

体力づくり・健康づくりを 縄跳びタイム（10分間）で！！

なぜ、縄跳びをするの？

こんなに効果があるよ！

- ・心肺機能の向上
- ・筋力の発達
- ・リズム感の向上
- ・俊敏性の向上
- ・内臓機能の向上

手軽で簡単にできるよ！

- ・大多数が経験あり
- ・気軽に少スペースで実施できる
- ・上達が実感できる

なぜ、保護者もするの？

親子のコミュニケーションが深まるよ！

- ・親子で一緒に同じものをしてふれあうことで、コミュニケーションが深まる（時間・空間・運動習慣の共有）

成人の健康づくり増進のためにもなるよ！

- ・国東市では、生活習慣病有病率が他市町村に比べ高く、その改善にも繋がる

家庭で

①縄跳びタイム

毎日（週5日）、家庭で子ども（小学生）が10分間縄跳びの練習をする

②全市一斉親子縄跳びタイム

毎週水曜日午後8時から10分間は、子ども（小学生）と保護者で縄跳びをする

※上達具合は、縄跳び進級表に記入

学校で

①一校一実践

通年にわたり休み時間等を利用して体力づくりに取り組む

②基礎体力づくり トレーニング

すべての体育の授業の導入部分で、基礎体力をつけるトレーニングを行う

平成25年6月からスタートです。

地域で

①地域のスポーツ 教室の実施

・陸上教室 ・水泳教室

②総合型地域スポーツ クラブの充実

・923みんなんクラブ
・夢さきスポーツクラブ

体力アップ！

家庭で縄跳びをするので、略して「家縄（いえなわ）」と呼びます。

今の国東市の子どもたちの体力は…

調査項目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ボール投げ	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
小1			○	○							○				○	○
小2							○	○			○				○	○
小3		○						○		○			○	○		○
小4																○
小5																○
小6											○				○	○
中1		○						○								○
中2		○														○
中3		○														○

※ ○は、国東市の平均が全国の平均を上回っているもの

29項目/144項目 20.1%