

児童生徒及び保護者のみなさんへ

沖縄県教育委員会

家族で挑戦！



# がんじゅうアップチャレンジ!!330

～週3回30分以上をめやすに運動を！～

暑さに負けないよう、健康・体力アップのために各自でできることを決め、家族みんなで挑戦してみませんか！

文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査」によると、児童生徒の体格は向上していますが、体力・運動能力は、低下傾向に歯止めがかかってはいるものの、体力水準が高かった昭和60年頃には未だ及んでいないことがわかっています。

一方、沖縄県の児童生徒の体力テストの結果は、体力合計点において全国平均に及ばない状況が続いています。特に「20mシャトルラン」、「持久走」、「上体起こし」といった持久力(ねばり強さ)を必要とする種目が低い傾向が続いています。

「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。」といわれております。

また、小学校、中学校期は、骨や筋肉、内臓器官などさまざまな身体機能の成長が盛んで、効果的に体力を高めるにはとてもよい時期です。

さらに、運動は脳を活性化させ、心の発達や学力の向上にもよい影響を与えることも、さまざまな研究等でわかってきています。

夏休みに、朝早起きして運動し、脳を活性化させて勉強といった取組を通して、体力・学力の向上に役立ててみてはいかがでしょうか。

**友達や家族とさそってやってみよう**

**ねばり強さを高めるために** ※東京都昭島市教育委員会作成

<p>いつもより長い時間歩く</p> <p>時々歩くスピードを速くしたり、おおまてであいたりしよう。</p> 	<p>5分以上のジョギング</p> <p>自分のペースを見付けよう。</p> 
<p>短なわを連続で</p> <p>音楽に合わせて跳ぼう。友達と同じリズムで続けて跳ぼう。</p> 	<p>5分以上のダンス</p> <p>友達と楽しくおどろう。</p> 
<p>ミラー遊び</p> <p>鏡のように友達の動きをずっとまねしてみよう。</p> 	<p>まねっこ遊び</p> <p>友達の動きと同じ動きでついていこう。</p> 
<p>長なわを連続で</p> <p>他の友達と競争したり、協力したりしよう。</p> 	<p>ハンブーダンスを連続で</p> <p>他の友達と競争したり協力したりしよう。</p> 

ぜひ、子供たちと夏休みの機会に、家族ぐるみで運動に親しみ、生涯にわたって健康を保持増進できるよう丈夫な心と体で暑さを吹き飛ばし、充実した夏休みにしましょう！

※運動の際は、まわりの安全に十分注意し、水分補給もしながら無理なく行いましょう。