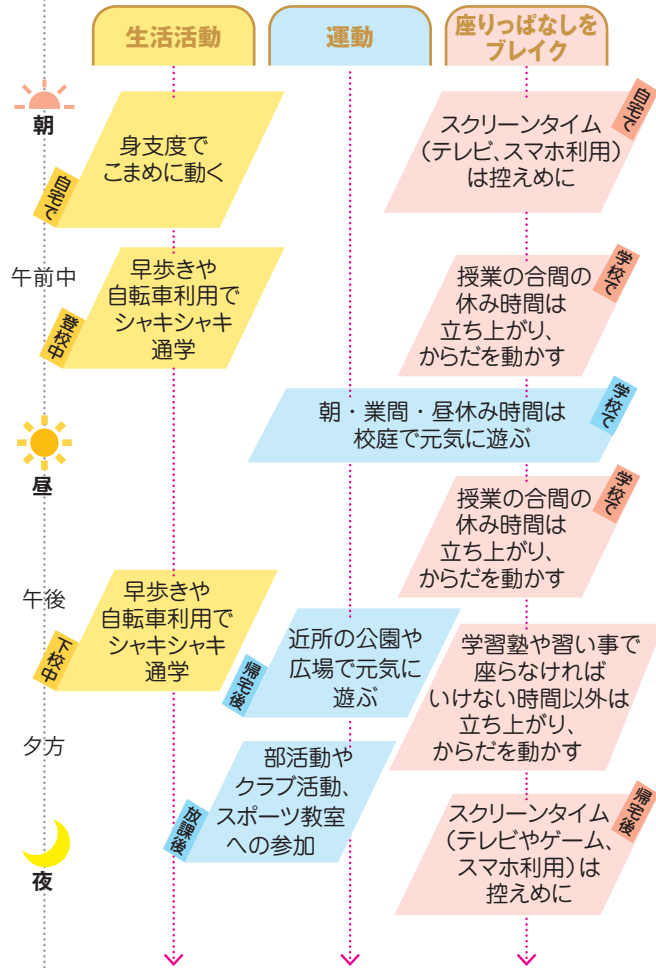


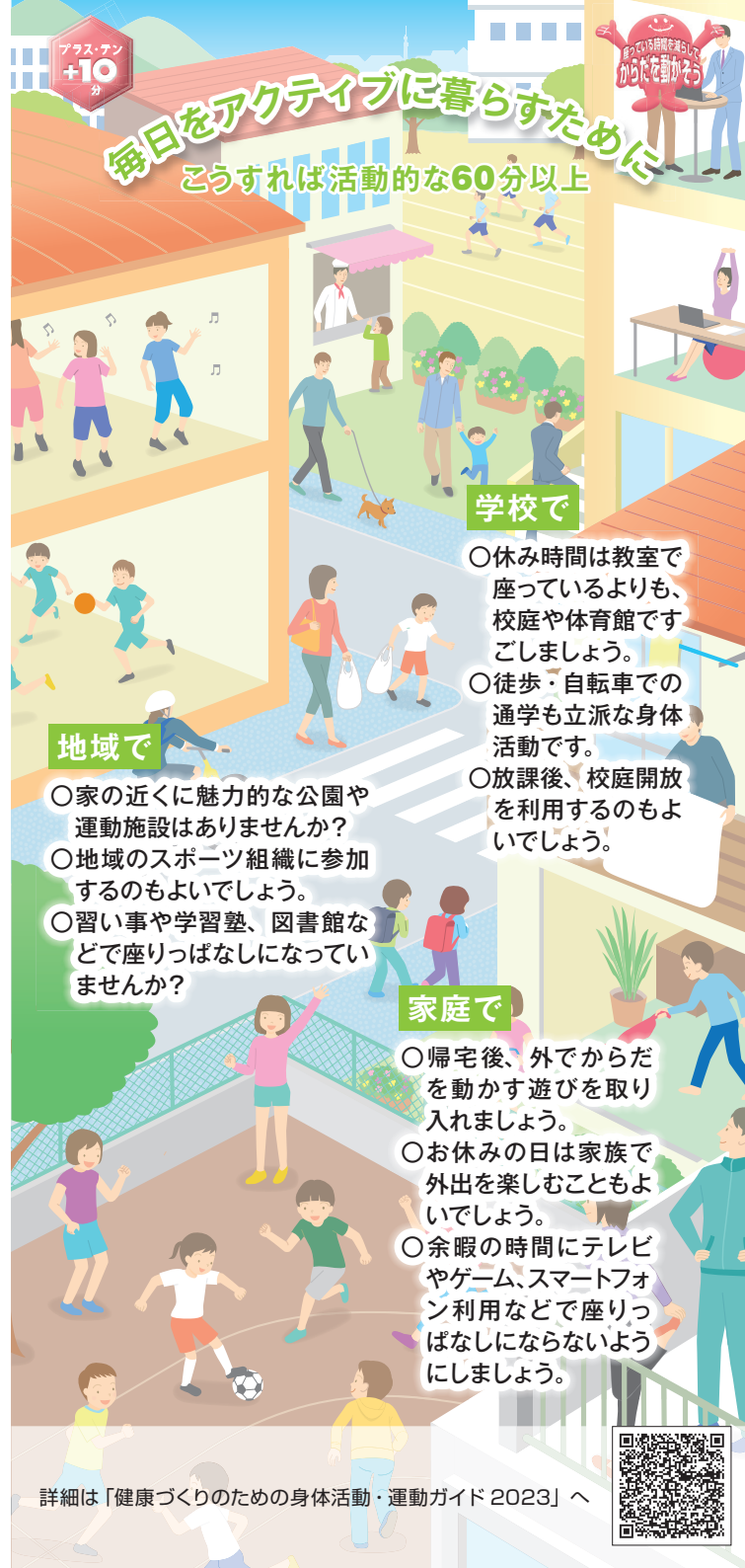
1日60分以上、 元気にからだを動かそう



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があるので、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過ぎず、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。



プラス・テン +10分
毎日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。

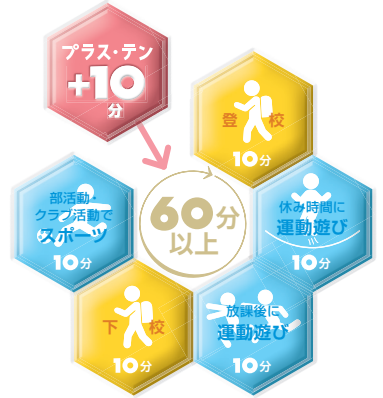
詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



こども版

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—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン +10で
元気に! 健康に!



ふだんから元気にからだを動かして、座り過ぎないことで、体力が高くなったり、肥満の減少やメンタルヘルスが向上したり、健康につながります。

こどもたちが、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。

座りっぱなしをやめて +10 = プラス・テン

プラス・テン
+10から始めて、
1日60分以上を目指そう!

WHO（世界保健機関）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過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。



座位行動
 座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムが長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
 今よりも少しでも多くからだを動かそう！

①元気に活動的に!

1日60分以上の身体活動

通学や家事のお手伝い、体育の授業やクラブ活動などでの運動、スポーツを含みます

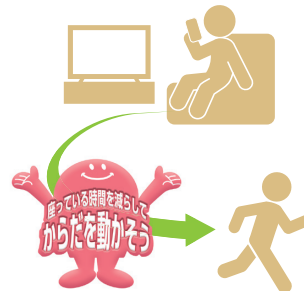


1週間を通して1日60分以上の中強度以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行うことを推奨します。

体力の向上や肥満の減少、心の健康増進につながります。

③座りっぱなしを避ける!

余暇のスクリーンタイムを減らす



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。

心肺機能や体力の低下、心の健康の不良を防ぎます。

②からだを強くする!

週3日以上の高強度の有酸素性身体活動

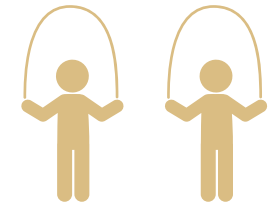
かけっこや鬼ごっこのように呼吸がかなり乱れる強さで動く活動のことです



高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

週3日以上
 筋肉・骨を強化する身体活動

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



筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、心の健康増進につながります。