

# 元気アップ大作戦

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!

**保護者のみなさんへ**  
日常生活中で、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。

小学生以上は  
こちら!

自分で  
やってみよう!

**家で手軽にできる!**  
**ストレッチングで  
気分てんかん!**  
朝起きたときや、夜寝る前、天気が悪くて外に出られないときなどは、手軽にできるストレッチング! 勉強のあい間にすると気分もスッキリ!

**通学や外出で手軽にできる!**  
**乗り物に乗ったら  
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!

**階段を使おう!**  
階段をのぼってみよう! 毎日続けると、かなりの運動量になります。

**意識して  
はや歩き!**  
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。

# レッツ チャレンジ!

子どもたちの健やかな成長には、体を使った遊びや運動・スポーツを通じた体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を決めたり、順番を守ったりするなど、社会性をはぐむ上でもとても大切です。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、見ることで運動やスポーツへの関心を高めることもよいでしょう。



**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、家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。

**私が子どもだったころ...**  
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めづる素敵な街です。みなさんも、恵まれた環境の中で、どんな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。

# 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、学校だけではなくありません。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!