



夏休み、猛暑に負けずに体力づくり!



待ちに待った夏休み! 子ども達にとっては嬉しい季節ですが、近年の夏の暑さは非常に厳しく、外で思い切り遊ぶのが難しい日も増えています。「子どもの運動不足が心配」「でも熱中症が怖い……」そんなお悩みを抱える保護者の方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、室内で楽しく取り組める「おうち体力づくり」のアイデアをご紹介します。

〇曾於市の児童生徒の体力の現状 (令和7年度全国体力・運動能力調査より)

	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20 ^{メートル} シャトルラン	50 ^{メートル} 走	立ち幅 跳び	ソフト ボール投げ
小5 男子	◎	◎	△	△	△	◎	○	◎
小5 女子	◎	△	△	△	○	◎	◎	△

	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20 ^{メートル} シャトルラン	50 ^{メートル} 走	立ち幅 跳び	ハンド ボール投げ
中2 男子	△	△	○	◎	◎	△	◎	◎
中2 女子	△	△	◎	◎	○	◎	◎	◎

◎：県、全国平均以上 ○：県平均以上 △：県、全国平均以下

この結果から、市内の小学生は男女ともに長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）に課題が見られ、特に長座体前屈（柔軟性）は2年連続で県や全国の平均を下回っています。また中学生は各年度で課題に違いはありますが、令和7年度は握力や上体起こし（腹筋の力）に課題が見られます。

〇夏休みにおすすめ「おうち体力づくり」

注意 室内でも熱中症に注意が必要です。エアコンを適切に使用し、喉が渇く前に水分をとりながら体を動かしましょう。

アイデア1 「足指・足裏ボール遊び」

やり方 床に足を伸ばして座り、足元に小さいぬいぐるみや、丸めた靴下などを置きます。手を使わず足の指だけでつかんで、かごに入れます。



アイデア2 「レッグ・エア・レーター」

やり方 床に足を伸ばして座り、両手を後ろについて上体を少し倒します。タブレットを動画撮影モードにして足元が映る位置に置き、両足を床から浮かせます。膝を伸ばしたまま、空中に大きく文字を書きましょう。



夏季休業期間中の「学校閉庁日」のお知らせ

市では平成28年度から曾於市立学校において、夏季休業中に「学校閉庁日」を設定しています。「学校閉庁日」は学校職員の健康の保持・心身のリフレッシュなどを目的に、対外業務がほとんどないお盆の時期に学校職員が一同に休暇をとり、業務を休止する日となっています。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

期 間 8月10日（月）～17日（月）8日間

留意事項

- 緊急に連絡が必要な場合は、教育委員会学校教育課へご連絡ください。
- 期間中は部活動や学校施設開放も原則休止します。

学校閉庁期間の連絡先

教育委員会 学校教育課 ☎ 0986-76-8872