

子供たちの将来の健康が心配です

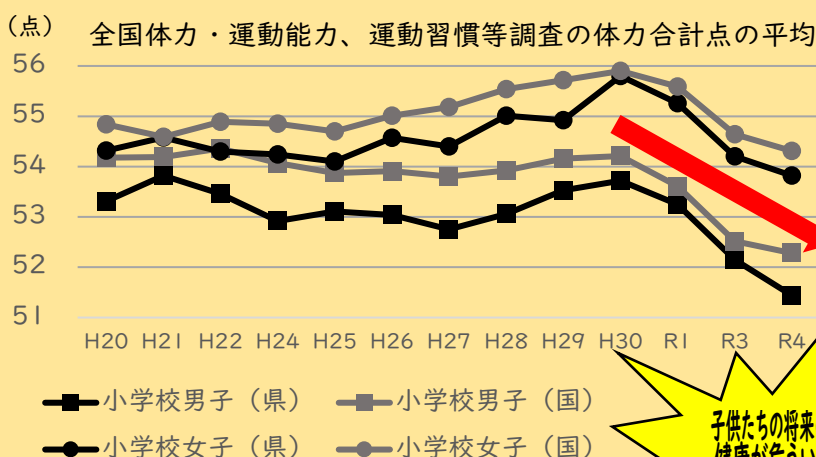
子供たちの体力低下に歯止めを！！



平成30年度を境に、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、子供たちの体力が低下しています。

県教育委員会では、県内各学校への訪問による働きかけ、新しい研修会の開催など取組を始めています。

運動の習慣化による「**日常の運動時間の確保**」「**運動が好き！楽しい！**」と感じさせる授業にこれまで以上に早急に取り組むことが必要です。



1日60分以上の運動時間を目指そう！

○学校や家庭で運動する時間を設定しよう！

朝や業間、放課後に運動（遊び）の時間を設定するなど、体を動かす機会を創出しましょう。

○自然に動きたくなる環境（場）をつくろう！

コートや走路、ケンパー遊び等の場の常設。ボールや長縄、バトン等、用具の常時使用等の工夫。握力等の調査種目を試せる場の設置など、自然にやってみたくなる環境を整えましょう。

○体育の授業以外でも、気分転換を兼ねて体力づくりをしてみましょう！

グーパー運動、背伸びストレッチなど、気分転換も兼ねて簡単にできる軽い運動を授業の中に取り入れてみましょう。脳が活性化し、集中力が高まります。

体育の授業では自ら運動したくなるような工夫を！

○「楽しい」「もっとやりたい」が味わえる授業を！

動きが「できた」を味わわせるだけでなく、友達と教え合う場面、自分の考えを伝える場面などを設け、体を動かすことの「**気持ち良さ**」、仲間と一緒に学ぶことの「**楽しさ**」を味わわせ、子供たちが運動を好きになり、自発的に取り組むようにしましょう。

○個に応じた指導の充実を！

教材・教具やめあてに合わせた場の工夫、自ら課題解決ができる授業展開の工夫を行い、運動が嫌い・苦手と感じている児童生徒も、運動に興味を持てるような指導の工夫をしましょう。

家庭や地域でも体力づくりを！

○子供が家庭でも運動をしたくなる働き掛けを！

学校以外での運動課題等を設定し、家庭でも継続して運動時間を増やす「**しかけ**」を提供しましょう。

○保護者、地域にも現状を伝えて、みんなで取り組む環境をつくろう！

地域の懇談会やPTAの会議等で体力の話題を設定し、学校や県の取組を紹介して、みんなで健康づくりをする環境を醸成しましょう。

【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>

