

オリンピック・パラリンピック選手に続け!

体力アップ大作戦!

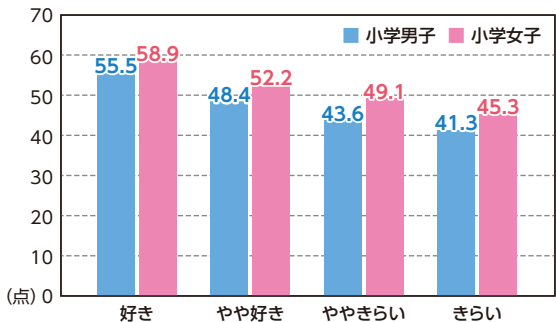


「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国の小学5年生、中学2年生対象)の結果を体力合計点でみると、香川県の小学男子は全国平均をやや下回っており、女子は全国平均並みでした。中学男女ともに、全国平均並みでした。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっている重要な要素です。その大切な体力をアップさせるためには、「運動やスポーツへの肯定的な態度の育成」「規則正しい生活習慣」「運動の習慣化」が大切であることがこの調査からわかりました。この3つを意識して、体力アップに取り組みましょう。

運動やスポーツへの肯定的な態度の育成

運動・スポーツ好きと体力合計点との関係(香川県)

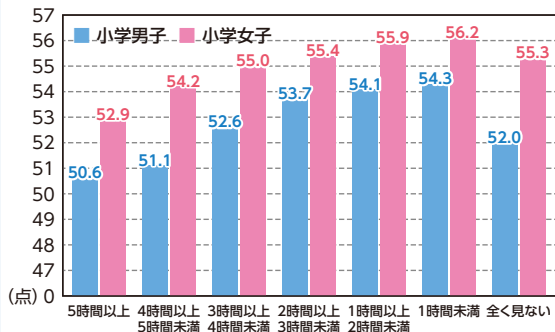


運動・スポーツが好きなお子どもは体力が高い傾向にあります。

運動・スポーツが好きなお子どもを育てるためには、運動を「する」だけでなく、スポーツ観戦などの「みる」ことや、「知る」ことなどの多様な運動・スポーツとの関わりが大切です。

規則正しい生活習慣

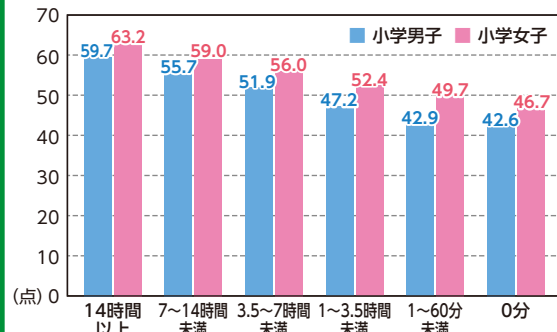
スクリーンタイムと体力合計点との関係(香川県)



スクリーンタイムが長くなるほど、体力が低い傾向にあります。視聴時間については、家庭でルールを決めるとともに、運動などのゲーム機等以外に楽しめることを見つけましょう。また、ノーマディアデーを設定し、親子で楽しい時間を過ごしてみましょう。

運動の習慣化

1週間の総運動時間と体力合計点との関係(香川県)



1週間の総運動時間が「7時間(1日平均60分)以上」の場合、体力が高いという傾向にあります。毎日60分以上運動する機会をつくるために、なわとびなどの簡単な運動をしたり、親子で一緒に体を動かしたりしてみましょう。

※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

いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の年となりました。大会では、選手の熱い戦いが繰り広げられることはもちろん、大会の機運を高めるために、様々なイベントが開かれることが予想されます。郷土選手の応援はもちろんのこと、様々なイベントへの参加やスポーツ観戦などを通して、子どもたちが運動やスポーツへの関心をさらに高めるよう支援をお願いします。

参考 香川県におけるオリンピック聖火リレーの日程
…4月18日(土)・4月19日(日)

詳細は香川県聖火リレー実行委員会のHPでご確認ください。

<https://kagawa-relay.jp/>

