

<スポーツ活動と食事>

スポーツ活動を支えるためには、バランスのとれた食事が何より大切です。
3つの食品群をもとに、さまざまな運動の状況と栄養のバランスを考えよう。



<休養・睡眠で疲労回復>

軽い運動でラックスする。

入浴で血行をよくする。

じゅうぶんに睡眠をとり、神経を休める。

音楽を聴いて気分転換。

◇お父さんやお母さんが子どもの頃はどっだったらう？

	男 子		女 子	
	お父さんの世代	ぼくたち	お母さんの世代	わたしたち
身長(m)	135.1	140.3	136.3	141.4
50m走(秒)	9.15	9.62	9.57	9.69
ソフトボール投げ(m)	30.62	26.43	17.70	15.19

※お父さん、お母さんの世代は昭和47年度の10歳、ぼく、わたしたちは平成17年度の10歳。

◇ぼく・わたしの体力と青森県平均値

	体 格		新 体 力 テ ス ト							
	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
ぼく・わたし										
青森県の平均										

青森県の平均はどれくらいかな？調べてみよう！

「県教育委員会ホームページ (http://www.pref.aomori.lg.jp/education/)」→「調査・統計」→「児童生徒の健康・体力」

【保護者・先生方へ】

近年の著しい社会環境の変化は、日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大、体力・運動能力の低下傾向や活発に運動する者とそうでない者との二極化が見られるなど、児童生徒の心身の健康に様々な影響を及ぼしています。

このような中、人間の発達・成長を支え、創造的な活動をするために不可欠な体力を高めることは、児童生徒が生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育成する上で極めて重要なことです。

とりわけ、家庭においては、積極的に体を動かす機会をつくることが、また、学校においては、児童生徒が運動を好きになり、さらに得意になることが大切です。

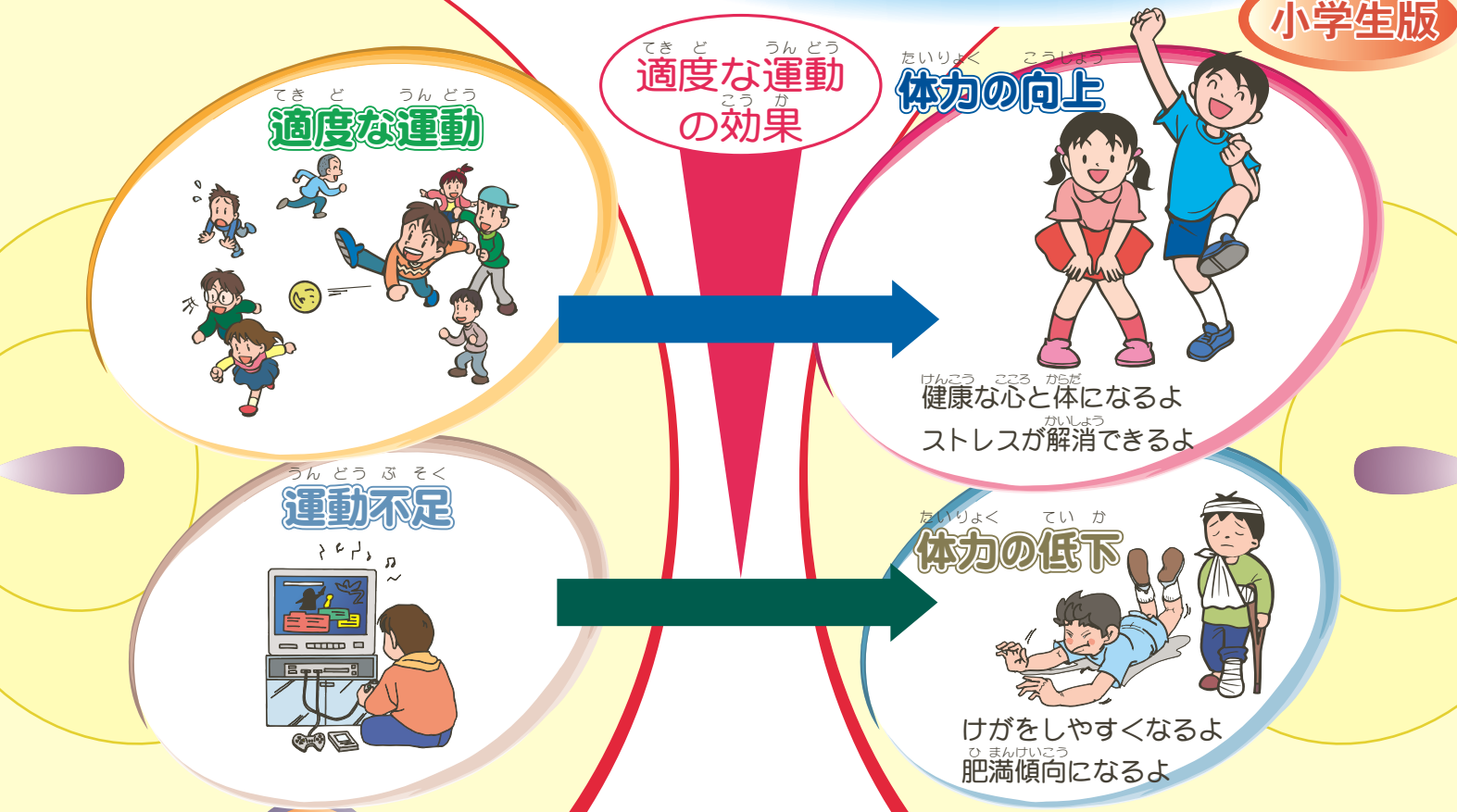
このようなことから、児童生徒が、それぞれの発達段階に応じて体力の向上が図られるよう、「体力向上啓発パンフレット」(小・中・高校生版)を作成しました。

各家庭・学校におかれましては、このパンフレットを御活用いただき、児童生徒の体力向上の一助にいただければ幸いです。

＝ 体力の向上をめざして ＝

元気いっぱい 青森っ子

小学生版



運動についてあなたのことを教えてね。

- ① 運動したり体を動かして遊ぶことが好きですか？ (はい・いいえ)
- ② よく運動したり体を動かして遊びますか？ (はい・いいえ)
- ③ どんな運動が好きですか？

自分の体について考えてみよう。

- ① 体は、柔らかい方ですか？ (はい・いいえ)
- ② 長く走る力はある方ですか？ (はい・いいえ)
- ③ 体をうまく動かして運動できる方ですか？ (はい・いいえ)
- ④ 力(筋力)がある方ですか？ (はい・いいえ)

はいの個数

青森県教育委員会

小学生のこの時期は……

小学生のころはいろいろな動作を覚えやすい時期です。いろいろな運動に挑戦し、身のこなしをよくしよう。健康や体力のもととなる持久力を高めるためには、自分で「きつい」あるいは「かなりきつい」と感じる程度の運動・スポーツを1日5～15分、週3日以上行うことが望ましいとされています。

心と体の調子を整えて楽しく運動しよう

望ましいスポーツ活動の時間と日数
 児童生徒の体力や生活全体のバランスからみて、1日の活動時間は、1～2時間程度
 1週間の活動日数は、5日以内にするのが望ましい。
 (青森県教育委員会 スポーツ活動の指針)

部活動休止に関する申し合わせ
 第1・3日曜日は部活動休止日とする。
 他の週については、土曜日・日曜日のいずれか1日を休止日とする。また、月曜日から金曜日のうち1日を休止日とする。
 (青森県小学校長会)

自分の力をためてみよう!

巧みな動きはどうか?

1, 2, 3, 4, 5, 6
すばやくおり返して。

1, 2, 3, 4, 5, 6
いい調子。

3m

2~3m

と なわ 跳 び

コ ー ン タ ッ チ

サ イ ド ス テ ッ プ

しゅ ぞく 目	かい ずう 回数	めあて	き じ ゅ 録		
			1	2	3
な わ と 跳 び	かい 回数		かい 回数	かい 回数	かい 回数
コ ー ン タ ッ チ	かい 回数		かい 回数	かい 回数	かい 回数
サ イ ド ス テ ッ プ	かい 回数		かい 回数	かい 回数	かい 回数

※友達に記入してもらおう。(1つの動きは30秒)

柔らかさはどうか?

ゆっくりやってね。板目6枚だよ。

ゆっくり無理しないでね。

ゆっくりまげてね。手のひらがついたよ。

開脚

リンボー

前まげ

目標の高さ = 身長 - 60cm
 ※あなたの目標は () cm - 60cm = () cm

しゅ ぞく 目	かい ずう 回数	めあて	き じ ゅ 録		
			1	2	3
かい 開脚	まい 枚		まい 枚	まい 枚	まい 枚
リンボー	cm		cm	cm	cm
まえ 前まげ					

※友達に記入してもらおう。

ひとりで、ともだちと、いろいろな運動を楽しもう!

場所や遊具のつかい方は、学校のまわりを守り安全に気をつけて運動しましょう。

巧みな動きを高めるためには

ふたりなら 2人並んで

む 向 向き合って

いろいろ工夫して

と シippo取りゲーム

たい 1対1で
きき 「先にしっぽを取ったら勝ちだよ。」

む 向 向かい合い棒とり

あいて うご 相手の動きに合わせてとんでみよう。

できるようになったらあしとかけ足跳びや二重跳びにも挑戦しよう。

ゆか いた め きり 床の板の目で距離をはかろう。いためなんまいばん 板目何枚分まで離れることができるかな。

体力を高めるためには

体の柔らかさを高めるためには

あし あ 足を上げる。

うしろ 後ろにそってみる。

あ どこまで上がるかな。

の いろいろな伸ばし方

なみ 波のようにゆっくり、ゆれてみよう。

からだぜんたい 体全体をつかって、ゆっくりやってみよう。

力強い動きを高めるためには

せなか お 背中を押す

おし 押しずもう

たい 1対1で

あし おく さかた 足送り逆立ち

ジャンケン

マットから出たり手でつかって手を使ったりすると負けだよ。

ひ あ 引き合ってみよう。

かべ やろく 木に足をかけ、あし おく さかた ゆっくり足を送り逆立ちの形になろう。

ケンケンずもう