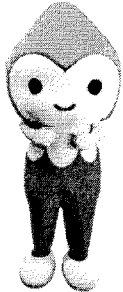




学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

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！

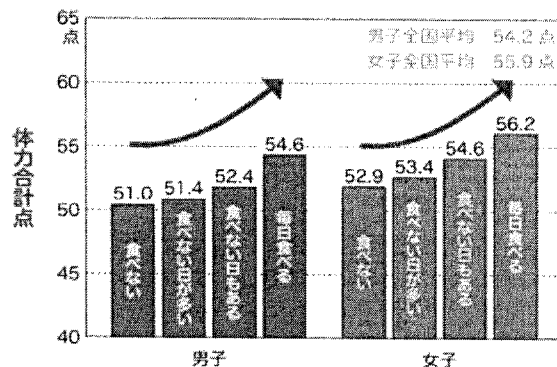


児童・生徒のみなさん、進学、進級おめでとうございます。感染症拡大防止のため、いつもの春とは異なると思いますが、気持ちは晴れやかにがんばりたいですね。今年度第1号は、この大切な時期を元気に乗り越えるための生活習慣・運動習慣のお話しです。

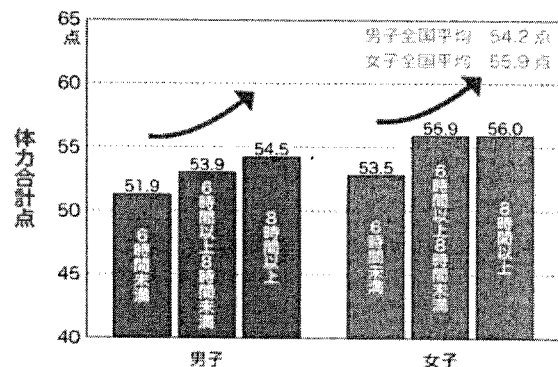
生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」

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

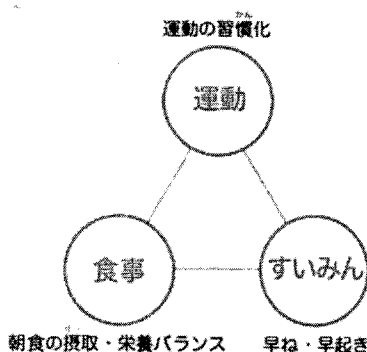


●毎日のすいみん時間と体力合計点



※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

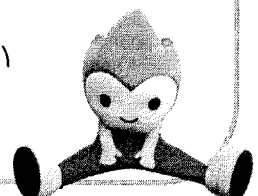


生活習慣の基本は、「運動」「食事」「睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。

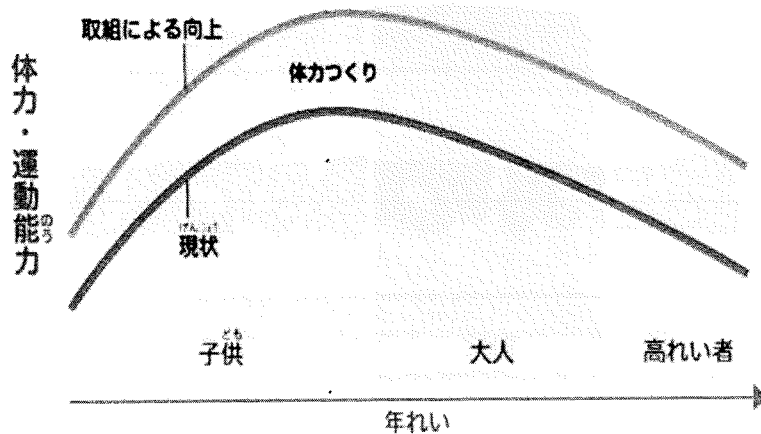
「運動」を習慣化するには、運動を好きになることが大切です。運動の楽しさや喜びを味わい、体を動かすことが好きになれば体力も向上します。

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。

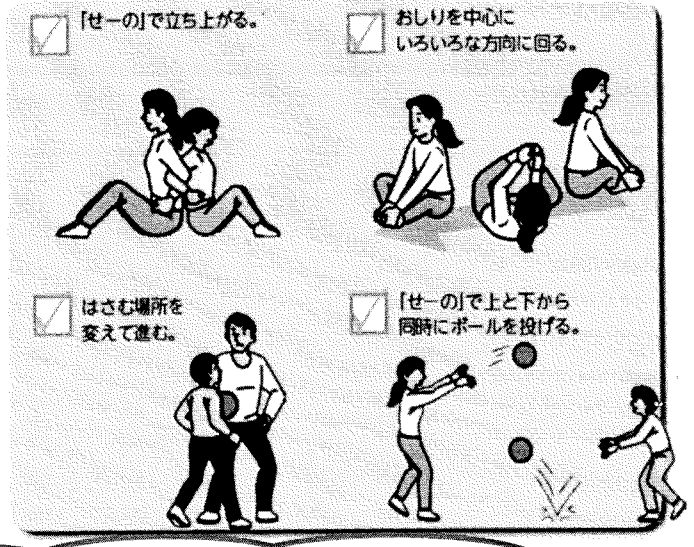
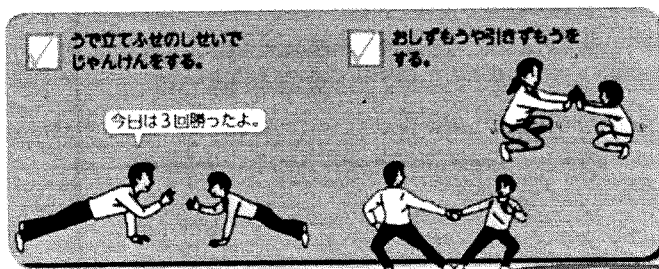
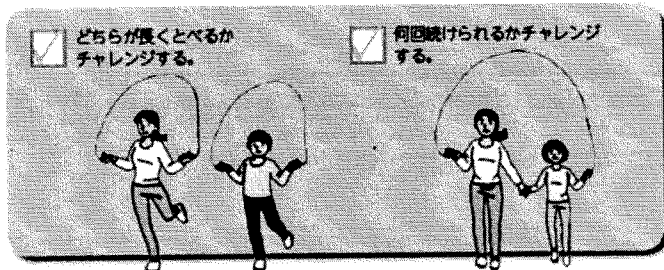
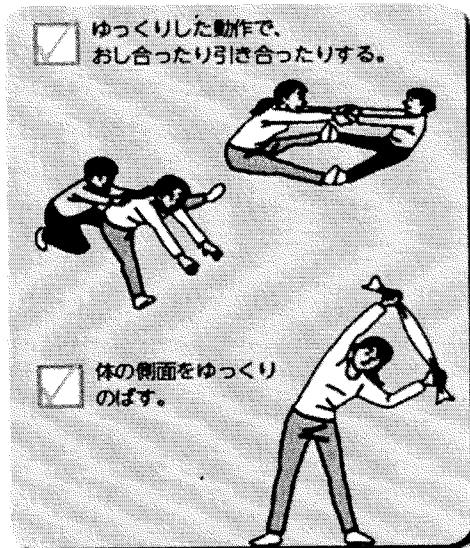
子どもの時期に、しっかりと体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



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！



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！