

# 元気アップ ハンドブック

小学校  
中学年用



# 自分の体について 考えてみよう!

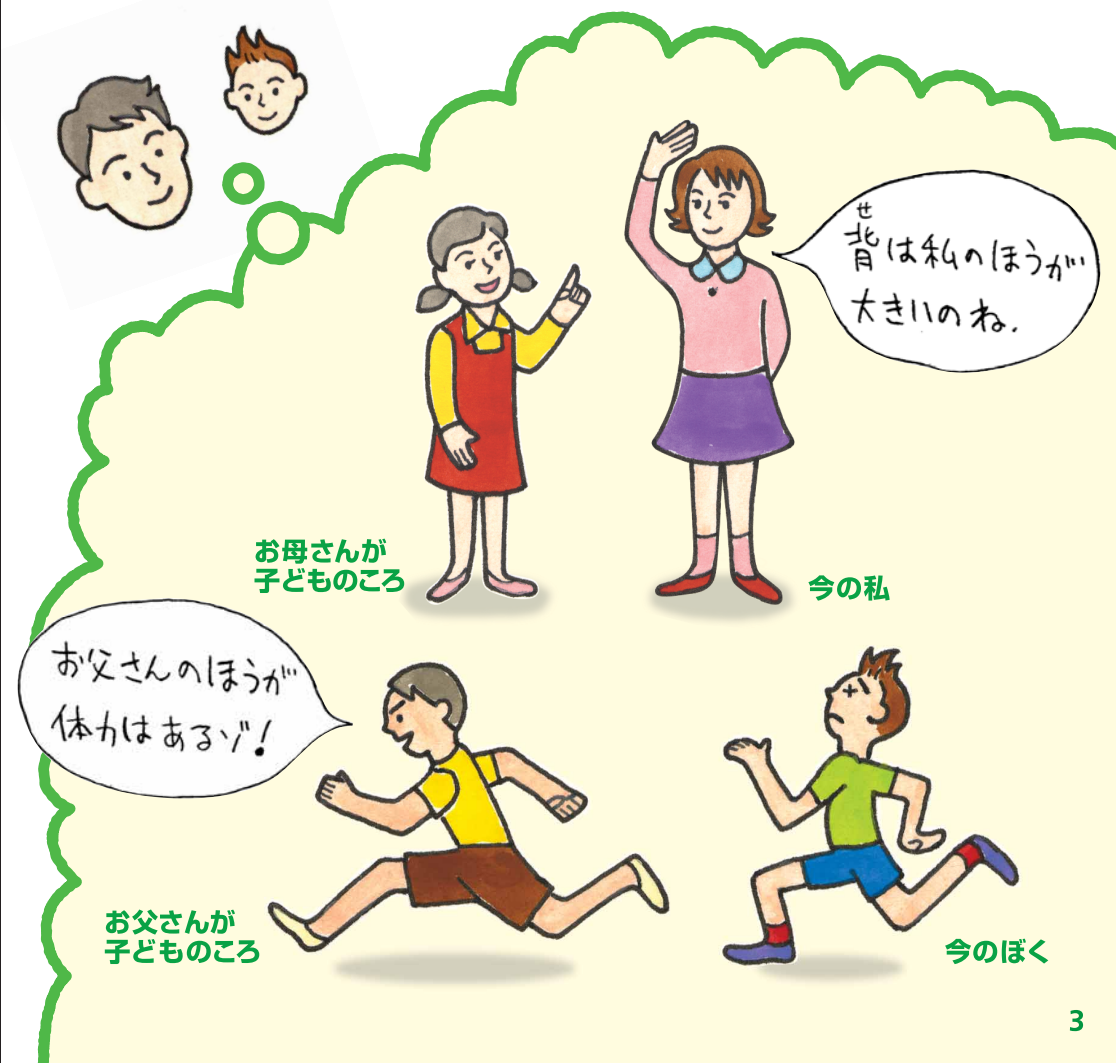
いつでも元気に体を動かすことができるのは、体の活動をささえる**体力**があるからです。体力とは、心臓やきん肉、神けいなどの体全体の力で、**人間にとって大切な力**です。

体力が高まると、病気にかかりにくくなるだけでなく、やる気や集中力なども高まります。



## お父さんやお母さんが子どものころは どうだったんだろう?

みなさんの体は、お父さんやお母さんが子どもだったときよりも大きくなっていますが、反対に体力は低下してしまっています。このまま大人になると、健康な生活をおくることがむずかしくなると心配されています。

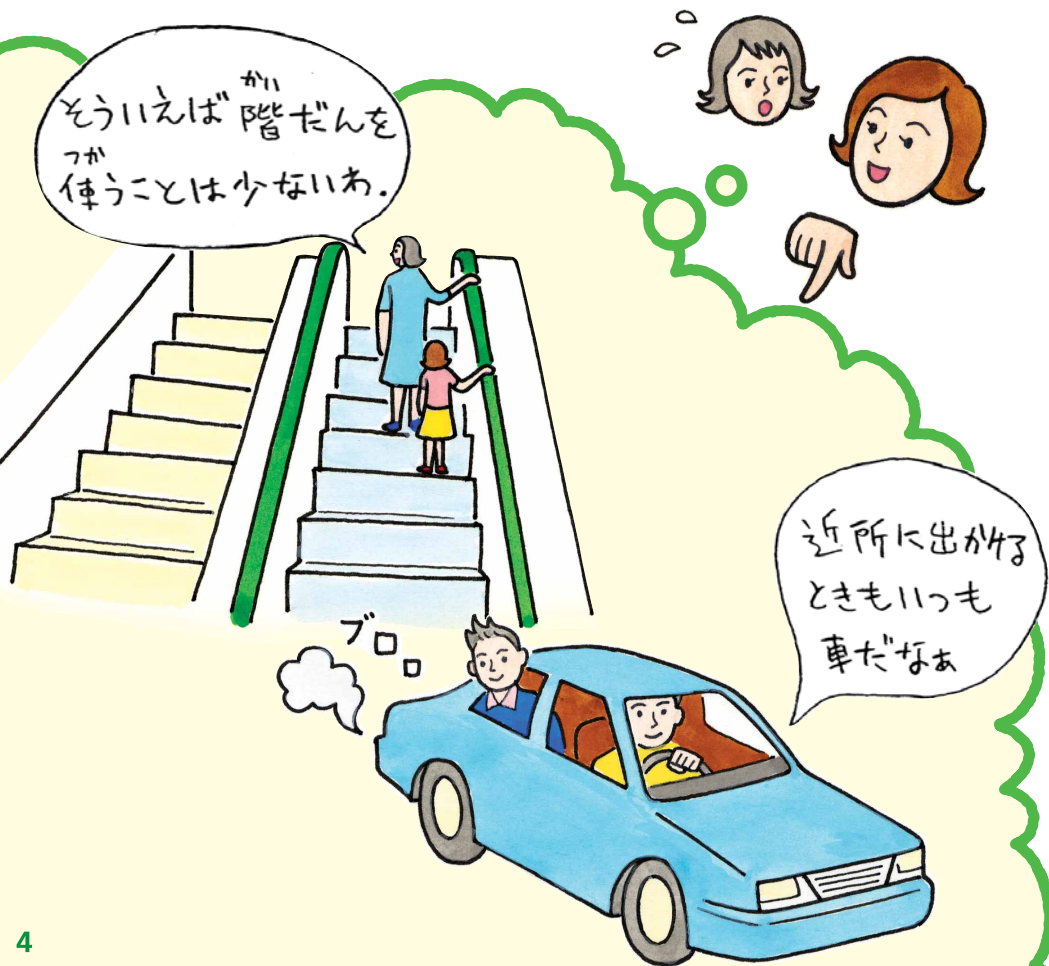




## ? きのう 昨日は体を動かしたかな? うご

みなさんの生活は、お父さんやお母さんが子どもだったころよりも便利べんりになっていますが、そのぶん体を動かすことが少なくなってきています。このような生活のなかでは、自分からすすんで体を動かさないと体力はどんどん落ちていきます。

きのう 昨日のことを思い出してみてください。みなさんは、どのくらい体を動かしましたか?



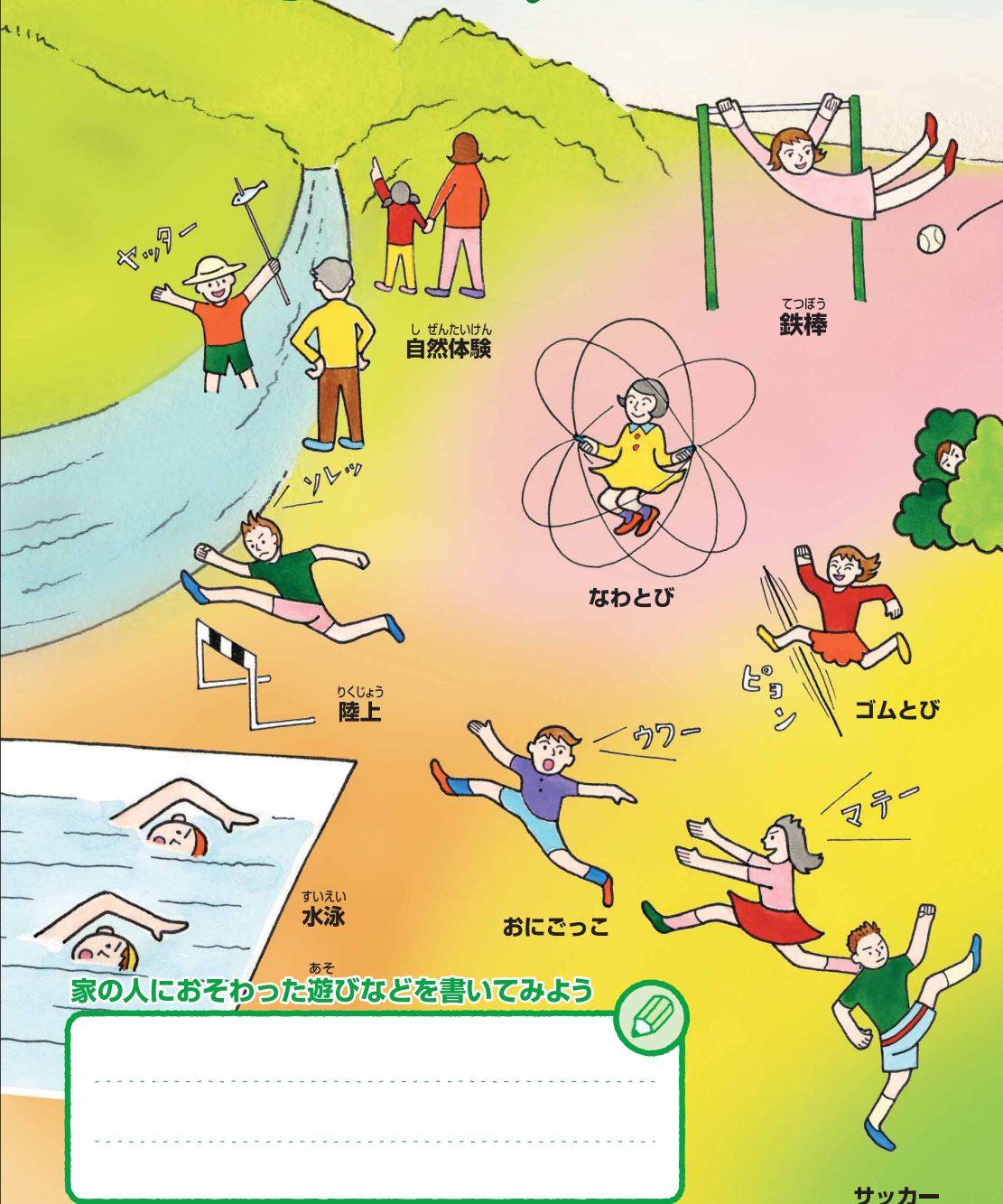
## みんなの体はどんな時期かな? し き

小学校3~4年生では、1~2年生のときよりも上手に体を動かすことができるようになります。また、ルールや決まりをまもりながら、今まで以上にみんなでなかよく遊びやスポーツを楽しめるようになります。

いろいろな外遊びやスポーツ、海や山など自然の中で思いっきり体を動かすことの気持ちよさや楽しさを味わってみましょう。



# 体を動かすって、どんなこと？



家の人におそわった遊びなどを書いてみよう

Blank writing area for page 6 with a pencil icon.

体を動かすことが大切なのは分かったけど、一体どんなことをすればいいのでしょうか。むずかしく考えることはありません。まずは友だちと外で思いっきり遊ぶことです。家の人に外での楽しい遊び方を聞いてみましょう。他にも楽しく体を動かす方法はたくさんあります。やってみたいと思うことから始めてみませんか？



やってみたいと思ったことを書いてみよう！

Blank writing area for page 7 with a pencil icon.

外遊びやスポーツのことがもっと知りたければここをみて！  
「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>





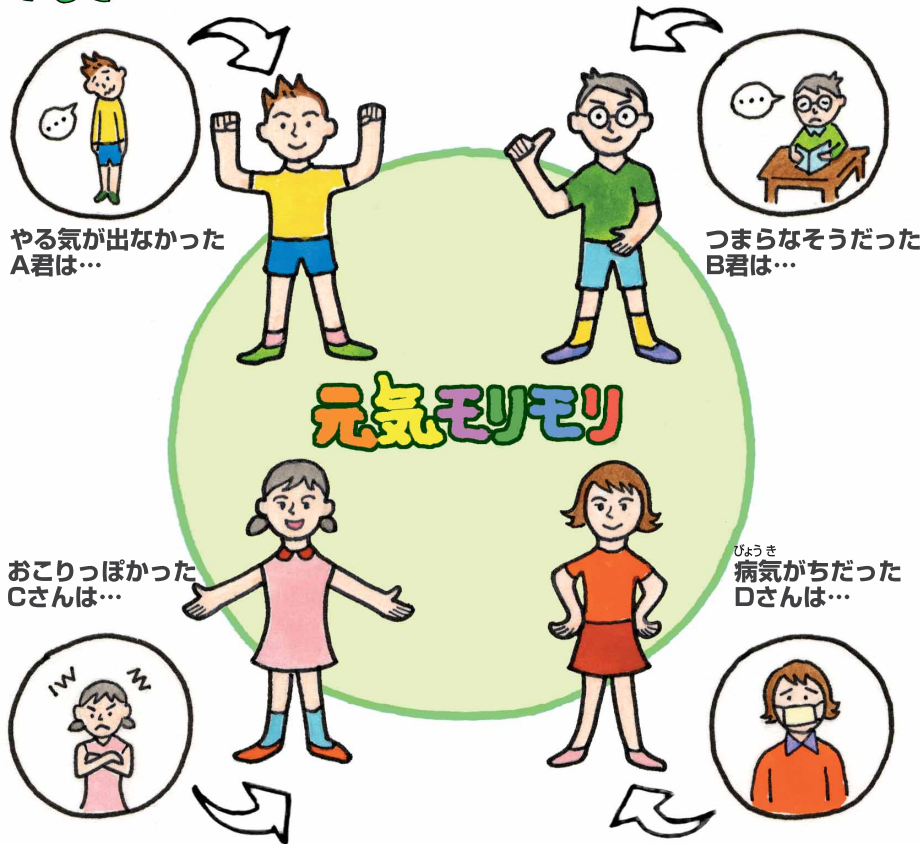
# 体を動かすとどうなるのかな？

みなさんの生活をふり返ってみましょう！

- ❓ 学校での休み時間、外に出ずにいつも教室にいませんか？
- ❓ 休みの日は、一日中家の中にいませんか？
- ❓ 電車やバス、道ばたでもすぐにすわっていませんか？

ちょっと前までのA君たちの生活はまさにこのとおり。でも外で遊ぶことや体を動かすことの大切さを知り、少しずつ体を動かすようになりました。

すると...



# さあ、やってみよう！

体を動かしてみたいと思ったら、つぎは自分なら何が

できそうかを考えてみましょう。

たとえば...

- ❗ 習いごとのない日は、外で思いっきり遊ぶ！
- ❗ なわとびの二重とびが10回とべるようになる！
- ❗ 1日1回は家の手伝いをする！
- ❗ 一輪車でグラウンドを1周する！
- ❗ 25m足をつかずに泳げるようになる！
- ❗ 毎日夕方に犬の散歩をする！



他にもいろいろと考えられるでしょう。「これならできそうだな」と思うことが続けられると「やればできる！」という自信がわいてきて、どんどん新しいことにチャレンジしてみたくになりますよ。

チャレンジ：

---

チャレンジ：

---

チャレンジ：

チャレンジしてみたいことが思いつかなかったらここをみて！  
「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>



# これならできるかな？

体を動かしてみてもうでしたか？ やって見たけどちょっとむずかしかったという人もいるでしょう。でも、がっかりすることはありません。そんなときは**チャレンジすることを変えてみましょう。**

## たとえば…

- 習いごとのない日は… → 休みの日は…
- 二重とびが10回… → 二重とびが5回…
- 1日1回は… → 休みの日は…
- グラウンドを1周 → グラウンドを半周
- 25m足をつかずに… → 15m足をつかずに…
- 毎日夕方に… → 週に2回は…



自分にあつた外遊びやスポーツを見つけて、楽しく体を動かしてみてください！

チャレンジ：  
-----  
チャレンジ：  
-----  
チャレンジ：

# もっと楽しく体を動かすには？

！**仲間をさがしてみよう！**

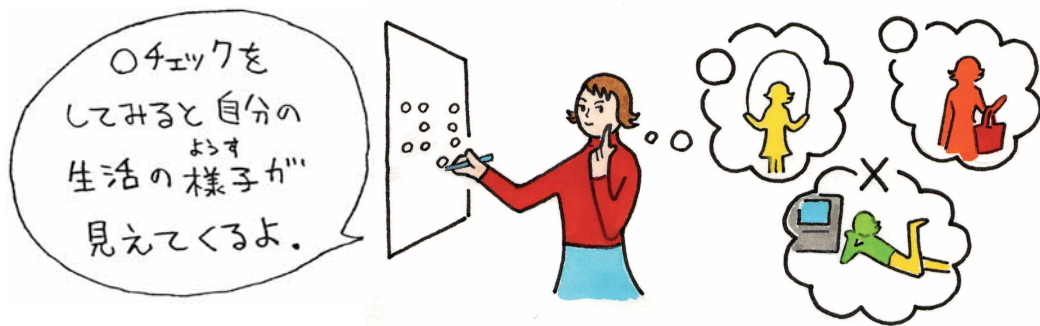
友だちや家の人をさそってみましょう。近所のスポーツのクラブやスポーツ少年団をさがしてみるのもいいかもしれませんね。

！**毎日の活動を記録してみよう！**

今日一日、何をして体を動かしたかをカレンダーなどに記入してみましょう。最初は○をつけるだけでもかまいません。そのうちに、これまで気がつかなかった自分の様子が、だんだんみえてきますよ。

！**体を動かすきっかけを、目につく場所においてみよう！**

チャレンジしてみたいことを書いてつくえの前にはったり、道具を目につくところにおいておけば、いつでも「体を動かそうよ！」と声をかけてくれるはずですよ。



近所にあるスポーツのクラブを探したいときは…  
○チェックをしたい人はここをみて！  
「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

# 体を動かすときに 気をつけることは？

体を動かすことは楽しいことですが、やり方をまちがえたり、やりすぎてしまうと、体をこわしてしまうこともあります。

つぎのことに気をつけて、楽しく体を動かしましょう！

- ❗ 体の調子が悪いときは無理せず休みましょう
- ❗ いきなりはげしい運動をするのはやめましょう
- ❗ 自分の安全(ケガ)だけでなく、仲間の安全(ケガ)にも

気をつけましょう

- ❗ 暑い日に長時間、外にいるのはやめましょう
- ❗ 暑い日は水分を十分にとりましょう
- ❗ 海や川、山などでは大人といっしょに遊びましょう
- ❗ 遊び場や使う道具などの安全にも気をつけましょう



# よく食べ、よく動き、よくねむろう！

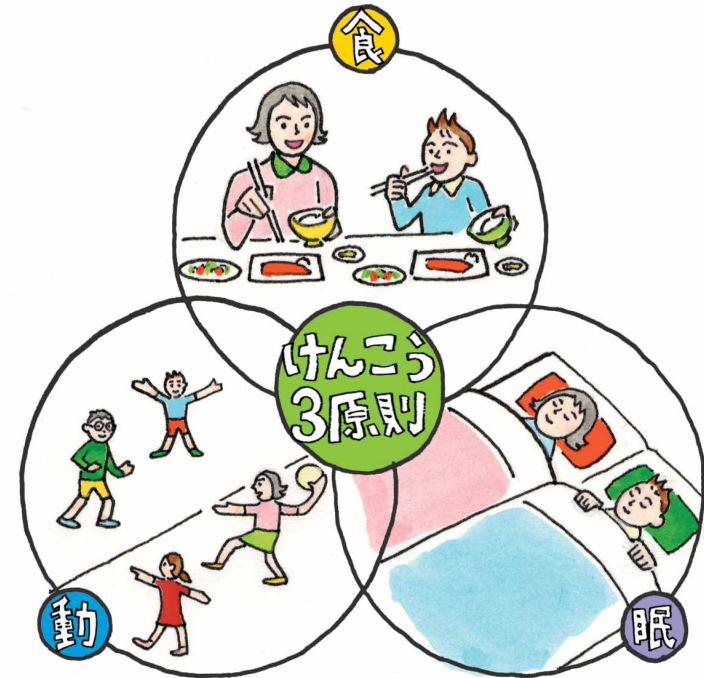
元気でじょうぶな心と体をつくるためには、体を動かすだけでなく規則正しい生活をおくることが大切です。「よく食べ、よく動き、よくねむる」という3つのことを心がけましょう。

## バランスのよい食事

ほねやきん肉は、食べものや飲み物からつくられます。

好ききらいをなくし、よくかんで食べましょう。

朝ごはんは1日の最初のエネルギー。かならず食べましょう。



適切な運動  
外遊びやスポーツなどで体を動かしましょう。

十分な休養・すいみん  
はやね、はやおきはじょうぶな心と体をつくれます。しっかりと休養しましょう。



# 生活の様子をチェックしてみよう!

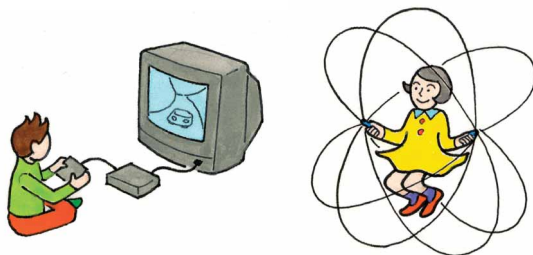
毎日、楽しく元気にすごすためには、どんなことが大切でしょうか? 自分の生活の様子をチェックしてみましょう。

## □ はやね、はやおきをする

- 自分のねる時刻 : \_\_\_\_\_
- 自分のおきる時刻 : \_\_\_\_\_

## □ 食事をしっかりとる

- 朝ごはんは必ず食べる
- 好ききらいをしない
- よくかんで食べる



## □ テレビをみすぎたり、テレビゲームをしすぎない

- 1日のテレビをみる時間 : \_\_\_\_\_
- 1日のテレビゲームをする時間 : \_\_\_\_\_

## □ 毎日、元気に体を動かす

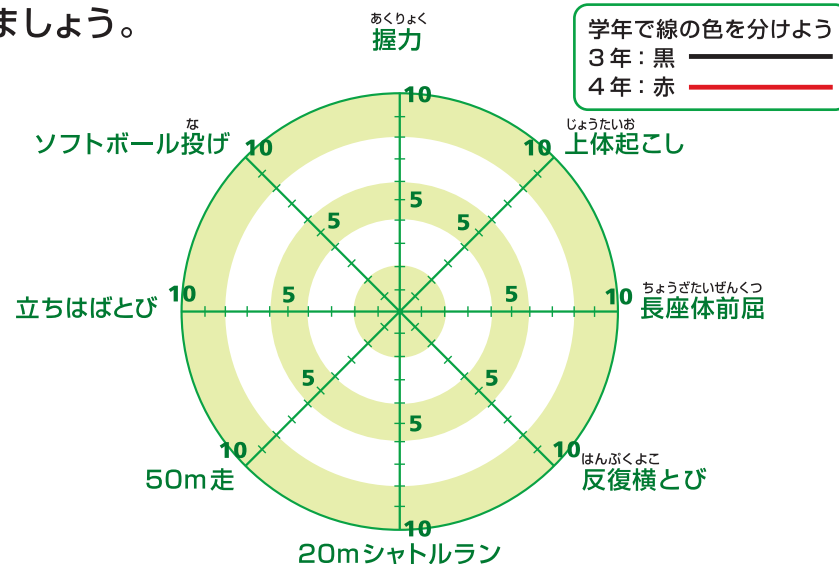
## ☑ 自分のチェックをつくってみよう

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

健康で元気にすごすためのくわしいヒントはここをみて!  
 「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

# 自分の体力・運動能力を知ろう!

健康的な生活をおくるために、自分の体力の様子を知ることが大切なことです。「新体力テスト」の結果を活用しましょう。



3年生 測定日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 身長: \_\_\_\_\_ cm 体重: \_\_\_\_\_ kg

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび
_____ kg	_____ 回	_____ cm	_____ 点
20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
_____ 回	_____ 秒	_____ cm	_____ m

4年生 測定日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 身長: \_\_\_\_\_ cm 体重: \_\_\_\_\_ kg

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび
_____ kg	_____ 回	_____ cm	_____ 点
20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
_____ 回	_____ 秒	_____ cm	_____ m

全国平均値などが知りたければここをみて!  
 「子どもの体力向上」ホームページ  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>



# 自分の様子をみてもらおう!



毎日の生活の様子をみてもらい、感想などを書いてもらいましょう。自分では気づかないよさを発見できるかもしれませんよ。

- 家に帰ってからの過ごし方について
- 休み時間の過ごし方について
- 生活習慣について
- チャレンジしてみたことについて
- 新体力テストの結果について



## 3年生

家の人からひとこと

---



---



---



---

先生からひとこと

---



---



---



---

# 自分の様子をみてもらおう!



毎日の生活の様子をみてもらい、感想などを書いてもらいましょう。自分では気づかないよさを発見できるかもしれませんよ。

## 3年生とくらべて...

- 家に帰ってからの過ごし方について
- 休み時間の過ごし方について
- 生活習慣について
- チャレンジしてみたことについて
- 新体力テストの結果について



## 4年生

家の人からひとこと

---



---



---



---

先生からひとこと

---



---



---



---

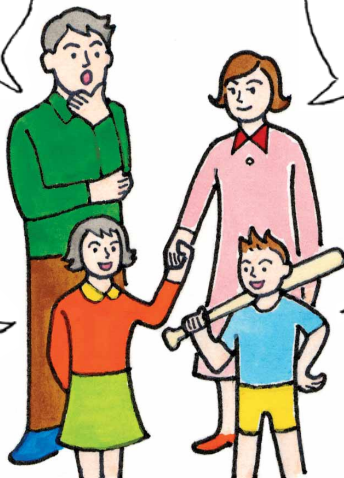
# もっと元気アップしたいみなさんへ

もっと子どもの体力や  
スポーツのことについて  
知りたいな

けんこう  
もっと健康  
について  
知りたいわ

もっとお父さんや  
お母さんと外で  
あそ  
びたいな

もっといろいろな  
あそ  
びたいな



## 「遊びは子どもの大切な仕事です」

自分だけの「得意な遊びやスポーツ」をみつきたい

自分だけの「得意な遊びやスポーツ」をもっとのぼしてみたい

スポーツが上手になる「ヒント」を知りたい

「お父さんやお母さんと対決」できる遊びやスポーツを知りたい

「お父さんやお母さんの子どものころの遊び」をしてみたい



こんなことを思ったら

「子どもの体力向上」ホームページにアクセスしてみよう!!

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>