

さわだより

コロナ禍でも子どもが楽しく運動でき、 元気に過ごせる方法を見つけよう！



新型コロナウイルスの感染拡大で、やむなく外出を控えて自宅で過ごすことが多くあるかと思います。そのような中、お子さまの運動不足を心配されている保護者の方も多いのではないのでしょうか？

さわだスポーツクラブは、昨年 2021 年 7 月に、小学校低学年までの子どもがいる親を対象に「コロナ禍における子どもの運動不足」に関する調査を実施しました。調査に関する記事の一部をご紹介します。

【発行元】 有限会社さわだスポーツクラブ
代表取締役 澤田 幸男 / 取締役社長 澤田 康徳
東京都練馬区下石神井 4-28-13 塩谷ビル 1階
TEL 03-3995-0298 FAX 03-3995-0330
MAIL kids@1975sawada-sc.com

本誌に関するご意見、運動についてのご相談、課外教室のお申込みなどは、お気軽にお問い合わせください。

公式ホームページ 公式 Facebook ページ



さわだスポーツクラブ
www.1975sawada-sc.com

2022 年 新年号

コロナ禍で子どもの運動不足が深刻化？！



小学校低学年までの子どもがいる親に聞いてみた、コロナ禍における子どもの運動事情とは？

6 割以上の方が子どもの運動量が減ったと回答！

「新型コロナウイルス流行前と比べて子どもの運動量はどのように変化しましたか？」と質問したところ、『**とても減った (24.4%)**』『**やや減った (41.9%)**』と 6 割以上の方が、新型コロナウイルスの流行前より子どもの運動量が減ったと感じているようです。

「子どもの運動量が減ることで不安なことを教えてください (複数回答可)」という質問には、『**体力低下 (80.9%)**』と回答した方が最も多く、8 割以上の方が、子どもの運動量が減ることで体力低下を招くのではないかと不安に感じているようです。

家族でどんな取り組みをしている？

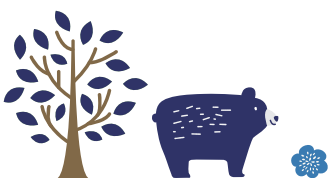
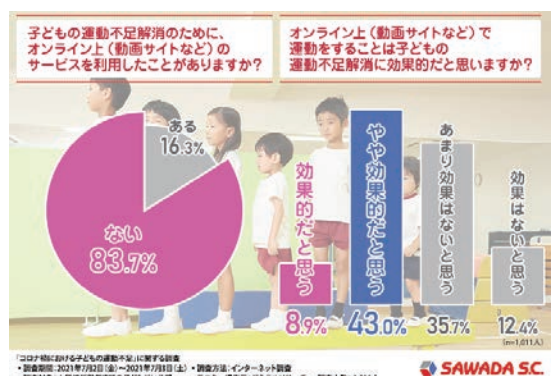
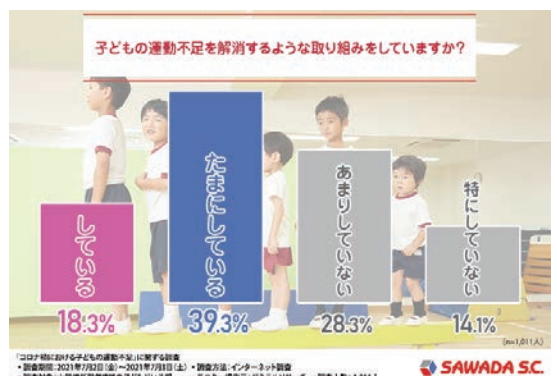
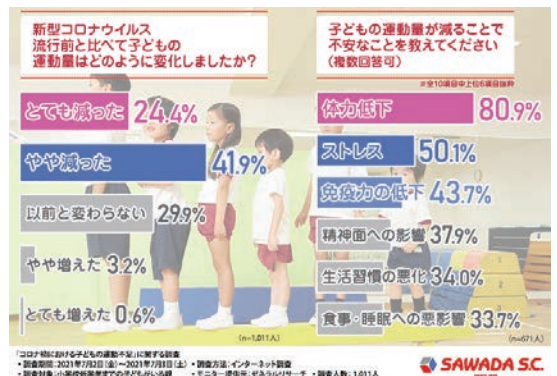
「子どもの運動不足を解消するような取り組みをしていますか？」と質問したところ、『**している (18.3%)**』『**たまにしている (39.3%)**』という結果となり、子どもの運動不足解消に取り組んでいる方は半数を超えています。

自宅での運動方法として、体を動かす遊びやフィットネスゲームをしているという意見が挙がりました。また、人混みを避けて散歩したり、外出したりとできる範囲で屋外で運動している方もいるようです。

運動もオンラインの時代？

「子どもの運動不足解消のために、オンライン上のサービスを利用したことがありますか？」と質問したところ、8 割以上の方が『**ない (83.7%)**』と回答しました。

一方で、「オンラインで運動をすることは子どもの運動不足解消に効果的だと思いますか？」と質問したところ、『**効果的だと思う (8.9%)**』『**やや効果的だと思う (43.0%)**』と半数以上の方がオンラインでの運動を効果的だと考えているようです。オンラインで運動することが効果的だと考える理由については、場所や時間を選ばないという、オンラインならではのメリットが支持されているようです。また、子ども 1 人だけでなく、家族揃って運動できるところも高く評価されています。



記事全文はこちら

新聞各社など、多くのメディアで
取り上げていただきました！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

子どもの未来のためのSDGs

《持続可能な開発目標》

さわだスポーツクラブでは、スポーツ教育を通して「持続可能な開発目標」の達成に貢献し、100年先の子どもたちの未来のための持続可能な社会の実現できるよう、取り組みを進めています。



取り組みの様子を弊社スタッフが記事にしています！▶



第四回 WOMAN'S VALUE AWARD

審査員賞受賞



女性活躍を推進する体制と環境が整っている企業に贈られる「第四回 WOMAN'S VALUE AWARD (2021 年度)」において、さわだスポーツクラブが審査員賞を受賞しました。

運動指導の業界は男性社員が多く占めてきましたが、スクール活動の種目が増え、新体操やチアなど女の子が占める割合が高まり、今後は「女性社員」の活躍が欠かせません。弊社では数年前より女性社員の新卒採用をスタートし、業界全体での今後の変革を見据えて、社内環境整備を進めています。

第四回 WOMAN'S VALUE AWARD ▶



一緒に運動しよう！

気軽に運動を楽しみたい！ピンポイントでニガテを克服したり、ワザを身に付けたりしたい！

やってみよう企画は、そんなときにぴったりの単発で参加できる運動教室です。東京都練馬区近郊エリアを中心に、さまざまな企画をご用意しています。



さわだスポーツクラブの

やってみよう企画

1回から気軽に参加できる子どもの運動教室

アクロバット体操／かけっこ／サッカーレベルアップ／ダンス／はじめてのコンテンポラリーダンス／球技チャレンジ／縄跳び／スポーツスタッキング 他

最新＆かわいい情報は特設サイトへ！

yattemiyou.sawada-sc.com



さわだスポーツクラブのオンラインスポーツ教室

さわだっこ

自宅やお好きな場所で気軽に参加できる、Zoom開催のスポーツ教室。運動・体操・ダンスなど、さまざまなテーマをご用意しています。コロナ禍のお子さまの運動能力アップにお役立てください！



会員様向け さわだプログラムコース

月1～2回（土曜）10：00～10：40 / 無料

どなたでも スペシャルコース

月1～2回（土曜）11：00～12：00 / 1回 2,200円



さわだ動画配信サービス Web サイト

sawada-on-line.com



さわだスポーツクラブの Instagram



お家で出来る運動あそびシリーズ

スタッフ紹介



運動お役立ち情報をシェアしてます！

フォローしてね @sawadasc



イベント情報

