

ふくしまっ子児童期運動指針について

【ふくしまっ子児童期運動指針とは】

小学校での体育の授業や日常生活における運動習慣、健康への基盤づくりをとおして、児童期に必要な体力・運動能力を培うとともに、健康で明るい生活を営むことを目指し、児童期の運動や健康づくりの在り方について示したものです。



【ふくしまっ子児童期運動指針の目的】

体育の授業はもとより、様々な教育活動の中で本指針を活用しながら、子どもたち一人一人に望ましい運動習慣等を形成していきましょう。そして、子どもたちがこれまで以上に運動の楽しさや喜びを十分に味わうとともに、望ましい生活習慣づくりをとおして、将来の健康長寿につなげることができるようになります。

【主な記載内容】

- 1日60分以上の身体活動について
- 運動量を増やすための環境や場の設定の工夫について
- 自分手帳の効果的な活用について
- 運動身体づくりプログラムの効果的な実施について
- 参考ホームページ、各種資料の紹介

今後、県内すべての小学校の先生方に、この「ふくしまっ子児童期運動指針」が配付されます。職員会議や校内研修会等で内容についての共通理解を図った上で、各学校や子どもたちの実態に合わせて活用いただきますようお願いします。

文責 (指導主事 塩田俊郎)