

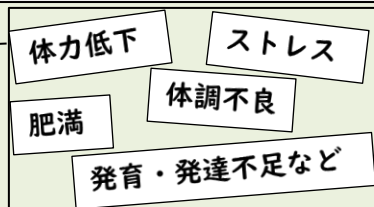
今回のテーマ： 体力・運動能力を高めよう！

～多くの年代で体力が低下しています。～

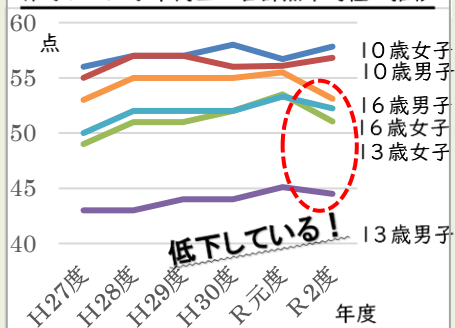
With コロナ時代に

運動不足による健康二次被害を予防するために

体を動かしていますか？



体力テスト・小中高生の合計点平均値の推移



令和2年度体力・運動能力調査の結果(スポーツ庁公表)から小学生以外の全ての世代で、前年度に比べ体力低下傾向であることがわかりました。

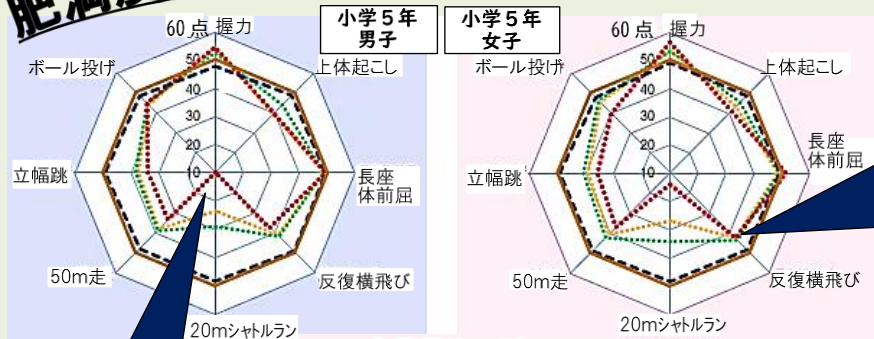
調査に関わった専門家のお話は・・・

「中高生は、部活動の制限など、成人はテレワークの普及や子どもが自宅にいる機会の増加によって外出が減った。」

「新型コロナウイルスによるライフスタイルの変化が影響した可能性もある。」

※ R2年度結果は、コロナ禍での調査のため結果は参考値

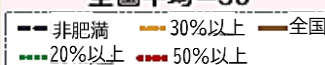
肥満度が高いほど体力が低い傾向



いわきっ子 体力低下に 要注意！

福島県は 肥満傾向が高いので、全国平均より点数が低い！

肥満度が高い程 点数が低い！



※ 引用 ふくしまっ子児童期運動指針 「肥満度による体力・運動能力の差」

最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日60分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- 1か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

積極的に体を動かしましょう！

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



「有酸素運動」などで汗をかくのもGood！

運動が出来ないときは

家事で体を動かすのもいいですね。



WHO 推奨・・・子どもは毎日60分以上の運動
成人は週に150分以上の運動
(息がはずむ程度以上のもの)

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

※ WHO・・・世界保健機関

※ 引用 スポーツ庁発行リーフレット