

## 親子で運動・朝ごはん、心も体も健康に！

～子どもたちの体力アップのために～



令和5年3月

### なぜ体力向上が必要なの？

- 体力は活力ある生活を送るための土台となります。
- 運動をすることが体力の向上につながります。
- 楽しみながら運動することは、心の健康にも良い影響を与え、脳も活性化します。

健康を支える運動  
詳細はこちら



ココロとからだ

### なぜ朝ごはんが必要なの？

朝ごはんを食べないと・・・？

- 食事の回数が減る⇒十分な食事量がとれない⇒成長期に必要な多くの栄養素が不足
- 朝の起床時は脳が活性化していない⇒授業に集中できない
- 睡眠中に体の水分が失われている⇒水分補給しないと体の調子が整わない

健康を支える栄養  
詳細はこちら



おすすめ朝ごはん

### 新体力テスト測定のポイントとは



### 総合型地域スポーツクラブの取組

「総合型地域スポーツクラブとは？」「子どもの体力向上に関わる取組」の事例紹介についてまとめました。



2027年に宮崎県において「国民スポーツ大会」「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。「国民スポーツ大会」では「天皇杯獲得（男女総合優勝）」を目指します。その取組の一環として、

- 運動好きな児童生徒の割合を増やします。
- 「児童生徒の体力」全国トップレベルを目指します。
- 「朝食を食べる児童生徒（毎日、ほぼ毎日）」100%を目指します。

このような取組を通して、児童生徒を取り巻く環境も含めウェルビーイング（心身ともに良好で幸福な状態である）の向上につなげるとともに、学力向上を支えます。

（裏面には県の取組の紹介とスポーツ庁の体力向上に関わるサイトも紹介しています！）

## 県の取組紹介

### 体力向上につながる運動の実践例

「何度も走りたくなる！8秒間走」のねらいや実施方法



「みんなでシャトルラン！（リレー形式）」のねらいや実施方法



### 体力の向上における県の課題解決に向けた研修

- ・ 小学校体育地区別講習会（陸上運動系）
- ・ 学校体育セミナー（タグラグビー・フラッグフットボール）



デジタル教材動画集「タグラグビー・フラッグフットボール」についてまとめました。



タグラグビー



フラッグフットボール



参考資料

### 小学校体育専科教員の取組

体育科学習の指導方法の工夫改善などに取り組んでいる「小学校体育専科教員」の活動についてまとめました。



### 幼稚園・保育所（園）・認定こども園等を対象とした取組

幼児期の運動の重要性や「幼児期運動指針」、研修の内容についてまとめました。



研修の内容



幼児期運動指針

### PICK UP! (スポーツ庁 HP より)

・ 子供の運動あそび応援サイト



・ 室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

