

「元気な生活」をつくらう!



チェック 1 はみがき しっかり
 たべたら、みがいでいるかな? 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?

いくつチェックできたかな?
「きそく だいせい せいかつ」を しましよ!

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



チェック 1 朝は すっきり、早起きする

チェック 2 朝ごはんを しっかり 食べる

チェック 3 歯みがきは、うらがわまで しっかり と

チェック 4 休み時間は、運動遊び

チェック 5 給食は、残さず モリモリ

チェック 6 休みの日には、外で 運動遊び

チェック 7 帰ってから、運動に 親しむ

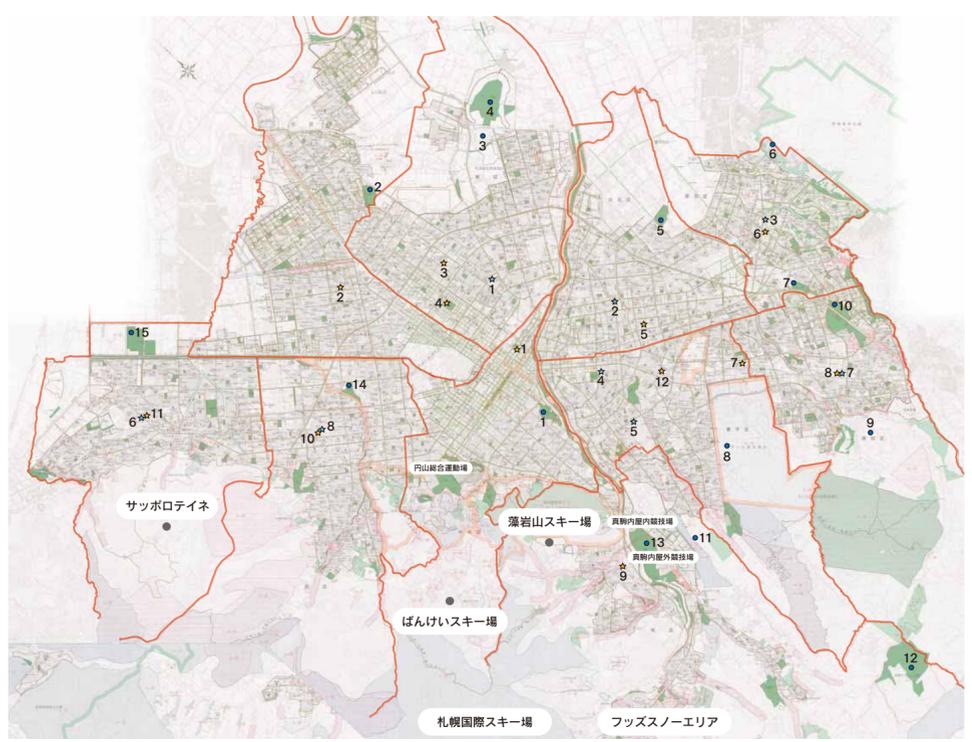
チェック 8 夕ごはんも すき くらい しない

チェック 9 テレビやゲームは、時間を 決めて

チェック 10 睡眠は、たっぷり、ぐっすり

いくつチェックできたかな?
「元気な生活」をつくらう!

「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 手稲臨温水プール
 - ★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 モエシ沼公園 ※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

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 さっぼろっこ!」
 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



知ろう! やってみよう! 運動しよう! 続けよう!

札幌市の子どもの健やかな成長を願って!

～たくましい心と体をはぐくむために!～
 札幌市教育委員会

「知ろう! さっぼろっこ」 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!