



しずおか元気っ子通信

家庭用



静岡県教育委員会 健康体育課

運動習慣の構築は、学校、地域、家庭の総ぐるみ

子どもの体力は、運動習慣及び生活習慣が大きく影響することから、学校、地域、家庭が総ぐるみで、遊びや日常生活において体を動かす環境づくりに取り組む必要があり、コロナ禍で失った子どもが自由に体を動かすことができる時間・空間・仲間を取り戻す取組が重要です。

運動は心身に好影響

運動と勉強の相乗効果



「スポーツ庁」より

外遊びは近視の予防



「日本眼科協会」より

遊びや運動は日常から！スポーツだけが運動ではない。

アクティブチャイルドプログラム

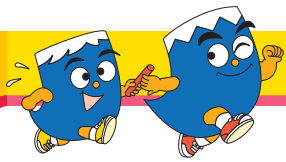


「JSPO」より

運動強度 (METs)



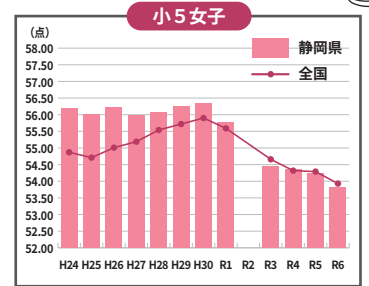
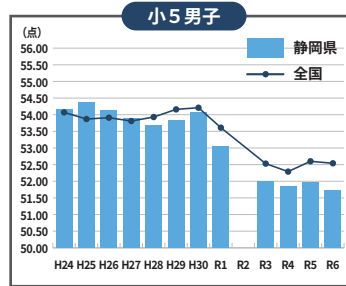
「スポーツ庁」より



子どもの体力は、高い？低い？

小学5年生及び中学2年生の体力合計点は、令和元年度から低下傾向を示し、コロナ禍で拍車がかかった状態が続いていた。

令和6年度時点では、小学5年生男子は、下げ止まりの傾向、中学2年生男子は、回復の兆しが見られるものの、小学5年生、中学2年生の女子は、依然として低下傾向にある。



静岡県 (新体力テスト)



スポーツ庁 (全国体力・運動能力、運動習慣等調査)



01 体力アップの活用コンテンツ

体力アップコンテストしずおか チャレンジシート



ふじさんプログラム動画



しずおかダンス動画



02 新体力テストに挑戦

実施方法の動画や指導ポイントシートの活用



室伏長官による力を引き出すウォーミングアップ



※「スポーツ庁」より

子どもの体力を家庭でチェック！！



Point 子供の運動習慣を作るために、大人ができることは？

「スポーツ庁」より



室伏広治長官のセルフチェック

「スポーツ庁」より



ホームページ紹介



しずおか元気っ子Lab^{ラボ}

～静岡県子供の体力向上ホームページ～



01



体力アップコンテスト しずおか

02



子どもの体力向上 ふじさんプログラム

03



新体力テスト

04



学校サポート事業

05



運動部活動の充実