

チャレンジ! その1

「スポーツを、観よう! 語ろう! 楽しもう!」

スポーツに興味をもち、楽しみながら運動を行うことが、体力向上の秘訣です。家庭でも余暇を利用してスポーツ観戦へ出かけたり、選手の活躍を話題にしたりすることで、運動への関心を高めるとよいでしょう。

平成25年に「スポーツ祭東京2013(東京多摩国体)」が開催されます。八王子市は正式・公開競技として「女子サッカー、体操、自転車、軟式野球、ゴルフ、高等学校硬式野球」の6競技の会場となります。



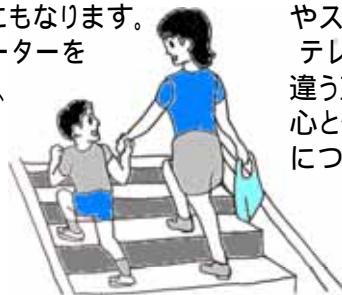
チャレンジ! その2

「家族で出かけて体力づくり!」

ふだんの散歩や買い物も、体を動かすチャンスです。家族で一緒に出かければ、絆も深まり楽しい会話も生まれます。

近くは歩いて、階段で

近くの用事なら、自家用車を使わず、徒歩や自転車で出かけましょう。環境への負荷も減るので、地球のためにもなります。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を昇ることも、子どもと一緒に自然に取り組みます。



家族で外遊びに出かけよう

子どもと一緒に出かければ、大人も日頃の運動不足の解消になります。市内の公園やスポーツ施設などの活用もおすすめです。テレビやゲーム機とは違う直接体験は、心と体の健康づくりにつながります。



チャレンジ! その3

「早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと!」

体力・運動能力を高めるためには、運動だけでなく、規則正しい生活を送り、調和のとれた食事や十分な睡眠を取ることが重要です。毎日の生活習慣を整えることが、体力向上のための基本です。



市立小学校・中学校では、体力向上を図るために次のような取組を行っています。

体力向上のための「一学級一実践」「一校一取組」の推進 食に関する指導(食育)の充実
運動部活動の外部指導員活用への支援 小中一貫教育指導資料を活用した体育・保健体育の授業改善

[子どもの体力向上の方策に関する国や都のホームページ]

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm

子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)(文部科学省)

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2010/07/20k7m800.htm>

総合的な子供の基礎体力向上方策(第一次推進計画)(東京都教育委員会)