

いえなわ 6月スタート!!家縄

水曜夜8時は“縄跳びタイム” 家庭で体力づくり・健康づくりを!!



体力は、子どもたちが将来の夢の実現を図っていくときの基盤となるものです。

現在、国東市の子どもの体力は著しく低下しています。【表1】「体力・運動能力調査結果」によると、市内の小・中学生の平均が全国平均を上回っている項目は、144項目中、わずか29項目であり、20.1%に留まっています。

また、【表2】「生活習慣等調査結果」によると、「運動することが好き」と答えている小・中学生の割合が県平均を下回っています。さらに小学生では、「運動・スポーツをしない」と答えている割合が県平均より多くなっています。

市教育委員会では、これからの3年間を見通し、学校・家庭・地域で様々な取組を行う《体力向上アクションプラン》を策定しました。まずは子どもたちに運動やスポーツをすることを好きになってもらい、少しずつ運動する習慣を身につけ、体力を高めていきたいと考えています。

そこで、6月から国東市の小学生の家庭において「家縄」がスタートしました。「家縄」とは、家庭で縄跳びを10分間、週5日以上実施する取り組みです。

縄跳びをすると、心肺機能筋力の発達・リズム感・俊敏性・内臓機能などが向上するといわれています。ただ、家

庭で小学生が一人で毎日続けていくことは困難です。ぜひ、保護者のみなさんも子どもたちと一緒に縄跳びをしていただきたいと思います。せめて一週間に一度“毎週水曜日の午後8時から”は親子と一緒に「家縄」タイムを決めて体力づくりをしましょう。親子のコミュニケーションが深まり、保護者のみなさんの健康づくりにもつながりますよ。

市民のみなさんも「家縄で、体力づくり・健康づくりを!!」を合い言葉に、“健康づくり日本一の町”国東市を目指しましょう。

【表1】体力・運動能力調査結果(H24)

調査項目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ボール投げ				
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
小1			○	○							○						○	○	
小2							○	○			○						○	○	
小3		○						○		○		○	○	○				○	
小4																		○	
小5																		○	
小6											○							○	○
中1		○						○											○
中2		○																	○
中3		○																	○

※○は、国東市の平均が全国平均を上回っている項目

【表2】生活習慣等調査結果(H24)

(単位:%)

調査項目		小学生		中学生		全体	
		県	市	県	市	県	市
運動への愛好度	好き	65	61	57	51	61	56
運動・スポーツの実施状況	ほとんど毎日する(週3日以上)	43	49	72	81	57	64
	しない	9	11	12	8	10	9

問い合わせ 教育委員会 学校教育課 ☎ 0978-73-0066