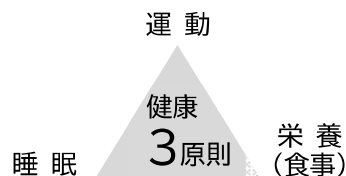


■ 体力向上と運動・生活習慣

体力は、運動習慣をはじめとした生活習慣と関連があり、健康維持のほか、意欲や気力など精神面の充実にも関わっており、「生きる力」の重要な要素です。

体力の向上のために、運動・栄養(食事)・睡眠の健康三原則をしっかりと確立することが必要です。

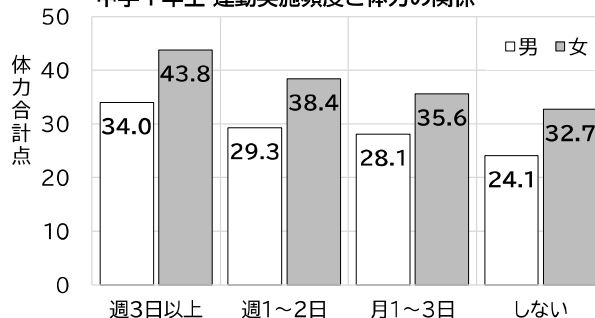


運動をすすめましょう

中学生の時期に様々な運動・スポーツを体験することは、生涯にわたって健康や体力を保持増進していくための能力や態度を育てます。

また、運動部活動や地域スポーツクラブでの経験は、その後の運動習慣の確立につながり、子どもたちが生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することが期待されます。

中学1年生 運動実施頻度と体力の関係

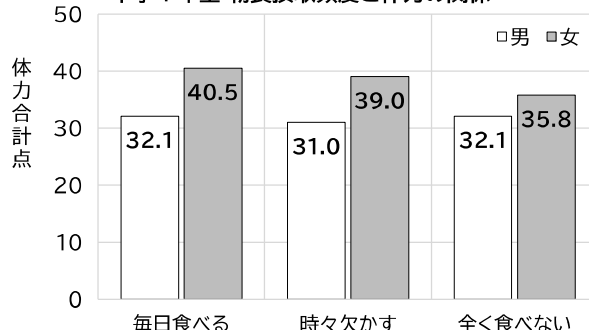


朝食をしっかりととりましょう

朝食を毎日食べている子どもは、体力が高いことが県の調査で分かっています。朝食を食べないで登校すると、体調が優れない、やる気が出ないなど、授業にも集中できなくなることがありますので、毎日朝食を食べて登校できるようにすることが大切です。

生活リズムが夜型になると、朝起きても食欲がなかったり、早起きができずに朝食を食べる時間がなかったりと、朝食を食べずに登校することが多くなってしまいます。

中学1年生 朝食摂取頻度と体力の関係



(令和4年度 神奈川県児童生徒体力・運動能力調査)

運動・食事とともに睡眠も大切にしましょう

運動・食事・睡眠のすべてが大切と思っている子どもは体力が高いことが「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で分かっています。

子どもが夜型の生活を送るようになると、睡眠時間が不足がちになり、学習能力や体の抵抗力の低下を招くだけでなく、やる気が出ない、イライラするなど、情緒形成への影響も懸念されます。



「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査結果 (H26年11月文部科学省調査)」

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm