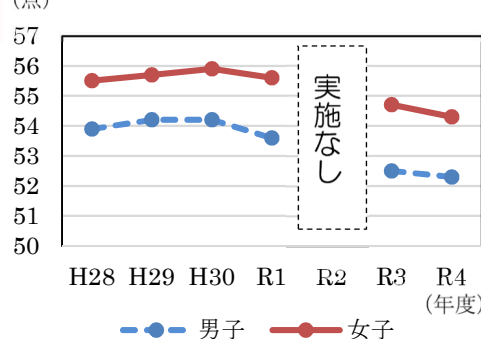


今回のテーマ：運動(体を動かそう)

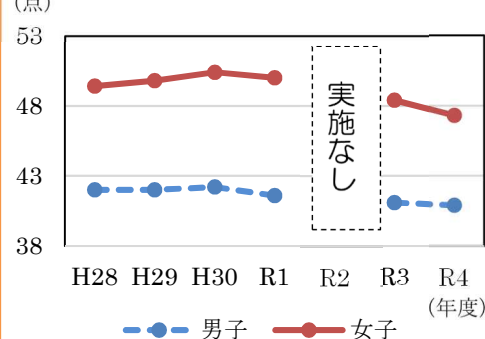
体力が低下している子どもが
増えています！

体力合計点は、令和元年度から
連続して小・中学校ともに低下
しています。

(点) 体力合計点の推移 (小学校)



(点) 体力合計点の推移 (中学校)



※ 引用 令和4年12月スポーツ庁 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より
(令和2年度はコロナ禍により実施なし)

体力低下の要因として考えられること

①運動時間の減少

→コロナ禍等により外で運動する(遊ぶ)機会が減り、習慣化してしまっている。

②肥満傾向の児童生徒が増加

→スポーツ庁の調査によると、肥満度が高い
ほど体力が低下傾向にある。
全国的に肥満傾向の児童生徒が増えている。



さらに、いわき市では全ての
学年において、肥満度が全国
平均を上回っています。

③学習時間以外のスクリーンタイム*の増加

→スクリーンタイムが増加し、寝転がったり、座ったりする状態(座位
行動)の時間が長くなっている。

*スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間



体力低下を予防するために！！

～運動のすすめ～

子どもたちの体力の低下を防ぐために、家族で
一緒に体を動かしてみませんか？

今まであまり運動をしていなかった人は、STEP1の
日常生活で動くことを意識することから始めてみましょう。



STEP1：日常生活で動くことを意識

意識して「座位行動」の
時間を減らしましょう！



STEP2：ストレッチや軽い体操

ストレッチ



軽い筋トレ



ヨガ

WHO 推奨

○子ども
毎日 60 分以上
○成人
週 150 分以上
の運動
(息がはずむ程度
以上のもの)

STEP3：ウォーキング・ジョギングなど



散歩・ウォーキング



ジョギング

運動をすることが、肥満の予防や
学習時間以外のスクリーンタイムの
減少にもつながります。

**積極的に体を
動かしましょう！！**