| 2 運動と健康

適度な運動には、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。 しかし、今日では、生活のあらゆる場面で体を動かす機会が少なくなってきたため、中学生においても運動不足の傾向が見られます。自分の生活の中に、どのように運動を取り入れたら良いか、考えてみましょう!

1 <u>運動不足かもしれないなあ、だけど運動をする時間がないなあ…という場合は、</u> + I O (プラス・テン) から始めてみよう!

+ I O とは、今より I O 分多く体を動かそう、というメッセージです。今より I O 分多く体を動かすことで、健康寿命を延ばすことができます。あなたも + I O で健康を手に入れましょう。

通学しながら、+10

すきま時間に、十

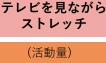
かなり早歩き

いつもより早く、歩幅を広く

(活動量) 普通歩行の **約1.7倍** 自転車に乗る

(活動量) 立位の

約2.2倍



座位の **約2.5倍**



歯みがきしながら かかとを上げ下げ



学校の中でも、

+10

階段を登る



(活動量) 立位の**約4倍**

階段を降りる

(活動量)

立位の約1.5倍

先生からの「ちょっとこの資料、 運んどいてもらえる?」は、 活動量を増やすチャンス!



勉強が疲れたな… そんな時は、少し体を動か してリフレッシュ



膝引き上げ腹筋

10秒×3回/1日3回

上体ねじり

空気イス

左右各30秒/1日3回

4秒×2回/1日3回

2 「自分は運動習慣がある!」と感じる場合は、一人でも多くの家族や友達に声をかけ、+ I O を共有してみましょう!一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。 あなたが声をかけることで、周りのみんなも健康になれるかも。