

うつつのみや元気っ子プロジェクト

宇都宮市小中学校体力向上推進計画

現在、全国的に、子どもの体力・運動能力が低下しており、同様に、宇都宮の子どもも体力・運動能力も低下する傾向が見られます。

そこで、本市では、「小中学校体力向上推進計画（うつつのみや元気っ子プロジェクト）」を策定し、子どもたちの更なる体力向上と、一層の健康増進に取り組みます。

子どもの体力の現状と課題

現在、市内の各小・中学校では、子どもの体力向上を図るため、体力づくりや食育などに取り組んでいます。子どもは走りや投げの力などの体力は低下しています。

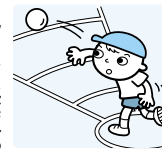
また、朝食を食べない、好き嫌いをして偏った食事をすると、肥満になるなどの傾向も見られ、将来、生活習慣病の増加などを引き起こすことが心配されています。



計画の基本的な考え方

このような状況の中、生涯を通じて健康に生活できる心と体を育成するため、「うつつのみや元気っ子プロジェクト（小中学校体力向上推進計画）」を策定しました。

この計画では、「体力の増強」「健康管理」「食育の推進」を3つの柱としており、主な重点事業は次の通りです。



体力の増強
運動の楽しさに触れ、生涯を通して、運動に親しむ態度や能力を身に付けます。

「元気っ子健康体力チェック1」の実施。

「ミニマム（小・中学校を卒業するまでに身に付けたい運動技能や体力）」達成のための運動プログラムの実施など。

健康管理

自分の心身を大切にし、健康を大切に管理する態度を身に付けます。

健康や体力に関する記録の継続した管理と活用など。

食育の推進

食に関する正しい知識や、望ましい食習慣を身に付けます。

食に関する指導の充実。お弁当の日の実施など。

計画の特徴 家庭や地域と連携を

この計画は、次のような特徴を持ちます。

「体力」の意味を広くとらえる

「体力」を、「生涯を通して健康に生活できる体力」として、幅広い意味でとらえ、「元気っ子健康体力チェック」の実施により、子どもの生活習慣を調査し、体力向上につなげていきます。

家庭や地域などと連携・協

1 元気っ子健康体力チェック

小学1年生から中学3年生までの体力・健康・食習慣を関連付けた調査を行い、一人ひとりに応じた生活習慣・食習慣の改善と体力の向上につなげていきます。

【調査事項(例)】

朝ごはんを食べない子どもの体力の傾向
睡眠時間が不足している子どもの体力の傾向 など

2 ミニマム（小・中学校を卒業するまでに身に付けたい運動技能や体力）

小学校	25メートル泳ぐことができる。 逆上がりができる。 かべ倒立が10秒できる。 二重跳びが10回できる。 ドッジボールを10メートル投げることができる。	
中学校	クロールと平泳ぎで25メートル泳ぐことができる。 5分間続けて走ることができる。 懸垂姿勢で10秒間鉄棒にぶらさがることができる。 二重跳びが20回できる。 ハンドボールを15メートル投げることができる。	

力
「お弁当の日」の実施や、部活動での地域指導者の活用など、学校だけではなく、家庭・地域・関係団体などと連携・協力しながら計画を推進します。

運動の苦手な子どもの体力向上を重点化
体力に関する全体のレベルアップを図ると同時に、ミニマムを明確にして、特に、運動の苦手な子どもの体力向上を図ることに積極的に取り組めます。

この特集についての問い合わせは、学校健康課 ☎(632)2756へ。