特集3

みんなで一緒に体力向上しよう！

これが「かわさキッズ」の特徴！(小学5年生男子)

毎年行われている新体力テスト。
かわさキッズは何が得意なの！？何が苦手なの！？データで特徴を見てみよう！

:全国を上回ったもの
:全国を下回ったもの

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)
全国平均	16.21	18.86	33.80	40.37
川崎市	16.58	18.87	36.13 Great!	38.9

	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点(点)
全国平均	45.93	9.53	150.86	20.31	52.29
川崎市	41.48 Fight!	9.55	151.07	19.58	52.04

出典：令和4(2022)年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

Great! ここが優れているかわさキッズ

長座体前屈が全国比較で一番優れていたかわさキッズ。**柔軟性**があると、けがをしづらくなります。日頃から、**準備運動やストレッチ**をすることで、他の運動もしやすくなります。
「かわさキッズ体操」で体を動かして、体力向上に取り組もう！

ここが課題だかわさキッズ Fight!

苦手としているのは、**20mシャトルラン**という結果が。これは**全身持久力**が低いので、課題を克服するためには、日頃から**継続して、体を動かす**ことが大切です。下部に一例を紹介します。

頑張れ、かわさキッズ！ 課題を克服するにはどうしたらよいの？
～全身持久力をUPさせるには～

毎日無理のない運動をしよう！

全身持久力とは、運動を長く続けられる能力で、心臓と肺のはたらきが大きく関係します。毎日、無理のない程度で、長い時間運動を続けて、慣れてきたら、徐々に強度を上げていきましょう。また、小学生～中学生の間は、体が成長するのに特に大事な時期です。よく食べ、よく寝て、運動をする、バランスの良い生活を心がけることが体力向上につながります！

効果的な運動の例

ウォーキング ▸ ジョギング ▸ ランニング
だんだんはやく歩く・走る

なわとび
時間や回数を増やしていく

サーキットトレーニング
いろんな運動を連続する

■体操にチャレンジしてみよう！

体力向上リーフレット

お家で気軽にできる運動の数々を紹介！

詳しくはこちら▶

かわさキッズ体操にチャレンジ！

かわさキッズ体操が今年6月リニューアル！
川崎ブレイブサンダースと一緒にチャレンジしませんか？

▲納見悠仁（のうみ ゆうと）選手（左）増田啓介（ますだけいすけ）選手（右）

詳しくはこちら▶

小学生陸上記録会を開催しました！

9月16日(土)等々力陸上競技場

本格的な陸上競技場で、陸上競技の楽しさを感じてほしい、もっと興味を持ってほしい。
今回で16回目を迎えた本記録会には、小学6年生約200人が参加しました。
来年は、全身持久力をつけて、等々力陸上競技場で成果を発揮しませんか？

参加者コメント

- 校庭と違って走りやすかった！
- 陸上部の姉を見ていて大丈夫だと思っていたけど意外と緊張した。
- スターティングブロックの練習をしていなくて不安だったけどうまくいった。
- はじめての経験で楽しかった！
- 合唱団で歌うより緊張した！

坂戸小リレーメンバー

リレーの様子

お問合せは 教育委員会事務局 健康教育課 ☎TEL044-200-0756