

元気アップ ハンドブック

小学校
高学年用



はじめに

この「元気アップハンドブック」は、みなさんがのびのびと外遊びやスポーツを行い、元気でじょうぶな心や体をつくる手助けになればとつくりました。

今まで、あまり気にしなかったり、よく知らなかった「体力」や「体の成長」のこと、そして「外遊びやスポーツの楽しみ方」や「正しい生活習慣しゅうかん」などについても紹介しょうかいしています。

ぜひ、楽しく外遊びやスポーツを行うヒントとして活用してください。

氏名

住所

保護者氏名

学校名

5年

組

6年

組

生年月日

性別

平成

年

月

日

その他

目次

自分の体について考えてみよう!	2
みんなの体はどんな時期かな?	5
体を動かすって、どんなこと?	6
体を動かすとどうなるのかな?	8
目標を立ててみよう!	9
できなかったときは、目標を見直してみよう!	10
体を動かすことを続けるための工夫は?	11
体を動かすときに気をつけることは?	12
よく食べ、よく動き、よく眠ろう! <small>ねむ</small>	13
生活の様子をチェックしてみよう!	14
自分の体力・運動能力 <small>のうりよく</small> を知ろう!	15
自分の様子をもてもらおう!	16



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**が備わっているからです。体力とは、**心臓、筋肉、神経**などの体の総合的な能力で、**人間にとって重要な能力**であるといえます。

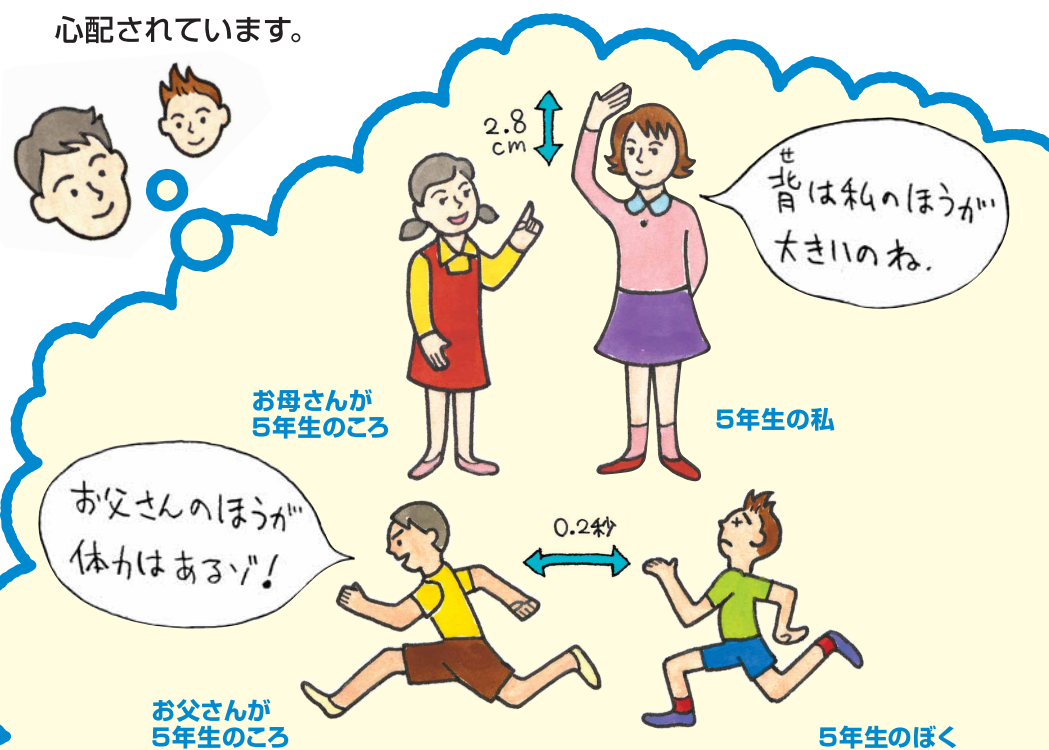
体力が高まると、カゼなどの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、**肥満や運動不足**からおこるいろいろな病気も**予防**します。さらに、ものごとに取り組むやる気、集中力、ねばり強さ、といった心の働きも高まります。



? 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、**体力や運動能力、特に走力や調整力**(体を思うように動かす能力)は逆に低下してしまっています。また、**肥満**や**運動不足**が原因となるいろいろな病気にかかる**危険**もだんだん高まってきています。

このまま大人になると、健康的な生活をおくることが難しくなると心配されています。



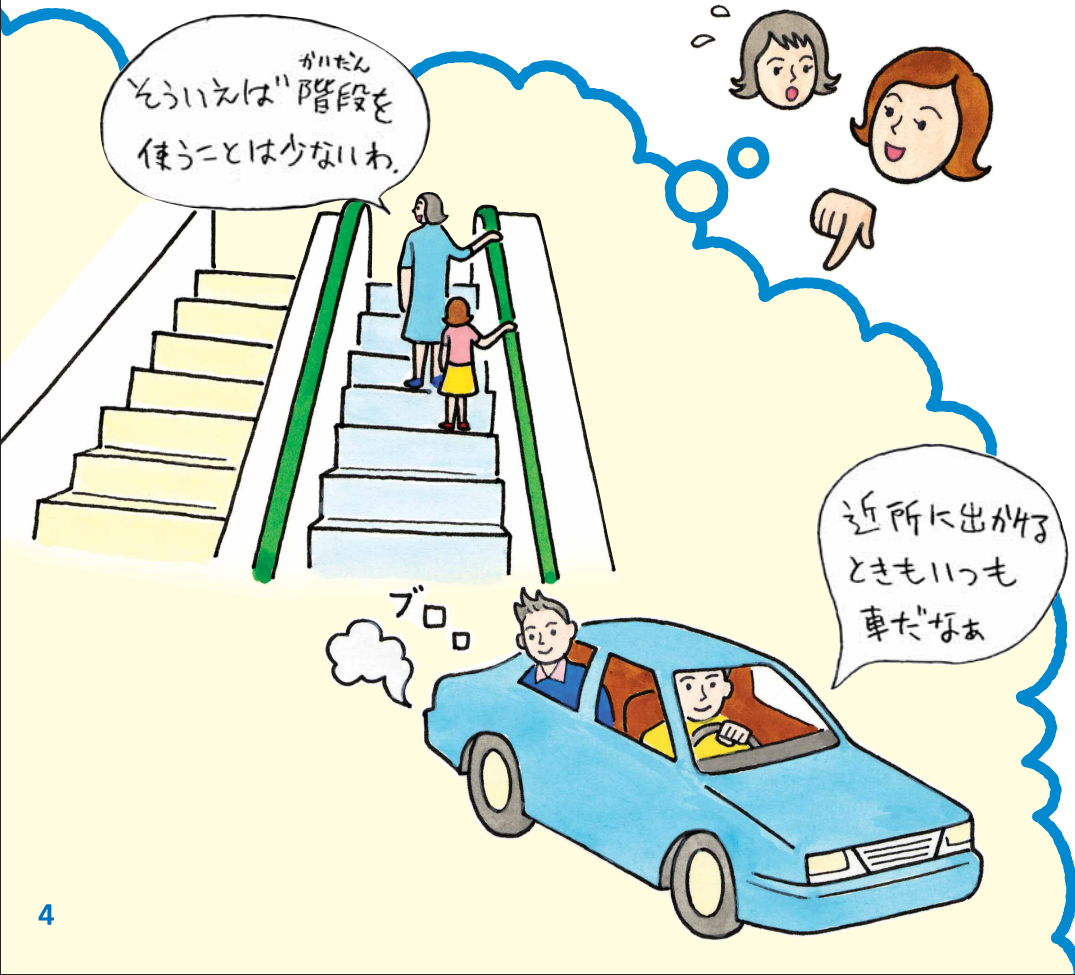
	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	141.8	145.3 (↑3.5)	144.4	147.2 (↑2.8)
50m走 (秒)	8.8	9.0 (↓0.2)	9.1	9.2 (↓0.1)
ソフトボール投げ (m)	34.0	29.8 (↓4.2)	19.9	17.8 (↓2.1)

※親の世代は昭和50年度の11歳、今の子ども達は平成17年度の11歳
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

? 昨日は体を動かしたかな?

みなさんの生活をあらためて考えてみると、お父さんやお母さんが子どもだったころにくらべて、交通手段しゆだんや家電製品かでんせいひんの発達によって、体を動かすことが少なくなってきました。つまり**生活が便利になったかわりに、体を動かす機会が減ってしまった**のです。このような生活のなかでは、意識して体を動かさないと今の体力を保つことさえもむずか難しくなります。

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?

小学校5～6年生は、一生のうちでもっとも心や体が成長する時期の**はじまり**といわれており、身長が急にのびたり、内臓ないぞうや骨ほね、筋肉きんにくなど、**体力や運動能力にかかわる機能が大きく発達しはじめます**。そのため、この時期にたくさん体を動かすことは、元気でしょうぶな心や体をつくるために大変重要です。

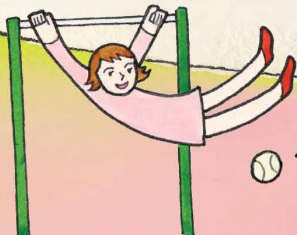
友だちといろいろな外遊びを楽しんだり、スポーツにチャレンジしたり、海や山など自然の中での活動に参加して、思いっきり体を動かすことの気持ちよさや楽しさを味わってみましょう。



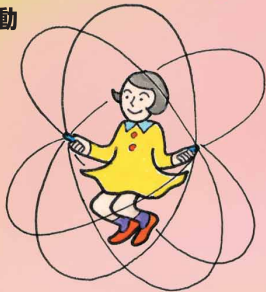
体を動かすって、どんなこと？



自然体験活動



てつぼう
鉄棒



なわとび



陸上



ゴムとび



おにごっこ



サッカー



うんてい



うんてい



かんけり



コッケー



ジョギング



犬の散歩



買い物



野球



かんけり



コッケー



体を動かすことが大切なことはなんとなく分かったけど、一体どんなことをすればよいのでしょうか。^{むすか}難しく考える必要はまったくありません。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？

家の人におそわった遊びなどを書いてみよう



.....

.....

.....

やってみたいと思ったことを書いてみよう！



.....

.....

.....

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？
- ❓ 休日は、朝から晩まで家の中にいませんか？
- ❓ 電車やバス、道ばたでもすぐに座っていませんか？

ちょっと前までのA君達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機会を増やしていきました。

すると…



目標を立ててみよう!

やってみたいと思うことが見つかったら、次に**目標を立ててみましょう**。目標というとちょっとかたくなるかもしれませんが、むずか難しく考える必要はありません。

例えば…

- ❗ 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20回とべるようになる!
- ❗ 1日1回は家の手伝いをする!
- ❗ 50m走で9秒をきる!
- ❗ 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。最初は「**これならできそうだな**」と思える目標を立ててみましょう。しばらく続けることができれば「**やればできる!**」という自信がわいてきて、新しい目標にチャレンジしてみたくくなりますよ。

目標 : _____

目標 : _____

目標 : _____

目標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/>



できなかったときは、 目標を見直してみよう!

目標をクリアできなくても、がっかりすることはありません。そんなときは**目標を見直しましょう。**

例えば...

- ➔ 習いごとのない日は... → 休みの日は...
- ➔ 二重とびが20回... → 二重とびが10回...
- ➔ 1日1回は... → 休みの日は...
- ➔ 9秒を切る → 9秒5を切る
- ➔ 25m足をつかずに... → 15m足をつかずに...
- ➔ 毎日夕方に... → 週に2回は...



できなかった**げんいん**原因は、最初に高い目標を立ててしまったことにあります。自分に合った目標を見つけて、楽しく体を動かしてみてください。



目標 :

.....

目標 :

.....

目標 :

体を動かすことを 続けるための工夫は?

! 仲間をさがしてみよう!

続けられるかどうか不安なことでも、仲間といっしょなら楽しくできるものです。友達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。最初は体を動かしたときに○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、だんだん見えてきますよ。

! 体を動かすきっかけを、目につく場所においてみよう!

目標を机の前にはったり、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。

また、急に暑くなった日や、気温が30度をこえるような日は、体にも大きな負担がかかり、場合によっては熱中症^{ねつちゆうしやう}※注など、とても危険な状態になることもあるので注意が必要です。

以下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
- ❗ いきなり激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を十分に確認しましょう



※注：熱中症とは、暑さの中でおこる障害のことをいいます。体内の水分不足によって、めまい、はき気、頭痛がおこったり、意識障害を起こすこともあります。

よく食べ、よく動き、よく眠ろう！

元気でし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、規則正しい生活習慣^{きそく しやうかん}を身につけることも重要です。「よく食べ、よく動き、よく眠る^{ねむ}」という3つのことを心がけましょう。

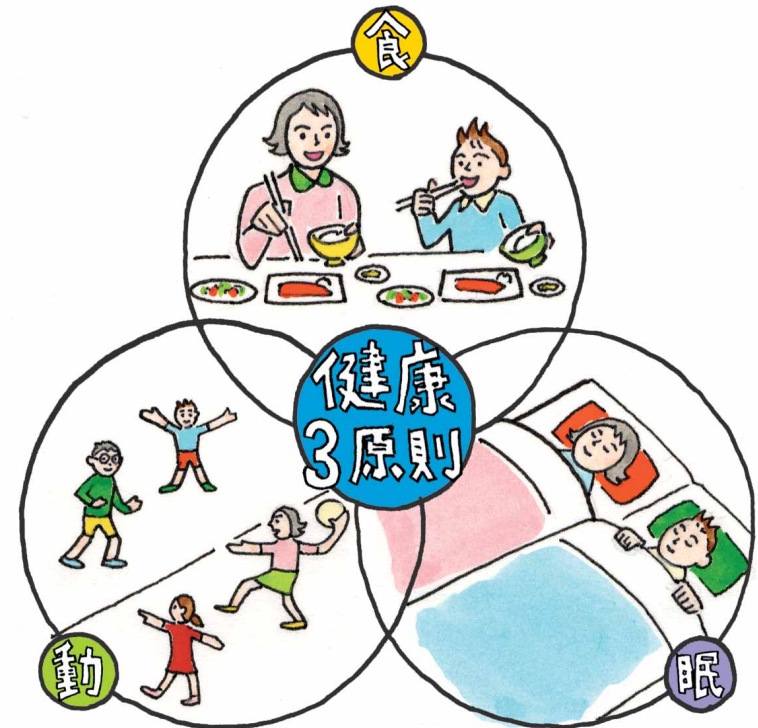
また、自分の生活をチェックしてみることも、規則正しい生活習慣^{きそく しやうかん}を身につけるために有効です。

調和のとれた食事

食べものや飲み物から、骨や筋肉がつくれます。

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・睡眠

早寝、早起きはしょうぶな心と体をつくります。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!



みなさんは元気に生活していますか。楽しくいきいきとした毎日を過ごすために、どんなことが大切か、自分の生活の様子をチェックしてみましょう。

□ 早寝、早起きをする

- 自分の寝る時刻 じこく _____ : _____
- 自分の起きる時刻 じこく _____ : _____

□ 食事をしっかりとる

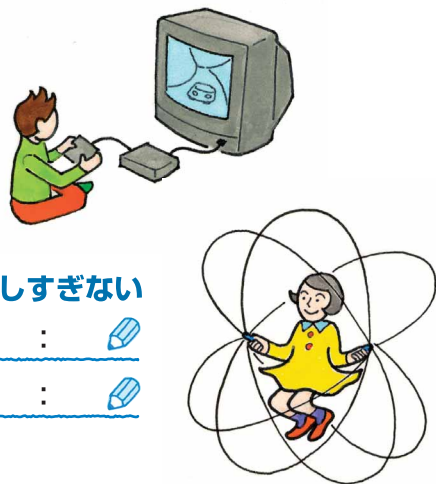
- 朝ごはんは必ず食べる
- 好ききらいをしない
- よくかんで食べる

□ 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

☑ 自分のチェック項目をつくってみよう



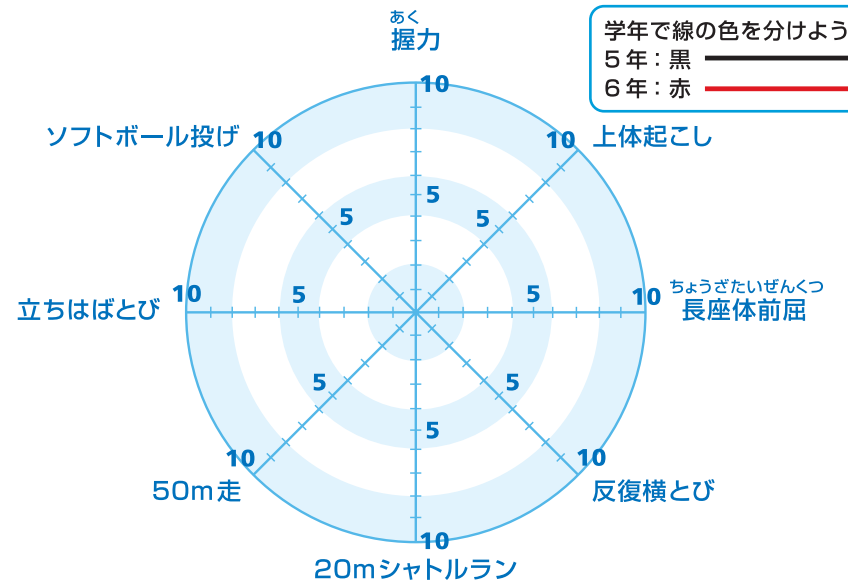
健康で元気に過ごすためのくわしいヒントはここをみて!
 「子どもの体力向上」ホームページ
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>



自分の体力・運動能力を知ろう!



健康的な生活を送るうえで、自分の体力の様子を知ることは大切なことです。「新体力テスト」そくていけっかの測定結果を活用しましょう。



5 年 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

6 年 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

へいきんち
 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、家の人や先生から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
- 生活習慣しゅうかんについて
- 自分で立てた目標について
- 新体力テストの結果について



5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、家の人や先生から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。

5年生とくがべて…

- 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
- 生活習慣しゅうかんについて
- 自分で立てた目標について
- 新体力テストの結果について



6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



「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」を見つけたい
- 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」を試してみたい



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/>