

肥満解消プロジェクト

～こんなことをやってみました(特別支援学校編)

その4

運動編

やっぱり食べた分だけ 動かなくっちゃ!

肥満の子どもは運動嫌が多い…どうしたら、楽しみながら、継続させることができるか…。運動習慣の確立について、いろいろ試してみました。



朝のランニング、ウォーキングを教育課程に位置付けて

- 学校の校舎周辺を3周
- 校内ウォーキング
- 坂道ランニング 坂道を上る時は歩いて、下るときはダッシュ!

ちょっとした運動を日常生活に取り入れて

- 歯をみがく時は、両足つま先立ちを繰り返す
- 授業中、椅子に座る姿勢を正す
- できるだけ階段を使う

楽しみながら体を動かす

- 妖怪ウォッチダンス
- わんこダンス

食べた分だけ 60運動

岩手県教育委員会では、児童生徒の体力向上を目指し、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・体力アップ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んでいます。

(詳しくは県のHPを参照)

