

# 自分の力に合わせた運動で、健康を守ろう！ セルフコントロールで心も体も美しく！！



## 運動の効果って？

### 心も元気にリフレッシュ！

運動すると、気分がすっきり！！  
気持ちがよくなり前向きに！！



### 病気に負けない体に！

運動により、体の抵抗力がUP！！  
病気にかかりにくい強い体に！！



### 集中力 UP！学力も UP！

運動すると脳が活性化して集中力 UP！  
勉強のパフォーマンスも向上するよ！！



### 体も引き締まり、健康に！

運動すると、快適な睡眠につながります。  
成長も促され、健康な体に！



## 自分を知って、適切に運動、健康な体に！

### ステップ①

#### 自分の体を知ろう！

自分の体力値を知ると、  
必要な運動が分かるよ！

### ステップ②

#### 自分の力に適した運動を！

自分の体力に合った適切な運動を  
続けることが健康につながるよ！

### ステップ③

#### 豊かなスポーツライフに！

運動で体も心も美しく！生涯にわたる  
スポーツライフの基礎を作ろう！

## 目的に合わせた運動で、力を伸ばそう！

### 柔軟性 UP！

- ・風呂上がりにストレッチ
- ・ブリッジ 等

### 素早さ・反応速度 UP！

- ・ラダートレーニング
- ・ブリッジ歩行 等

### 力強さ UP！

- ・腕立て伏せやスクワット
- ・湯船の中でグーパー運動 等

### 持続力 UP！

- ・縄跳び
- ・ジョギングやウォーキング 等

## 地域移行から豊かなスポーツライフを！

### 運動に長く親しめるよ！

休日の部活動が地域に移行することにより、自分の興味に合わせて運動できるようになっていきます。運動を続けることで、継続した健康づくりにつながるよ！

どの運動も無理してやるのはNG！自分の力に合わせて、回数や時間を決めて続けよう！



## 運動遊び、運動動画のサイト

1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト  
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)



2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体カテスト編  
(室伏長官による体カテストのウォーミングアップ動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>



### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail [hokenat@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

(学校体育班 HP はこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

