

令和6年度 家族で挑戦! がんじゅうアップチャレンジ!!330

～週3回、30分以上をめやすに運動を～



☆冬休み期間を利用して家族でウォーキングを楽しんでみませんか。

健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか？朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話もはずみますね。

県内のウォーキングに適した公園の一部を紹介します。

☆写真とコメントを募集します!

NO	公園名	市町村	NO	公園名	市町村
1	21世紀の森公園	名護市	14	うまんちゅ健康文化交流広場	うるま市
2	今帰仁村総合運動公園	今帰仁村	15	どんぐりフレンドパーク公園	うるま市
3	海洋博公園	本部町	16	桃原公園	うるま市
4	宜野座ドーム	宜野座村	17	与那城総合運動公園	うるま市
5	漢那ダム湖畔公園	宜野座村	18	うるま市具志川総合公園	うるま市
6	金武児童公園	金武町	19	コザ運動公園	沖縄市
7	金武地区公園	金武町	20	沖縄県総合運動公園	沖縄市
8	伊江村多目的屋内運動場	伊江村	21	北谷公園	北谷町
9	伊是名山森林公園	伊是名村	22	北玉公園	北谷町
10	セーラの森公園	読谷村	23	桃原公園	北谷町
11	残波崎公園	読谷村	24	桑江公園	北谷町
12	兼久海浜公園	嘉手納町	25	いこいの市民パーク	宜野湾市

13	嘉手納町多目的広場	嘉手納町	26	宜野湾海浜公園	宜野湾市
27	比屋良川公園	宜野湾市	43	西崎運動公園	糸満市
28	中城公園	北中城村	44	南浜公園	糸満市
29	南上原糸蒲公園	中城村	45	大正池公園	粟国村
30	吉の浦公園	中城村	46	遺跡巡りアプリラリー	渡名喜村
31	吉の浦公園ごさまる陸上競技場	中城村	47	座間味港緑地公園	座間味村
32	西原運動公園	西原町	48	慶留間橋から慶良間空港	座間味村
33	東崎公園	西原町	49	阿嘉島公園	座間味村
34	ANA SPORT SPARK 浦添	浦添市	50	ふれあい公園	久米島町
35	新都心公園	那覇市	51	久米島町多目的公園	久米島町
36	漫湖公園	那覇市	52	月見公園	南大東村
37	奥武山公園	那覇市	53	北大東村運動公園内ウォーキングコース	北大東村
38	豊見城市陸上競技場	豊見城市	54	バイナガマ海空すこやか公園	宮古島市
39	黄金森公園	南風原町	55	宮古島市熱帯植物園	宮古島市
40	与那古浜公園	与那原町	56	石垣市中央運動公園	石垣市
41	グスクロード公園	南城市	57	バナナ公園	石垣市
42	東風平運動公園	八重瀬町	58	満田原森林公園	与那国町

あなたのお住まいのウォーキングスポットも写真とコメントでぜひ紹介してください。

【R6夏休みに掲載されたスポット】

尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。ご協力よろしくお願いします。

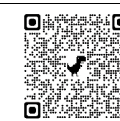


下記のQRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>



沖縄県教育庁保健体育科ポータル（掲載中）
がんじゅうアップチャレンジ330
～週3回、30分以上をめやすに運動を～



沖縄県教育庁保健体育課

家族で挑戦！

中学生

がんじゅうアップチャレンジ!!

330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのために家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう！

年 組 名 前 _____

	月日	ウォーキング スポット	参加者	コメント
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			

チャレンジしての感想



家族より

☆ QR コードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。

尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。

みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。

ご協力よろしくをお願いします。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

体力Up(アップ)で学力Up(アップ)

沖縄県教育委員会 児童生徒体力向上推進委員会

沖縄県児童生徒体力向上推進委員会が県内の小中学校を抽出して行った調査では、新体力テストの結果が高い児童生徒は、学力テストの結果も高い傾向にあるという事がわかり、体力と学力には相関関係があるということを確認することができました。
 体力は人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源です。児童生徒の体力を育むことは、学力の土台を育むこととなります。つまり、体力を向上させることが、人として「生きる力」を育むこととなり、生涯にわたって健康で豊かな人生を歩むことにつながります。
 そこで、沖縄県教育委員会では児童生徒の体力・学力の向上のため学校・家庭・地域ができることについてまとめてみました。学校や家庭・地域が一体となり、児童生徒の将来に向け取り組んでいきましょう。

家庭

- ★早寝・早起き
- ★朝食の摂取・充実
- ★徒歩登校
- ★親子で楽しく運動
(がんじゅうアップチャレンジ330)
- ★食習慣の改善
- ★スマホ・ゲーム
の使用時間



学校

- ★体育・保健体育授業の充実
- ★一校一運動の実施
- ★校内体力向上推進委員会
- ★体力向上強化月間の設定
- ★食育の推進(くわっち～さびら)
- ★生活習慣に関する学習
(ちゃ～がんじゅう)



地域

- ★地域の活動の充実
(ラジオ体操、レクリエーション等)
- ★地域スポーツクラブの有効活用(スポーツ少年団等)
- ★地域行事への参加



一校一運動って

県教育委員会は、体育の授業以外で運動に親しむ「一校一運動」を推進しています。県内の小中学校では、約8割以上(小:87.5%、中83.3%)の学校で取組が行われています。その中でも工夫された取組を紹介します。

運動場や体育館にサーキットコース

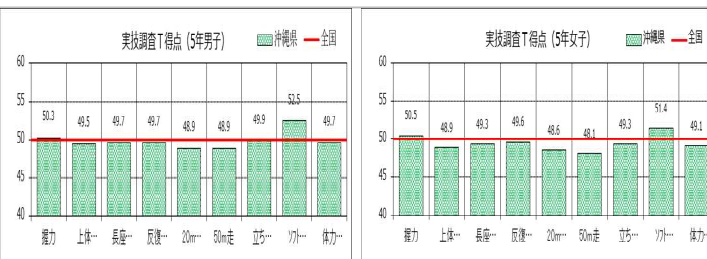


ケンパーコースで検定

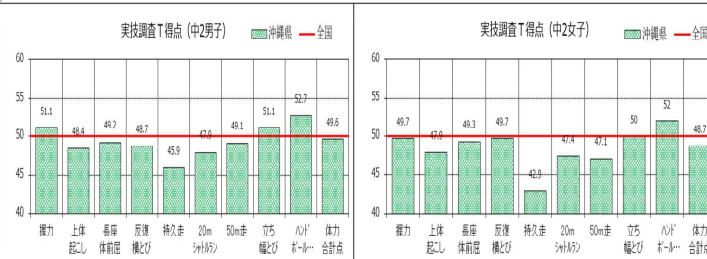


沖縄県児童生徒の体力・運動能力は？

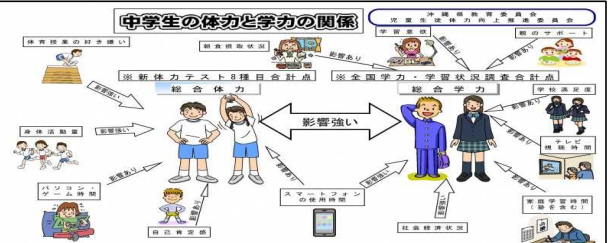
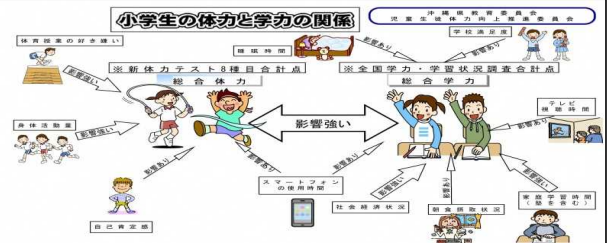
☆令和5年度 小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)「ソフトボール投げ」「握力」は男女とも全国平均を上回ったが、その他6項目は全国平均に及んでいない。「ソフトボール投げ」は、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」女子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「長座体前屈」が全国平均を下回っている。



☆令和5年度 中学2年生体カテスト種目別のT得点(全国50点)男子は「ハンドボール投げ」「握力」「立ち幅とび」、女子は「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」が全国平均を上回っている。その他の種目は全国平均に及んでいない。「ハンドボール投げ」は、小学5年生同様、調査開始当初から男女ともに全国トップクラス維持している。一方、男子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「反復横とび」女子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「50m走」が全国平均を大きく下回っている。



体力と学力は



運動と脳の関係

最近、世界的な研究から運動が脳に与える好影響がわかってきています。適切な運動(身体活動)による体力増強が「実行機能(論理的思考、計画的、問題解決能力)強化やワーキングメモリーを高め学力に寄与すること」や、「子どもの身体活動が前頭前皮質機能の特定要素を増強する」。さらに、「心肺持久力の高い子どもの認知処理能力が相対的に高いこと」や、「海馬や基底核が発達する」との報告もあります。したがって、運動によって脳が活性化されるため認知症予防や、心の健康(やる気を高める)のために、ウォーキングなどが推奨されています。
 このような運動の効果を学校や家庭でも活用してみませんか。ある学校では、朝のスポーツ活動をはじめたところ、1時間目の授業に子どもたちが集中して取り組むようになったという実践報告もあります。
 みなさん、「朝スポ」やってみませんか!!