

保護者の
皆様へ

みのおっ子
体力向上



4月～6月

子どもといっしょに元気アップ！

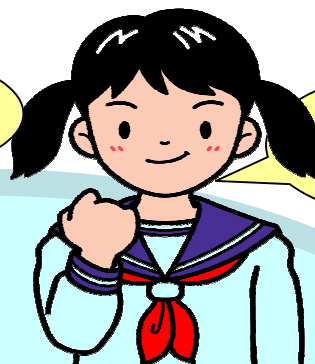
現在の子どもの体力は、私たちの子どもの頃と比べて低下傾向にあります。子どもたちの体力を向上させるため、いっしょに体を動かしてみませんか。

保護者の私たちが楽しく運動すれば、子どもたちもいっしょに楽しめます。私たちの運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、子どもたちといっしょに無理のない運動から始めてみましょう。

体を動かすと・・・



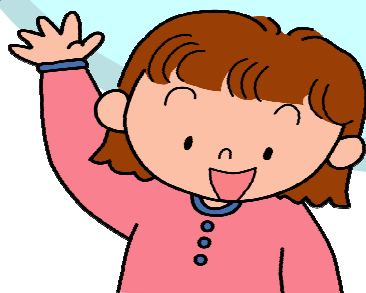
ねむ気も
ふっとぶ！



やる気も
出るよ！

元気モリモリ

毎日
楽しく！



気分も
明るい！

■子どもにとって体力とは

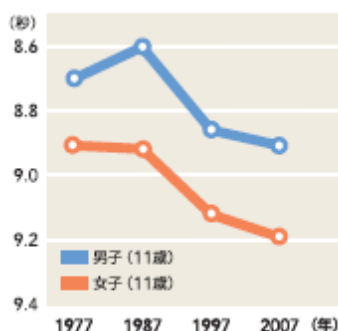
体力は、人間のあらゆる活動の源です。体力は健康な生活を送る上でも、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっています。

子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくることにもつながります。

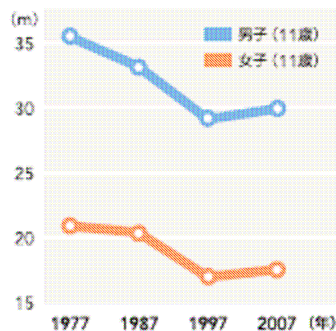


■子どもの体力低下が止まらない！！

走る 50m走



投げる ソフトボール投げ



現在の子どもたちは、親の世代と比べて身長が伸びるなど、体格は向上していますが、体力は左のグラフのように低下しています。

将来、子どもが元気な生活を送るためには、今のうちから十分に体を動かして、体力をつけることが大切です。

遊びを見直して、元気アップ

子どもが体を動かして「遊ぶ」ための、仲間、時間、空間(広場)が少なくなってきたことが、子どもの体力低下の大きな原因であるといわれています。

子どもの遊びは「身体能力」「知性」「社会性」を育てていくうえでとても重要なものです。

「遊び」が失われてしまうと、子どものからだやこころに大きな影響を及ぼすことになりかねません。

■箕面の子どもの体力は

平成21年度全国体力・運動能力調査の結果から

平成21年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に市内全校の小学5年生と中学2年生が参加しました。

本市の子どもたちは、多くの種目で全国平均を下回っていました。なかでも、小学生は、筋持久力をはかる上体起こし、敏捷性をはかる反復横とび、持久力をはかる20mシャトルランが、中学生は、20mシャトルランに課題がありました。

●小学校5年生の種目別得点

小学5年 ＜体力＞	握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		ソフトボール 投げ(m)		20mシャト ルラン(回)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本市平均	16.9	16.0	18.2	16.1	33.5	38.2	37.1	34.6	9.3	9.7	156.6	146.0	25.0	14.0	43.3	31.9
全国平均	17.0	16.4	19.3	17.7	32.6	36.6	40.8	38.5	9.4	9.6	153.6	145.1	25.4	14.6	50.1	38.7

●中学校2年生の種目別得点

中学2年 ＜体力＞	握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		ハンドボー ル投げ(m)		20mシャト ルラン(回)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本市平均	27.6	22.4	25.4	21.2	41.8	43.2	47.9	43.0	8.1	9.1	191.3	163.1	21.6	13.7	81.4	52.9
全国平均	29.8	24.0	26.7	22.1	42.9	44.4	50.5	44.6	8.1	8.9	194.6	166.0	21.3	13.4	83.3	56.4

■子どもの体力の向上のために

●学校ではこんなことに取り組んでいます…

なわとび大会(長縄・短縄)



小学生全員に「なわとびカード」を配布しました。練習のはげみになるようにウェブ上で「オンラインなわとび大会」を実施し、全部で2392名が参加して自分の記録にチャレンジしました。児童会で長なわとび大会を行っている学校もあります。

なわとびが苦手な子どもたちには、持ち手の長さや縄の重みを調整するなど、みんなが楽しめるような工夫をしています。

持久走・マラソン大会



マラソン大会は日頃の練習の成果を発揮する場です。



部活動の充実



外部指導者を依頼し、専門的な指導をしています。

●家庭での規則正しい生活も体力アップのカギ

《「遊ぶ(体を動かす遊び)」「食べる」「眠る」が元気のモト！》

- ・ 成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。からだの免疫機能も夜の方が高まると言われています。脳を休ませることで脳内神経活動のバランス調整がとれ、集中力や意欲が高まります。
- ・ 朝起きたときには脳はエネルギーが欠乏状態になっているので、朝食でエネルギーを補給すると、からだとともに脳の働きが活発になります。

(出典:文部科学省委託「おやこ元気アップ! 事業」ブック)



□あなたのご家庭ではいくつ がつきますか？

- ☐ 朝ごはんをきちんと摂っている
- ☐ 早寝、早起きをしている
- ☐ 携帯電話、テレビゲーム、テレビなどの使い方を約束している
- ☐ 子どもは家の中より外で遊ぶのが好きだ
- ☐ 子どもと近所の公園で遊んでいる
- ☐ 子どものちょっとした成長やがんばりをしっかりほめている
- ☐ 始めたことは最後までやりきるようにさせている
- ☐ 親自身もちょっとしたチャレンジをしている

家族で
いっしょに
あそぼ！





子どもといっしょに 元気アップエクササイズ

(「子どもの体力向上ホームページ」の「やってみよう」で動画が確認できます。)

1 ケンケン相撲

～バランスをとりながら
力の出し方をコントロールする～

- ① エリアを決めてその中に二人が入り片足立ちになる。
- ② ケンケンをしながら手で押し合って相手をエリアの外に押し出す。



3 じゃんけんおひらき

～バランスをとりながら
柔軟にからだを動かす～

- ① 二人で向かい合う。
 - ② じゃんけんをして、負けたら足をひろげていく。
- 足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



けがに注意して
行いましょう。

「子どもの体力向上」 ホームページ

(<http://www.recreation.or.jp/ko-domo/>) 財) 日本レクリエーション協会制作・文部科学省から引用・転載しました。

他にもたくさんの情報が掲載されていますので、ご活用ください。

1 あせらず あわてず あきらめない

ゆっくり 一つずつ進めることが基本です。急がず、気長に身につけさせるようにしましょう。動きができたなら、向きを変えてみる、回数を増やすなど次の動きにつながる工夫もアドバイスしましょう。

2 認めて ほめて はげまそう

ほめ言葉をたくさんかけてあげましょう。できないときは「これはすごくむずかしかったね」などフォローの言葉もわすれずに。

3 大人も楽しもう

大切なのは大人が自らやること。いっしょに楽しみながらやりましょう。

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査における箕面市の詳しい情報は箕面市教育委員会ホームページをご覧ください。
※このリーフレットは文部科学省委託の「学校支援地域本部事業」を活用し、作成しています。

■発行: 平成22年(2010年)4月

■連絡先: 箕面市教育委員会 学校教育課 Tel 072-724-6761 Fax 072-724-6010

■E-mail edugakkou@maple.city.minoh.lg.jp

印刷物番号

22-1