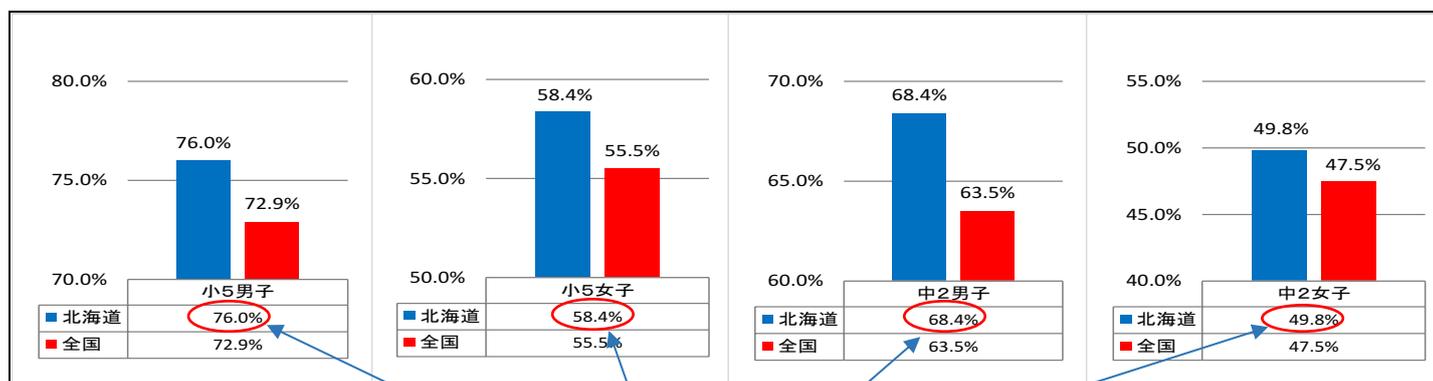


子どもたちは運動が好き！ でも・・・

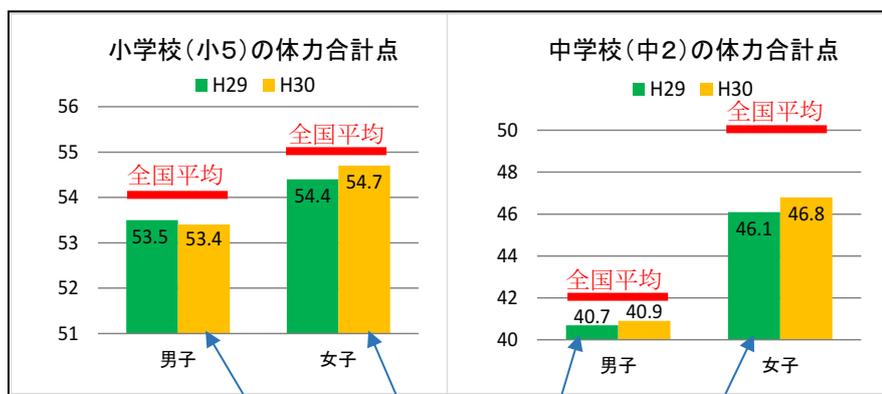
子どもたちに「運動が好きか」聞くと、全国の平均よりも好きな子どもが多いことがわかりました。

(平成 30 年度体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



どの学年の男子も女子も全国より上

でも、子どもたちの「体力」は、全国平均を下回っている状況が続いています。



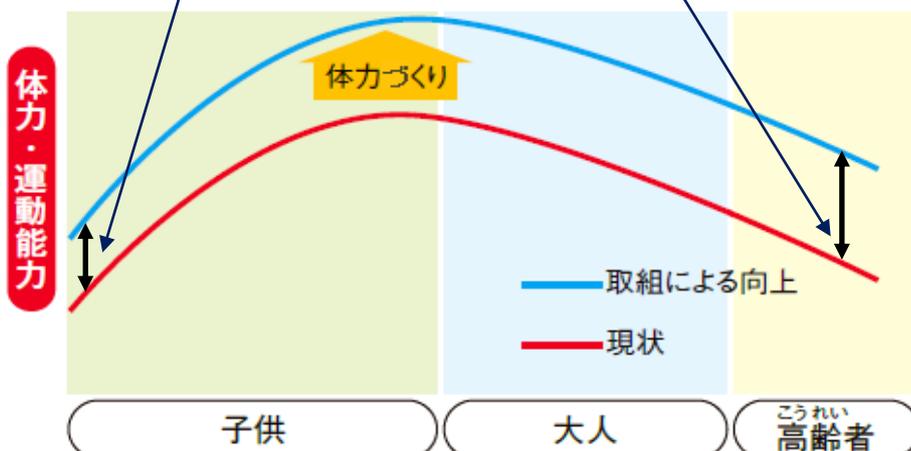
どの学年の男子も女子も全国より下



生涯の体力・運動能力は、子どもの時期に、どれだけ運動習慣を身につけて体力を高めたかが大きく影響します。

子どもの頃からの体力づくりが大切です。

子どものころに体力を高めることで、高齢者になってからも体力づくりの効果が大きく現れる。



子どもの頃から運動の習慣をつけましょう！

- 1 手軽な運動を子どもと一緒にいきましょう。
- 2 運動やスポーツができる場所やイベント会場と一緒にいきましょう。
- 3 大人自らが子どもの前で体をよく動かしましょう。
- 4 自ら進んで運動する子どもを応援しましょう。

【家庭で取り組める運動の例】

① ラジオ体操にチャレンジしてみる。



② 縄跳びや一輪車にチャレンジしてみる。

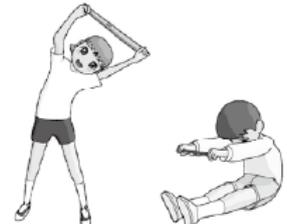


③ 出かける時は歩く、階段を使うなど、たくさん歩くことにチャレンジしてみる。



こんな運動を親子で一緒にやってみるのも楽しいです。

家にあるタオルを使ってストレッチ！！曲げたり、回したりして、柔軟性を高めます。

タオルで柔軟	① 主なもの	柔軟性	対象 全学年	人数 1人～
やり方				
<p>① タオルや棒の両端を握ります。</p> <p>② 長座の姿勢から足を越すようにしてタオルをできるだけ遠くに置きます。</p> <p>③ タオルを持った腕を上へ伸ばした姿勢で立ち、前後左右に体を曲げて柔軟体操を行います。</p> <p>* 勢いをつけて行わないようにする。</p>				
				

雑巾がけ

① 主なもの

筋力

対象 全学年

人数 1人～

やり方

① シャがんだ姿勢で床の雑巾がけを行います。

工夫

- ・ ウサギ跳びの要領で両足同時にジャンプしながら前へ進む。
- ・ 雑巾を膝で押さえて、床につけた手を引きながら前へ進む。



昔ながらの作業も、筋力アップになります。お手伝いをしながら鍛えられます。

親子で簡単にできる運動です。跳躍力、バランスやタイミングの調整力を鍛えます。

リズムジャンプ

① 主なもの

跳躍力

巧緻性

対象 全学年

人数 2人～

やり方

① 一人が長座の姿勢で座り、リズムに合わせて足を開閉します。

② もう一人は足の開閉に合わせてジャンプします。

工夫

- ・ 開閉するリズムを速くしたり、少しずつ足の高さを上げたりする。
- ・ 立った姿勢で手をつないで向かい合い、相手が片足を出し、もう一人は相手の出している足の上を連続して跳び越す。



北海道教育庁学校教育局健康・体育課「新体力テストを有意義に活用するために」より

無理なく、楽しく、できることから！