

令和8年度

家族で挑戦!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～

☆夏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もはずみますね。

豊見城市ウォーキングスポット



豊崎海岸線ウォーキングコース

景色が楽しめ海風が心地よいコースです。芝生も歩けます。夕方は夕日がきれいです。

提供日 令和6年7月15日(月)

↑【掲載中】↓

沖縄県教育庁保健体育課ポータル

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～



座間味村ウォーキングスポット



アマグスク展望台

展望台から見える絶景
がお勧めです。

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

学年 組 名前

日付	どこまで ウォーキング したのか	お天気	コメント
1/1	1km	晴	少しきつい。でも体にいい。
1/2	1km	晴	慣れた。楽しかった。
1/3	1km	晴	体がいい。健康を感じている。
1/4	1km	晴	
1/5	1km	晴	
1/6	1km	晴	
1/7	1km	晴	
1/8	1km	晴	
1/9	1km	晴	
1/10	1km	晴	
1/11	1km	晴	
1/12	1km	晴	
1/13	1km	晴	
1/14	1km	晴	
1/15	1km	晴	

チャレンジしての感想
歩くといつも毎日
元気にすごせた。

家族より
がんばっていいね!!
毎日のウォーキングが
気持ちいいね。

※QRコードよりフォームを宛って写真とコメントの提供をお願いします。
※写真には顔が特定されないよう顔写真は隠してください。
※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マップを作成し、保健体育課ポータルで公開していきます。
※協力ありがとうございます。

↑ワークシートを児童玄関に掲示(浦添市内の小学校)



一日にどれくらい歩いていますか？過去の全国調査によると、小学生の1日平均の歩数は

1979年
27,000歩



2007年
13,000歩



2012年
10,000歩



家族で挑戦！
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みましょう！

小学生

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

なれてきたら
けこうたのしかたから
これからもやってみたい

家族より
普段、車ばかり乗っているのて
歩いてみると、木の匂いや
会話も増え楽しかったです。
歩くのもいいですね。

☆ 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>



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。



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>

沖縄県教育庁保健体育課ポータル(掲載中)
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～



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になります。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～さびら)
- ★生活習慣に関する学習
(ちゃ～がんじゅう)



地域

- ★地域活動の充実
(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9割以上(小:91%、中:87.2%)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

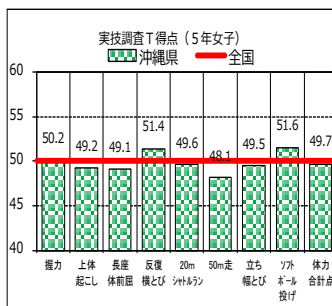
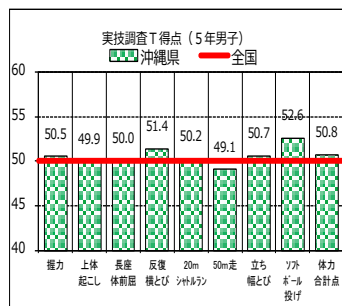


ケンパーコースで検定

沖縄県児童生徒の体力・運動能力は

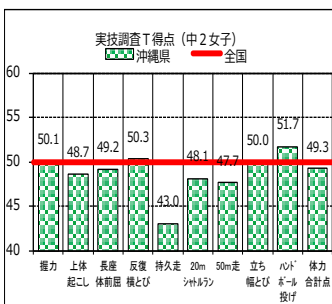
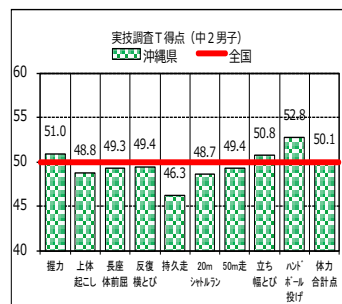
★令和7年度 小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)

項目別で見ると握力と反復横跳び、ソフトボール投げが平均値を上回っている。(男子は立ち幅跳びも上回った。)
20mシャトルランの粘り強さ、50m走のすばやさ・力強さが課題である。

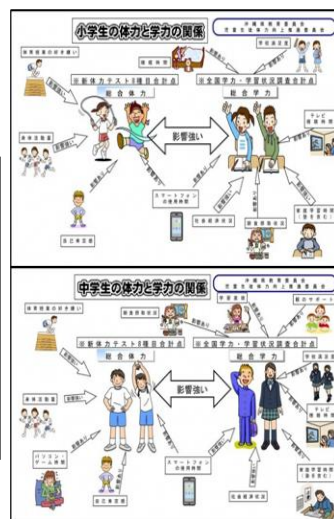


★令和7年度 中学2年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)

男女ともに前年度より体力合計点は、増加した。また、男女ともに握力、立ち幅跳び、ハンドボール投げの記録が全国平均を上回っている。(女子は反復横跳びも上回っている。)小学校同様、20mシャトルランや持久走の粘り強さ、50m走のすばやさ・力強さが課題である。



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)による体力強化が「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ーを高め学力に寄与すること」や、「子どもが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生かして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!



沖縄県教育庁保健体育課

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みましょう！

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	何歩？ スマホで測定	コメント
1	/			歩	
2	/			歩	
3	/			歩	
4	/			歩	
5	/			歩	
6	/			歩	
7	/			歩	
8	/			歩	
9	/			歩	
10	/			歩	

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。

