

家庭・地域・学校が力を合わせ、子どもたちの体力を向上させましょう。

はっらっ先生

幼稚園・学校では、

- 子どもたちが楽しく運動ができるように、幼稚園では鬼ごっこ等の運動遊びの指導、小学校では「体育」、中学校では「保健体育」の授業を工夫しています。
- 意図的・計画的に子どもたちの体力向上を図っています。
- 保健指導の充実を図っています。
- 食育指導を推進しています。

幼稚園では平成21年度に新しい教育要領が全面実施されました。また小学校では平成23年度から、中学校では平成24年度から新しい学習指導要領が全面実施されます。これからの社会で必要となる「生きる力」の育成を目指しています。その「生きる力」を育む上で体力は大切な要素です。

地域が支える

寺子屋事業 (学校により活動内容は異なります。)
土日を中心として様々な活動をしています。体力向上に向けて、運動遊びや卓球、野球、サッカー、ミニバスケットボール、ダンス、バレーボール等を行っています。

放課後子ども教室・おいキッズ事業 (学校により活動内容は異なります。)
放課後、校庭や体育館で自由に思い切り身体を動かして遊ぶ時間と場を準備しています。おいキッズ事業では、スポーツ関連のサポーター活動メニューを増やすことで、集団遊びやスポーツを通しての体力向上を図ります。(現在、ミニバスケットボール、サッカー、ユニホック、フットラグフットボール、チャリダー等が行われています。)

青少年健全育成地区委員会
少年野球・トッジボールなどのスポーツ大会や、ラジオ体操などのスポーツ活動支援を行っています。

いきいき子ども

運動をたくさんしています！
早寝早起きをしています！
3食バランスよく食べています！

防衛体力を高めましょう

●睡眠は人間にとってとても大切な栄養です。睡眠中には、人間の成長にとって必要なホルモンが出ています。

コルチゾール(明け方4時頃)

- ・体温を高めます
- ・血のめぐりを良くします

ACTH(夜中2時頃)

- ・昼間の行動を活性化します
- ・集中力を向上させます

メラトニン(夜中12時頃)

- ・情緒を安定させます
- ・性の成熟をコントロールします

セロトニン

イライラを抑え、気持ちを落ち着かせるなど感情のコントロールをしてくれるホルモンです。

行動体力を高めましょう

●体力テストの種目を紹介します。テストの結果をもとに体力向上を図りましょう。

小学校	中学校
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) 20mシャトルラン(回) ソフトボール投げ(m)	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) 20mシャトルラン(回) 又は持久走(分) ハントボール投げ(m)

全国と東京都の平均値を比較すると、小学校では反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げはほとんどの学年で下回っている。中学校では、一部の調査項目を除き、ほとんどの調査項目が全国平均値を下回っている。(東京都教育委員会より)

●遊びの中でも次のような運動で体力を高めることができます。(例)

いろいろなわとび



- 1 ます両足で5回とぶ。
- 2 つきに右足で5回、左足で5とぶ。

うで立てじゃんけん



- 1 2人1組で向き合い、腕立ての姿勢になる。
- 2 片腕は地面についたままの姿勢で、じゃんけんをする。
- 3 じゃんけんが負けたら、うで立てふせを3回する。

東京都教育委員会「楽しく動いて体力アップ」(平成21年度学校体育指導資料)より

●家族で一緒に体力を高めましょう。(例)

親子で、ハイキックやサイクリングをしてみるのも体カウツクリにつながります



個人のトレーニングで体カも高まります。



あたたか家族



板橋区保健所リーフレットより