

かながわ

キラキラ通信

かながわキラキラ通信
神奈川県教育委員会
保健体育課
学校体育指導グループ

皆さんは外遊びの種類で「〇〇鬼」、いくつ思い浮かぶでしょうか。有名な鬼遊びでは「代わり鬼」「ふやし鬼」「色鬼」「たか鬼」「影ふみ鬼」などがあるかもしれませんが、他にも、「手つなぎ鬼」「線鬼」「バナナ鬼」「電子レンジ鬼」「誰だ鬼」など、鬼遊びのアレンジは無限大。みんなでオリジナルの鬼遊びを考えても楽しいかもしれませんね。

「1日60分 体を動かそう!」

わくわく先生のひとりごと

生活習慣改善のために、どこからはじめる？

運動・食事・休養(睡眠)

全国調査より

健康の保持増進のため、適切な運動、食事、休養(睡眠)の調和のとれた生活をおくることが大切である。では、生活習慣を改善しようとした時、3つの要素のどこから手をつければよいのだろうか。

スポーツ庁による
全国体力・運動能力、運動習慣等調査

によると、運動時間の短さと、朝食欠食率の高さ、スクリーンタイム(スマートフォンやテレビの画面を見ている時間)の長さには関連があることが分かった。また、厚生労働省が推奨する小学生の1日の睡眠時間(9時間以上)を確保している子どもは、約4割であり、

運動から改善を

それでは、子ども達の生活習慣改善のため、運動・食事・休養(睡眠)の3つの要素のうち、どこから手をつければよいのだろうか。

運動・食事・休養(睡眠)の調和のとれた生活習慣への改善が求められている。また、別の調査では、保護者がテレビやスマートフォンを見たり、ソファ(椅子等)に座ったりしている時間が長いほど、子どもが体を動かす時間が短くなる。保護者の方も一緒に運動をすることで、子ども達の生活習慣改善に取り組んでみてはいかがだろうか。

知っておきたい近視の知識

視力低下や近視の予防にできること

文部科学省の調査によると、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、約40年前と比べて増加傾向にある。また、近視は、将来の目の病気との関連が大きいことも分かっている。

子ども達の視力低下や近視予防のために、次のことが大切である。

- ①屋外で過ごすことを増やす。
- ・学校の休み時間では、積極的に屋外で
- ・文部科学省の調査によると、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、約40年前と比べて増加傾向にある。
- ・また、近視は、将来の目の病気との関連が大きいことも分かっている。
- ・子ども達の視力低下や近視予防のために、次のことが大切である。
- ・②できる限り、近い所を見る作業は短くする。
- ・対象から30cm以上、目を離す。
- ・30分に1回は、20秒以上目を休める。
- ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする。
- ・部屋を十分に明るくする。
- ・使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調整する。

運動遊びブック スポーツ・クロスワード



スポーツ・クロスワード

神奈川県教育委員会保健体育課が作成
運動遊びブック
スポーツ・クロスワード

会となることを願
い、運動遊びブック
とスポーツ・クロス
ワードを作成した。
運動遊びブックは

蛇腹折りにすること
で、小さな本のように
扱っていただける。
各種の運動遊び
に取り組んだ日にち

を記録する欄も設
けられており、子ども
達の適切な運動
習慣形成の一助と
なることが期待され
る。

スポーツ・クロスワ
ードは、柔道・水泳
などの子ども達に
馴染みのあるスポー
ツに加え、ブレイキ
ンやスケートボード
などのニースポー
ツを取り上げたクロ
スワードとなっている。
裏面には、各種
スポーツのルールや
発祥の国が記載さ
れており、子ども達
が楽しみながらスポ
ーツに親しむ機会と
なることが期待され
る。

県教育委員会保健
体育課の担当者は

今日、何をして遊ぶ？ 迷った時のすぐれもの

ひめおに

手をはなせずに、ひめを守れ!

しんじうゲーム

赤・青・黄色! 白? 黒?

お山とおわん

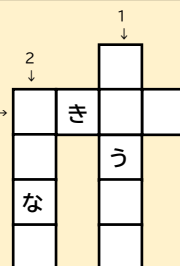
支持率ナンバーワン



スポーツ・クロスワード その1・その2



県教育委員会保健体育課
ホームページでチェック!



たてのヒント
1 日本で生まれたスポーツ。「一本」をめざして技をかけあいます。
2 陸上競技「投てき」種目。古代オリンピックの五種競技にもなっていた。

よこのヒント
1 攻撃と守備を交代しながら得点をとりあう。9人対9人でゲームをする。

県教育委員会保健体育課
ホームページでチェック!



運動遊びブック

その1・その2