

めざせ1日60分! ~元気・体力アップ60運動にチャレンジ~

はじめから60分にならなくてもだいじょうぶ。

こまめに体をうごかすことが大切だよ!

歩いて登校、おてつだい、外あそび。ひとりのできる

あそびもいいね! つづけることが大事だよ。



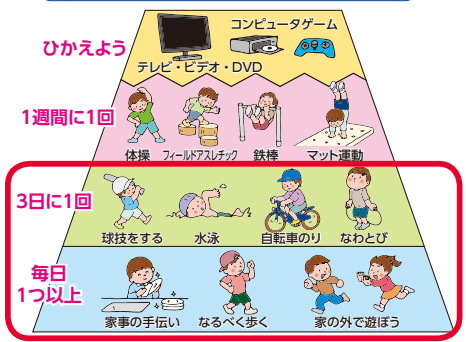
とりくむこと (ぺっことはじめようステージを さんこうにしてね)	日	日	日	いいぞーこのちゅうしー!	日	日	日	おまけでもう一日!	日	やったね! できたね!

保護者用

「60運動」とは

岩手県教育会では、児童生徒が1日に合わせて60分以上、運動(遊び)やスポーツに親しむ、運動習慣を身に付けることができるように、「希望郷いわて 元気・体力アップ60運動」をキャッチフレーズに、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組んでいます。

子どものための運動の目安



毎日の生活の中に体を動かす機会を「ぺっこ」だけ取り入れて継続しましょう!



習慣づくり 歩くことで健康UP! ガンリン代DOWN!

- ・車の送迎で登下校している場合は、学校から少し離れた場所で乗降させるなど安全に考慮して、少しでも歩く機会を増やしましょう。
- ・近所に出かける場合にも、なるべく車を使わず、お子さんと一緒に歩くよう心がけましょう。

環境づくり 「遊ぶ・体を動かす」環境を

公園やアスレチックなど思い切り体を動かすことができる場所に積極的に連れて行ってあげることが大切です。低学年の時期だからこそ、体を動かす楽しさを存分に感じさせたいものです。また、公園以外でも児童センター・公共プールなどの施設もあります。有効活用してはいかがでしょうか。

おうちの人も一緒に スキマ・ストレッチ!

ラジオ体操やストレッチなど室内でできる簡単な運動を継続的に行うのもよいでしょう。家庭学習が一段落した際や、テレビ番組のCM、お風呂上りの時間などを上手に活用して、みんなで一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。お子さんだけでなく、おうちの方の日頃の運動不足解消にもつながり一石二鳥ですよ。