



11歳男女三世代の成績

	男 子			
	身長	握力	50m走	ボール投
1964年	138.2cm	19.40kg	8秒96	33.4m
1989年	144.3cm	21.32kg	8秒79	33.0m
2013年	145.0cm	20.04kg	8秒90	28.4m

	女 子			
	身長	握力	50m走	ボール投
1964年	140.0cm	18.22kg	9秒30	18.7m
1989年	146.1cm	19.62kg	9秒06	19.1m
2013年	146.8cm	19.74kg	9秒12	16.9m

1日60分以上の運動時間を確保しましょう

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、我が国の子どもたちの体力は、昭和60年頃から長期的に低下傾向にあり、現在の子どもたちの結果をその親の世代である25年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもたちの世代が親の世代を下回っています。

また、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がっていることが分かりました。

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、体力が高まると、風邪などの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、肥満や運動不足から起こるいろいろな病気も予防しますので健康な生活を営む上でも重要です。物事に取り組みやる気、集中力、粘り強さ、といった精神面の充実にも大きく関わっています。人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

子どもたちの体力を向上させるためには、学校での体育の授業時間だけでは十分ではなく、毎日の運動習慣を定着させることが重要です。普段から1日60分以上の運動時間を確保することを心掛けることで、子どもたちの体力向上につながっていきます。ただ、いきなり激しい運動や長時間の連続で行おうとすると、持続させるのが難しくなります。60分の運動の中にはスポーツ以外にも次のようなものが考えられますので、家庭内

でもできることから積極的に取り入れてみませんか。日中に適切な運動量を確保することもできますので、1日の生活リズムを見直す上でも家族で話し合っ毎日の運動計画を立ててみましょう。



運動の例

- 歩行

普通に歩くだけで安静時の4倍の運動量があります。登下校の際に、歩くスピードを速めることで、運動量がさらに増加します。
- ラジオ体操

安静時の4倍の運動量があります。早起きをすることで生活リズムの定着も図れます。
- 縄跳び

縄跳びは安静時の12倍くらいの運動量があります。

北海道学び推進月間

11月1日～11月30日

北海道教育委員会では、毎年4月と11月を「北海道学び推進月間」と定め、学力向上のための各種事業に重点的に取り組むとともに、家庭学習や読書などを奨励する広報啓発活動を通して、家庭や地域における学びの取り組みを一層推進していきます。

○家の手伝い

家の手伝いも立派な運動です。お風呂掃除は、安静時の35倍、掃除機をかける動きは33倍の運動量があります。

また、冬の雪かきは、安静時の6倍の運動量があります。

ウィンタースポーツファン待望! そっち岳スキー場 12月11日(木)午後5時 オープン予定



問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233
そっち岳スキー場 ☎76・2075

そっち岳スキー場がよいよオープンします。今年もたくさんのご来場をお待ちしています。

◆営業カレンダー

★12月11日は、午後5時営業開始

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

- 午前9時～午後9時
- 午前9時～午後5時
- 午後5時～午後9時

※オープン日・営業日は、積雪の状況により変更する場合があります。
※教育委員会でシーズン券の事前申込を受け付けています。
希望する方は、12月9日(火)までにお申し込みください。

◆リフト料金 (単位：円)

区分	1回券	4時間券	1日券	ナイター券	シーズン券	ファミリー券			団体券			
						4時間券	1日券	ナイター券	4時間券	1日券	ナイター券	
町	中学生以下 無料 (シーズン券が必要です)											
内	高校生以上	100	800	1,400	700	10,000	720	1,260	630	560	980	490
町	中学生以下	100	700	1,200	500	6,500	630	1,080	450	490	840	350
外	高校生以上	150	900	1,600	800	13,000	810	1,440	720	630	1,120	560

※ファミリー券は、大人1人を含む2人以上5人以下のグループが購入できます。
※団体券は、20人以上のグループが購入できます。
※1日券は午後5時まで、ナイター券は午後4時から利用できます。