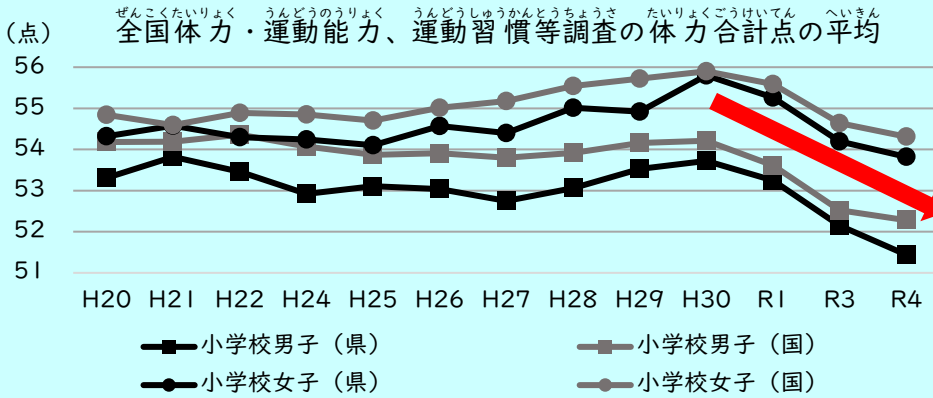


体を動かす時間を増やし、健康になろう！ みんなで楽しく、さあ運動しよう！！



しょうらい けんこう
**将来の健康が
あぶ
危ない！**

せっきよくてき
**積極的に
体を動かそう！**

体を動かすと、良いことがたくさん！！

心も元気に！

体を動かすと、気分がすっきり！！
気持ちがよくなるよ！！



病気に負けない！

体力があがると、体の抵抗力もUP！！
病気にかかりにくくなるよ！！



集中力も学力もUP！

体を動かすと脳が活性化して集中力UP！
学力の向上にも効果があるよ！！



ぐっすり眠れて体も成長！

体を動かすと、ぐっすり眠れるよ！
体も成長し健康になるよ！！



遊びや生活の中で体力UP！おすすめの運動

学校でおすすめ！①鬼ごっこ

全力で走って素早く体を移動させたり、周りを見ながら走ったりする鬼ごっこ。走力や持久力、体を素早く移動させる力が身に付くよ！！

学校でおすすめ！②縄跳び

一人でも、友達と一緒にでも楽しめる縄跳び。長く跳び続けると持久力もジャンプ力もUP！長縄跳びで回数に挑戦するのもいいね！家でもできるよ！

家庭でおすすめ！①ウォーキング

ちょっと速足で歩くウォーキング。30分～60分ぐらい景色を見ながら歩くと、気持ちいい汗をかけるよ！家族と一緒に歩くのもいいね！

家庭でおすすめ！②隙間時間トレーニング

お風呂につかってグーパー運動、歯磨きしながらかかとを上げ下げなど、日常の隙間時間にトレーニング。続けていると自然に体力UP！

運動遊び、運動動画のサイト

- 1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

- 2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編
(室伏長官による体力テストのウォーミングアップ動画)



<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>

【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HPはこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

