

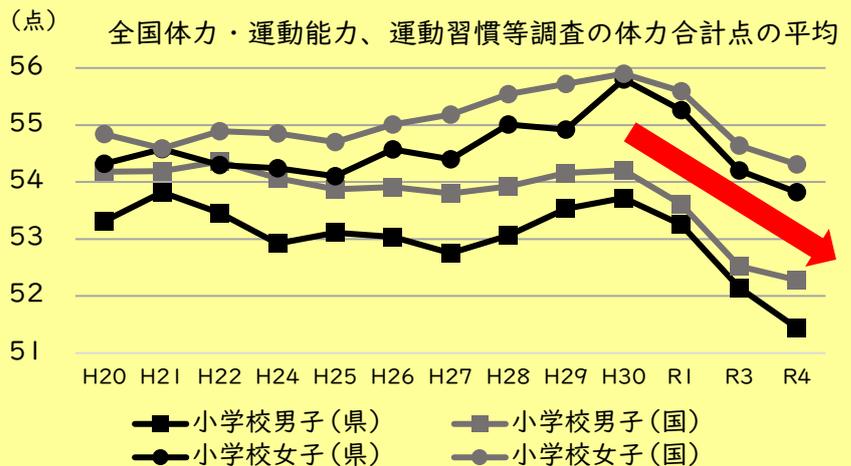
# 子供たちの将来の健康が危ない！！ 家庭でも積極的に体力づくりを！！



平成30年度を境に、子供たちの体力が低下しています。

新型コロナウイルス感染症の流行によって、運動時間が減少したことが大きく影響しています。

「運動の習慣化」、「自ら進んで体を動かすことが好き」な子供を育てるためには、学校だけでなく、普段の生活の中でも体を動かすことが大切です。御家庭や地域の協力をお願いします。



## 運動で集中力、記憶力、やる気 UP！



運動で脳への血流が増加



集中力 UP

記憶力 UP



やる気 UP

## 幼児期から体を動かすことは能力アップにつながります！

幼児期に体を動かす楽しさを味わうと、自然に体を動かすようになります。小・中学校だけでなく、幼児期からさまざまな運動遊びを行いましょう。

## 安全に気を付け、少しでも歩いて登下校を！

最近の体力低下は、登下校で歩かなくなったことも大きな要因です。日常生活の中で歩く時間を少しでも増やすと、体力の低下を防ぐことができます。安全に十分配慮し、学校への送迎の際には、学校から少し離れた場所で下ろして歩かせてみませんか。



## 家庭や地域で積極的に運動しましょう！

### ポイント①親子で一緒に！

○簡単にできる運動

- ・縄跳び
- ・キャッチボール
- ・バドミントン 等



○道具のいない運動

- ・ウォーキングやジョギング

### ポイント②室内でも運動を！

○TV等を見ながらでもできる運動

- ・寝転がってエア自転車こぎ
- ・踏み台昇降運動
- ・風呂上がりにストレッチ 等

○子供たちが好きな運動

- ・動画を見ながらダンス 等

### ポイント③地域でも運動を！

○地域のクラブ活動に参加する。(スポ少など)

○市町村が行っている健康づくり、地域のスポーツイベントに参加する。



## 運動遊び、運動動画のサイト

- 1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト  
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)



[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

- 2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編  
(室伏長官による体力テストのウォーミングアップ動画)



<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>

### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
 TEL 022-211-3667  
 FAX 022-211-3796  
 E-mail [hokenat@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

(学校体育班 HP はこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

