

大人のフィジカルリテラシーが、 子どもの運動機会を左右する

日時／会場 2026.3/14 土 9:15-11:30

講師 染谷 由希 順天堂大学スポーツ健康科学科 准教授

場所

荻窪体育館 第一・二会議室
(荻窪 3-47-2)



世界的に注目されている「フィジカルリテラシー」。なぜ今、注目されているのか、フィジカルリテラシーとは何かを学びます。さらに、講師が行った調査結果をもとに、保護者のフィジカルリテラシーと子どもの運動習慣や運動能力の関係性について知り、子どもの運動習慣づくりに生かします。

- 対象 すぎなみスポーツアカデミー修了者
定員 30名(先着順) 参加費：500円
申込み 電話またはGoogleフォームにてお申込み
持ち物 筆記用具、室内履き、外履き用入れ袋
問合せ・申し込み先



▲Google form



(公財) 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

TEL 03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

Email academy@sports-suginami.org



▲講師 染谷 由希

講師プロフィール

スポーツ医学、運動疫学が専門。「スポーツや運動が疾病や外傷・障害の予防や治療に有効であるか？」をテーマに研究活動を実施。「順天堂大学同窓生研究」、「Bunkyo Health Study」、スポーツ庁委託事業「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」などのプロジェクトに携わり、

幼少期から高齢期までの健康づくりや運動療法の現場で貢献できるような情報（エビデンス）を発信している。

タイムスケジュール

時間	内容	進行・講師
9:00-9:15 (15分)	受付	事務局
9:15- 10:45 (90分)	幼児の保護者5000人の調査から「大人のフィジカルリテラシーが、子どもの運動機会を左右する」ことが見えてきた。 フィジカルリテラシーとは何かから学び、子どもの運動習慣づくりに生かす。	講師
10:45-11:00 (15分)	休憩	
11:00-11:30 (30分)	交流会・漢字自己紹介ゲーム 参加者が5分で自分を表す漢字1文字を書く。 書いた漢字を全員に見せながら、なぜその漢字を選んだかを説明しながら自分の自己紹介を行う。	事務局