



新型コロナウイルス感染予防のための臨時休業中、生徒のみなさんは自宅でのどのように過ごしていますか。第17号では、「みそめっ子生活習慣チェック表」や、「スポーツテスト」について、「早寝早起き朝ご飯」の大切さについて紹介します。

私たちが健康で快適に過ごすためには「食生活」、「運動」、「休養」の習慣をバランスよく日常生活に取り入れることが大切。まずは、ここで自分の気になる体調や生活習慣をチェックしてみましょう！自分に不足しているのは何か、どこでバランスが崩れているのか、その原因を見つけましょう。この臨時休業中をいかに過ごすかが大切です。これまでの生活を振り返り、チェックしてみましょう。

「みそめっ子いきいき生活習慣チェック表」

項目	NO	内 容	チェック
睡眠 休養	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。	
	2	夜ふかしをしないようにしている。	
	☆3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	
	4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。	
	5	毎日お風呂に入っている。	
食事	6	好き嫌いなく何でも食べる。	
	☆7	一日三食きちんととっている。	
	8	朝は食欲がある。	
	9	栄養バランスのよい食事に心がけている。	
	10	お菓子やスナック菓子は食べすぎではない。	
	11	夜食はとらないようにしている。	
	☆12	食事の準備や片付けをよく手伝っている。	
	13	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。	
テレビ・ゲーム	☆14	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。	
運動	☆15	1週間に3回以上スポーツや運動をしている。	
	16	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。	
	17	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。	
	18	家で毎日体を動かした手伝いをしている。	
	19	運動することは楽しい。	
	☆20	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。	
	21	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。	
	22	家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。	
朝の 方過	23	朝気持ちよく起きられる。	
	☆24	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。	
	25	毎朝必ず排便をする。	
	26	学校へは徒歩または自転車で登校している。	
	☆27	家族・先生・友だちにあいさつする。	
歯口	28	1日1回は、家族そろって食事をする。	
	29	よく噛んで食べている。	
	☆30	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	

※番号に☆印がついているものは、重点項目です。

自宅でできる!体幹運動 (コアトレ)

の紹介 ～鹿児島県 体力向上プログラムから～

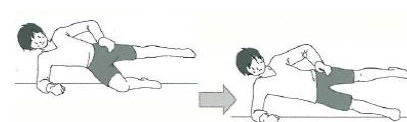
- ・時間が目安ではなく、正しい姿勢がポイント
- ・最初は5秒くらいからはじめ、徐々に時間をのばしていきましょう。
- ・週に2～3回、継続して行いましょう。
- ・始める前にストレッチを行いましょう。

○フロントブリッジ



- ・身体が一直線になるようにする
- ・肘は、肩の真下におく

○サイドブリッジ



- ・脚を上げすぎず、床と水平になるように上げる
- ・さらに体幹部と床が水平になるように上げる

新体力テスト(スポーツテスト)について 実施するのは8種目

新体力テストは、平成11年に一部の種目に変更されたものの、昭和39年から全国で継続して実施されています。現在の子どもの体力の現状は、30年前(親の世代)をピークに低下し、下げ止まりからやや上昇傾向にあると云われています。それに比べ、体格は格段に向上しています。食生活の向上が大きな要因です。体力減少の原因は、日常生活の運動量が少ないこと、外遊びが減り、TVゲームなど家遊びが増加したことなどがあげられます。

体力は、全ての活動の源です。体力がないと・・・スポーツでは、何気ないところでケガをしたり、動きがぎこちなかったり・・・。日常生活では、靴ひもが結べない、気力・活力がわからないなどの影響があります。体力テスト記録表や体力ナビを活用して、自分の体力を分析するとともに、今年の目標を立てて、さあ!!!今日から再スタートしましょう。

項目	体力の要素	力を発揮するポイント・アドバイス	全国平均	県平均	溝辺中	目標値
握力(kg)	筋力	握るときは、お腹に力を入れて!「セーの」→「ギュッ」と一瞬で全力を!!	男 28.6	男 28.0	男 31.0	男 32
			女 23.7	女 23.4	女 26.3	女 25
上体起し(回)	筋力 筋持久力	抑える人が元気よく声をかけよう!「おへそを見て」背中を丸めて行おう!	男 26.9	男 26.0	男 27.4	男 30
			女 23.6	女 22.9	女 23.4	女 26
長座体前屈(cm)	柔軟性	「ふう～」と、息をはき出しながら前屈する。「あと少し!あと1cm」が大事!	男 43.5	男 41.2	男 42.9	男 45
			女 46.3	女 44.0	女 43.9	女 48
反復横跳び(回)	敏しように性	視線を一定にし、で重心を中央の線に置いたままで素早くステップしよう!	男 51.9	男 51.3	男 53.2	男 52
			女 47.2	女 46.6	女 49.2	女 48
20mシャトルラン(回)	全身持久力	前半はリラックス!ラインは踏むだけでOK。きつくなってからが勝負!	男 83.5	男 82.4	男 81.7	男 90
			女 58.3	女 57.5	女 62.1	女 62
50m走(秒)	スピード	スタートダッシュが大事。スピードを緩めずにゴールラインを駆け抜けよう!	男 8.02	男 8.15	男 8.11	男 7.9
			女 8.81	女 8.89	女 8.79	女 8.6
立ち幅跳び(cm)	瞬発力	素早い腕の振りとともに、一気にジャンプしよう!ジャンプ前の腰の角度が重要!	男 195.0	男 193.4	男 198.1	男 200
			女 169.9	女 169.1	女 161.1	女 177
ハンドボール投げ(m)	巧ち性 瞬発力	助走を上手に使ってからだ全体で投げよう!斜め上を目標に投げてみよう!	男 20.4	男 20.4	男 22.2	男 24
			女 12.9	女 12.9	女 15.2	女 17

※全国・県平均・溝辺中の値は、R1年度(現3年生)のもの、目標値は、2年生の目標値。

☺「早寝・早起き・朝ご飯」規則正しい生活で、学校生活を充実させよう! ☺

子どもたちの健全な発育・発達のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくことは、将来の健康な生活のためには不可欠です。しかし、最近の子どもたちを見ると、日常生活中での運動量の不足やスマートフォンやSNSなどの利用時間の増加などで、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前の基本的な生活習慣が大きく乱れているように思われます。

こうした生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因として指摘されています。そこで、家庭での取組み(一家庭一運動)として、親子で起床時間など約束事を決め、取組んで見ましょう。「一家庭一運動」リーフレットを配布予定です。



手洗いの仕方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。