

## 第54回 「個性ある図書館」展示

# 子どもと運動



近年、子どもの運動不足が深刻な問題となっています。その原因として挙げられるのは、子ども達の室内の活動時間が長くなってきたことにあります。塾や習い事、テレビ、インターネットなどの時間が長くなり、外遊びの時間が少なくなりました。特に発育期の子どもの運動不足は、体を支える筋肉の発達が不十分になり、姿勢が悪くなり、肩こりや頭痛の原因になります。また、転んだ時に手を地面につくことが出来ずに骨折するなどの、大きな怪我に繋がります。子どもの時に運動習慣を身に付けていると、体力や運動能力の向上、心身の健康、学習能力の向上などの効果があります。

日常生活の中でも、布団を干す、床や風呂掃除をするなどのお手伝いでも柔軟性や筋力を鍛えることが出来ます。また、鬼ごっこなどの外遊びや、休日に家族でスポーツをしたりするなど、楽しみながら身体能力を向上させることが出来ます。

出典：『学校と家庭で育む子どもの生活習慣改訂版』 日本学校保健会  
『跳び箱に手をつき骨折する子ども』 柴田 輝明／著 ポプラ社

**展示期間：2020年6月27日（土）～2020年8月27日（木）**

**展示場所：鷺宮図書館 5階「個性ある図書館」展示コーナー**

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

## 「子どもと運動」について調べるには

- 1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

運動機能低下	運動不足	体操
体力低下	身体能力	子どものロコモ（ロコモティブシンドローム）

- 2 【基本的な情報源】辞書・事典・白書などを使って基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
子ども白書 2019	R369.4 コ	中央図書館 江古田図書館
現代用語の基礎知識 2017	031 ゲ	鷺宮図書館

- 3 【図書を探す】

● 館内所蔵を探す

◎テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
374.9	体操遊戯	375.4	保健体育	780	スポーツ 体育

◎中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。中野区立図書館のホームページからも検索できます。

中野区立図書館のHP <https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

● 国内で刊行されている図書を探す

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

国内で刊行されている図書や雑誌などが検索できます。

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で刊行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

#### 4 【雑誌を探す】

##### ● インターネットで探す

◎中野区立図書館のホームページ

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/tokyo-nakano/webopac/searchzastitle.do?titlekey=a&count=10&histnum=1&menukbn=1>

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

国内で刊行されている雑誌や雑誌の記事も検索できます。

##### ● 冊子で探す

◎「雑誌新聞総かたろぐ」メディア・リサーチ・センター／編集（中央図書館所蔵）

現在刊行されている新聞、雑誌が調べられます。

#### 5 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

#### 6 【関連機関のホームページで調べる】

##### ●中野区の教育関連機関で調べる

◎中野区公式ホームページ [くらし・手続き > 子ども・教育](https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/index.html)

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/index.html>

◎中野区子育てナビ

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

##### ●子どもの健康について調べる

◎「子供の体力向上ホームページ」 日本レクリエーション協会

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>

◎「体育・スポーツに関する統計調査」 スポーツ庁 刊行物>統計情報

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/main\\_b8.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/main_b8.htm)



# 展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
医師も薦める子どもの運動	中野 ジェームズ 修一	徳間書店	780.7 ナ	2020
運動遊びが子供の脳とからだを鍛える	吉川 静雄	ミネルヴァ書房	376.1 ヨ	2019
子どもの運動能力を開花させる ダイナミックバランスの魔法	ドジ 井坂	ワニ・プラス	780.7 ド	2019
体育ののがてを克服！小学生の運動上達のコツ 50	米田 功／監修	メイツ出版	781.5 タ	2019
子どもとスポーツのイイ関係	山田 ゆかり	大月書店	780.7 ヤ	2019
子どもの身体能力が育つ魔法のレッスン帖	高橋 宏文	メディアパル	780.7 タ	2018
子どもの発達から考える運動指導法	新田 修、松田 雅弘、 楠本 泰士	ナッパ	780.7 コ	2018
うんこスクワット	田邊 大吾	ワニブックス	780.7 タ	2018
子どもの未来は親が決めなさい	大野 智恵子	学研プラス	379.9 オ	2018
どんな子も運動神経が必ずよくなるトレーニング	山本 晃永、 川島 浩史／監修	日東書院本社	780.7 ド	2016
子どもの体育・運動能力がアップする 体づくり運動&トレ・ゲーム集	松尾 哲夫	ナツメ社	375.4 マ	2016

## おすすめ展示図書

『12歳までの最強トレーニング』



谷 けいじ／著  
実業之日本社  
請求記号：780.7 タ

運動が苦手な子でも出来る簡単なトレーニングが、分かりやすいイラストと写真と共に紹介されています。

『運動嫌いの子ども楽しめる！』

体力アップに効果絶大！体育あそび101』



三好 真史／著  
学陽書房  
請求記号：375.4 ミ

小学校低学年から高学年までが出来る遊びが紹介されています。室内、室外遊びだけではなく、ボールを使った遊びなど、様々なものが紹介されています。