

将来の健康のために、体力を向上させよう！

中学校の時期は筋肉や心肺機能が成長します！

中学生の時期は骨や筋肉、内臓などが成長し、体が大人になっていく時期です。身体機能に合わせて筋力や持久力等が伸びる時期なので、体を鍛えるトレーニングが有効になってきます。

ただし、体の発達に個人差が出てくる時期でもあるので、**1日60分**を目標に、自分の能力に合わせて、無理せずに運動しましょう。昼休み等に外で運動するのもよいですよ。

筋肉や心肺機能が成長し、筋力や持久力等が大きく伸びます



やり抜く力やコミュニケーション能力を伸ばそう！

運動を続けることで、様々な能力が伸びます！

運動には、体力が付くだけでなく、不安の解消や気分転換等の効果があります。他にも、やり抜く力や、コミュニケーション能力等が発達することが分かっています。

これらの力は主に幼児期や小学校の時期に身に付きますが、中学生の時期でも続けることで、少しずつ伸びていきます。学力等の土台になる力が身に付くことから、「運動することは勉強にもいい影響を与える」と言われています。

運動で心身を鍛えることにより、学習能力も向上します



食事や睡眠も大切！

十分な睡眠を取ろう

良質な睡眠はとても大切です。特に寝る前のスマホ等は、質の良い睡眠の妨げになるのでやめましょう！

食事でも体力 UP

エネルギーの源になる炭水化物や疲労回復効果のある豚肉、野菜等をバランスよく食べることが大事だよ！

こんな方法も

ストレッチで体をほぐしたり、お風呂にゆっくりつかったりすると疲労回復になるよ！

運動の継続は、将来の健康に！

自分の体力を知る
体力・運動能力調査の結果等から、自分の体の状態を把握しよう！



自分の力を伸ばす運動を行う
自分の力をさらに伸ばすために、弱点を補う運動を取り入れたり、得意な運動を続けたりしよう！



健康な体を手に入れよう
運動で体も心も健康にし、豊かなスポーツライフの基礎になる力を身に付けよう！

スポーツ庁の運動動画サイト

スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編
(体力テストのウォーミングアップ動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>



ダンスは全身を使った多様な力を高めるのに向いています。友達と楽しく踊るのもいいですね！
様々な体幹トレーニングもおススメです！

【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

(中学生用)