

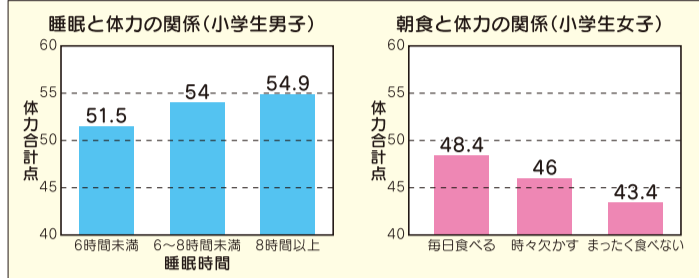
体力は 熊本を元気にする!

小・中学校期に身に付けてほしい「運動の習慣化」。
学校と家庭・地域が連携して、外遊びやスポーツに積極的に親しむ習慣や適切な生活習慣を身に付けさせていきましょう。

体力づくりの視点は、今も昔も“健康3原則”の徹底から!



子どもの体力向上HP: www.recreation.or.jp/kodomo/
「健康3原則」より(体力向上の情報満載です!)



小・中学生ともに同様の傾向が見られ、これらの結果から、毎日の朝食や適切な睡眠等の生活習慣の確立が、体力向上につながることが分かります。
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より)

幼児期運動指針
幼児期の運動習慣の形成のため、文部科学省より幼稚園・保育所等に「幼児期運動指針」が配付されました。



子どもの体力向上啓発ポスター入賞作品
(八代市立種山小4年 小瀬嶋真くん)



全校体育を実施する学校は、年々増えてきました。
(八代市立鏡中の遊友タイム)

小学校の全校体育実施率の推移

H22年度	H23年度	H24年度
73.5%	87.5%	91.6%



PTA行事等の親子運動教室
(御船町立御船小の親子運動教室)

はじめよう! 友達や親子で「元気アップ!」

「くまもと元気アップ!」エクササイズ(BGM:「くまモン体操」テーマソング「くまもとサプライズ」に合わせた運動)が完成しました。学校や家庭でダウンロードして活用され、友達や家族みんなで元気アップしましょう。

なお、3月開催のくまモンイベントでは、「くまもと元気アップ!」エクササイズ発表会を予定しており、出場者を募集します。



子どもの体力向上啓発ポスター入賞作品
(人吉市立大畑小11年 茂田愛梨さん)

- 「くまもと元気アップ!」エクササイズ発表会についての紹介
- A エクササイズ映像のダウンロード(掲載HP <http://kyouiku.higo.ed.jp/>)
 - B 「くまもと元気アップ!」エクササイズにチャレンジ
 - C 実技映像を録画したCD等を送付して応募。後日、審査結果を連絡。

エクササイズのモデルは、全日本エアロビク選手権(トリオの部)優勝の大村選手(3人)です。

A エクササイズをダウンロード!

B 学校や休みの日にエクササイズ!(練習した映像をCD等に録画して応募)

C エクササイズ発表会の発表内容(予定)

- 初級用発表の部 (低学年2組、親子2組)
- 上級用発表の部 (高学年2組、一般2組)

※下記HPの応募要領参照

【お問い合わせ先】体育保健課・学校体育係 TEL 096-333-2711 FAX 096-382-5962
熊本県教育委員会HP内「子どもの体力」<http://kyouiku.higo.ed.jp/> ⇒ エクササイズ映像・エクササイズ発表会の出場者応募要領を掲載しています。

広告 広告活用事業により、広告を掲載しております。広告の内容は県教育委員会とは関係ありません。また、県教育委員会が推奨するものではありません。



ウェルホームのモデルハウスを見に行こう!

冬だからこそ、**温かい**お家を体感しよう!

「宿泊体験型モデルハウス」宿泊予約受付中!

一年中ずっと快適が続く。

Fas ファースの家

- 快適温度
- 快適湿度
- 空気清浄
- 外+内W断熱
- エコ

