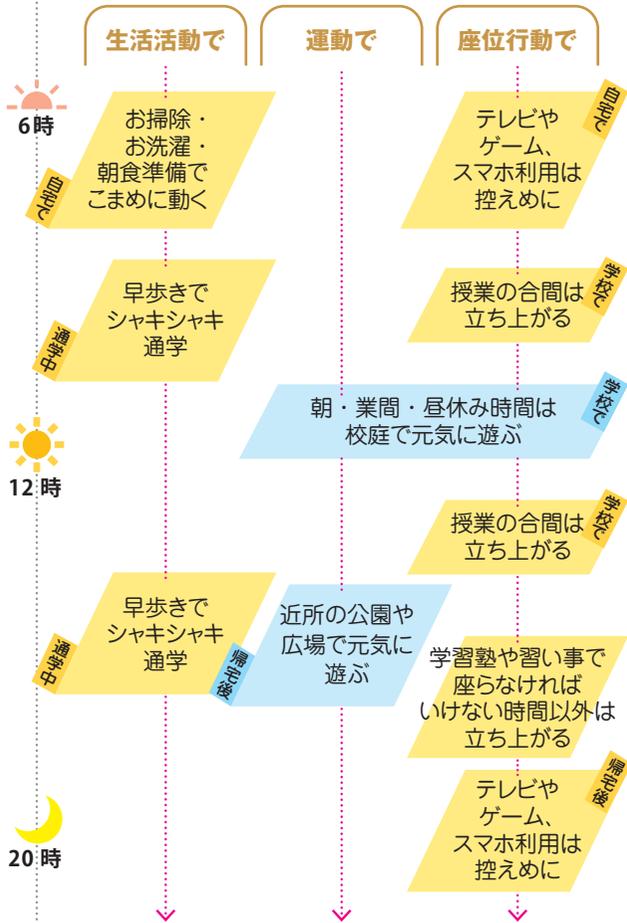


1日60分、元気にからだを動かそう

あなたの1日を振り返ってみましょう。

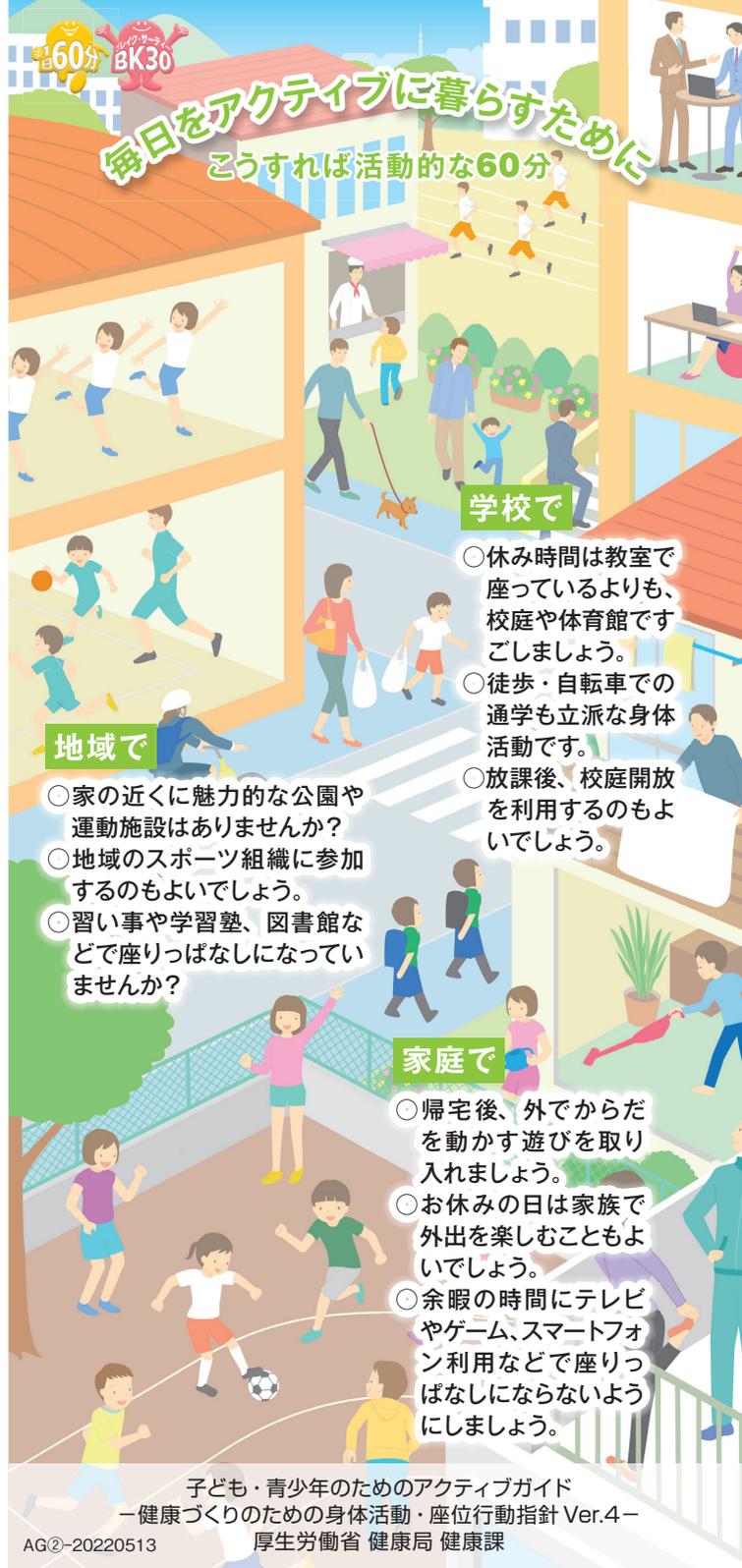


いつでもどこでもBK30

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くしすぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが望ましい。
- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時には無理をしない。



毎日をアクティブに暮らすために
こうすれば活動的な60分

学校で

- 休み時間は教室で座っているよりも、校庭や体育館ですごしましょう。
- 徒歩・自転車での通学も立派な身体活動です。
- 放課後、校庭開放を利用するのもよいでしょう。

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 地域のスポーツ組織に参加するのもよいでしょう。
- 習い事や学習塾、図書館などで座りっぱなしになっていませんか？

家庭で

- 帰宅後、外でからだを動かす遊びを取り入れましょう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。
- 余暇の時間にテレビやゲーム、スマートフォン利用などで座りっぱなしにならないようにしましょう。

子ども・青少年のための アクティブガイド(案)

—健康づくりのための身体活動・座位行動指針 Ver.4—



1日平均60分で元気になるましょう！



ふだんから元気にからだを動かし、座りすぎないことで、体力や学力が高くなったり、病気になりにくくなります。今よりも多く、毎日60分以上からだを動かしてみましょう。



1日60分元気に動こう!

今より10分多くからだを動かすだけで、元気になります。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



健康のための一歩を踏み出そう!



元気に活動的に! 1日平均60分の身体活動

子ども・青少年では、1週間を通して1日平均60分以上の中強度身体活動(主に有酸素性身体活動)を行うことが推奨されています。



座りっぱなしを避ける! 余暇のスクリーンタイムを減らす

座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマホ利用等)を減らしましょう。



からだを強くする! 週3日は筋肉・骨を強化する 身体活動

子ども・青少年では、高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を、少なくとも週3日は取り入れることが推奨されています。



みんなが元気になるためのコツ

- 何もしないよりは、ある程度の身体活動を行うほうがよいです。
- 「1日60分」の基準値を満たしていない子ども・青少年は、何らかの身体活動を行うことが健康につながります。
- 少しの身体活動から始めて、徐々に頻度や強度、実施時間を増やしていくとよいでしょう。
- 楽しくて多様性があり、年齢と能力に適した身体活動の場に参加することが重要です。
- 地域や指導者は、安全で公平な身体活動の機会を提供することが重要です。

元気のためには 睡眠も大切です!

- ・しっかり睡眠をとり、1日のリズムを整えることを心がけましょう。
- ・朝早い時間帯は交感神経の働きが高まっていないので、ゆっくりな動きやからだを温まるような動きが望ましいです。夜更かしの子は特に注意しましょう。
- ・お昼ごろからは、素早い運動や強い力を出す運動にも適した神経系の状態になるので、積極的にからだを動かしましょう。
- ・夜遅くに素早い運動をすると、寝付きにくくなることもあるので注意しましょう。

