

【体を動かして、健康力をUP】

北九州市教育委員会
指導部 指導第一課

- * 1人か2人、家族と一緒に継続的に運動しましょう。
- * 運動の前後には、手洗い、うがいをしましょう。体調の悪いときは、無理をせず安静にして過ごしましょう。

○簡単にできるよく知っている運動

北九州市のホームページに「北九州市体力向上プログラム」【第4版】が掲載されています。「準備運動編」に手軽にできる様々な運動が紹介されていますので、参考にしてください。

★・・・「北九州市体力向上プログラム」に掲載

○家庭にあるものを使って握力アップ!

- ・ペットボトルに水を入れ、左右交互に10回ずつ握る。
- ・握力アップ運動★

紙や布を片手だけで丸めます。

○V字ジャンケン勝負!★

・おうちの人などと一緒に、V字ジャンケンをします。座った体制から、両足をあげて「グー」「チョキ」「パー」のポーズで行います。

○タオルを使って投力アップ!

- ・タオルで「ブンッ!」★
- タオルを使って、ボールを投げるまねをします。10～20回繰り返します。

○エンジョイタイム!★

- ・「くま」や「あざらし」のまねをして歩いてみます。
- ・かえる倒立に挑戦。挑戦する時間を少しずつ伸ばしていきましょう。
- ・新体力テストで実施した運動の繰り返しなど。

《参考となる資料(運動プログラムや映像等の資料)》

○北九州市体力向上プログラム【第4版】

北九州市のホームページから

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/30700007.html>

トップページ > 暮らしの情報 > 子育て・教育 > 小・中・特別支援学校
> 教育委員会の取組み > 子どもの体力向上

に載っています。

特に「準備運動」と「一校一取組」が、特に参考になります。

○■家庭でできるスポーツメニュー

スポーツ庁から

家庭で、一人で、親子でできるスポーツメニューをご紹介します。

①子どもの体力向上ホームページ(公益財団法人 日本レクリエーション協会)

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>

②マイスポーツメニュー（スポーツ庁）

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_2.pdf

③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」

https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtI0ykY&feature=emb_title

○ 文部科学省

小学校

- ・多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット（文部科学省）PDF 1（PDF:1386KB）

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_3.pdf

- PDF 2（PDF:1408KB）

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_4.pdf

中学校

- ・「体づくり運動」リーフレット（文部科学省）
- ・体ほぐしの運動（PDF:1117KB）PDF

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_03.pdf

- ・体づくり運動（PDF:1082KB）PDF

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf

○NHK for School（スマートフォン向けアプリあり）

- 「おうちで学ぼう!NHK for School」

<https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/>