



# 学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和2年度 第1号 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

## 生活習慣・運動習慣について考えてみよう！

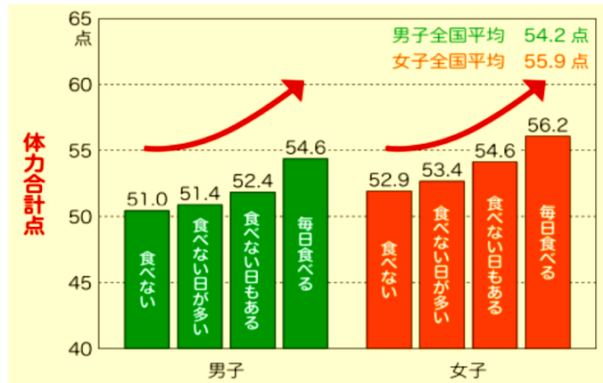


児童・生徒のみなさん、進学、進級おめでとうございます。感染症拡大防止のため、いつもの春とは異なると思いますが、気持ちは晴れやかにがんばりたいですね。今年度第1号は、この大切な時期を元気に乗り越えるための生活習慣・運動習慣のお話です。

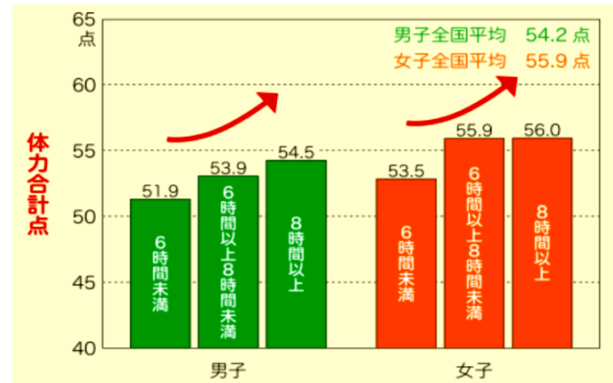
## 生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」

### 毎日の朝食やすいみん時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

● 毎日朝食を食べることと体力合計点

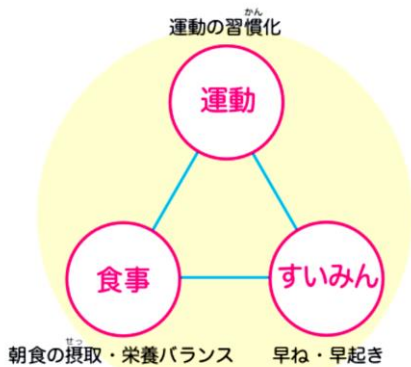


● 毎日のすいみん時間と体力合計点



※平成30年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。

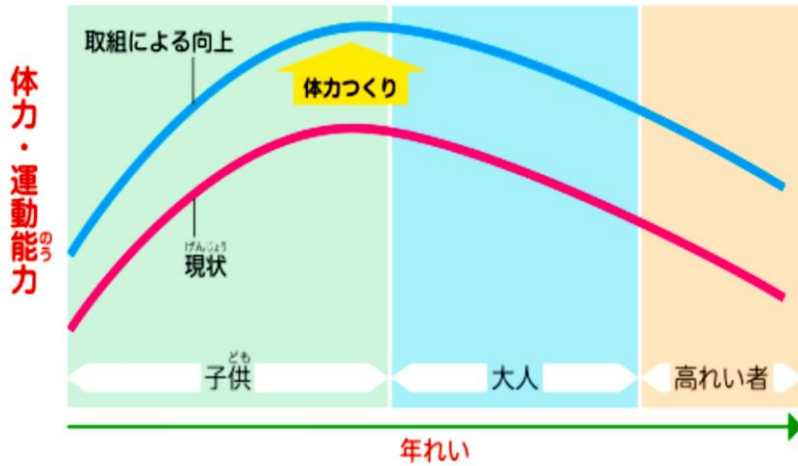
「運動」を習慣化するには、運動を好きになることが大切です。運動の楽しさや喜びを味わい、体を動かすことが好きになれば体力も向上します。

また、「食事」「睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。



# 体力・運動能力はもっとのびる。



体力・運動能力は子どもの時期に大きく高まり、大人から高齢者の時期では低下していきます。  
 子どもの時期に、しっかりと体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



## 家庭でチャレンジ!

やってみた運動にチェックをしよう

いろいろな「体の動きを高める運動」にチャレンジしよう!

- ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。
- 体の側面をゆっくりのぼす。

- 「せーの」でかさを持つ手を同時にはなし、かさがたおれないうちにもう一方のかさをキャッチする。
- 2~3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。

- どちらが長くとべるかチャレンジする。
- 何回続けられるかチャレンジする。

- 「せーの」で立ち上がる。
- おしりを中心にいろいろな方向に回る。
- はさむ場所を変えて進む。
- 「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

- うで立てふせのしせいでじゃんけんをする。
- おしずもうや引きずもうをする。

今日は3回勝ったよ。

最近は、室内で過ごすことも多く、体力が落ちている人も多いと思います。無理のないように、ゆっくり取り組んでみましょう!