

12 運動と健康

適度な運動には、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。

しかし、今日では、生活のあらゆる場面で体を動かす機会が少なくなってきたため、中学生においても運動不足の傾向が見られます。自分の生活の中に、どのように運動を取り入れたら良いか、考えてみましょう！

1 運動不足かもしれないなあ、だけど運動をする時間がないなあ…という場合は、+10（プラス・テン）から始めてみよう！

+10とは、今より10分多く体を動かそう、というメッセージです。今より10分多く体を動かすことで、健康寿命を延ばすことができます。あなたも+10で健康を手に入れましょう。

通学しながら、+10

かなり早歩き

いつもより早く、歩幅を広く

(活動量)
普通歩行の
約1.7倍



自転車に乗る

(活動量)
立位の
約2.2倍



すきま時間に、+10

テレビを見ながら
ストレッチ

(活動量)
座位の
約2.5倍



歯みがきしながら
かかとを上げ下げ



学校の中でも、+10

階段を登る



(活動量)
立位の約4倍

階段を降りる

(活動量)
立位の約1.5倍

先生からの「ちょっとこの資料、
運んどいてもらえる？」は、
活動量を増やすチャンス！



勉強が疲れたな…
そんな時は、少し体を動かか
してリフレッシュ



膝引き上げ腹筋

10秒×3回/1日3回

上体ねじり

左右各30秒/1日3回

空気イス

4秒×2回/1日3回

2

「自分は運動習慣がある！」と感じる場合は、一人でも多くの家族や友達に声をかけ、+10を共有してみましょう！一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。あなたが声をかけることで、周りのみんなも健康になれるかも。