



教頭先生 HPへ

教保第 446-2 号
令和 6 年 12 月 10 日

各市町村教育委員会教育長
各 小 中 学 校 長
各 教 育 事 務 所 長

沖縄県教育委員会
教育長 半嶺 満
(公印省略)

「令和 6 年度 家族で挑戦！がんにじゅうアップチャレンジ！！330」運動
～週 3 回 30 分以上をめやすに運動を！～の実施について（依頼）

平素から学校体育・スポーツ活動の振興に御尽力賜り感謝申し上げます。

さて、本県の児童生徒は「令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、投力・握力で高い値を示す一方、持久力や走力において全国平均を大きく下回る結果となり、体力面で課題のある状況が続いております。

また、体育の授業以外に全く運動しない子の割合も高い状況にあるなど、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現に向けた取り組みの強化が求められております。

県教育委員会としましては、冬休みを前に、児童生徒が家族ぐるみで運動に親しみ、体力の向上を図る「令和 6 年度 家族で挑戦！がんにじゅうアップチャレンジ！！330」運動を推奨しております。

つきましては、本取組の趣旨を御理解いただき、各学校における体力向上推進委員会等と連携し、下記の内容について、保護者及び児童生徒に対し学校ホームページ及び連絡アプリ（マチコミ、コドモン等）で周知していただき、冬休みの課題等としていただくなど、取組の推進をお願いいたします。

併せて、体力UP（アップ）で学力UP（アップ）のリーフレットを学校ホームページに掲載して頂くよう、よろしく申し上げます。

各市町村教育委員会におかれましては、貴所管の小中学校への周知及び御助言をお願いいたします。

各教育事務所においては、このことについて域内の市町村教育委員会及び小・中学校に対し助言をお願いいたします。

記

送付資料

- 1 児童・保護者配布用「令和 6 年度 家族で挑戦！がんにじゅうアップチャレンジ！！330」
- 2 「令和 6 年度 家族で挑戦！がんにじゅうアップチャレンジ！！330」チャレンジ表(児童配布用)
- 3 「令和 6 年度 家族で挑戦！がんにじゅうアップチャレンジ！！330」チャレンジ表(生徒配布用)
- 4 体力UP（アップ）で学力UP（アップ）のリーフレット（各学校ホームページ掲載用）

※ 参考資料は、保健体育課ポータル内

<https://sites.google.com/open.ed.jp/hotai/> →学校体育→教科資料等 にあります。

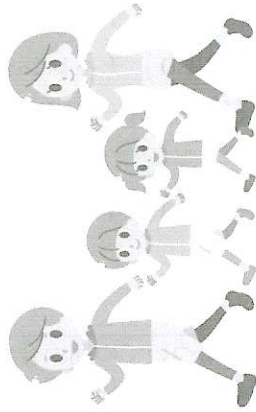


本件についての問い合わせ先
県教育庁保健体育課 健康体育班
指導主事 玉城 健
TEL：098-866-2726 FAX：098-862-0472
E-mail:tamkiken@pref.okinawa.lg.jp

令和6年度

家族で挑戦! がんじゅうアツスチャレンジ!!330

～週3回、30分以上をめやすに運動を～



☆冬休み期間を利用して家族でウォーキングを楽しんでみませんか。

健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか? 朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話はみずみずしくね。

県内のウォーキングに適した公園の一部を紹介します。

☆写真とコメントを募集します!

| NO | 公園名 | 市町村 | NO | 公園名 | 市町村 |
|----|-------------|------|----|---------------|------|
| 1 | 21世紀の森公園 | 名護市 | 14 | うまちゃん健康文化交流広場 | うるま市 |
| 2 | 今原仁村総合運動公園 | 今原仁村 | 15 | どんぐりフレンドパーク公園 | うるま市 |
| 3 | 海洋博公園 | 本部町 | 16 | 桃園公園 | うるま市 |
| 4 | 宜野座ドーム | 宜野座村 | 17 | 与那城総合運動公園 | うるま市 |
| 5 | 漢那ダム湖畔公園 | 宜野座村 | 18 | うるま市具志川総合公園 | うるま市 |
| 6 | 金武児童公園 | 金武町 | 19 | コサ運動公園 | 沖縄市 |
| 7 | 金武地区公園 | 金武町 | 20 | 沖縄県総合運動公園 | 沖縄市 |
| 8 | 伊江村多目的屋内運動場 | 伊江村 | 21 | 北谷公園 | 北谷町 |
| 9 | 伊是名山森林公園 | 伊是名村 | 22 | 北玉公園 | 北谷町 |
| 10 | セーラの森公園 | 読谷村 | 23 | 桃園公園 | 北谷町 |
| 11 | 残波崎公園 | 読谷村 | 24 | 桑江公園 | 北谷町 |
| 12 | 兼久海浜公園 | 嘉手納町 | 25 | いこいの市民パーク | 宜野湾市 |

| | | | | | |
|----|--------------------|------|----|-----------------|------|
| 13 | 嘉手納町多目的広場 | 嘉手納町 | 26 | 宜野湾海浜公園 | 宜野湾市 |
| 27 | 比屋良川公園 | 宜野湾市 | 43 | 西崎運動公園 | 糸満市 |
| 28 | 中城公園 | 北中城村 | 44 | 南浜公園 | 糸満市 |
| 29 | 南上原糸蒲公園 | 中城村 | 45 | 大正池公園 | 粟国村 |
| 30 | 吉の浦公園 | 中城村 | 46 | 道跡巡りアブリラリー | 渡名喜村 |
| 31 | 吉の浦公園こさまる陸上競技場 | 中城村 | 47 | 座間味港緑地公園 | 座間味村 |
| 32 | 西原運動公園 | 西原町 | 48 | 座間味橋から座間味空港 | 座間味村 |
| 33 | 東崎公園 | 西原町 | 49 | 阿嘉島公園 | 座間味村 |
| 34 | ANA SPORT SPARK 浦添 | 浦添市 | 50 | ふれあい公園 | 久米島町 |
| 35 | 新都心公園 | 那覇市 | 51 | 久米島町多目的公園 | 久米島町 |
| 36 | 漫湖公園 | 那覇市 | 52 | 月見公園 | 南大東村 |
| 37 | 興武山公園 | 那覇市 | 53 | 北大東村運動公園(内ヶヶヶヶ) | 北大東村 |
| 38 | 豊見城市陸上競技場 | 豊見城市 | 54 | ハイナガマ海堂すこやか公園 | 宮古島市 |
| 39 | 黄金森公園 | 南風原町 | 55 | 宮古島市熱帯植物園 | 宮古島市 |
| 40 | 与那古浜公園 | 与那原町 | 56 | 石垣市中央運動公園 | 石垣市 |
| 41 | グスクロード公園 | 南城市 | 57 | パンナ公園 | 石垣市 |
| 42 | 東風平運動公園 | 八重瀬町 | 58 | 清田原森林公園 | 与那国町 |

あなたのお住まいに掲載されたスポットも写真とコメントで紹介してください。

【R6夏休みに掲載されたスポット】

尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアツスチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。ご協力よろしくお願います。

豊見城市ウォーキングスポット



豊見城市ウォーキングスポット
豊見城市の海浜公園
美しいビーチと
自然の風景が
楽しめます。写真は
ご協力をお願いします。

下記のQRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfxKsdTve9>



沖縄県教育庁保健体育科ポータル (掲載中)
がんじゅうアツスチャレンジ330
～週3回、30分以上をめやすに運動を～



体力Up (アップ) で学力Up (アップ)

沖縄県教育委員会 児童生徒体力向上推進委員会

沖縄県児童生徒体力向上推進委員会が県内の小中学校を抽出して行った調査では、新体力テストの結果が高い児童生徒は、学力テストの結果も高い傾向にあるという事がわかり、体力と学力には相関関係があるということを確認することができました。
 体力は人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源です。児童生徒の体力を育むことは、学力の土台を育むこととなります。つまり、体力を向上させることが、人として「生きる力」を育むこととなり、生涯にわたって健康で豊かな人生を歩むことにつながります。
 そこで、沖縄県教育委員会では児童生徒の体力・学力の向上のため学校・家庭・地域ができることについてまとめてみました。学校や家庭・地域が一体となり、児童生徒の将来に向け取り組んでいきましょう。

家庭

- ★早寝・早起き
- ★朝食の摂取・充実
- ★徒歩登校
- ★親子で楽しく運動
(がんじゅうアップチャレンジ330)
- ★食習慣の改善
- ★スマホ・ゲーム
の使用時間



学校

- ★体育・保健体育授業の充実
- ★一校一運動の実施
- ★校内体力向上推進委員会
- ★体力向上強化月間の設定
- ★食育の推進(くわっち～さひら)
- ★生活習慣に関する学習
(ちゃ～かんじゅう)



地域

- ★地域の活動の充実
(ラジオ体操、レクリエーション等)
- ★地域スポーツクラブの有効活用(スポーツ少年団等)
- ★地域行事への参加



一校一運動って

県教育委員会は、体育の授業以外で運動に親しむ「一校一運動」を推進しています。県内の小中学校では、約8割以上(小:87.5%、中83.3%)の学校で取組が行われています。その中でも工夫された取組を紹介します。

運動場や体育館にサーキットコース

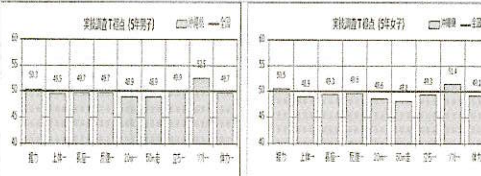


ケンパーコースで検定

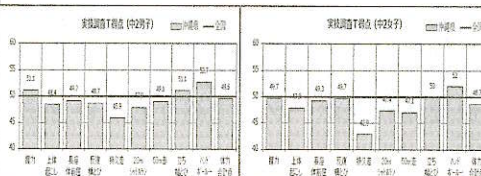


沖縄県児童生徒の 体力・運動能力は？

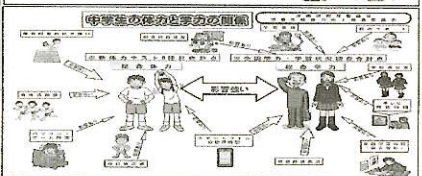
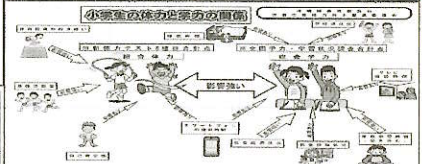
☆令和5年度 小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)
 「ソフトボール投げ」「握力」は男女とも全国平均を上回ったが、その他6項目は全国平均に及んでいない。「ソフトボール投げ」は、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」女子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「長座体前屈」が全国平均を下回っている。



☆令和5年度 中学2年生体力テスト種目別のT得点(全国50点)
 男子は「ハンドボール投げ」「握力」「立ち幅跳び」、女子は「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」が全国平均を上回っている。その他の種目は全国平均に及んでいない。「ハンドボール投げ」は、小学5年生同様、調査開始当初から男女ともに全国トップクラス維持している。一方、男子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「反復横とび」女子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「50m走」が全国平均を大きく下回っている。



体力と学力は



運動と脳の関係

最近、世界的な研究から運動が脳に与える好影響がわかってきています。適切な運動(身体活動)による体力増強が「実行機能(論理的思考、計画性、問題解決能力)強化やワーキングメモリを高め学力に寄与すること」や、「子どもの身体活動が前頭前皮質機能の特定要素を増強する」。さらに、「心肺持久力の高い子どもの認知処理能力が相対的に高いこと」や、「海馬や基底核が発達する」との報告もあります。したがって、運動によって脳が活性化されるため認知症予防や、心の健康(やる気を高める)のために、ウォーキングなどが推奨されています。

このような運動の効果を学校や家庭でも活用してみませんか。ある学校では、朝のスポーツ活動をはじめたところ、1時間目の授業に子どもたちが集中して取り組むようになったという実践報告もあります。
 みなさん、「朝スポ」やってみませんか!!



家族で挑戦！

小学生

がんじゅうアップチャレンジ!!

330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのために家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう！

年 組 名 前 _____

| | いつ 月日 | どこで ウォーキング の場所 | だれと 参加者 | コメント |
|----|----------|----------------------|------------|------|
| 1 | / | | | |
| 2 | / | | | |
| 3 | / | | | |
| 4 | / | | | |
| 5 | / | | | |
| 6 | / | | | |
| 7 | / | | | |
| 8 | / | | | |
| 9 | / | | | |
| 10 | / | | | |
| 11 | / | | | |
| 12 | / | | | |
| 13 | / | | | |
| 14 | / | | | |

チャレンジしての感想



家族より

☆ QR コードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。

尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。
みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。
ご協力よろしくをお願いします。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

家族で挑戦！

中学生

がんじゅうアップチャレンジ!!

330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのために家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう！

年 組 名 前

| | 月日 | ウォーキング スポット | 参加者 | コメント |
|----|----|----------------|-----|------|
| 1 | / | | | |
| 2 | / | | | |
| 3 | / | | | |
| 4 | / | | | |
| 5 | / | | | |
| 6 | / | | | |
| 7 | / | | | |
| 8 | / | | | |
| 9 | / | | | |
| 10 | / | | | |
| 11 | / | | | |
| 12 | / | | | |
| 13 | / | | | |
| 14 | / | | | |

チャレンジしての感想



家族より

☆ QR コードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。

尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。

みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。

ご協力よろしくお願いします。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

