



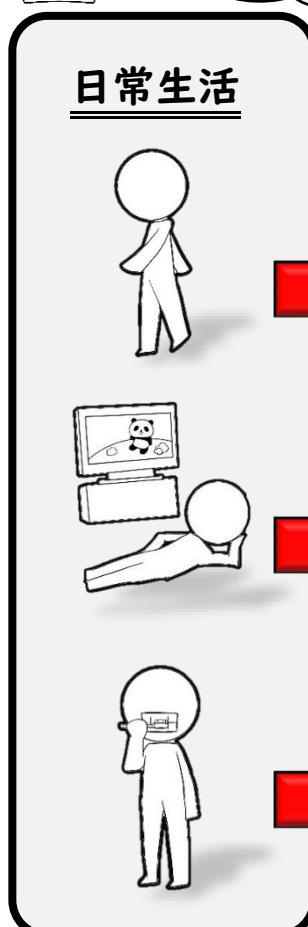
いつしょにやろ~や でえれエクササイズ

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（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



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。



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、運動を定期的に行なうことが重要です。

「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ことが大切です。

「すき間時間」にやってみよう

テーマ



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！やってみよう！

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】 鮎江市役所撮影協力

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

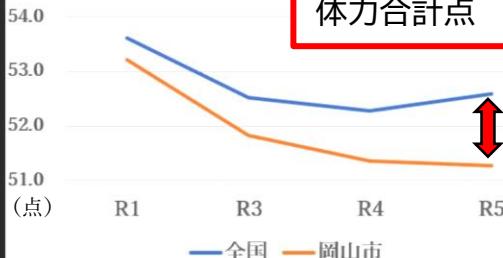


「おうちで60秒チャレンジ」
【公益財団法人】
【日本レクリエーション協会】

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



岡山市の現状

どうしたら体力が高まるのだろうか…

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ついていくことで、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。

