

特集 コロナ禍において、家庭で気を付けてほしいこと

～夢を持ち、挑戦する子どもたちを支えるために～

特集テーマ 2 体力の向上について

体力向上・運動の習慣化の必要性

中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な対策について(答申)」2002年

【現在の子どもたちの状況】

- ①子どもの体力が低下傾向(昭和60年頃～現在)
- ②運動をする子どもとしない子どもの二極化の傾向
- ③肥満傾向の子どもの割合が増加

【体力低下の影響】

- ①肥満や生活習慣病などの健康面
- ②意欲や気力の低下といった精神面
- ③将来的に医療費などの社会的なコスト増

だからこそ **生涯にわたっての心身の健康のためにみんなで体を動かそう!**

「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」

ビンゴカードの要素を取り入れ、自分自身が日ごろどれくらい運動や体を動かす遊びをしているかを確認し、これまで以上に運動や体を動かす遊びをする時間を増やしていくためのものです。

詳しくは
こちらから



うんどう からだ うご あそび
運動や体を動かす遊びをしたら○を付けよう!!

午前(前) 登校前の時間や食後など ※ 休日、朝起きてからお昼までの時間
午後(中) 昼休みや放課後の時間など ※ 休日、お昼から夕方までの時間
午後(後) 家に帰ってから(夕方) 家に帰ってから寝るまでの時間 ※ 休日は夕方から寝るまでの時間

【1週間目】

運動の種類	平日(朝)	平日(中)	平日(後)	休日(朝)	休日(中)	休日(後)
朝はラジオ体操やウォーキングがおすすすめだよ。	○	○	○	○	○	○
お風呂上がりや寝る前のストレッチは気持ちいいよ。	○	○	○	○	○	○

1週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ

【2週間目】

運動の種類	平日(朝)	平日(中)	平日(後)	休日(朝)	休日(中)	休日(後)
足は友達といっしょに外で遊ぼう。体を動かす遊びは楽しいよ。	○	○	○	○	○	○
おわらびやマラソンなど、おもしろい。自分のペースや回数などを決めておくと、毎日続けることができるよ。	○	○	○	○	○	○

2週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ

【3週間目】

運動の種類	平日(朝)	平日(中)	平日(後)	休日(朝)	休日(中)	休日(後)
お風呂上がりや寝る前のストレッチは気持ちいいよ。	○	○	○	○	○	○
おわらびやマラソンなど、おもしろい。自分のペースや回数などを決めておくと、毎日続けることができるよ。	○	○	○	○	○	○

3週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ

【4週間目】

運動の種類	平日(朝)	平日(中)	平日(後)	休日(朝)	休日(中)	休日(後)
おわらびやマラソンなど、おもしろい。自分のペースや回数などを決めておくと、毎日続けることができるよ。	○	○	○	○	○	○
おわらびやマラソンなど、おもしろい。自分のペースや回数などを決めておくと、毎日続けることができるよ。	○	○	○	○	○	○

4週間目のビンゴ達成数: _____ ビンゴ

1回4週間の取組を年3回以上行い、16ビンゴを2回以上達成で運動マスター!!(学級単位で参加)

運動マスターとなったお子さんには、「運動マスターバッジ」を配付!!



運動がんばりました。これからもがんばって続けてほしいです。(小学校2年生保護者)

苦手なことでもすこずつ取り組むことが大切ですね。よく頑張りました。(小学校5年生保護者)

いっぱい体を動かしていますね。次は全部○がつくように頑張ろう。(小学校6年生保護者)

「新体カクエスト」

(新体カテスト編、体力レベルアップ編)



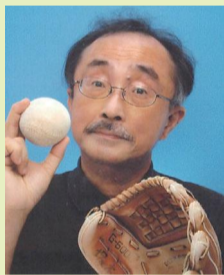
新体カテスト8種目の正しいやり方や、それらの能力の向上につながる運動を紹介した動画を紹介!

新体カテスト編 体力レベルアップ編



家庭でも
取り組んで
みよう

保護者の皆さんへ 岡山大学大学院社会文化科学研究所 塚本 千秋 先生からのメッセージ



コミュニケーションをキャッチボールに例えてみましょう。交互にボール(コミュニケーションでは言葉や態度にあたります)を投げあうのがキャッチボールですが、うまく続けるにはどうすればいいでしょうか。

まず、投げる前に相手を見て、捕る準備(こちらの言葉や態度を受けとめる準備)ができているか確かめることが大切です。そして相手が捕れるところにボールを投げるように心がけましょう。

まだ捕球の準備ができていない相手に投げたり、速すぎるボール(乱暴な言葉や態度)を投げたりすると、相手はキャッチボールをする意欲をなくしてしまうでしょう。

こちらは投げたのに相手からボールが返ってこない、つい「早く投げて」と急かしたくなります。その気持ちはわかりますが、その前に自分の投げたボールについて考えてみましょう。相手が捕りやすいボールを投げましたか?

不安を感じたら相談しましょう。

子どもの様子がおかしい、いつもと違うなと感じたら、「どうしたの?」「よかったら話して」など、その心配を言葉で伝え、聞いてみましょう。ただし、返事の無理強いや、「○○したら…」という助言、「みんな同じよ」などの励ましは、悩んでいる子どもにはつらく感じることもあります。子どもの話を黙ってしっかり聴く姿勢を心がけ、本人が話す気になるまで待つことや、人に助けてもらうことも生きるために必要だということを子どもに伝え、

SOSを出す力を養うことも大切です。

子どものことで不安を感じたときには、ひとりで抱え込まず、ひとまず学校の先生や専門家に相談してみましょう。話すだけで、意外と発見があるものです。学校に相談する場合、来校しているスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも利用できます。(詳しくは学校へお尋ねください。) 校外にも電話相談などの相談窓口がありますので紹介します。

まずはご相談ください(相談窓口の一例) 岡山県青少年総合相談センター ハートフルおかやま110

相談窓口	電話番号	相談日時等
総合相談窓口	☎(086)224-7110 メール相談もあり	青少年や保護者のみなさんからのどんな相談もOK 必要に応じて適切な相談窓口や他の相談機関を紹介 8:30~21:30 年中無休(年末年始を除く)
教育相談	☎(086)221-7490	いじめ、不登校、非行、教育、性格・行動等の相談 8:30~12:00 13:00~17:00 年中無休(年末年始を除く)
進路相談	☎(086)224-1121	不登校生徒や高校中退者等の進路についての相談 12:00~18:00 火・木・土曜日(年末年始を除く)
子どもほっとライン	☎(086)235-8639 メール相談もあり	子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談 学生ボランティアが相談を受け付けます 17:00(土・日・祝日は8:30)~21:30 年中無休(年末年始を除く)
ヤングテレホン・いじめ110番	☎(086)231-3741 メール相談もあり	子ども自身や保護者等の悩み、非行、問題行動等の相談 24時間受付 年中無休

相談窓口一覧
~ひとりで
悩まないで~

