

児童生徒及び保護者のみなさんへ

沖縄県教育委員会

家族で挑戦！



# がんじゅうアツチャレンジ!!330

～週3回30分以上をめやすに運動を！～

寒さに負けないよう、健康・体力アップのために各自でできることを決め、家族みんなで挑戦してみませんか！

沖縄県の児童生徒の体力テストの結果は、体力合計点において全国平均に及ばない状況が続いています。特に「20mシャトルラン」、「持久走」、「上体起こし」といった持久力(ねばり強さ)を必要とする種目が低い傾向が続いています。

「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。」といわれております。

また、運動は脳を活性化させ、心の発達や学力の向上にもよい影響を与えることも、さまざまな研究等でわかってきています。

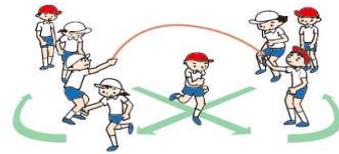
冬休みに、朝早起きして運動し、脳を活性化させて勉強といった取組を通して、体力・学力の向上に役立ててみてはいかがでしょうか。

※文部科学省；小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブックより

## 巧みな動きを高めるための運動

・短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする。

- いろいろな跳び方での短なわ跳び
- 10秒間での回数跳び
- 二人組での短なわ跳び
- 長なわでの8の字跳び



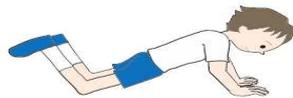
なわを使った運動は、体力の様々な能力を高める効果が期待される運動ですが、ここでは、巧みな動きを高めるための運動例として取り上げます。

具体的には、人や物の動きに対応してタイミングよく動く能力、バランスをとって動く能力、リズムカルに動く能力を高めることをねらいとします。

## 力強い動きを高めるための運動

・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。

- 膝をついて
- 台に両手をついて
- 片足をあげて
- 台に両足を乗せて



同じ運動であっても、いろいろな姿勢で行うと腕にかかる力が強くなったり弱くなったりすることを体験します。自己にあった運動を一つ一つゆっくりと正確に行うようにします。

・押し、寄りをういてすもうをする。

- すもう
- 押しすもう
- ケンケンすもう
- バランス崩し



押しや寄り際には、腰を落としたり、足で踏ん張ったりすることで力が入ることを意識できるようにします。

ぜひ、子供たちと冬休みの機会に、家族ぐるみで運動に親しみ、生涯にわたって健康を保持増進できるよう丈夫な心と体で寒さを吹き飛ばし、充実した冬休みにしましょう！

※運動の際は、必要に応じてマスクをはずし、まわりの安全に十分注意し、適度に水分補給もしながら無理なく行いましょう。

家族で挑戦！

(小学校)

# がんじゅうアツプチャレンジ!!330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～  
健康・体力アップのためにできることを決めて、  
家族みんなで挑戦してみよう！  
だれが、一番早くゴールできるかな？

年 名前 \_\_\_\_\_

GOAL チャレンジ の内容					
10	/	/	/	/	/
9	/	/	/	/	/
8	/	/	/	/	/
7	/	/	/	/	/
6	/	/	/	/	/
5	/	/	/	/	/
4	/	/	/	/	/
3	/	/	/	/	/
2	/	/	/	/	/
1	/	/	/	/	/
挑戦者 の名前					

※ チャレンジした月日を記録(きろく)し、10回のゴールに向かってつづけてみよう！

じぶんのけつ！



ゴールしての感想



保護者からのメッセージ

家族で挑戦！ 【小学校 記入例】

# がんじゅうアップチャレンジ!!330

～週3回、30分以上をめやすに運動を～

健康・体力アップのためにできることを決めて、  
家族みんなで挑戦してみよう！

だれが、一番早くゴールできるかな？ 6年 名前 健康 一郎



GOAL チャレンジ の内容	なわとび (お母さんと) ラジオ体操(朝)	ウォーキング (お父さんと) ストレッチ (お母さんと)	ストレッチ 15分 なわとび 15分	ウォーキング (15分) ジョギング (15分)	ラジオ体操  ウォーキング
10	/	/	/	/	/
9	/	/	/	/	/
8	/	/	/	/	/
7	/	/	/	/	/
6	/	/	/	/	/
5	/	/	/	/	/
4	12 / 29	/	/	/	/
3	12 / 28	12 / 29	12 / 28	12 / 28	12 / 28
2	12 / 27	12 / 28	12 / 27	12 / 27	12 / 27
1	12 / 26	12 / 26	12 / 26	12 / 26	12 / 26
挑戦者 の名前	健康 太郎 (本人)	健康 次郎 (弟)	健康 花子 (母)	健康 一徹 (父)	健康 カメ (祖母)

※ チャレンジした月日を記録(きろく)し、20回のゴールに向かってつづけてみよう！

じぶんのけつい！

なわとびを週3回15分を  
つづけて、学校のなわとび  
大会でメダルをもらおうぞ！



ゴールしての感想



保護者からのメッセージ