

体づくり〇×クイズ問題（例）

	問 題	回答	解 説
1	・外遊びをする時間と体力が高い・低いの関係はあまりない。	×	・外遊びをする時間が長いほど体力が高い。（文部科学省調査）
2	・文部科学省が推奨している幼児の1日の生活の中で、体を動かす時間の目安は、45分以上である。	×	・60分以上が目安である。
3	・WHO（世界保健機構）が推奨している幼児の1日の生活の中で、体を動かす時間の目安は、60分以上である。	○	
4	・3～4歳頃の幼児には、滑り台、ブランコ、鉄棒等の固定遊具を経験させるのは効果的である。	○	
5	・3～4歳頃の幼児には、マットや巧技台を転がる、登る、降りる等の動きを経験させるのは効果的である。	○	
6	・4～5歳頃の幼児には、ボールを蹴ったりキャッチしたりする運動を経験させるのがよい。	○	
7	・4～5歳頃の幼児は、自分の好きな動きを好み、友だちや大人の動きのまね（模倣）は苦手である。	×	・4～5歳頃から、友だちや大人の動きのまね（模倣）に興味を示し、繰り返しながらできるようになる。
8	・5～6歳頃の幼児は、自分たちでルールやきまりを作って遊ぶことができる。	○	・4～5歳ぐらいからできる。4～5歳のルールより複雑になってくる。
9	・5～6歳ごろの幼児は、走ってきて跳ぶやボールをつきながら走る等、基本的な動きの組み合わせができるようになる。	○	

出典：幼児期運動指針
 幼児期運動指針ガイドブック
 （文部科学省）