

第5部

子どもの体力向上リーフレット

子どもの体力向上リーフレット

あせ いい汗かそう さっぼるっこ!



知ろう!

やってみよう!

うんどう
運動
しよう!

つづ
続けよう!

さっぼるしこすこせいちょうねが
札幌市の子どもたちの健やかな成長を願って!

こころからだ
～たくましい心と体をはぐくむために!～

さっぼるしきょういくいしんかい
札幌市教育委員会

知ろう!
さっぼるっこの今

子どもの体力の現状!

近年、子どもたちの体力・運動能力の低下傾向が続くなど、健康に関する様々な課題が生じてきています。平成20年度に行った「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(以下、調査)によると、札幌市の子どもたちにおいても、同様の傾向が見られました。

札幌の子どもデータのデータ → 平成3年度比で、低下傾向

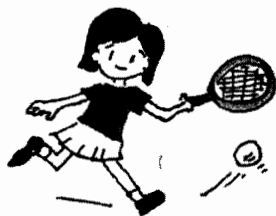


札幌市の調査の結果をまとめると、子どもたちの体力は20年前と比べて低下傾向にあり、小学5年生よりも中学2年生、男子よりも女子の方が低い項目が多いことがわかりました。なお、反復横跳び、持久走、50m走などは、学年や男女を問わず低い結果となりました。

走力・敏捷性を高めよう!

運動に対する二極化傾向 →

- ・ 運動する子としない子
- ・ 運動への関心が高い子と低い子



調査では、運動部やスポーツクラブに所属している子どもの体力合計点は高い傾向が見られました。中学生で、ほとんど毎日、運動やスポーツを行っている子どもの割合は全国平均よりも低く、小学生女子、中学生女子は運動やスポーツをほとんどしない子どもが多数いることがわかりました。

運動好きな子を育てよう!

生活習慣・運動習慣の影響 → 放課後遊びの減少、食事・睡眠が影響



生活習慣にかかわる質問の結果では、朝食をとっている子どもの体力の合計点は高く、朝食をとらない子どもに低い傾向が見られました。

また、テレビの視聴時間の長い子どもは、体力の合計点が低い傾向が見られました。

規則正しい生活をしよう!

冬期間の運動機会の変化 → 「冬季五輪」開催の街 札幌



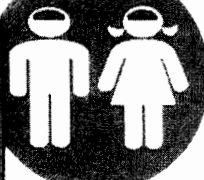
札幌市は、1972年に冬季オリンピックが開催された都市です。市内には、スキー場やスケート場がたくさんあります。

しかし、近年、スキーやスケートなどのウィンタースポーツに親しむ子どもが減っている状況にあります。私たちが暮らす北国札幌のよさをもっと生かして、家族や仲間とスポーツを楽しむことは大切です。

家庭と地域で楽しもう!

知ろう!
わたしの一日

「元気な生活」をつくらう!



幼児は
こちら!
おうちの
ひととチェック!

チェック
1

はみがき しっかり



たべたら、みがいて
いるかな?
げんきな歯かな?

チェック
2

たのしく あそぶ!



からだを いっぱい
うごかして たのしく
あそんでいるかな?

チェック
3

ごはんを しっかり!



おやつは ほどほどに
ごはんを しっかり
たべているかな?

チェック
4

はやく ねよう!



よふかししないで
はやく ねている
かな?



小学生以上は
こちら!
じぶん
自分で
やってみよう!

チェック
1

あさ
朝は すっきり、
はやく
早起きする

チェック
2

あさ
朝ごはんを しっかり
食べる

チェック
3

は
歯みがきは、
うらがわまで しっかりと

チェック
4

やす
休み時間は、
じかん
運動遊び

チェック
5

あひら
給食は、
のこ
残さず モリモリ

チェック
6

やす
休みの日には、
ひ
外で
うんどう
運動遊び

チェック
7

かえ
帰ってからも、
うんどう
運動に
した
親しむ

チェック
8

ゆづ
夕ごはんも
すききらいしない

チェック
9

テレビやゲームは、
じかん
時間を決めて

チェック
10

ずいみん
睡眠は、
たっぷり、ぐっすり

AM

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

PM

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

いくつチェックできたかな?
「きそく だいせい せい かつ」をしましょう!

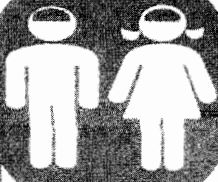
いくつチェックできたかな?
「元気な生活」をつくらう!

元気アップチャンスはこちら



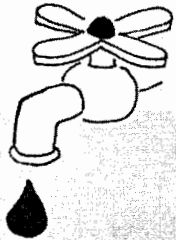
やってみよう!

げん き 元気アップ大作戦 だい さく せん



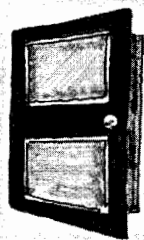
幼児は
こちら!

おうちの
ひととやってみよう!



ひねる!

じゃぐちをひねって
みずをだしたり、
とめたりしてみよう!



つかむ!

ドアノブをつかんで
あけたり、しめたり
してみよう!



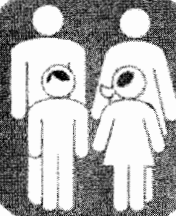
のせてはこぶ!

おぼんにものを
のせてじょうずに
はこんでみよう!



のぼる!おりる!

かいだんを あんぜん
にのぼりおりしてみよう!



小学生以上は
こちら!

自分で
やってみよう!

いえ なか で がる 家の中で手軽にできる!



ストレッチングで 気分てんかん!

あさ お 朝起きたときや、夜寝る
まえ てん き わる そと 前、
天気が悪くて外に出
られないときなどは、手
がる 軽にできるストレッチ
グ! けんきょう あい 間にする
と気分もスッキリ!

つう がく がい しゅつ て がる 通学や外出で手軽にできる!



の 乗 り 物 に 乗 っ た ら た 立 っ て み る!

つり 革 や 手 す り に
つかま っ て 立 っ て み よ う!
バ ラ ン ス 感 覚 が ア ッ プ し ま す!



かい だ ん つか 階段を使おう!

かい だ ん 階 段 を の ぼ っ て み よ う!
まい に ち ア ッ プ 毎 日 続 け る と、 可 なり の
う ん ど う よう 運 動 量 に な り ま す。

い し き 意識して あ る は や 歩 き!

ほ は ば ひ ろ 歩 幅 を 広 げ た り、 歩 く テ
ン ポ を 上 げ て み よ う! そ
れ だ け で も よ い 運 動 に な
り ま す。



保護者のみなさんへ

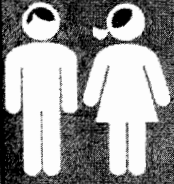
日常生活で、様々な動きの経験が少なくなっているため、簡単に思える動きでもできない子が増えていると言われています。生活の中でのちょっとした経験が、将来の体づくりへの財産になっていきます。

やってみよう!

元気アップチャンス

「運動といっても、どのように取り組んだらよいかわからないなあ…」と思っている人はいませんか?わたしたちの住んでいる札幌市には、いろいろな運動に親しむチャンスが身近な所にたくさんあります。

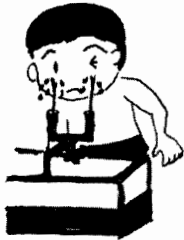
さあ、あなたも元気アップチャンスをさがして、チャレンジしてみませんか?



小学生に
おすすめ!
いろいろな
運動チャンスを利用!

夏休み水泳教室

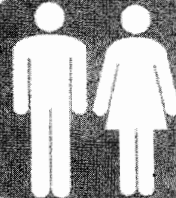
夏休み前に「少年少女水泳教室」というプリントが配られますね。近くの学校で行われるので、参加しやすい水泳教室です。



小学生が参加、利用できる
運動のチャンスに、積極的に
チャレンジしてみよう!

学校プール開放

7・8月の土曜日や日曜日などに、小学校のプールが開放される日があります。PTAの方々が受付などのお手伝いをしてくれています。(学校によって日程が違います)



中・高校生に
おすすめ!
チームに所属して
Enjoy sports!

学校の部活動

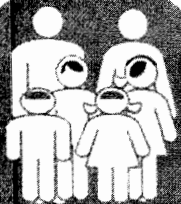
学校には、いろいろな運動部活動があります。自分の好きな種目、興味をもった種目にチャレンジしてみるとよいですね。



1つの運動を長く続けるもよし
いろいろチャレンジするもよし!

地域などのチーム

スポーツにふれるチャンスは、学校だけではありません。地域を中心に活動するチームもたくさんあります。学校以外の友達が増えるのもよい点です。



みんなに
おすすめ!
札幌ならではのスポーツにチャレンジしよう!

地域イベントに参加

「YOSAKOIソーラン祭り」や「札幌マラソン」のファミリー部門や子ども部門、地域の運動会やスポーツ大会に参加しよう!



ウィンタースポーツ

札幌には1時間以内で行けるスキー場がたくさんあります。また、歩くスキーの用具を無料で貸し出す公園もあります。スノーボード、スケートにも挑戦してみよう!

運動しよう!
続けよう!

レッツ

子どもたちの健やかな成長には、体を使った遊びや運動・スポーツを通した影響もあると言われています。そして、運動・スポーツは、友達と遊ぶときにルール、各種スポーツ大会やプロスポーツを観戦できる機会も多いので、見ることで運

家族
地域で



友達と



一人で



幼児

私が子どもだったころ...

藤田 征也選手……小学校3年の時にサッカーを始め、中学卒業後、地元コンサドーレ札幌U-18へ入団。2007年には、U-20日本代表にも選ばれました。現在は、コンサドーレ札幌のMF(ミッドフィルダー)として活躍中。

子どものころから、サッカーや野球が大好きでしたが、実は、水泳だけは苦手でした。サッカーを始めたのはJリーグの影響です。小学生の時、札幌選抜に選ばれて、全国大会で3位になったことを、今でもはっきりと覚えています。プロになった今、試合に勝って、仲間やサポーターと喜びを分かちあえることが何よりもうれしいです。将来は日本代表としてワールドカップに出場するのが、僕の目標です。最近は、家の中でテレビゲームばかりしている子が増えていると聞きます。体力があれば病気に負けないばかりか、勉強への集中力もアップします。ですから、みなさんには、もっと外で体を動かしながら遊んでほしいと思います。



コンサドーレ札幌
藤田 征也 選手

チャレンジ!

づくりがとても大切です。さらに、遊びや運動は、体の成長だけではなく、脳へのよい影響を決めたり、順番を守ったりするなど、社会性をはぐくむ上でもとても大切です。かやスポーツへの関心を高めることもよいでしょう。



公園でサイクリング

児童会館の利用



札幌ドーム

プロスポーツや各種大会の観戦




清田区体育館とプール

区の施設や児童会館の利用



うまく乗るコツを教えてね!



部活動

部活動と勉強の両立は大変なときもありますが、目標をもって取り組むことは、とてもやりがいがあります。調査の結果によると、運動部に入っている人は運動時間が長く、体力が高いことがわかっています。



なわとび



ジョギング



室内でできる3分間運動

小学生

中学・高校生

私子どもだったころ...

夏見円選手……スキー・クロスカントリー女子短距離のエースで、バンクーバーオリンピックにも出場。08年2月のワールドカップでは、3位に入り、日本選手の男女を通じて初めて表彰台に立ちました。

子どものころから、走るのが得意でした。鉄棒も大好きで、学校から帰ってから、家の近くの鉄棒でいつも遊んでいました。クロスカントリースキーを始めたのは、小学校のころからです。ローラースキーをしている友達を見て「私もやってみたいなあ」と思ったのがきっかけです。練習は大変ですが、やりとげた後の達成感はずばらしいものです。雪を見るたびに「ああ、スキーにのりたいな!」と思えるのは、スキーを続けてきたおかげです。札幌は世界に誇れる自然と、美しく移り変わる四季の見られる素敵な街です。みなさんも、恵まれた環境の中で、どんどん体を動かして将来のプロスポーツ選手やオリンピック選手を目指してほしいと思います。



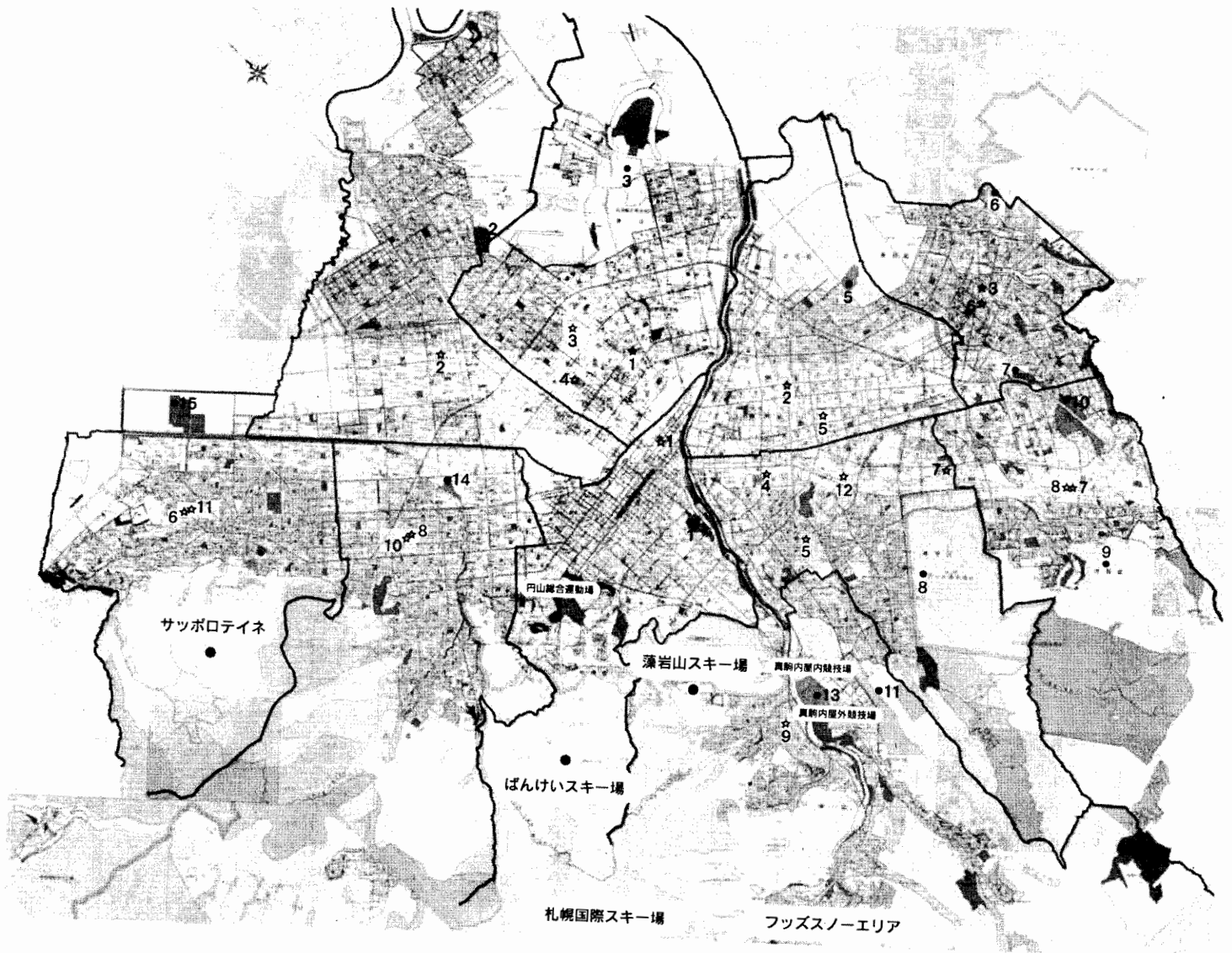
SAJ承認第519号

JR北海道スキー部

夏見円選手

こんなに
あります!

知ろう! 運動しよう!



区体育館など

- ☆1 中央区体育館
- ☆2 北区体育館
- ☆3 東区体育館
- ☆4 美香保体育館
- ☆5 白石区体育館
- ☆6 厚別区体育館
- ☆7 豊平区体育館
- ☆8 清田区体育館
- ☆9 南区体育館
- ☆10 西区体育館
- ☆11 手稲区体育館
- ☆12 月寒体育館

主な温水プール

- ☆1 東温水プール
- ☆2 白石温水プール
- ☆3 厚別温水プール
- ☆4 豊平公園温水プール
- ☆5 平岸プール
- ☆6 手稲曙温水プール
- ☆7 清田温水プール
- ☆8 西温水プール

歩くスキー常設コース

- 1 中島公園 ※無料
- 2 百合が原公園

- 3 さとらんど ※有料
- 4 モエレ沼公園 ※有料
- 5 川下公園 ※有料
- 6 野幌森林公園
- 7 厚別公園
- 8 羊が丘展望台 ※無料
- 9 白旗競技場
- 10 平岡公園
- 11 真駒内桜山
- 12 滝野すずらん丘陵公園 ※有料
- 13 真駒内公園
- 14 農試公園 ※有料
- 15 前田森林公園 ※有料

※は、スキーの貸出しを行っている公園です。

平成21年度 子どもの体力向上支援事業

子どもの体力向上リーフレット「いい汗かこう さっぽろっこ!」

発行 札幌市教育委員会 子どもの体力向上支援委員会 平成22年3月