

小学生のための

早ね早起き朝ごはん ガイド

—ステップ2—

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、
「早寝早起き朝ごはん」運動の趣旨にご賛同頂いた
推進会員の皆様方からのご支援により、
様々な普及啓発を行っています。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ イーストジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本ケロッグ合同会社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、北海道日高町、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&U クラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川泉、中村岩男、久次辰巳、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:81(平成29年3月現在)



名前

発行 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp http://www.hayanehayaoki.jp/
小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド ステップ2ー 平成29年3月発行
※このガイドは<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html> からダウンロードすることができます。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

はじめに

私たち「ヒト」は、朝起きて、しっかりごはんを食べ、
 日中は勉強や運動などの活動をし、夜は体と脳を休めるために
 ぐっすりねむるというリズムを持っています。
 このリズムのことを「生活リズム」と言い、心も体も健康でいるためには、
 生活リズムを整えることが大切です。



みなさんはどちらの生活リズムで過ごしたいですか？
 「早ね」「早起き」「朝ごはん」「運動」などは、深く関わっているので、どこかが良いと良い生活リズムになりやすく、どこかが悪いと悪い生活リズムになりやすいのです。
 でも、ただ「早く起きれば良い」「朝ごはんを食べれば良い」というわけではありません。本当に大切なことは、自分に合った生活リズムを見つけ、一日の中で生活リズムをコントロールできるようになることです。

ガイドの使い方

このガイドには、ステージ1 (3ページ~11ページ) とステージ2 (12ページ~16ページ) があります。

ステージ1のテーマは学びです。

「すいみん」「朝ごはん」「運動」の役割について学びましょう。と中にはみなさんが楽しめるようなゲームや、学んだことを復習するためのクイズもあります。

ステージ2のテーマは実せんです。

生活リズムを記録して自分に合ったすいみん時間を見つけましょう。「夜ふかし」や「ねぼう」をしたら「運動」を増やすなどの工夫をして、一日の中で生活リズムをコントロールしてみましょう。

★キャラクターのしょうかい★

上の段は、このガイドに登場するキャラクターのしょうかい文が書かれています。下の段のどのキャラクターのしょうかいをしているのでしょうか。それぞれを線をつないでみましょう。

みんなに朝ごはんの大切さを教えてくれる。朝ごはんを食べていない人には、たきたてのごはんを食べさせてくれる。

お日様のようにかがやく顔で早起きの大切さを教えてくれる。よふかしおにが悪さをすると助けにきてくれる。

夜になると「よふかしの森」からやってきて、みんなによふかしをさせようとする。

みんなが早ねをしてぐっすりねむれるように毎晩パトロールをしている。ふたつに結んだかみの毛は時計の針と同じ9時をさしている。

あさごはんまんといっしょに朝ごはんの大切さを教えてくれる。おいしいおみそしるを作るのが得意で、みんなに食べさせてくれる。



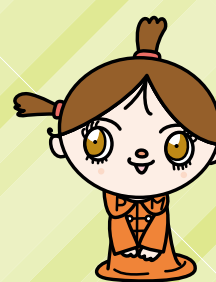
よふかしおに



みそしるちゃん



はやおきくん



はやねちゃん



あさごはんまん

ステージ1

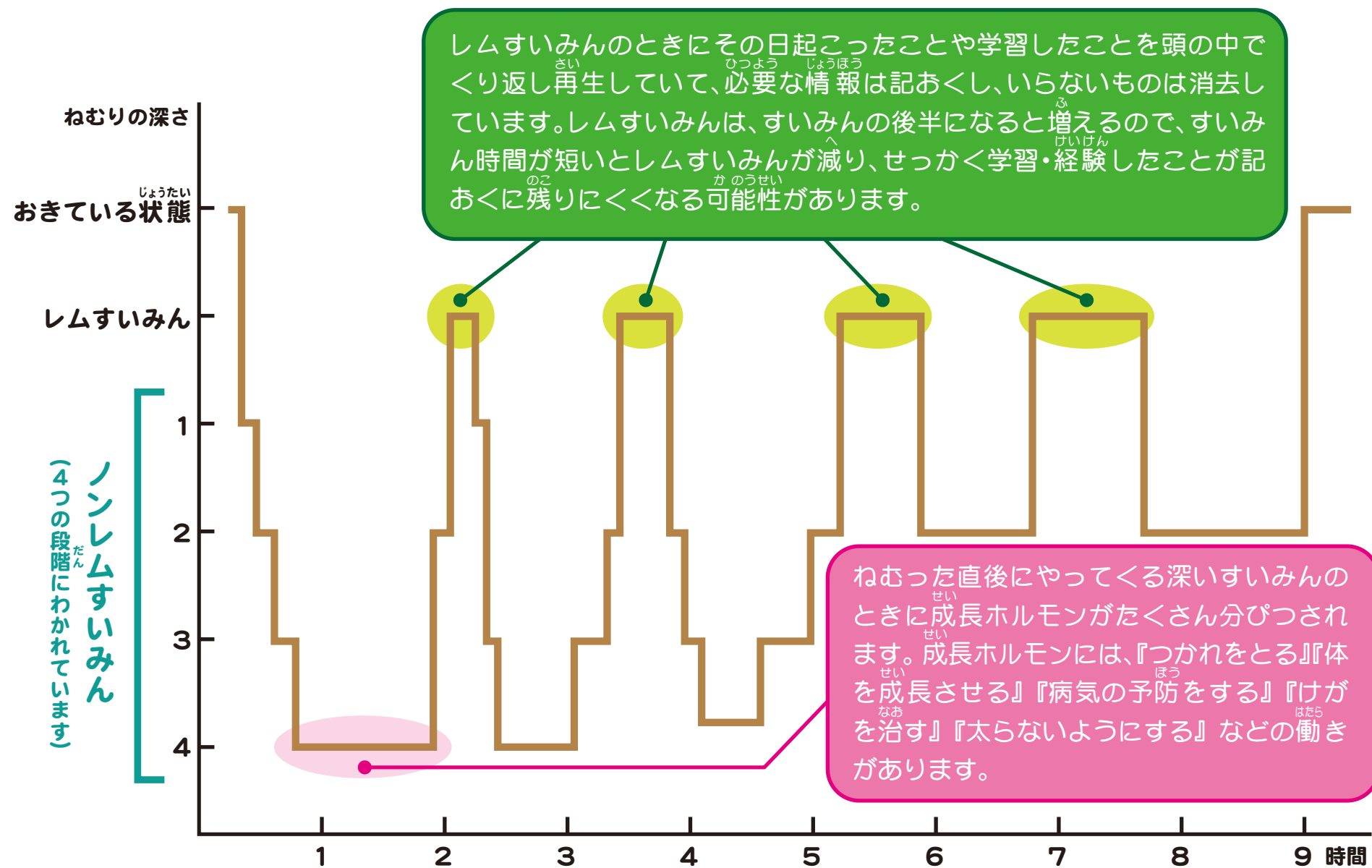
すいみん

すいみんの役割

私たちはねむることで、つかれをとったり、体を成長させたり、健康を保ったりしています。さらに新しく学んだことや運動したことなどの記おくもしています。

右の図は**一晩のねむりの一例**です。すいみんには「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」の2種類があり、「ノンレムすいみん」→「レムすいみん」→「ノンレムすいみん」……という順番でくり返されています。すいみんの前半はノンレムすいみんの時間が長く、後半になるとレムすいみんの時間が増えていきます。

一晩のねむりの一例



いっしょに覚えよう! ～メラトニン～

メラトニンは、すいみんに大きく関わっている脳内物質で、暗くなると分びつされ体温を下げてねむりやすい状態にする働きがあります。

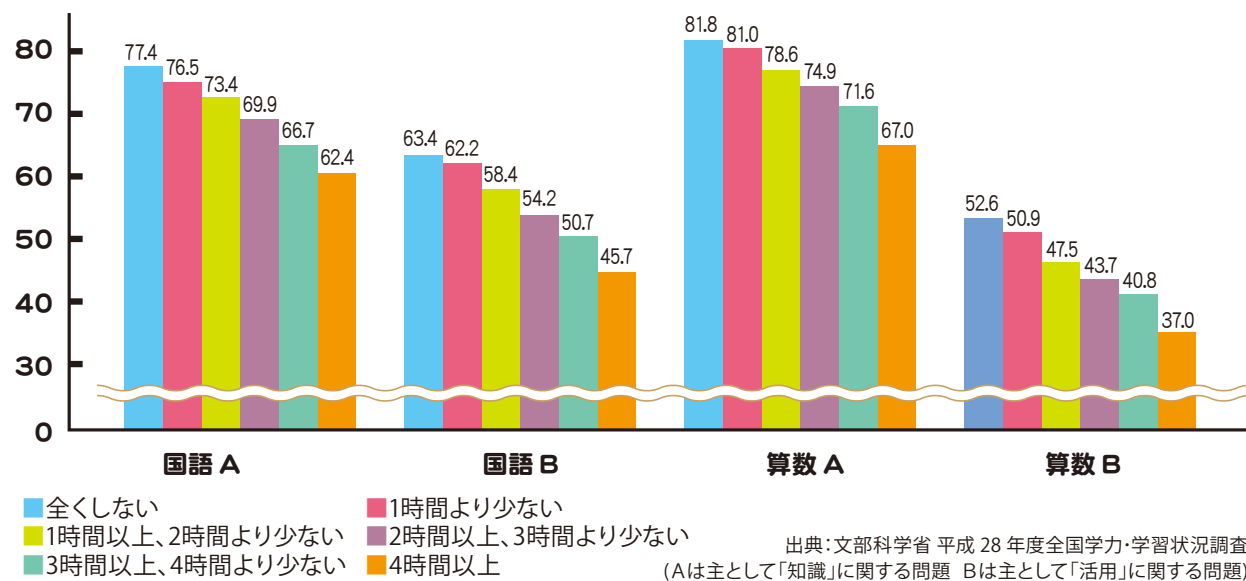
さらに、ねむっている間、体を悪い物質から守ってくれています。そんなメラトニンの弱点は明るい光。夜でも明るい場所にいたり、強い光を浴びたりするとうまく分びつされず、ねむりにくくなってしまいますので気をつけましょう。

ゲーム・スマホ・ネットのえいきょう

小学生が一日の中でテレビゲームをする時間や携帯電話を使う時間は年々増えています。

テレビゲームについていえば、小学6年生の約30%が「平日一日2時間以上する」という調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなる傾向が見られました。

テレビゲームをする時間と、学力テストの平均正答率の関係



テレビゲームをする時間が長いほど、テストの点数が低くなる傾向があるよ!

ゲーム・スマホ・ネットは楽しく便利なので、ついつい時間を忘れてしまい、夜ふかしをしてしまったことはありませんか？ねる前にゲームをしていて、いざねむろうとしてもねむれなくてすいみん不足になったことは？

夜にテレビゲーム(特に携帯電話ゲーム)をすることやスマホをみることはおすすめできません。明るい光を、目の近くで浴びることで、ねむりやすい状態にしてくれるメラトニンがうまく分びつされにくくなってしまうからです。

※1 ここでいうテレビゲームには、コンピューターゲーム、携帯電話ゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームもふくまれています。

すいみん不足になるとどーなるの？

すいみん不足になると「機げんが悪い」「イライラする」「落ちこむ」というように気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。さらに、日中にねむくなることで、注意力が下がりけがをしたり、勉強や運動をがんばれなかったりします。

では、お休みの日にたくさんねむればすいみん不足にならないのでしょうか？答えはNOです。すいみんは毎日きちんととらなければいけません。お休みの日にたくさんねむっても、ためておくことはできないのです。

すいみんはみんなの体や頭や心にとって、とても大切なものです。ゲーム・スマホ・ネットがすいみん不足の原因にならないよう使う時間をきめるなどして、うまく付き合っていきましょう。

よふかしおにをやっつけよう!!



よふかしおにがみんなに夜ふかしさせようとやってきました。よふかしおにのまわりの数字を3つ選び、その合計が30になれば、よふかしおにをやっつけることができます。選んだ数字に○を付けてね!

©やなせたかし/やなせスタジオ

答えは17ページにあるよ

朝ごはん

背がのびたり、体重が増えたり、小学生のころは体が大きく成長する時期です。しっかりとした体を作るためにも毎日の朝・昼・夜の三度の食事が大切です。



朝ごはんの役割

私たちはねている間もエネルギーを使っています。特に脳は、ねている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。

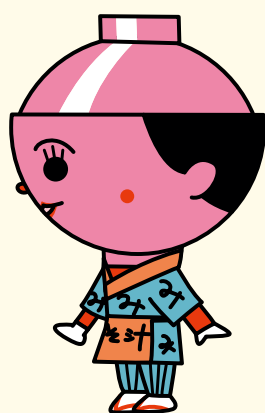
つまり、朝起きた時は、脳も体もエネルギーが足りない状態なのです。そのため、朝ごはんでは様々な栄養素をとる必要があります。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養をとりさえすれば良いというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切なことは「よくかんで食べること」です。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動きはじめ、内臓も目覚めます。そして、朝のはい便習慣につながるのです。

朝ごはんでは何を食えば良いの？

朝は忙しいので、「朝ごはんはかしパンやゼリー飲料だけ」というお友達も多いんじゃないかな？でもかしパンはエネルギーやし質が多すぎるし、ゼリー飲料だけではエネルギーが足りません。

では、どんなものを食えば良いのでしょうか？



教えて！あさごはんまん



脳のエネルギーのもと！ごはん・パン

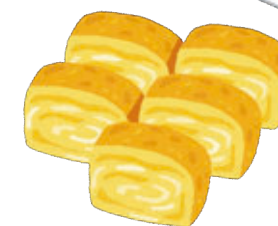
ごはん・パンなどの主食は、体温を上げる働きがあり、みんなが勉強や運動などをがんばるもとになるよ。ごはんならお茶わん1杯、パンなら食パン(6枚切り)1枚を目安にしてね。



ごはん・パンが分解されて脳のエネルギー源であるブドウ糖になるんだよ。

肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・肉

タンパク質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。そのままでも食べられるものや調理が簡単にできるものがおすすめだよ。



体の調子を整える！野菜・果物

野菜・果物にふくまれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、ていこう力をつける働きがあるよ。皮むきの必要がないものや生で食べられるもの、火の通りの早いものがおすすめ！



運動

小学生のころは体の動かし方を覚えるのに最も適した時期です。運動や遊びで色々な動きを経験することによって運動神経が良くなっていきます。



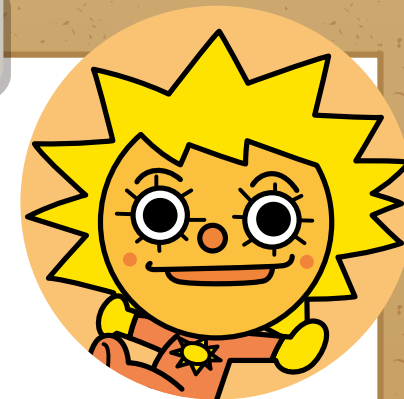
運動の役割

運動には、「体力をつける」「体力の低下を防ぐ」「健康を保つ」などの効果があります。また、思い切り体を動かすことで、おなかがすいておいしく食事ができたり、心地良いつかれてぐっすりねむることができるというように、生活リズムを整えることにもつながります。

どのくらい体を動かせばいいの？

運動が不足すると、体力の低下だけではなく、肥満、アレルギー、つかれやすいなどの体の不調やイライラする、やる気がでないなどの心の不調がでてくこともあります。では、どのくらい動かせばいいのでしょうか？

教えて！はやおきくん



「1日で合計して60分」を目安に取り組んでみよう。

これは、アスリートが行うトレーニングのような動きやスポーツを60分間続けるということではありません。休み時間や放課後の外遊びはもちろん、通学で歩くことや階段ののぼり降り、家事のお手伝いなど「日常生活の中で体を動かすこともふくめて60分間」を目標にしてね。

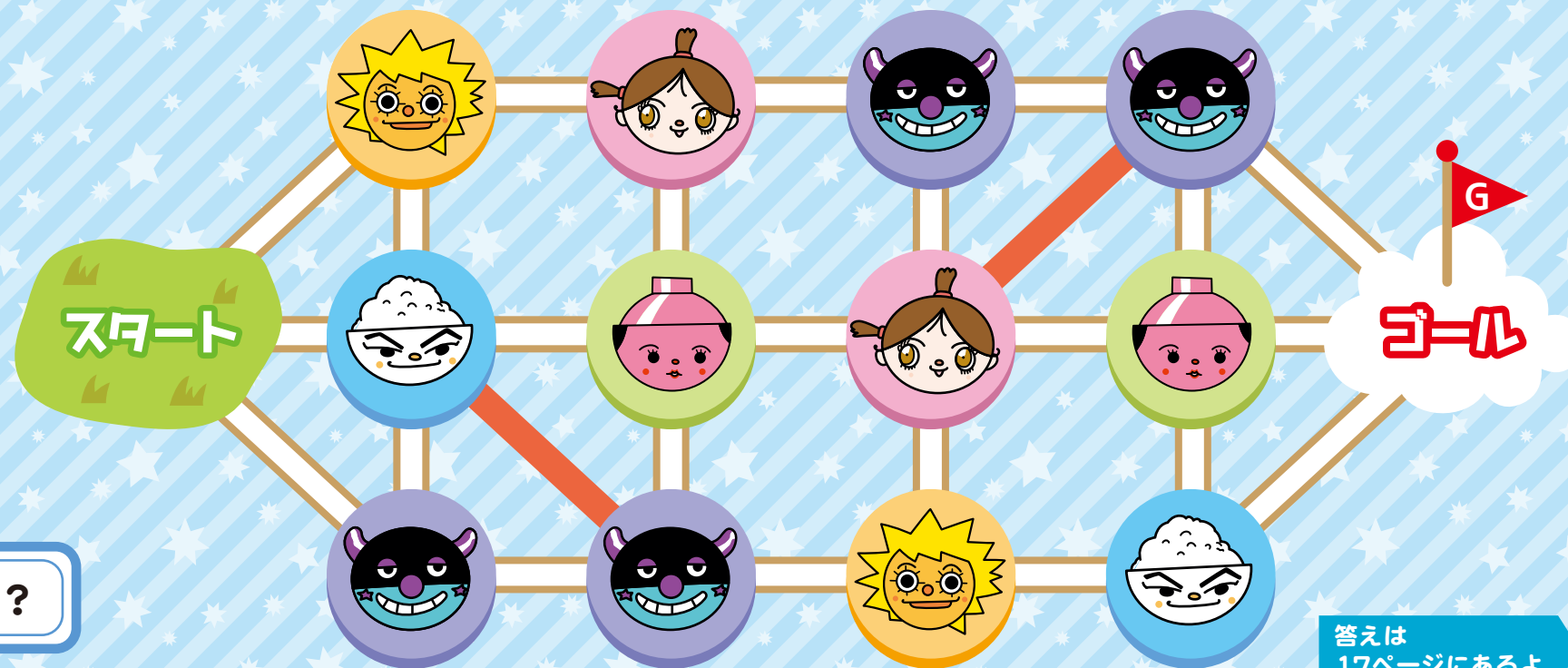
いつでも、どこでも、だれとでも行えることに目を向け、色々な体の動きをふくむ運動やスポーツ、遊びを少しずつでもいいので一日の中で組み合わせ、楽しみながら60分くらい行うようにしましょう。

キャラクターを集めよう！！

——— の道の中にある
「はやおきくん」「はやねちゃん」「あさごはんまん」
「みそしるちゃん」「よふかしおに」を
1つずつ集めて、ゴールを目指しましょう。
——— の道は1回だけ通ることができます。



かい 正解の道は2つあります。2つとも見つけられるかな？



答えは
17ページにあるよ

ふく復習 ○×クイズ

ステージ1は、どうでしたか。少しむずかしかったかな？

ステージ2に進む前に、復習○×クイズにチャレンジしてみましょう。

めざせ！全問正解！！

Q1

ぐっすり、しっかり
ねむった方が、勉強をしたり、
運動をしたことが
記おくに残りやすい。

Q2

平日にすいみんが
足りなくても、
お休みの日にたくさん
ねむれば問題ない。

Q3

朝ごはんを
食べなくても
昼ごはんをたくさん
食べれば良い。

Q4

朝ごはんにゼリー飲料を
飲んだだけでは午前中に
必要なエネルギーを
とることはできない。

Q5

体を動かすことは
生活リズムを
整えることにつながる。

○か×か答えを
書いてね！

Q1

Q2

Q3

Q4

Q5

答えは18ページにあるよ

ステージ2

まずは、みなさんのねる時こく、
おきる時こく、すいみん時間を
記入してください。

ねる時こく

:

起きる時こく

:

すいみん時間

時間 分

次に下の表をみましょう！



ひつよう
必要と考えられている人間の年れい別すいみん時間



年れい	げんさい 限界最短すいみん時間	望ましいすいみん時間	げんさい 限界最長すいみん時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2才	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5才	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13才	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17才	7時間	8~10時間	11時間
18~25才	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64才	6時間	7~9時間	10時間
65才~	5~6時間	7~8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

みなさんの年れいだと9~11時間くらいねむるのが望ましいとされていま
す。でも、9時間と11時間では2時間もちがいます。いったい何時間ねむれ
ば良いのでしょうか。

自分に合ったすいみん時間を見つけるために

- まずは次のページで一週間の生活リズムを記録してみましょう。
「一日の様子・感想」には「元気だった」「ねむかったので、お昼ねをし
た」など気づいたことを書いてね。
- 一週間記録をしたら、13ページのチェックをしてみましょう。チェックの
数によって目標を決め、次の一週間で目標達成を目指しましょう。

れい
記入例

6月 2日 木曜日		
ねた 時こく	① 21:30	② ね起きの様子 自分で起きた ・ 家族に起こされた
起きた 時こく	① 6:30	③
すいみん 時間	① 9 00 時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	② 食べた 食べなかった	内容 パン、目玉焼き ヨーグルト、バナナ
運動	① 30 分	内容 公園でおにぎっこ

一日の
様子・感想 ねむかったので、お昼ねをした

- ①は時間を②は○をつけてチェックしていきましょう。
③は右の図を参考に色をぬりましょう。



月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

月 日 曜日		
ねた 時こく	:	ね起きの様子
起きた 時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん 時間	時間 分	😊 😊 😐 😞 😡 すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の
様子・感想

チェック!

- 朝決まった時こくに(できれば自分で)目が覚め、気分も良い。
- 日中ねむくなったり、ボーっとしたりすることはない。
- 休日の起きる時こくが平日に比べて2時間以上おそくなっていない。

上のチェックが3つともできている

すいみん時間が足りています。これからも続けましょう。より良い生活リズムにするために、ステップ1で学んだことの中から目標を決め、15ページに記入しましょう。

1つでもできていないものがある

すいみん不足かもしれません。全部チェックできるようになるまで、すいみん時間を増やしてみましょう。すいみん時間を増やすための工夫や目標を15ページに記入しましょう。

ひょう 目標

.....

.....

.....

.....

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

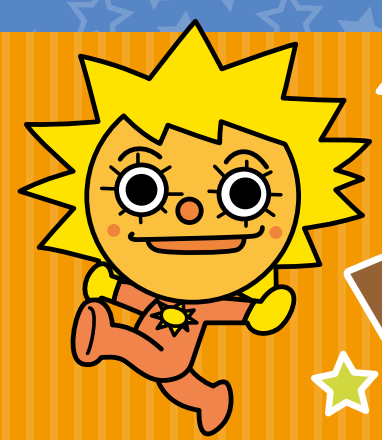
一日の様子・感想

月	日	曜日
ねた時こく	:	ね起きの様子
起きた時こく	:	自分で起きた ・ 家族に起こされた
すいみん時間	時間 分	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
朝ごはん	食べた ・ 食べなかった	内容
運動	分	内容

一日の様子・感想

ひょうたっせい
目標達成できたかな？
自分に合ったすいみん時間は見つかったかな？

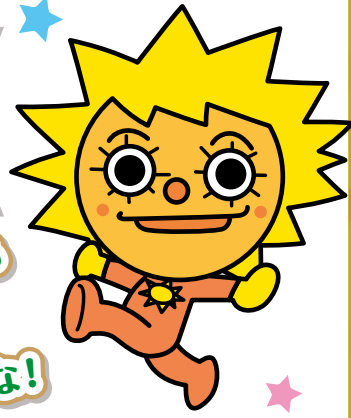
ぼく・わたしに合ったすいみん時間は 時間 分



これからも「早ね」「早起き」
「朝ごはん」を続けて、
元気な毎日を送りましょう！



2ページの 答え

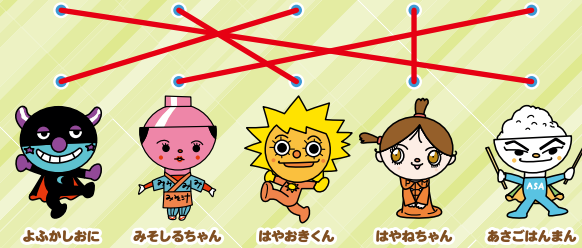


キャラクターの名前も
おぼえてくれると
うれしいな!

★キャラクターのしょうがい★

上の段は、このガイドに登場するキャラクターのしょうがい文が書かれています。下の段のどのキャラクターのしょうがいをしているのでしょうか。それぞれを線でつないでみましょう。

- | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| みんなに朝ごはんの大切さを教えてくれる。朝ごはんを食べなくてはおなかがすいておなごはんを食べさせてくれる。 | お日曜のようにかきやうで早起きの大切さを教えてくれる。よふかしおにが起きると助けてくれる。 | 夜になるとよふかしの寝からやめておきて、みんなによふかしをさせようとする。 | みんなが寝おぼをしてぐっすりねむれるようにおまわり(トロール)をしている。ふたつに寝んだかみの毛は寝おぼの計と寝おぼをさせてくれる。 | あさごはんまんといっしょに朝ごはんの大切さを教えてくれる。おいしいおみそしるを作るのが得意で、みんなに食べさせてくれる。 |
|---|---|---------------------------------------|--|--|



6ページの 答え

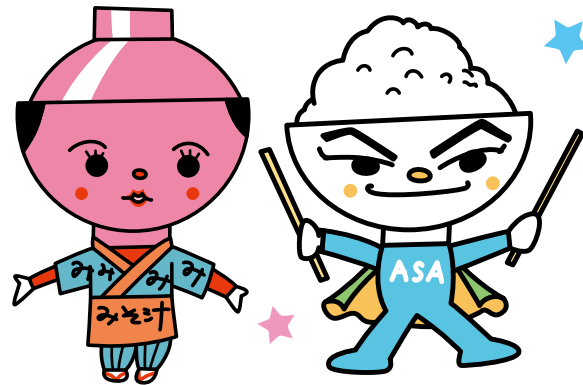


むずかしいけど
よふかしおにを
やつつけられたかな?

よふかしおにをやっつけよう!!

9-10ページの 答え

2つとも答えを
見つけられたかな?

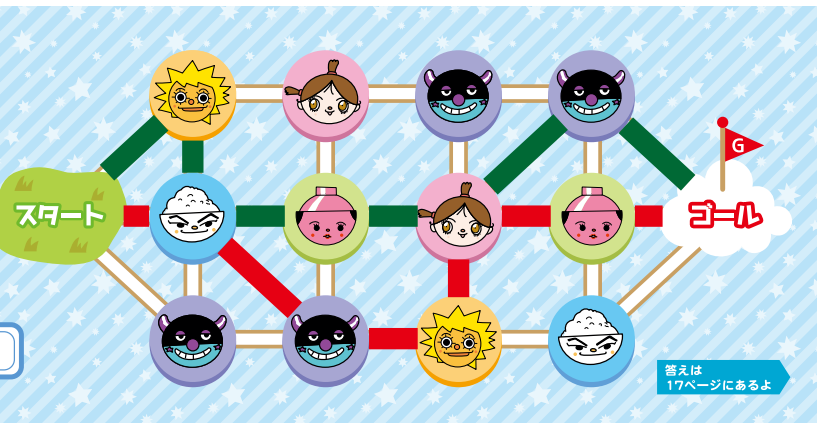


- 1つ目の答え
- 2つ目の答え

キャラクターを集めよう!!

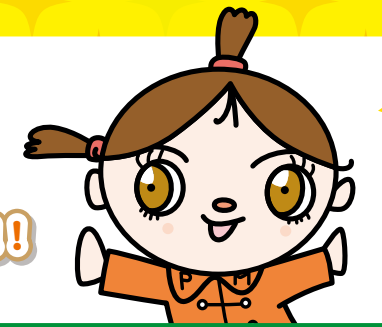
道の途中にいる
「はやおきくん」「はやねちゃん」「あさごはんまん」
「みそしるちゃん」「よふかしおに」を
1つつまめて、ゴールを目指しましょう。
道は1回だけ進ることができます。

正解の道は2つあります。2つとも見つけられるかな?



11ページの 答え

答えの文章も読んで
さい最後にもう一度
ふく復習しよう!!



Q1

ぐっすり、しっかりねむった方が、勉強をしたり、運動をしたことが記おおくに残りやすい。

答え



私たちは、すいみんの後半、朝に近づくにつれて増えるレムすいみんのときに、記おおくの整理をしています。すいみん時間をけずって勉強や運動をがんばるより、ぐっすり、しっかりねむってがんばった方が記おおくにも体にも良いのです。

Q2

平日にすいみんが足りなくても、お休みの日にたくさんねむれば問題ない。

答え



お休みの日にたくさんねむってもすいみん不足を解消することはできません。それどころか生活リズムがくずれる原因となってしまいます。すいみんをためることはできないので、毎日自分に合った長さの時間、しっかりとねむるようにしましょう。

Q3

朝ごはんを食べなくても
昼ごはんをたくさん食べれば良い。

答え



私たちはねている間もたくさんのエネルギーを使っているため、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが足りない状態です。午前中から勉強をしたり、運動をするためには、朝ごはんをきちんと食べなければいけません。

Q4

朝ごはんにゼリー飲料を飲んだだけでは午前中に必要なエネルギーをとることはできない。

答え



ゼリー飲料は簡単に飲むことができ、いそがしい朝には大変便利ですが、ゼリー飲料だけで必要なエネルギーをとることはできません。脳のエネルギー源であるブドウ糖のもととなるごはんやパンなどの主食は必ず食べるようにして、おかずを増やすことで栄養バランスを良くしていきましょう。

Q5

体を動かすことは
生活リズムを整えることにつながる。

答え



体を動かすと、おなかがすいておいしく食事ができたり、つかれてぐっすりねむることができるよう、運動・食事・すいみんは深く関わっています。生活リズムを整えるためにも、健康に過ごすためにも運動は大切です。