



毎日体を動かそう！
～親子で一緒に元気アップ！～

保護者の皆様へ

平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から



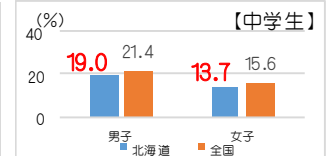
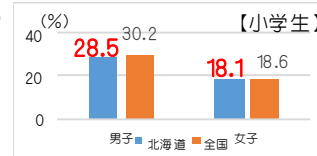
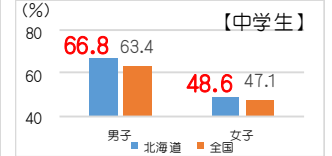
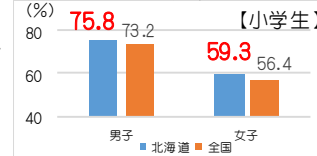
北海道教育委員会

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、各種目の得点を合計した体力合計点が、小中・男女いずれも上昇するとともに、多くの種目で全国との差が縮まるなど、昨年度に引き続き、改善の傾向が見られます。

一方、児童・生徒の質問紙調査からは、**運動やスポーツをすることが好きと回答した児童生徒の割合は、小中・男女いずれも全国よりも高い状況にあります。**一方、**家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがよくあると回答した児童生徒の割合は、小中・男女いずれも全国よりも低い状況にあり、運動は好きだが家庭で運動を勧められる機会は少ないという傾向が見られます。**

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図るため、**学校・家庭・地域・行政が一体となった取組がますます重要**となっています。

運動やスポーツをすることが好き



家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがよくある

子どもたちと一緒に運動やスポーツに親しみましょう

TRY1

オール北海道で運動機会を創出！ 「どさんこ元気アップチャレンジ」

道教委では、子どもたちの運動機会の創出を図るとともに、体力づくりを進める気運を高めることができるよう、「どさんこ元気アップチャレンジ」を実施しています。

「短縄跳び全道大会」では、「学校部門」のほか、家庭や地域等で取り組む「家庭・地域部門」に多くの児童生徒が記録に挑戦しています。

詳しくは・・・どさんこ元気アップチャレンジ

TRY2

電子メディアへの接触時間を見直そう！ 「どさんこアウトメディアプロジェクト」

北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会では、子どもたちのインターネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を目指す、「どさんこアウトメディアプロジェクト」を推進しています。

本プロジェクトの一環として、毎月第1、第3日曜日を「ノーゲームデー」として設定し、スマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、「体験活動」や「読書活動」などに親しむ日として、家庭や地域での実践を呼びかけています。

●動画資料を公開中！

ネットの利用を含めた規則正しい生活習慣の重要性をテーマに、動画資料「中学生の適切な生活リズム」をホームページで公開しています。

詳しくは・・・どさんこアウトメディアプロジェクト



TRY3

親子のコミュニケーション・運動習慣づくりに そうだ！ネイバルに行こう！

道内6つの道立青少年体験活動支援施設ネイバルでは、ニュースポーツや屋外でのスポーツなど、子どもたちの体力の向上や運動習慣の定着を図るプログラムを実施しています。

子どもだけでなく、大人も一緒に体験できるプログラムや講演など、保護者向けのプログラムを実施している施設もあります。

施設名	電話番号	ホームページアドレス
ネイバル砂川	0125-53-2246	http://www.napal-sunagawa.jp/
ネイバル深川	0164-25-2059	http://neiparufukagawa.ec-net.jp/
ネイバル森	01374-5-2110	http://napal-mori.org/
ネイバル北見	0152-54-2584	http://napal-kitami-hokkaido.jp/
ネイバル足寄	0156-25-6111	http://www.napal-ashoro.hokkaido.jp/
ネイバル厚岸	0153-52-1151	http://napal-akkesi-hokkaido.jp/

TRY4

YouTubeで配信中！ ダンスエクササイズ「チョコ・ダン」

一般社団法人 A-bank 北海道と連携し、手軽に体を動かすことができるよう「短い時間でリフレッシュ」をテーマに創作した、ダンスエクササイズ「チョコット・ダンス」通称チョコ・ダンをYouTubeで配信しています。

