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

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!!

「新体力クエスト」

（新体力テスト編、体力レベルアップ編）

新体力テスト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！

新体力テスト編

体力レベルアップ編

家庭でも取り組んでみよう