

# 運動・スポーツへの 関心UPで、体力UP!!



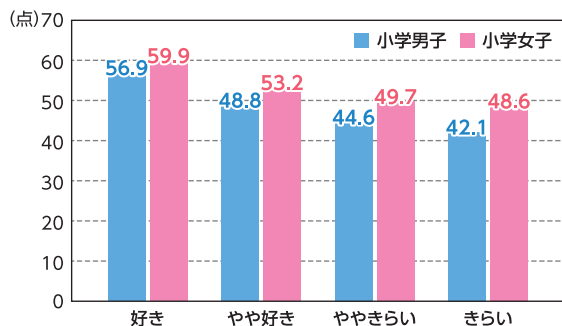
「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国の小学5年生、中学2年生対象)の結果を体力合計点でみると、香川県の小学男子の体力・運動能力は全国平均並みで、女子はやや上回っていました。一方で、中学男子は全国平均を下回り、女子はやや下回っていました。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっている重要な要素です。その大切な体力をアップさせるためには、「**運動やスポーツへの肯定的な態度**」「**規則正しい生活習慣**」「**家庭での環境づくり**」が大切であることが、この調査からわかりました。

## 運動・スポーツへの 多様な関わり



運動・スポーツ好きと体力合計点との関係(香川県)

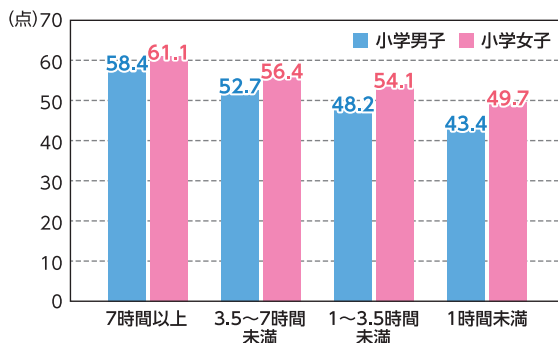


運動・スポーツが好きな子どもは体力が高い傾向にあります。運動・スポーツが好きな子どもを育てるためには、運動を「する」だけでなく、スポーツ観戦などの「みる」ことや、「知る」ことなどの多様な運動・スポーツとの関わりが大切です。

## 規則正しい生活習慣



1週間の総運動時間と体力合計点との関係(香川県)

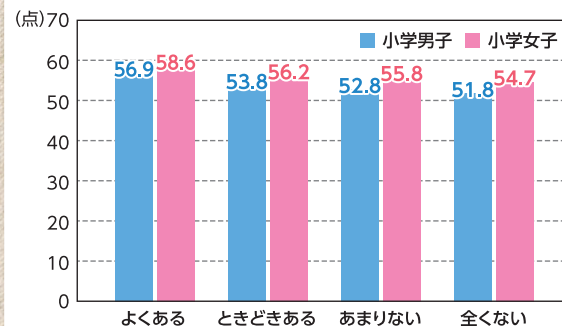


1週間の総運動時間が「7時間(1日平均60分)以上」の場合、体力が高いという傾向にあります。毎日60分以上運動する機会をつくるためには、規則正しい生活をするのが大切です。毎日の生活習慣を見直してみましょう。

## 家庭での環境づくり



家の人からの運動の勧めと体力合計点との関係(香川県)



家族の人から運動の勧めがよくあるほど体力が高いという傾向にあります。

家族でいっしょに運動に取り組んでみたり、運動について話をしたりと、心と体でコミュニケーションを取り合ってみましょう。

## 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を盛り上げよう!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の前年となりました。大会出場を目指して、選手の熱い戦いが繰り広げられることはもちろん、大会の機運を高めるために、様々なイベントが開かれることが予想されます。郷土選手の応援はもちろんのこと、様々なイベントへの参加やスポーツ観戦などを通して、子どもたちが運動やスポーツへの関心をさらに高めるよう支援をお願いします。

