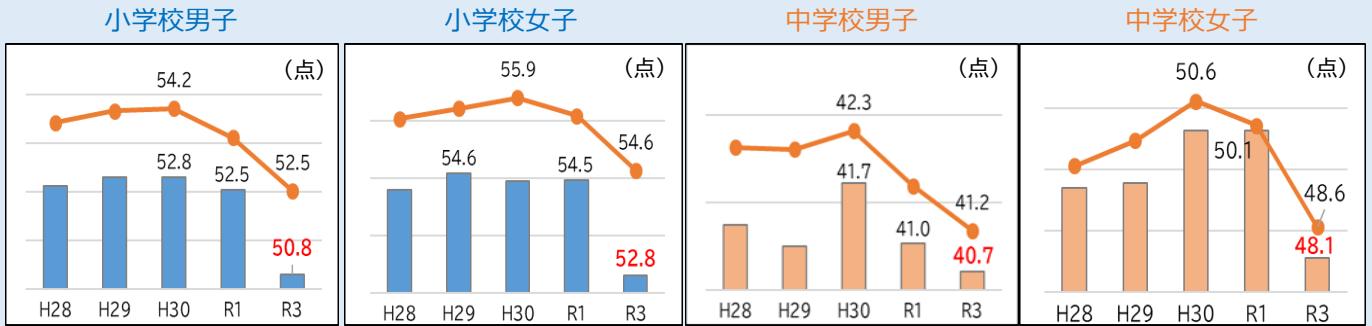


# いっしょにのぼそう！ 子どもの体力

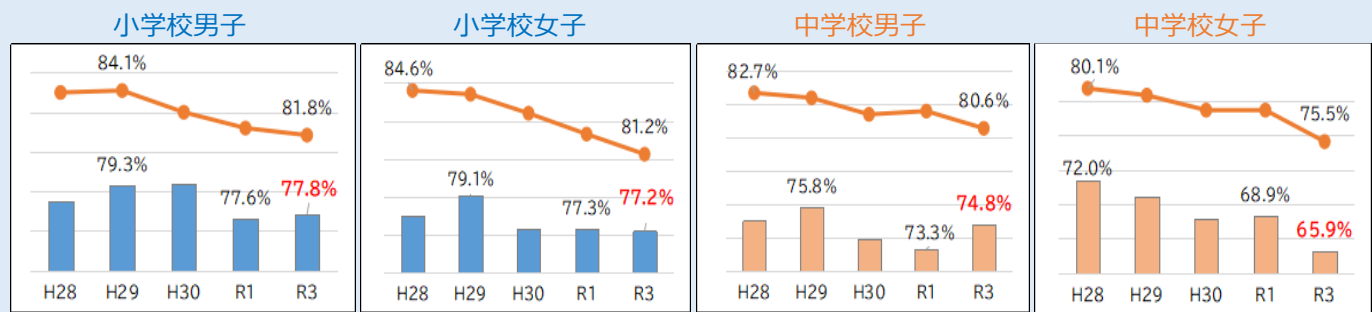
大阪市教育局事務局

令和3年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析から、**大阪市の子どもたちの体力が低下している**こと分かりました。

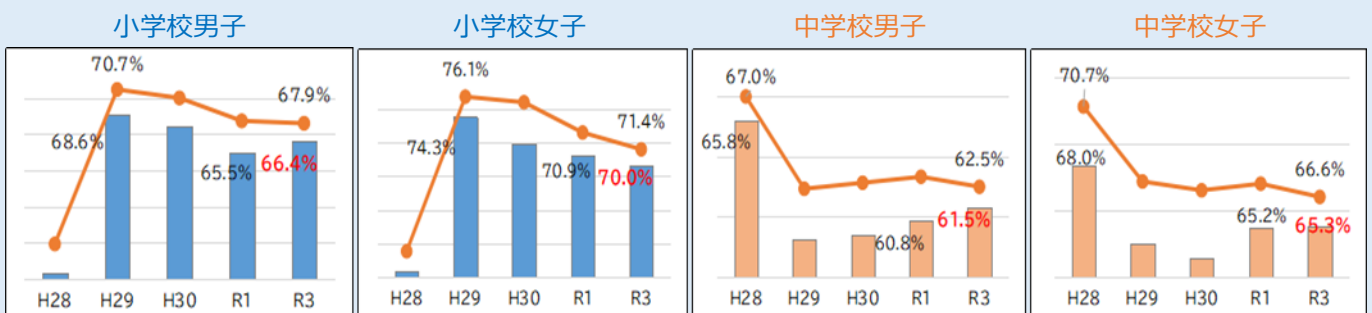
◆ 新体力テストの**体力合計点**（8種目の合計点）が過去5年間で最低



◆ **朝食**を毎日食べる子どもたちの割合が年々減少



◆ 十分な**睡眠**をとっている子どもたちの割合が減少



※ 棒グラフが大阪市、折れ線グラフは全国平均



- ・ お子さんと一緒に運動する機会がありますか？
- ・ おさんは3食きちんと食事を摂れていますか？
- ・ おさんの寝る時間が遅くなっていませんか？

# 体力は健やかに生きていくための力です！

体力は「運動やスポーツができるチカラ」だと思いませんか？ 体力には、**運動するための体力**（しなやかな身体）と**健康に生活するための体力**（ストレスに負けない心など）があります。つまり、体力は**生きていくために必要なチカラ**と言えるでしょう。

ですから、体力が低下すると、運動を楽しむことができなかつたり病気にかかりやすくなつたりするだけでなく、勉強したり遊んだりすることも難しくなります。

体を思うとおりに動かせない、じっと机に向かうことが難しい、集中力が続かないといった子どもたちの様子は、体力の低下が原因の一つと考えられています。

子どもたちの体力の低下は、「今」の運動や生活に影響するだけでなく、「将来」の健康をおびやかすことにつながります。

## 今こそ、学校だけでなく、家庭や地域の大人のバックアップが必要です！

### 家庭や地域で取り組みましょう

- ☑ **一生のうちで最も発育発達の著しい時期に「体力の土台づくり」をしよう**  
体力のピークとされる20歳までに、しっかり体を動かして体力を高めておくことが大切です！
- ☑ **幼小期はいろんな動き、中学生期は心肺機能アップに取り組もう**  
体の発達に合わせて「適切な運動刺激」で体を刺激して体力を高めましょう！
- ☑ **家庭で子どもと一緒に運動やスポーツをしよう**  
動画を観ながらのダンスなど、手軽な運動から始めましょう！1日5～10分でもOKです！
- ☑ **地域・区の行事、イベントに子どもと一緒に参加しよう**  
人との関わり合いで、相手だけでなく、自分の心や体への理解も深まります！
- ☑ **運動(エネルギー消費)・食事(エネルギー摂取)・睡眠(休養)のバランスが重要です**  
しっかり運動して、きちんと食事をとり、ぐっすり睡眠をとることが大切です！

子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人が意識的に関わるのがとても大切です。  
子どもたちの「将来の健康」をイメージして、運動への動機づけや生活習慣の見直しに、積極的に取り組みましょう！

