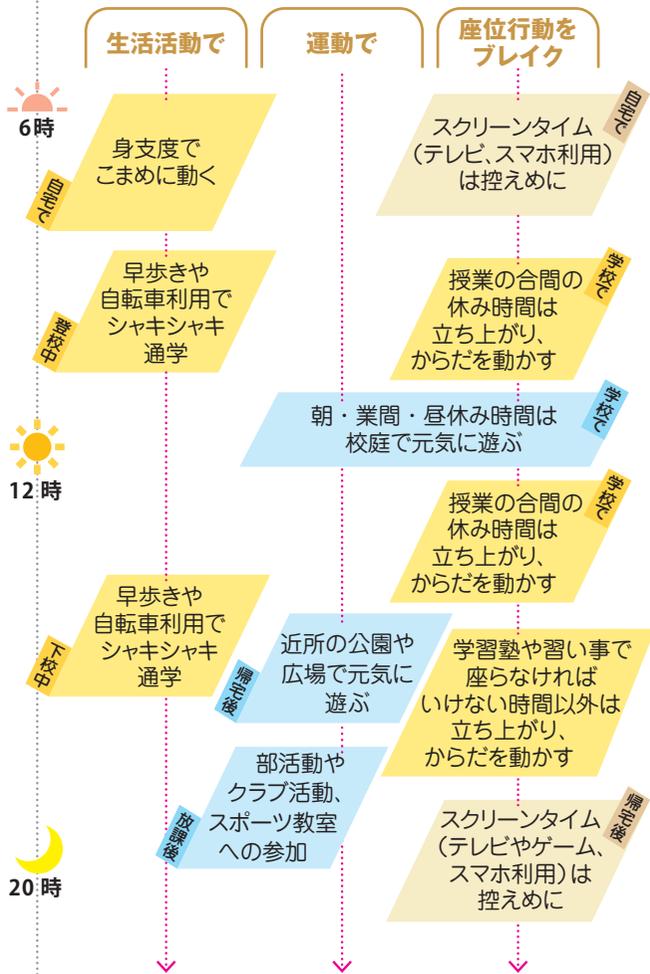


# 1日60分以上、 元気にからだを動かそう

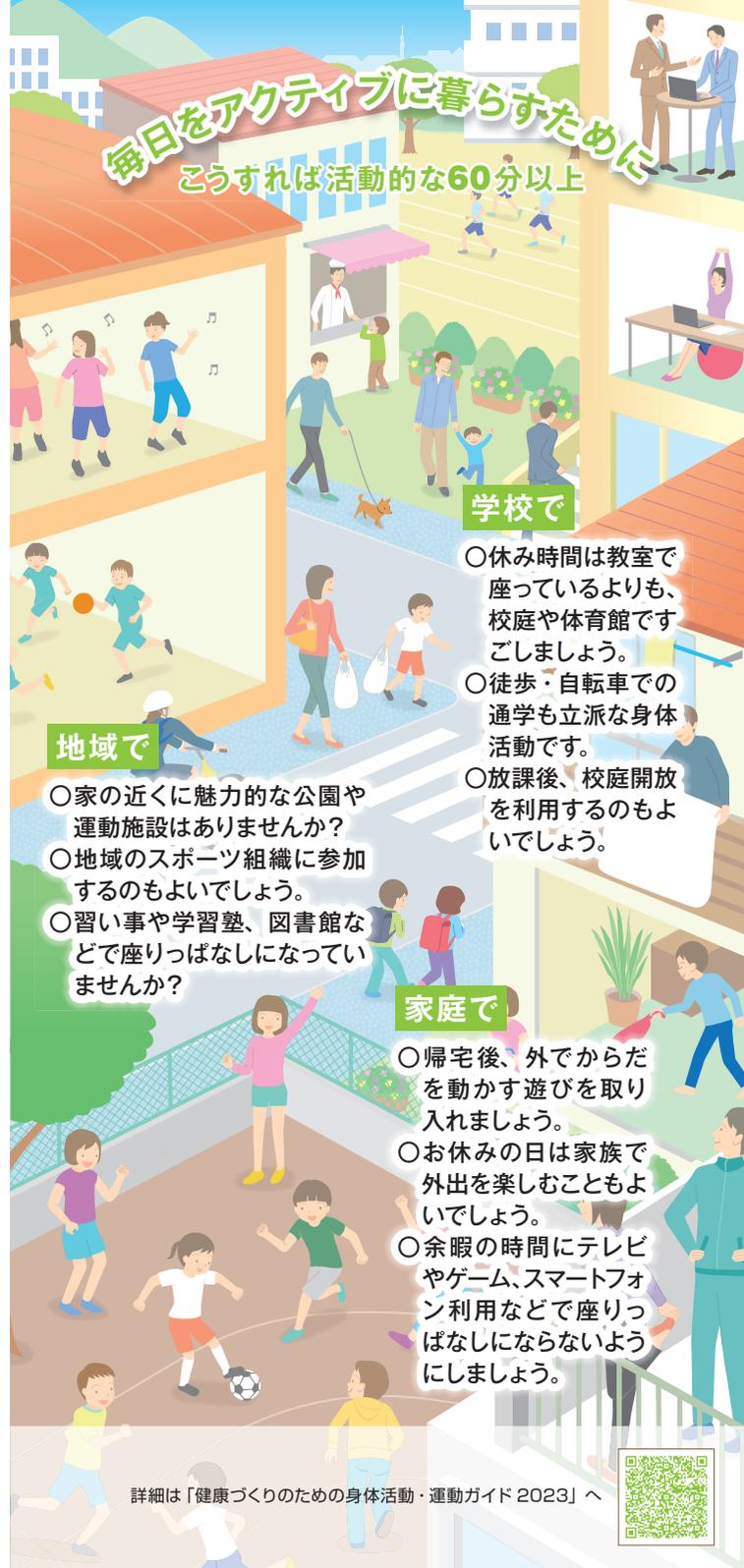


## 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、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分以上



## 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。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



# こどものための アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



# こどもの毎日を アクティブに!

ふだんから元気にからだを動かし、座りすぎないことで、体力が高くなったり、肥満の減少やうつ症状が軽減したり、健康につながります。

子どもたちが、今よりも多く、1日60分以上、元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

## こどもが1日60分以上、元気にからだを動かせるように

WHOは1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うことと、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。



### こどもの健やかな成長を支えるために

- 何もしないよりは、ある程度は身体活動を行うことが望ましいです。1日60分未満しか動いていないこどもも、少しでも多く身体活動を行うことが健康につながります。
- 急に高強度・高頻度の身体活動を行うのではなく、少しの身体活動から始めて、徐々に強度や頻度、実施時間を増やすように促しましょう。
- 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できるようにしましょう。
- こどもを取り巻く指導者や地域は、安全で公平な身体活動の機会を提供するようにしましょう。
- 元気に動くためには、しっかりと睡眠をとり、1日のリズムを整えることも大切です。

## こどもの毎日をアクティブに!

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう!

### 元気に活動的に!

#### 1日60分以上の身体活動<sup>※1</sup>

※1 日常生活における通学や家事のお手伝い、体育の授業やスポーツクラブなどでの運動、テニス・サッカー・バスケットボールなどのスポーツなどを含みます。



体力の向上や肥満の減少、心の健康増進につながります。

1週間を通して1日60分以上の中高強度身体活動(主に有酸素性身体活動)を行うことを推奨します。

### からだを強くする!

#### 週3日は高強度の有酸素性身体活動<sup>※2</sup>と筋肉・骨を強化する身体活動<sup>※3</sup>

※2 かけっこや鬼ごっこのように呼吸がかなり乱れる強さで動く活動のことです。  
 ※3 ジャンプなど筋肉への負担が比較的大きい動きを伴う活動のことです。

週3日  
高強度の有酸素性  
身体活動



週3日  
筋肉・骨を  
強化する  
身体活動



心肺機能や筋力の向上、心の健康増進につながります。

高強度の有酸素性身体活動、筋肉・骨を強化する身体活動ともに、少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

### 座りっぱなしを避ける!

#### 余暇のスクリーンタイム<sup>※4</sup>を減らす

※4 テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など、スクリーンの前での行動のことです。



心肺機能や体力の低下、心の健康の不良を防ぎます。



座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことを推奨します。

### 元気にからだを動かしている時間とスクリーンタイムを確認する

1日どのくらい元気にからだを動かしていますか?

からだを動かしている時間		
	平日	休日
1日の合計	分	分

1日の合計が60分未満となっていないですか? 学校の休み時間や自宅近隣での余暇時間、部活動など、どのような場面であとどのくらい活動的になれるか、1日の合計が60分以上となるように、普段の生活を振り返ってみましょう。

1日どのくらい余暇の時間に座っていますか?

テレビを見たりゲームをしたり、スマートフォンを使ったりしている時間		
	平日	休日
1日の合計	分	分

1日の合計が120分を超えていませんか? \*どのような場面での利用であればどのくらい減らすことができるか、1日の合計が120分を超えないように、普段の生活を振り返ってみましょう。

※公益社団法人日本小児科医学会やWHOは、スクリーンタイムは2時間以内を推奨しています。