



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

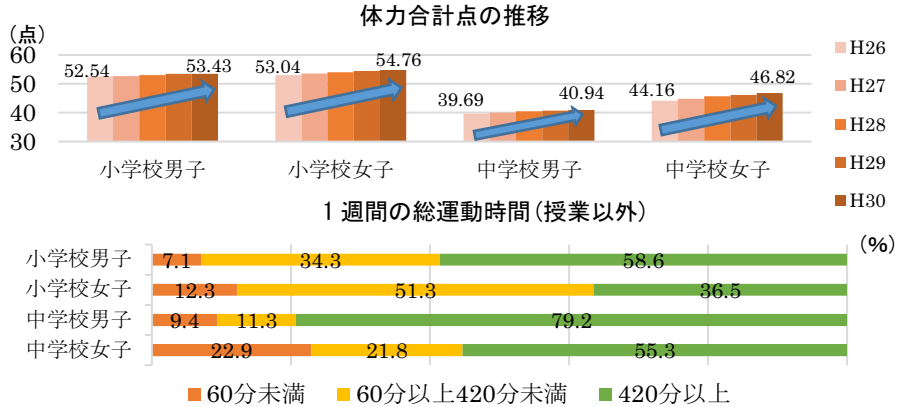
平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から



北海道教育委員会

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、小中・男女いずれも多くの種目で、これまでの調査結果と比較して記録が上昇するなど改善の傾向が見られました。

一方、児童・生徒の質問紙調査からは、運動習慣が十分に身に付いていないなどの状況が見られることから、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育むとともに、運動を意識した生活習慣の定着に向け、学校・家庭・地域・行政が一体となって取り組むことが、引き続き重要となっています。

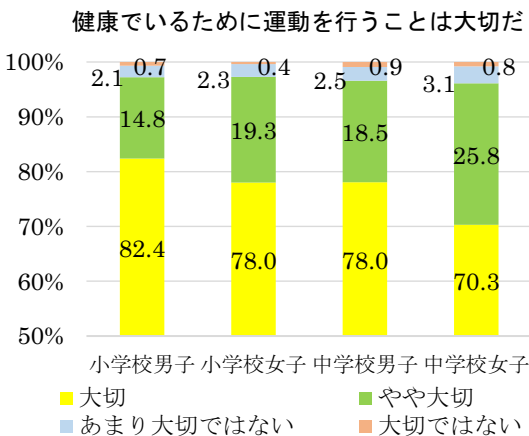


身に付けよう、運動習慣！ 見直そう、生活リズム！

■ 運動習慣

下のグラフのとおり、多くの子どもが、健康のために運動は大切だと考えています。


スポーツはもちろん、家の手伝いや外遊び等で「毎日合計60分以上」を目安に、運動時間を確保しましょう。



みんなで体験活動しませんか！


道内6つの道立青少年体験活動支援施設ネイパルでは、ニュースポーツや野外活動、創作活動など、みんなで楽しめるプログラムを実施しています。

| | |
|--------|--------|
| ネイパル砂川 | ネイパル北見 |
| ネイパル深川 | ネイパル足寄 |
| ネイパル森 | ネイパル厚岸 |



YouTubeで配信中！

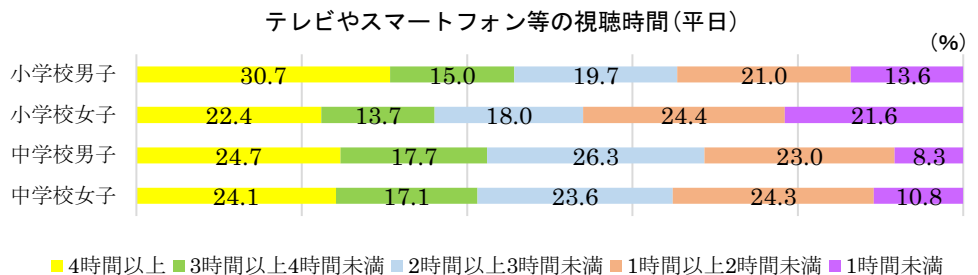
一般社団法人A-bank北海道と連携し、手軽に体を動かすことができる「チョコ・ダン」や、なわとびの新しい技を紹介する「なわとびスキル」などの動画を、YouTubeで配信しています。



■ 生活リズム

「平日にテレビやスマートフォン等を視聴している時間」の割合は、右のグラフのとおりとなっています。

運動時間を確保するためにも、家に帰ってきてから夜寝るまでの限られた時間をどのように過ごしているのか、子どもと一緒に見直してみませんか。



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。



どさんこ
アウトメディアプロジェクト

増やそう！家族の囲らん
減らそう！ゲームの時間

北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会