

行動目標

健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

身体活動・運動

子どもⅠ期

毎日 元気に 外遊び

～楽しくからだを動かす習慣をつける～

子どもⅡ期

運動は 毎日こまめに

時々しっかり

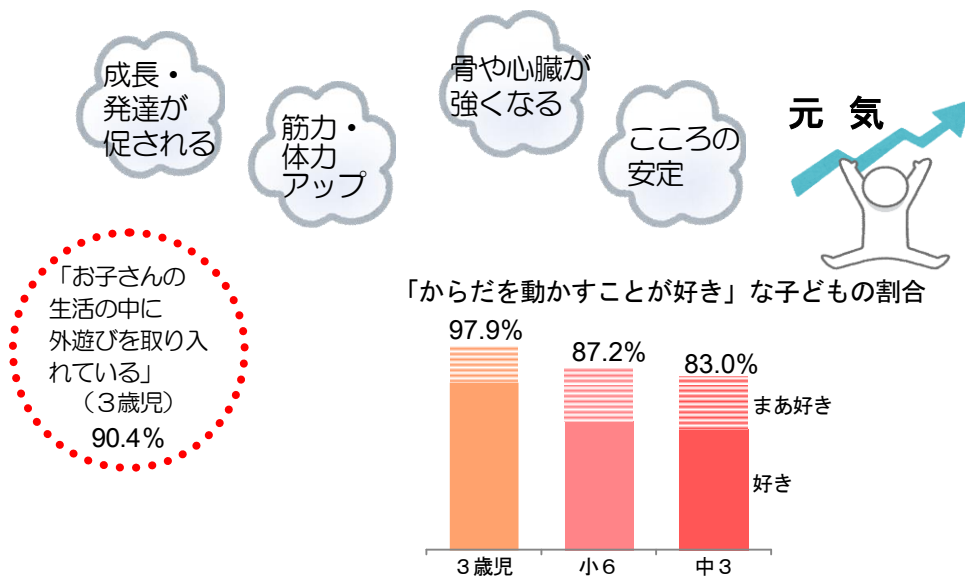
～楽しくからだを動かす習慣をつける～



遊ぶ子は育つ!!

この時期は、遊びの中で体力をつけていく時期です。なので、外でからだをつかって、“楽しく”遊ぶことが大切です。

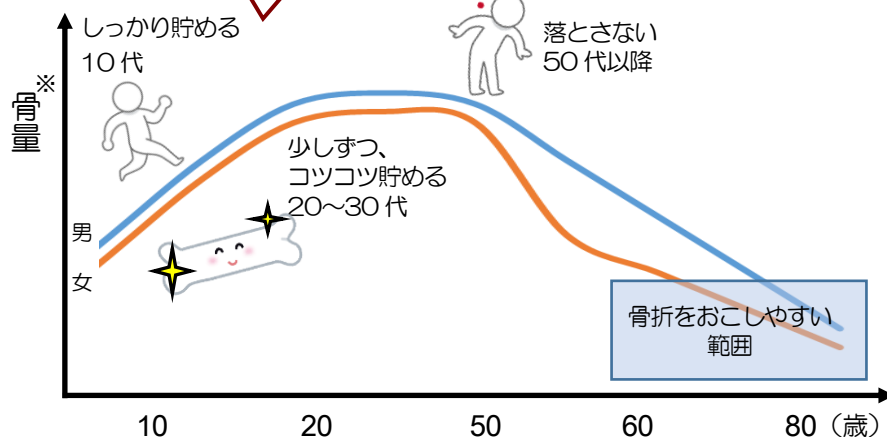
おいかけっこやなわとび等、いろいろな種類の遊びを楽しみましょう♪



骨の一生 ～今しかできないことがある～

骨量は20代をピークに増えていきます。10代のうちに、しっかり蓄えましょう。骨に刺激を与える運動が有効です♪

年齢と骨量の変化



※骨量: 骨に含まれるミネラル(カルシウム、リンなど)の量

青年期・壮年期・高年期

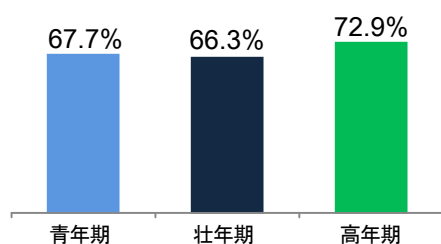
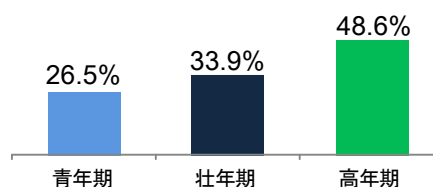
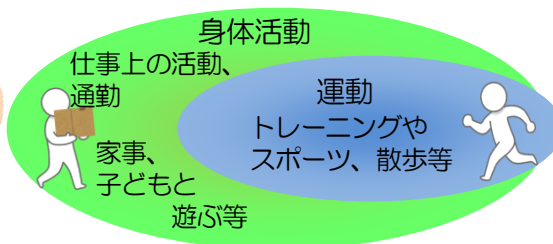
運動は 毎日こまめに 時々しっかり

～こまめに身体を動かす～

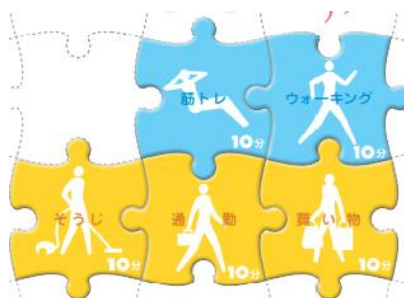
～定期的に運動する習慣をつける～



身体を動かす時間はどのくらい？

「生活や仕事で、身体を動かす時間が
1時間以上」の人の割合「1回30分以上の汗を流す程度の
運動を週1回以上している」人の
割合日常生活の中で
よく動くことも
大事です♪

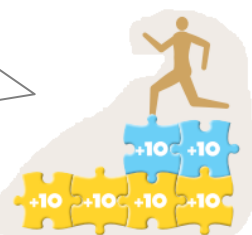
プラス 1日+10分動くことから始めよう！

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。普段の生活の中で楽しんで
できそうな“+10分”を見つけてみましょう♪

～身体を動かす時間の目標～

18～64歳 1日60分！
65歳～ 1日40分！みなさんの日頃の活動量はどうですか？
日常生活で意外と動けていることも・・・
よくわからないという人は、歩数計や
スマートフォンのアプリ等を使うと、便利
ですよ！

アクティブガイド



厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）より

子どもⅠ期

毎日 元気に 外遊び

～楽しくからだを動かす習慣をつける～

【現状と課題】

- ・小6で、「授業以外で運動することがほとんどない」子どもは、20.4%（平成17年度 9.4%）。
- ・3歳児で、「ゲーム機、携帯、スマートフォン等の電子機器を使って遊んでいる」子どもは、30.6%。
- ・小6で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、18.5%。

【一人ひとりができること】

- ・乳幼児は外遊びやお散歩の習慣をつける。
- ・安全な場所では子どもをベビーカーから降ろして歩かせる。
- ・お散歩はたまにはいつもと違う道を通ってみる。
- ・足に合った靴を履く。
- ・夏休みに、地域のラジオ体操に参加する。
- ・小学生は休み時間は運動場へ！



【みんなでできること】

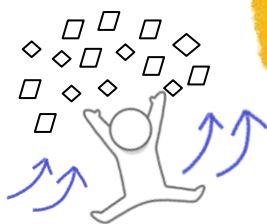
- ・動画で見る電車より本物の電車を見に行く。
- ・晴れの日には外へ出て遊ぶ。
- ・ふだんは車で行くところも、たまには歩いてみる。
- ・親子でハイキングに出かける。
- ・海岸で遊ぶ。
- ・親子で市や地域等のイベントに参加する。



LINE でも親子で楽しめるイベント
や子育て情報配信中♪
ID:@kamakurasukusuku
友達登録してください^^
その他、広報かまくら、秘書広報課
のfacebook 等もご覧ください。



地域の中には、
親子で一緒にからだを使って
遊ぶ、体操する団体や
イベントもたくさんあるよ♪



身近にあるもので遊ぼう!!

おもちゃや遊具がなくても大丈夫! 家にあるもの、
お父さんお母さんのからだをつかって、遊べますよ^^
子どもは遊びを見つける天才! たくさんの、わくわく、
ドキドキ、「できた!」が得られる遊びを一緒に♪
例)・新聞びりびり→かき集めてばらばら→

さあ、袋にいれてお片づけ! 風船遊び♪

- ・ダンボールでトンネル、シーツでブランコ、
いも虫ゴロゴロ、床をずるずる…
- ・親の足に子どもがのって歩く、お馬さん、ママ
パパトンネル、膝ひこうき、人間ジャングルジム
(床に下りずに、抱っこからおんぶへうつる) …

ママやパパも
いい運動に
なりますね♪

子どもⅡ期

運動は 毎日こまめに 時々しっかり
～楽しくからだを動かす習慣をつける～

【現状と課題】

- ・中3で、「授業以外で運動することがほとんどない」子どもは、40.5%（平成17年度 12.9%）。
- ・中3で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、29.5%。

【一人ひとりができること】

- ・エスカレーターではなく、階段を使う。
- ・足に合った靴を履く。
- ・電車ではなるべく立つ。
- ・たまには家の中の拭き掃除をする。
- ・たまには自転車ではなく、歩く。



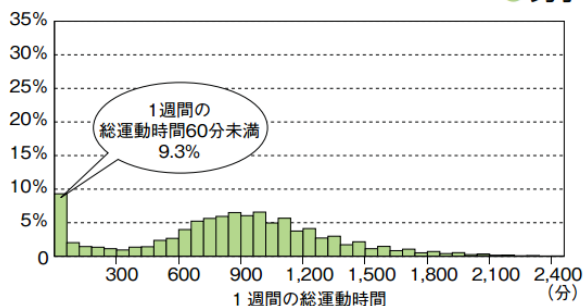
【みんなでできること】

- ・楽しんでからだを動かせるイベントに参加する
- ・すぐに電話やメールではなく、直接話す。



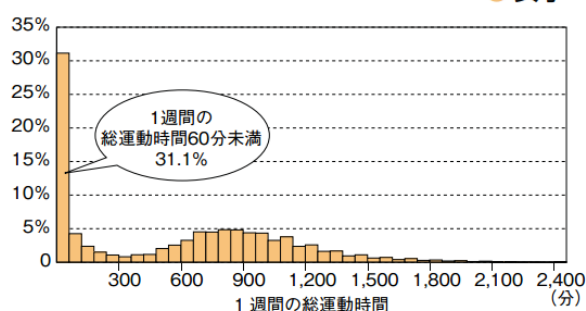
中学校

● 男子



1週間の総運動時間の分布（平成22年度 全国体力調査）

● 女子



1週間の総運動時間の分布（平成22年度 全国体力調査）

“三つ子の魂”は運動も！

中学生の運動量の二極化がすすんでいるといわれています。
スポーツをする理由は「好き」「楽しい」が上位を占めています。
小さい頃から様々な遊びを経験し、運動が好きな子どもは大きくなっても運動量が多く、体力も高い傾向にあると、様々な調査でいわれています。

青年期・壮年期

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

～こまめに身体を動かす・定期的に運動する習慣をつける～

【現状と課題】

- ・「定期的にウォーキングしている」人は、青年期 21.9%、壮年期 29.1%。
- ・「年齢相応の体力があると思う」「まあ思う」人は、青年期 66.1%、壮年期 71.8%（平成 17 年度 青年期 58.1% 壮年期 65.3%）。
- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知らない」人は、青年期 75.3%、壮年期 70.1%。

【一人ひとりができること】

- ・エスカレーターではなく階段を使う。
- ・電車の中では立つ。
- ・お気に入りの音楽3曲分（約 10 分）歩く。
- ・たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩。
- ・座っていることが多い人は1時間に1回は、立ち上がって動くよう意識する。
- ・歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながらスクワット等、“ながら運動”をする。



【みんなでできること】

- ・仲間と一緒に運動して、お互い励ましあったり、情報共有をしたりする。
- ・サークル活動に参加する。
- ・歩数計やスマホアプリ等を上手に利用し、活動を記録し、仲間と共有する。
- ・職場でラジオ体操をする。



10分歩くと、
約 1,000 歩♪
一日の中で、
10分×3回でも！



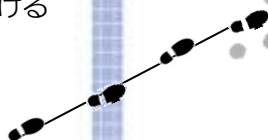
歩く 歩く 歩く♪

忙しい中、“運動”だけの時間を確保するのは、難しいかもしれません。だからこそ、“歩く”機会を活かして、運動効果を高めてしまうのも一つですよ♪

- ・歩幅を広げる
- ・スピードを速めたり、ゆっくりにしたり、緩急をつける
- ・肘を後ろに引くように、肩甲骨を意識する
- ・視線を遠くに、姿勢を正して、腹筋を意識する
- ・一本の線上を歩くようにしてみる
- ・後ろ向きに歩いてみる
- ・ポールウォーキングを取り入れる

いずれも無理のない範囲で行ってくださいね。

“ひねり”が加わるので、バランス能力のアップや便秘予防、腰のくびれも!?



高年期

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

～こまめに身体を動かす・定期的に運動する習慣をつける～

【現状と課題】

- ・「定期的にウォーキングしている」人は、46.2%。
- ・「年齢相応の体力があると思う」「まあ思う」人は、74.4%。
- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知らない」人は、56.3%。

【一人ひとりができること】

- ・四季の変化を感じながらお散歩をする。
 - ・エスカレーターではなく、階段をつかう。
 - ・1駅分（1停留所分）歩く。
 - ・たまには歩いて寺社回りや海岸散歩。
 - ・市や地域の活動に参加する。
- （例：清掃活動やウォーキングなど）



【みんなでできること】

- ・仲間と集まって身体を動かす機会を作る。
- ・お勧め散歩コースの地図を仲間と作成する。
- ・防犯パトロールや、子どもたちの登下校の見守りをする。



たとえば？

ウォーキングイベントに参加してみよう♪

ウォーキングはいつでも、どこでも手軽にできる、“有酸素運動”です。筋力を維持する、血流がよくなる、気分転換になる他、生活習慣病や認知症予防にも有効です。

鎌倉歩け歩け協会等のウォーキングイベントに参加すると、知っているようで知らない、鎌倉の景色に出会えるかも…そして、みんなと一緒にだと、長距離もらくらく、歩いてしまえますよ！

広報かまくら、鎌倉萌等をご覧ください。

〔参考〕

Let's walk Kamakura in its elegant way!

～鎌倉らしい情緒あるウォークをしよう～



鎌倉歩け歩け協会

もしかして、あなたもロコモ※？
「ロコチェック」

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでもあてはまる人はロコモの心配があります。

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板のいずれか、
あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。