

日常に運動を！運動習慣定着化推進リーフレット配布を配布します 【いっしょにやろ～や でえれエクササイズ】

スポーツ庁から発表された令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を受けて、運動習慣定着化に向けたリーフレット「いっしょにやろ～や でえれエクササイズ」を作成し、岡山市立学校の全ての児童生徒に配布しています。

1 目的

短時間で手軽にできる運動を紹介したり、日常生活に運動を取り入れるアイデアを示したりするリーフレットを作成し、岡山市の児童生徒に配付することで、運動習慣や体力向上について関心を持ち、日常的に運動に親しむきっかけとなることを目指しています。

2 対象及び配布時期

- (1)対象 岡山市立学校 全児童生徒
- (2)配布時期 第1弾…令和8年1月
第2弾…令和8年3月

3 内容

運動習慣応援キャラクターによるポイント紹介

- (1)日常生活での運動のポイント
 - ・家庭や学校生活の中で、手軽にできる運動の紹介
 - ・遊びや運動の行い方についてのショート動画の掲載
- (2)体力テストのポイント
 - ・体力テストの行い方やポイントの紹介
 - ・体力アップにつながる遊びの紹介

4 その他

リーフレットは岡山市ホームページにも掲載しています。
令和7年度版「いっしょにやろ～や でえれエクササイズ」(1)および(2)をご覧ください。

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000028491.html>



【問い合わせ先】

岡山市教育委員会保健体育課 松岡・寺尾 直通086-803-1594 内線3850・3858

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
でーれんジャー

LET'S TRY!

いっしょにやる~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
でーれんジャー**
出身:小学校体育連盟
好きなもの:だんご
特技:大食い

子どもたちに
運動習慣を広めるため
二人は出会った



『日常に運動を』

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、
進んで行く子ども達に!



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。

先生方へ



「運動」は、
大切だと思える子ども達に!



計画的な

定期的な

目的

+

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。

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...

全国と岡山市の差が縮まってきている

小学校 5年生 男子

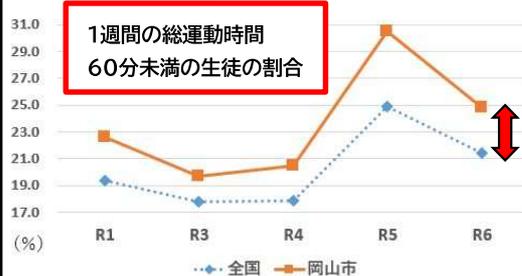


岡山市の現状



他のデータはこちらから。

中学校 2年生 女子



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...

いっしょにやる～や ズネオエクササイズ

日常に運動を
まずは小さなことから、
自分なりのでえれえ(すごい)エクササイズをスタートしよう



スタート

手をつかわずに
起き上がる



リズムはみがき



利き手の逆



コツコツ

立ったまま
くつしたをはく



信号待ちは
つま先立ち



腕をふって
登下校



ただいま
ハイタッチ



CM中に足上げ



家族で
タオルしぼり



もうひとがんばり!

ゴール!

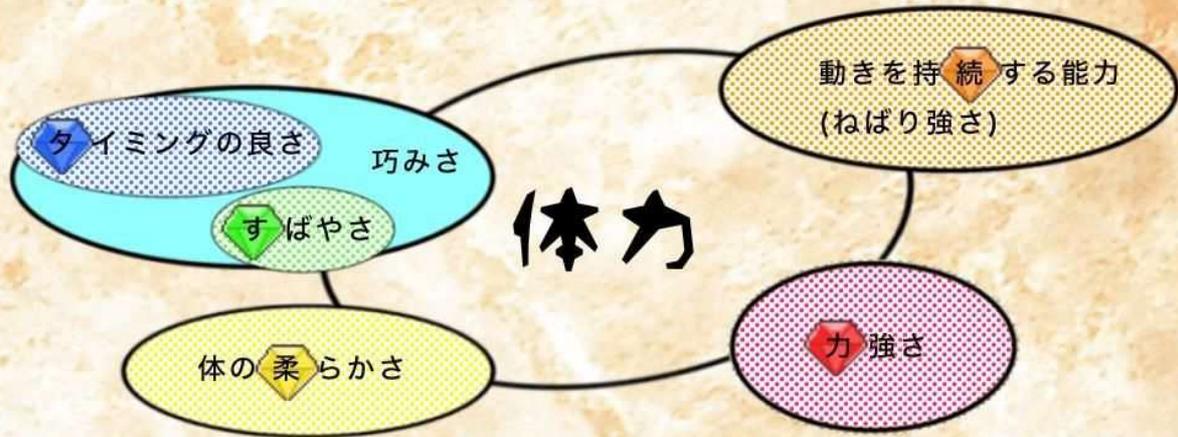


タイト!



【 指令書 】

体力テストでベストを尽くせ！



体力は5つのポイントから成り立っています。あなたはどれが得意ですか？
自分の体力を正しく理解し、目標を決めて体力アップを目指すことが健康で豊かな人生につながります。
100%の力を発揮するために「新体力テスト」に向けて準備しましょう。

<p>握力</p> <p>器具を調整して、 一人一人に合ったベストポジションを！</p> <p>奥歯をしっかりとかんで 力を入れよう</p>  <p>力</p>	<p>上体起こし</p> <p>勢いよくはね返るように！</p> <p>背中を丸めて、 地面に背中がつく 瞬間に力を入れよう。</p>  <p>力 続</p>	<p>長座体前屈</p> <p>正しい姿勢で！念入りにストレッチ！</p> <p>息をはきながら 前に伸ばし、 息をはききって伸ばそう</p>  <p>柔</p>
<p>反復横跳び</p> <p>頭を動かさずに振り子のように！ 外側の足をのばしてすばやく！</p> <p>外の線は触れればOK 腰を落として 床をけて動き出そう。</p>  <p>す タ</p>	<p>20mシャトルラン</p> <p>リズムに合わせて楽な姿勢で！ 線の前では減速ターン</p> <p>呼吸でリズムを つくろう。 ひざを上げすぎずに リラックスして。</p>  <p>続</p>	<p>50m走</p> <p>スタートの合図ですばやく走り出そう！ 最後まで走り切る！</p> <p>腕を大きくすばやく ふり続ける まっすぐ走る！</p>  <p>す 力</p>
<p>立ち幅跳び</p> <p>腕のふりとひざの曲げがポイント！</p> <p>腕を大きくふり、 ひざを曲げてためた後、 腕を後ろから前に ふり上げてジャンプ！</p>  <p>タ 力</p>	<p>ソフト(ハンド)ボール投げ</p> <p>サークルをいっぱい使って 大きくふみ出し、ななめ上へ！</p> <p>ひじを頭の高さ ぐらいに上げ、 投げる前は大きく ふみ出して投げよう。</p>  <p>力 タ</p>	<p>☆全国で岡山だけ？Aバッジの噂</p> <p>総合評定Aのみなさんには、 Aバッジが配られます。 岡山にしかないらしいAバッジ！ 全国から「うらやましい」という声も……</p> 

自分の伸びを実感し、次なる成長へつなげよう！
去年の自分を越えていけ！パワーアップ岡山っ子！