

行動目標

身体活動・運動

子どもⅠ期

毎日 元気に 外遊び

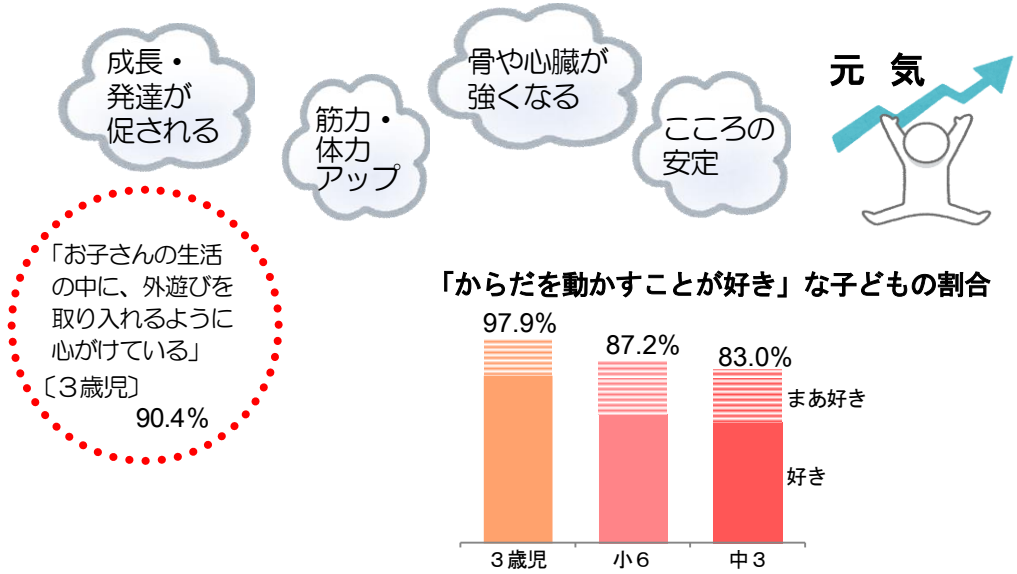
子どもⅡ期

運動は

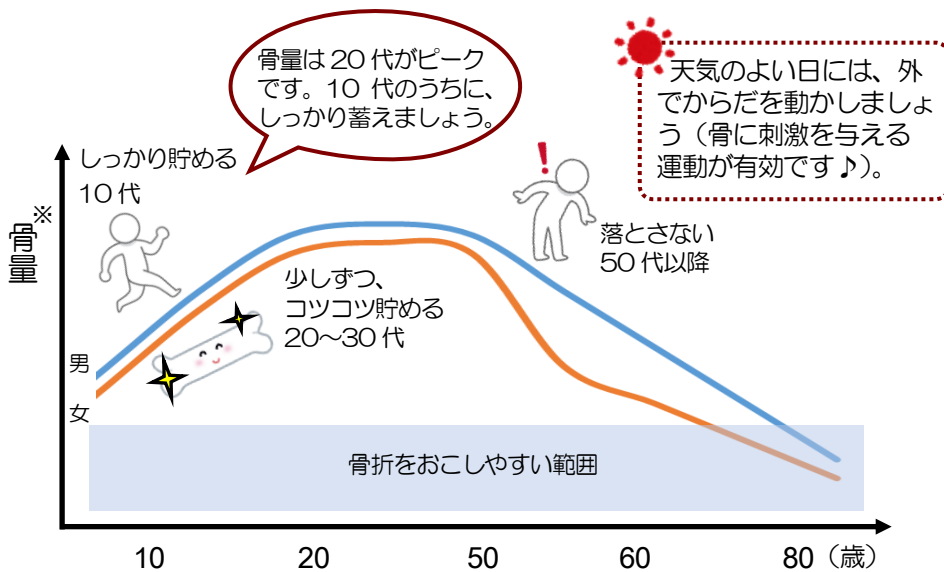
健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

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~



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、リン等)の量

青年期・壮年期

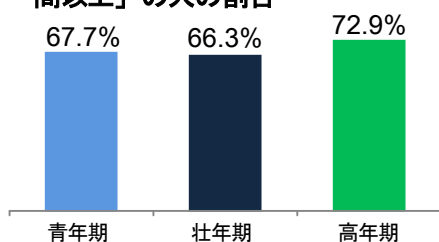
高年期

毎日こまめに 時々しっかり

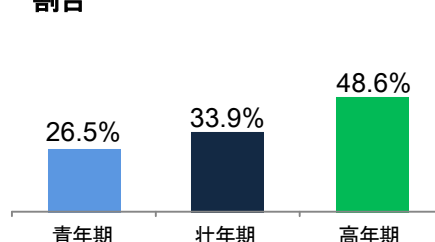


からだを動かす時間はどのくらい？

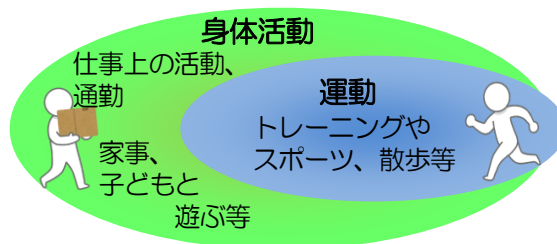
「ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均1時間以上」の人の割合



「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

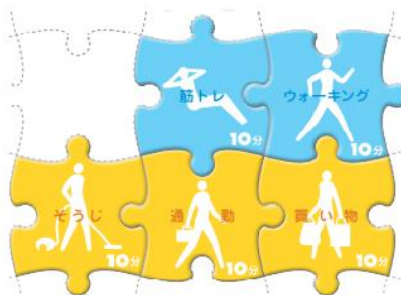


日常生活の中でよく動くことも大事です♪



プラス 1日+10分動くことから始めよう！

からだ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♪

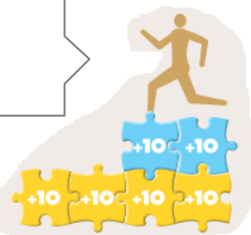


～からだを動かす時間の目標～

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いていることも…
 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

【現状と課題】

- ・小6で、「授業以外で運動することは、ほとんどない」子どもは、20.4%
(平成17年度 「授業以外で身体を動かすことはほとんどない」9.4%)。
- ・3歳児で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等を使ってよく遊ぶ」「まあ遊ぶ」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。
- ・たまにはいつもと違う道を通って、お散歩してみる。
- ・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】

- ・“絵”の電車ではなく、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。
- ・親子で市や地域のイベントに参加する。



地域の中には、親子で一緒にからだを使って遊んだり、体操する団体やイベントがたくさんあるよ♪

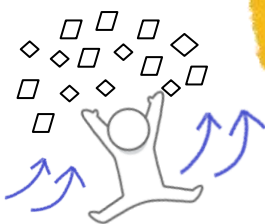
LINEでも親子で楽しめるイベントや子育て情報配信中♪
ID:@kamakurasukusuku
友達登録してください^^
その他、広報かまくら、秘書広報課のfacebook等もご覧ください。



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^^
子どもは遊びの天才! 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

【現状と課題】

- 中3で、「授業以外で運動することは、ほとんどない」子どもは、40.5%
(平成17年度「授業以外で身体を動かすことはほとんどない」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%。

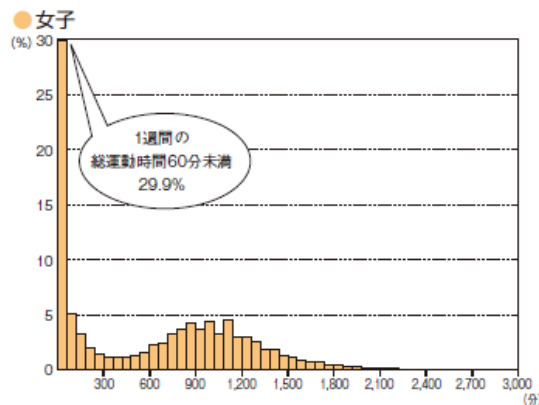
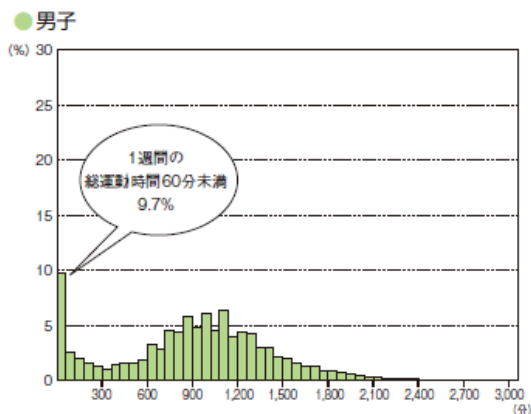
【一人ひとりができること】

- 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。



1週間の総運動時間の分布 (文部科学省 平成25年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査 中学校)

“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

【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、運動に関する情報を共有する。
- ・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、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♪

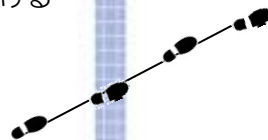
忙しい中、“運動”だけの時間を確保するのは、難しいかもしれませんが、だからこそ、“歩く”機会を活かして、運動効果を高めてしまうのも一つですよ♪

・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して、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解消、腰のくびれも!?



高年期

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

【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、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廻りや海岸散歩。
- ・市や地域の活動に参加する。
（例：清掃活動やウォーキング等）



【みんなでできること】

- ・仲間と集まってからだ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、長距離もらくらく、歩いてしまいますよ！
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 most 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
- 階段を上す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。

ロコトレ
ロコモチャレンジ!

※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。