

「希望郷いわて 元気・体カアップ<sup>ロクマル</sup>60運動」に取り組もう！



● は運動の例です。

岩手県教育委員会では、児童生徒の体力向上を目指し、希望郷いわて国体、希望郷いわて大会の開催を契機として、児童生徒が1日に合わせて60分以上運動(遊び)やスポーツに親しみ、運動習慣を身に付けることができるように、「希望郷いわて元気・体カアップ60(ロクマル)運動」をキャッチフレーズに、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組みます。

本運動における「運動(遊び)やスポーツ」とは、「体育の授業や教科以外の取組」「登下校 なわ跳び キャッチボール 散歩等の軽運動」「家庭での掃除等の生活活動」の全てが対象になります。合わせて1日に60分以上を目指しましょう。

1日60分以上の運動の実施は、日本体育協会「子どもの身体活動ガイドライン」に基づいて設定しました。諸外国や幼児期においても、1日60分以上の運動が奨励されています。

運動習慣を身に付けることは、「体力向上」「肥満予防」だけでなく「こころの健康」や「社会性の育成」にもつながります。

楽しさを味わうことができる取組をできることから始めましょう。