

でえれエクササイズ

応援公認キャラクター 決定!!

R8.1

岡山市教育委員会
運動習慣定着化推進会議



タンちゃん



健康戦隊
でーれンジャー

LET'S TRY!

いっしょにやろ~や
でえれエクササイズ

タンちゃん

出身:中学校体育連盟
好きな言葉:情熱
特技:応援

健康戦隊

でーれンジャー
出身:小学校体育連盟
好きなもの:だんご
特技:大食い

『日常に運動を』

子どもたちに
運動習慣を広めるため
二人は出会つた



OPムービー
はこちら
→→→



健やかな体をつくり、人生を豊かにするために、日頃から運動を続けていますか。
生活の中には、ちょっとした時間に、運動するチャンスがあふれています。
無理なく楽しく続けられる自分なりのでえれえ(すごい)エクササイズを見つけましょう。

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。



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。

楽しい運動 見つけよう！やってみよう！続けよう！



「家」でやってみよう
「家族」でやってみよう



親子自転車・シーソー



ビニル袋キャッチ



新聞ボールキャッチ



「すき間時間」でやってみよう
「授業」でやってみよう



カエル逆立ち・足うち



ゆりかごタッチ



レシーブキャッチ



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



他のデータはこちらから



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



より体力を高めるためには…

より運動習慣を身に付けるためには…