



いっしょにやる～や でえれエクササイズ

運動は、必要ですか？と聞かれたら、どのように答えますか？運動にはよい面がたくさんあります。日ごろの生活から自分に合った運動を選び、計画的に続けていくことは、人生を豊かにするために大切です。まずは、ちょっとした工夫で自分なりのでえれえ（すごい）エクササイズをスタートしましょう。



運動ってなんだろう？

でえれエクササイズ

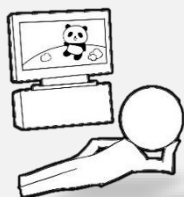
日常生活



お出かけ



いつもより
早足で



テレビ



腹筋
をしながら



歯みがき



ストレッチ
をしながら

よくある運動のイメージ



岡山市出身のアスリートからメッセージ

今の自分に合ったチャレンジを繰り返すことが、未来の理想の自分につながります。まずは、できることからスタートしよう。

運動するとこんな良さが...

心が
すっきりする

体力がつく

美容によい

運動が楽しい

仲間が増える

病気予防

脳が活性して
集中できる

健康になる



パリ2024 オリンピック
体操金メダリスト
岡 慎之助 選手

保護者の皆様へ

「運動」を、
進んで行う子ども達に!

運動不足の状態が続くと...

体力の低下

集中力の低下

生活習慣病
の発症

ストレスの蓄積

体重増加

体力は「人間の活動の源」といわれるほど大切なものです。
体力を養うには、運動を定期的に行うことが重要です。

「家族や友達」とやってみよう

テーマ

手軽な運動から
始めましょう!

安全に気を付けて

無理なく続けよう

先生方へ

「運動」は、
大切だと思える子ども達に!

計画的な

目的

定期的な

身体活動

運動

子ども達が、家庭でも自主的に運動を行うためには、
学校で様々な運動を体験したり、運動の大切さに気付
いたりする機会をたくさんつくるのが大切です。

テーマ

「すき間時間」にやってみよう

先生と同じ動き
ができるかな?

ひざを伸ばしたまま
上ぐつがはけるかな?

先生といっしょに

何かのついでに

楽しい運動 見つけよう! やってみたい!



体力テストアップ



「子供の体力向上企画」
体力テスト編
【スポーツ庁】

楽しくダンス



「女性スポーツ促進キャンペーン」
オリジナルダンス「Like a Parade」
【スポーツ庁】 鯖江市役所撮影協力

その場で足踏み



「おうちで60秒チャレンジ」
スポーツ庁職員がやってみた
【スポーツ庁】

風船バレー



「おうちで60秒チャレンジ」
スポーツ庁職員がやってみた
【スポーツ庁】

いろいろチャレンジ

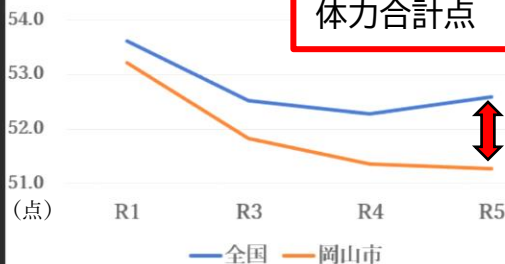


「おうちで60秒チャレンジ」
【公益財団法人】
【日本レクリエーション協会】

全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると...

小学校 5年生 男子

体力合計点



どうしたら体力が高まるのだろうか...



他のデータはこちらから

岡山市の現状

全国と岡山市の差が広がっている

中学校 2年生 女子

1週間の総運動時間
60分未満の生徒の割合



どうしたら運動習慣が身に付くのだろうか...

運動習慣定着化推進会議

岡山市の体力・運動能力と運動習慣の現状を受けて、岡山市では今年度から、小・中学校の有識者によるプロジェクトチーム【運動習慣定着化推進会議】が設立されました。

このチームは子ども達の運動する習慣が身に付いていくことで、体力の向上にもつながることを目指しています。子ども達が生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するため、今後も様々な取組を提案していきます。

