

目指せ運動能力UP！  
～生活・運動習慣から見直そう～

前期生徒保健委員会

子どもロコモ  
(ロコモティブシンドローム)  
知っていますか？

# 子どもロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

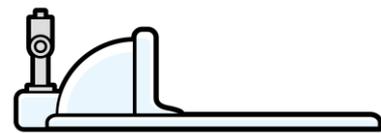
- ロコモ・・・年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ、歩く等の動作がしにくくなった状態
- 子どもロコモ・・・子どもの運動器機能低下の状態



約20年で、中学生  
の骨折約3倍に！

# こんなこと身近にありますか？

- 和式トイレが使えない
- 転んだ時、手が出ずに顔面を打ってしまう
- ボールをキャッチできず、顔面に当たる
- 姿勢が悪く、疲れやすい



バランス  
が悪い

体がかたい



# 考えられる原因

## ①生活習慣の変化

- ➔ スマホやゲームの普及
- ➔ 生活の便利化
- ➔ 栄養の偏り

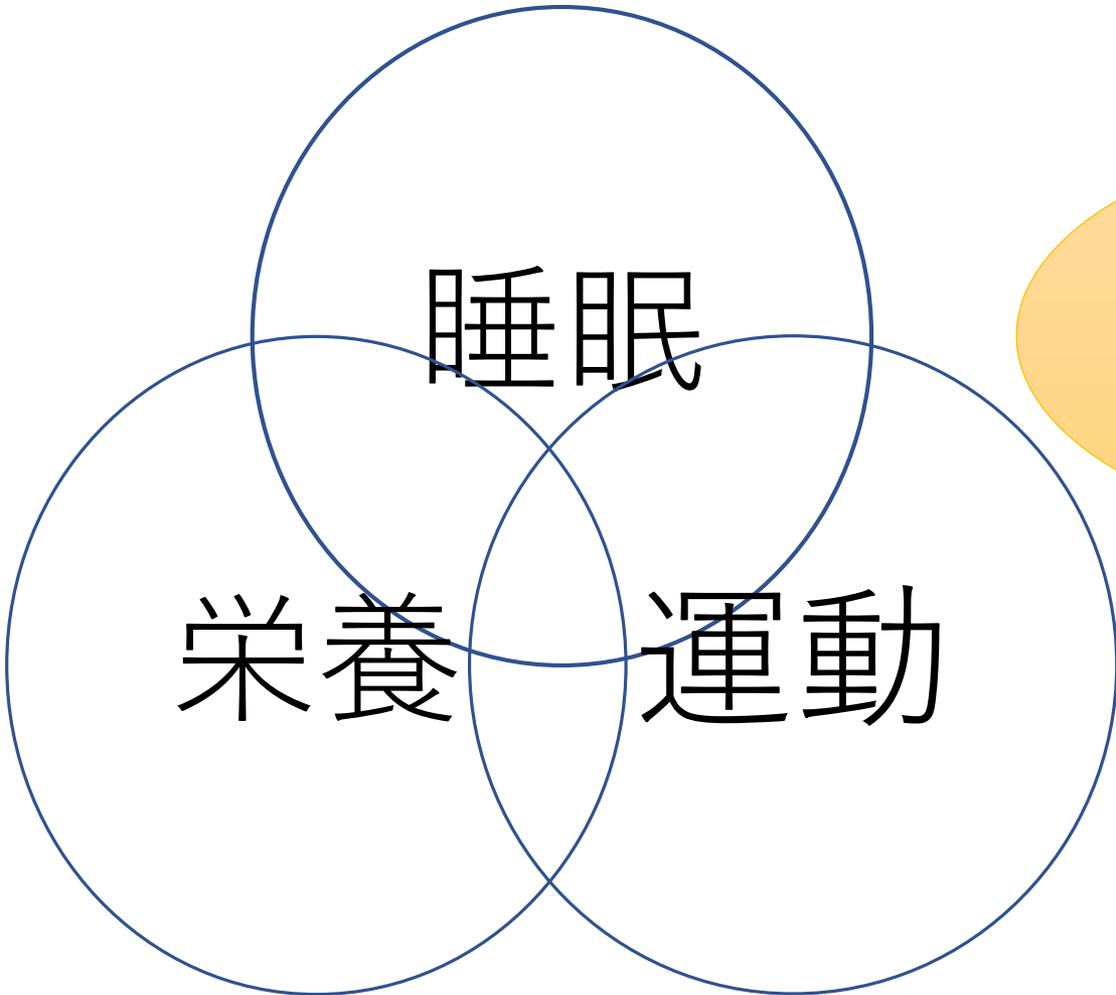
## ②柔軟性の低下

- ➔ 運動不足/運動過多の二極化

# 本校の現状

- 運動している人としていない人の二極化  
~ 昨年度の睡眠リズムチェック習慣より ~
- 就寝時刻が遅く、朝起きられない
- 睡眠リズムの乱れている人は、朝食を食べていない傾向

# 運動器機能向上のために



睡眠

栄養

運動

ロコモは、日々の  
生活習慣によって  
改善できる！

# R5生活、運動習慣アンケート

- 回答139名/ 調査数167名      回答率 83.2 %



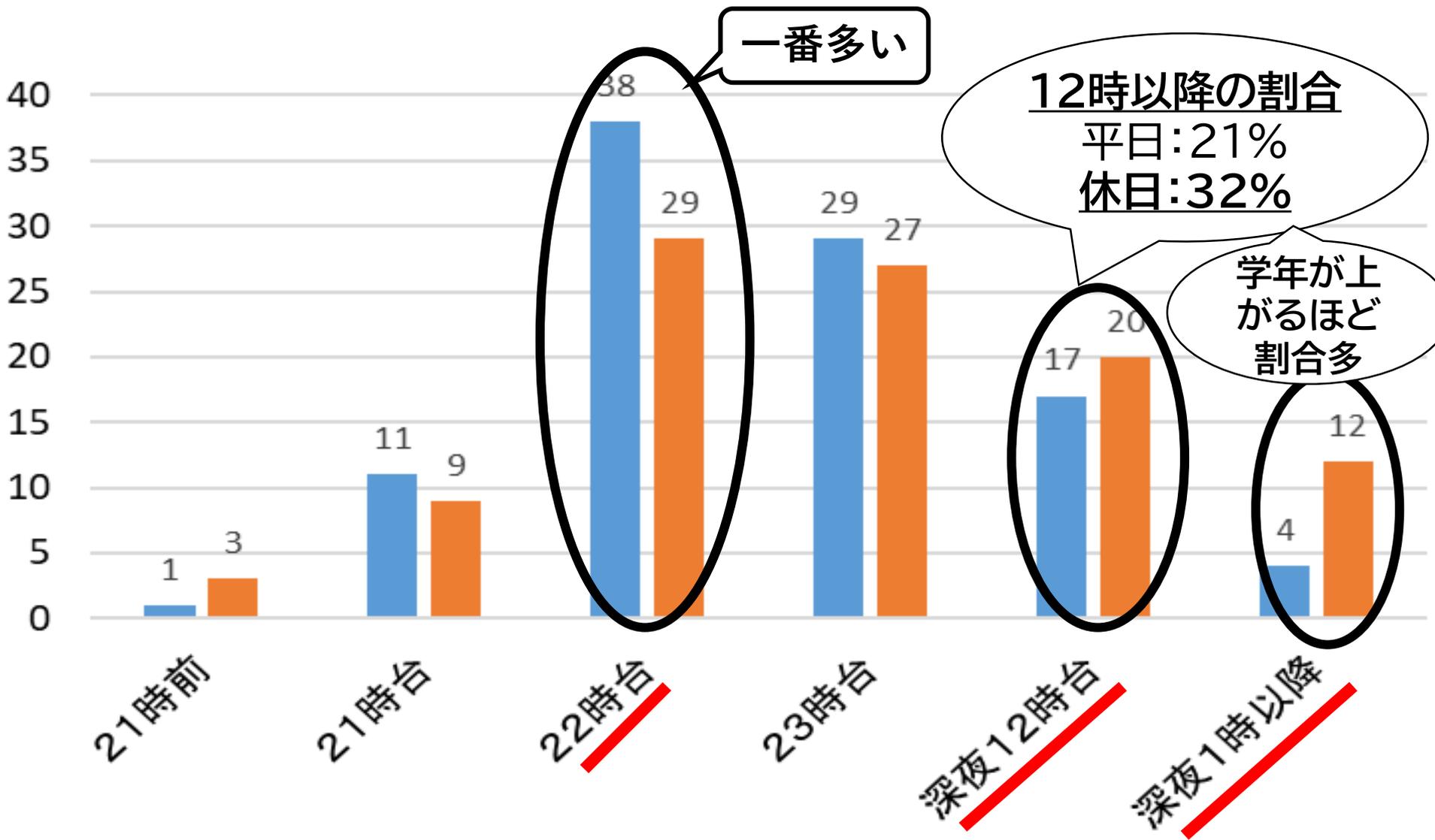
ご協力  
ありがとう  
ございました♪

# 睡眠

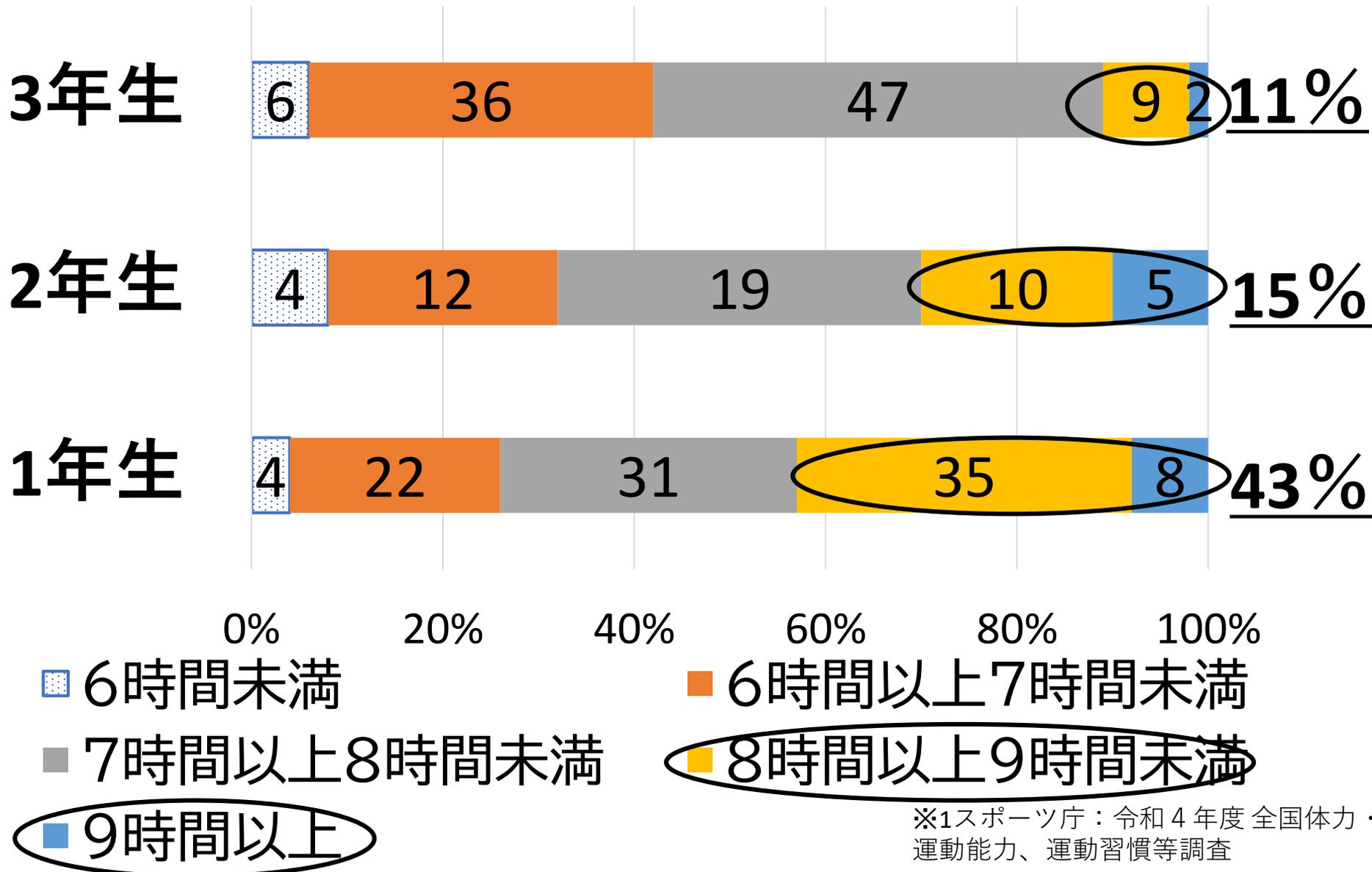


# 就寝時間

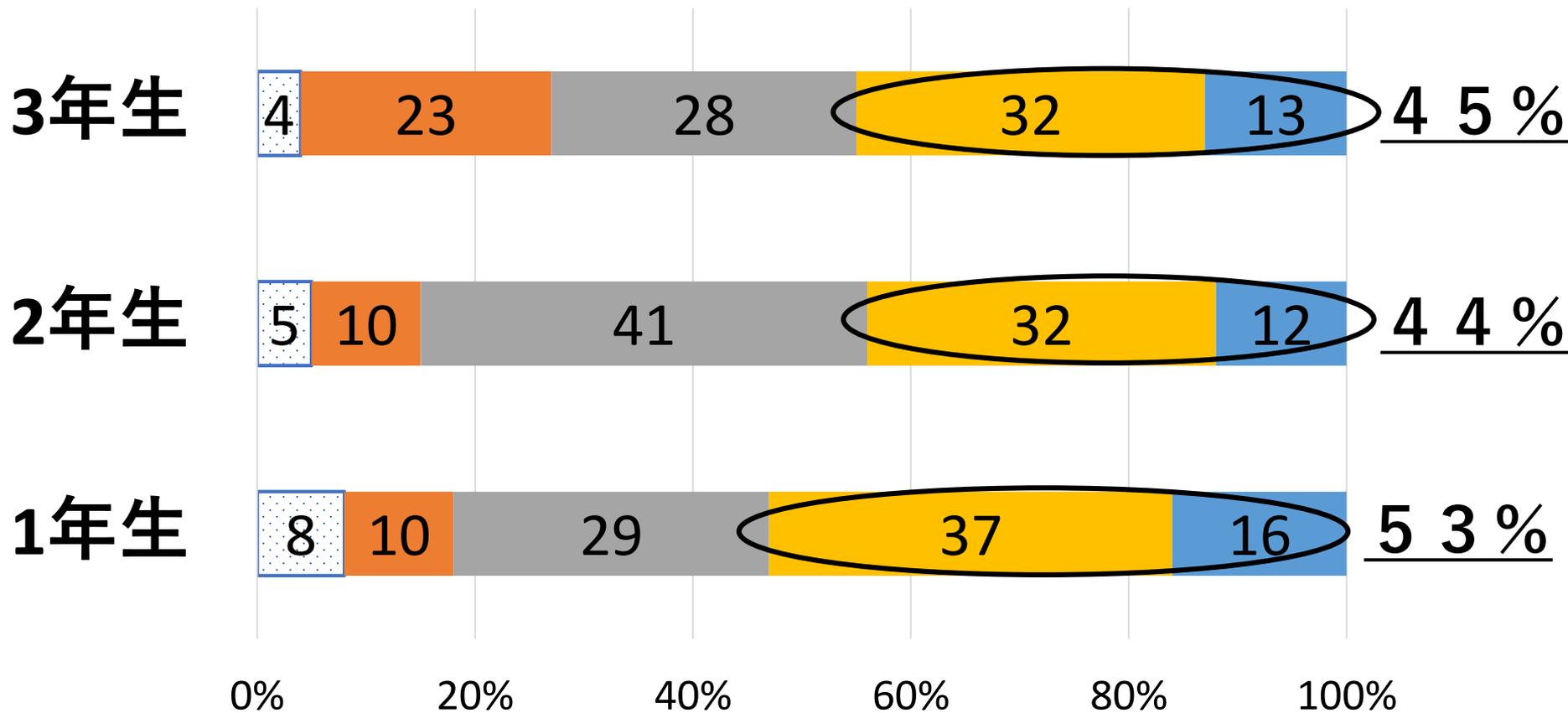
■ 平日(学校がある日)  
■ 休日(土日)



# 各学年の睡眠時間(平日)



# 各学年の睡眠時間(休日)



6時間未満

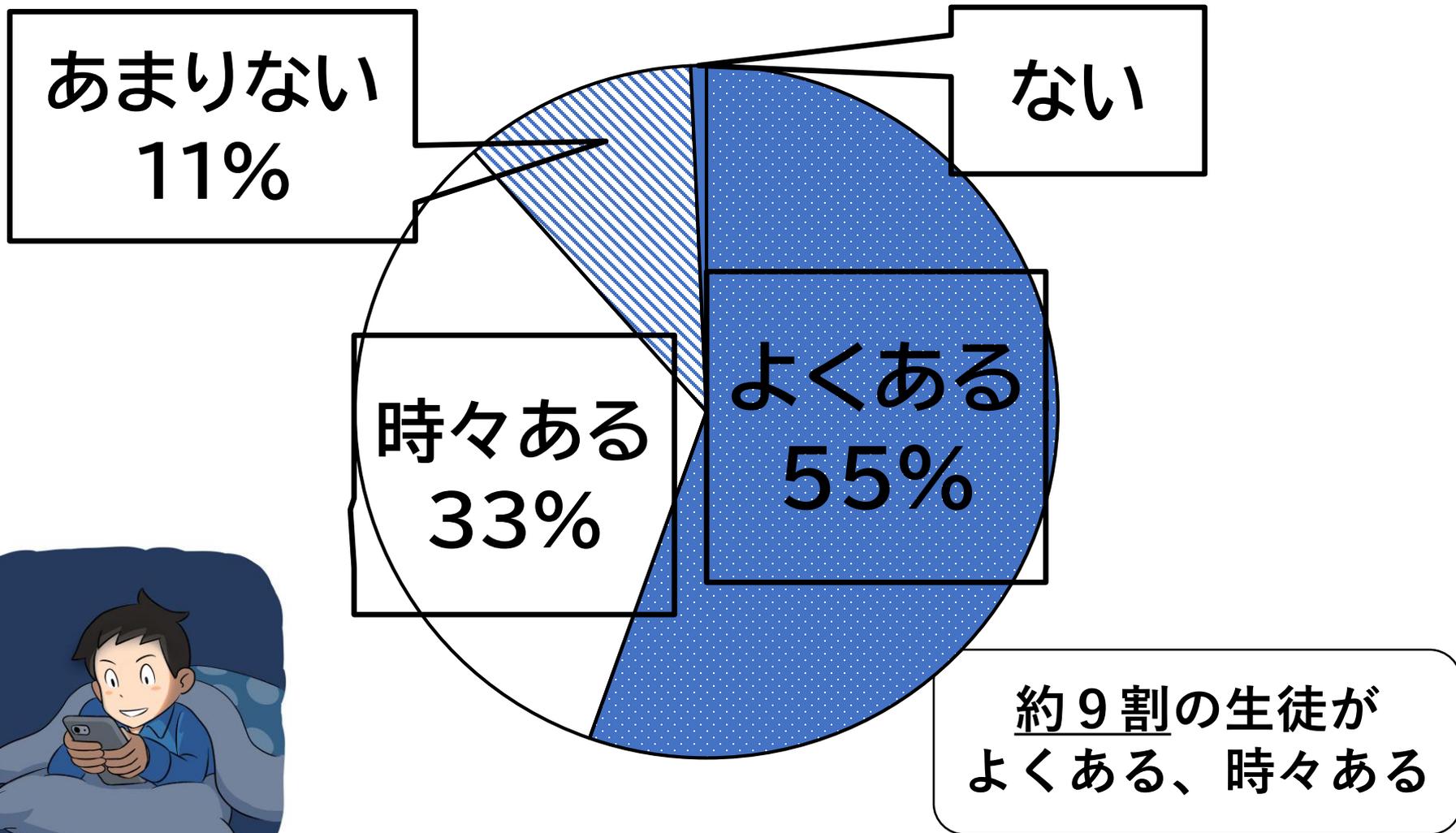
6時間以上7時間未満

7時間以上8時間未満

8時間以上9時間未満

9時間以上

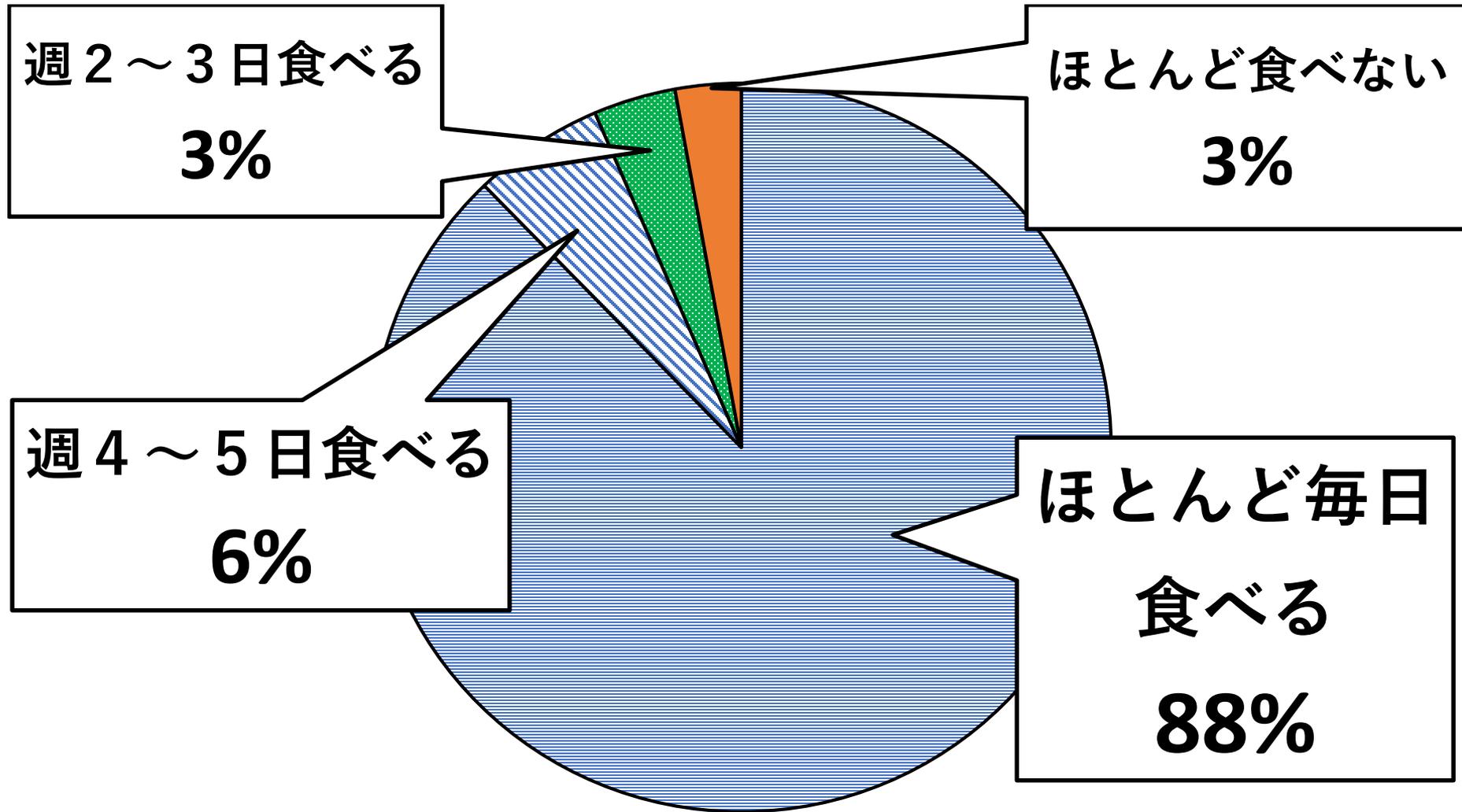
# 寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホ・PCのいずれかを視聴することがある



# 食事(朝食)



# 朝食は毎日食べますか？



# 朝食を食べない理由

• 1位・・・時間がない  35%

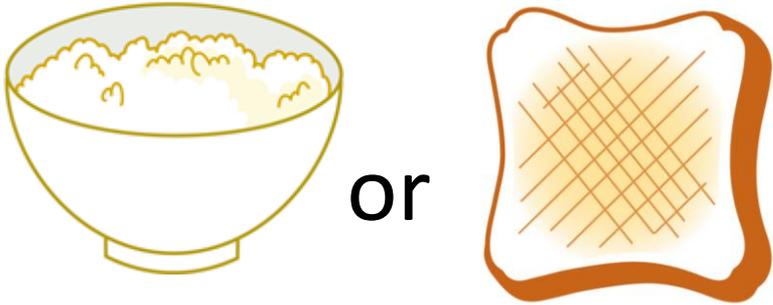
• 2位・・・寝ていたい  17%

食欲がわかない

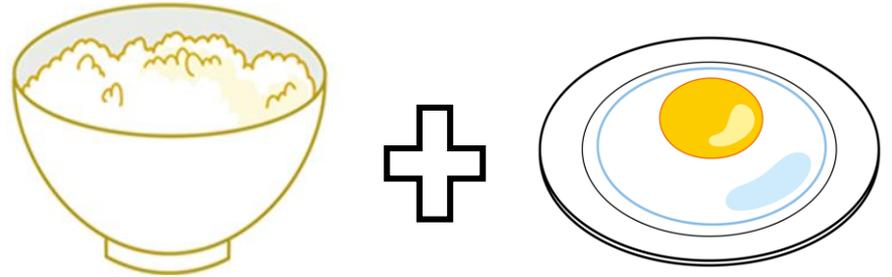
食べる習慣がない

# 朝食内容

①主食のみ

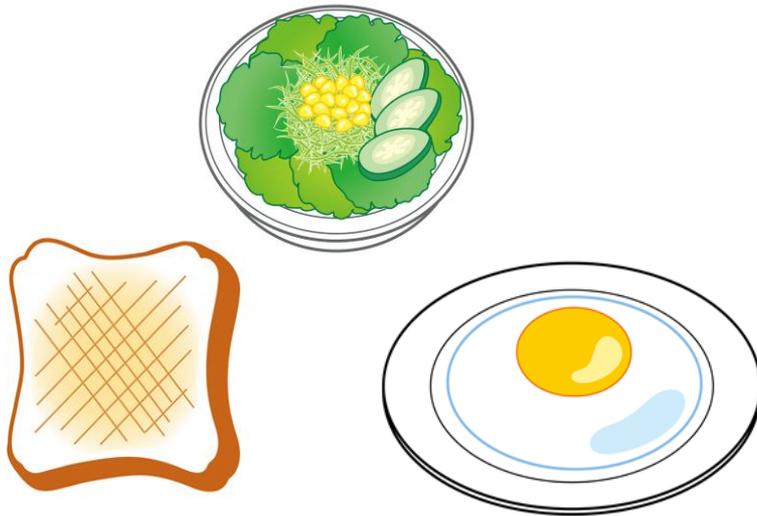


②主食+1品(主菜又は副菜)

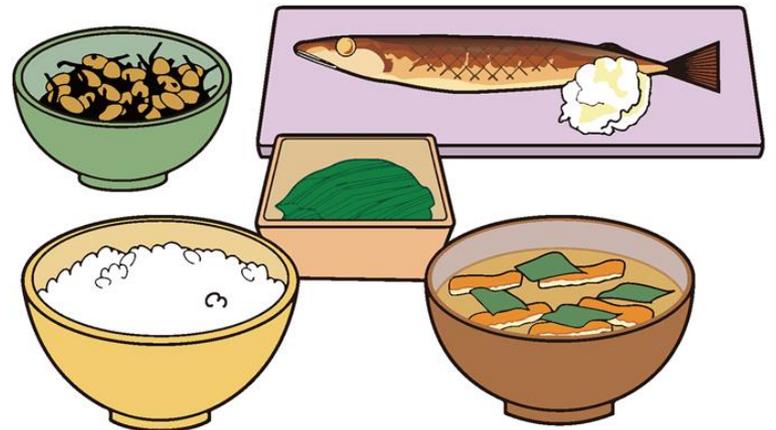


③主食+主菜+副菜◎

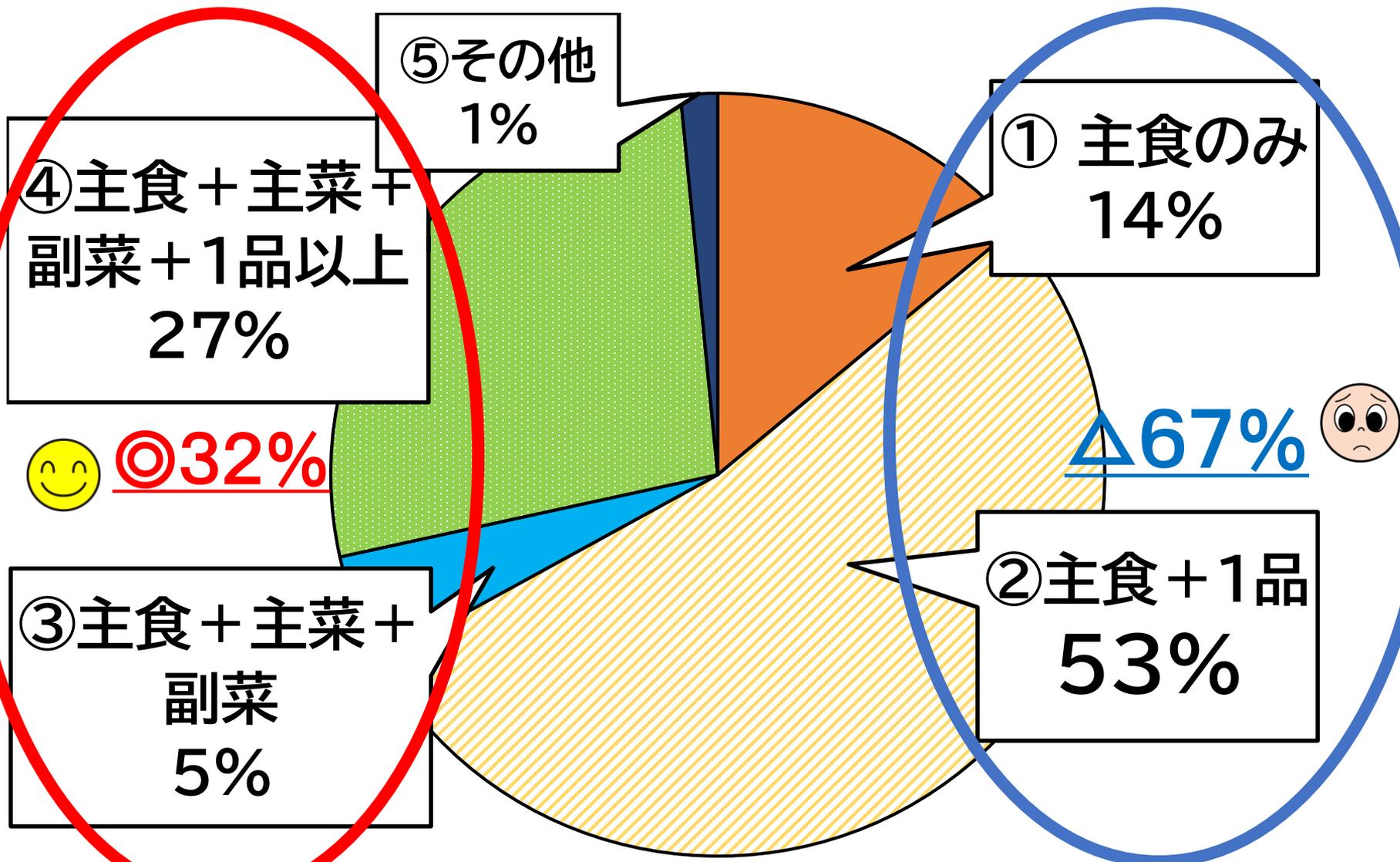
④主食+主菜+副菜+1品



以上◎



# 朝食内容

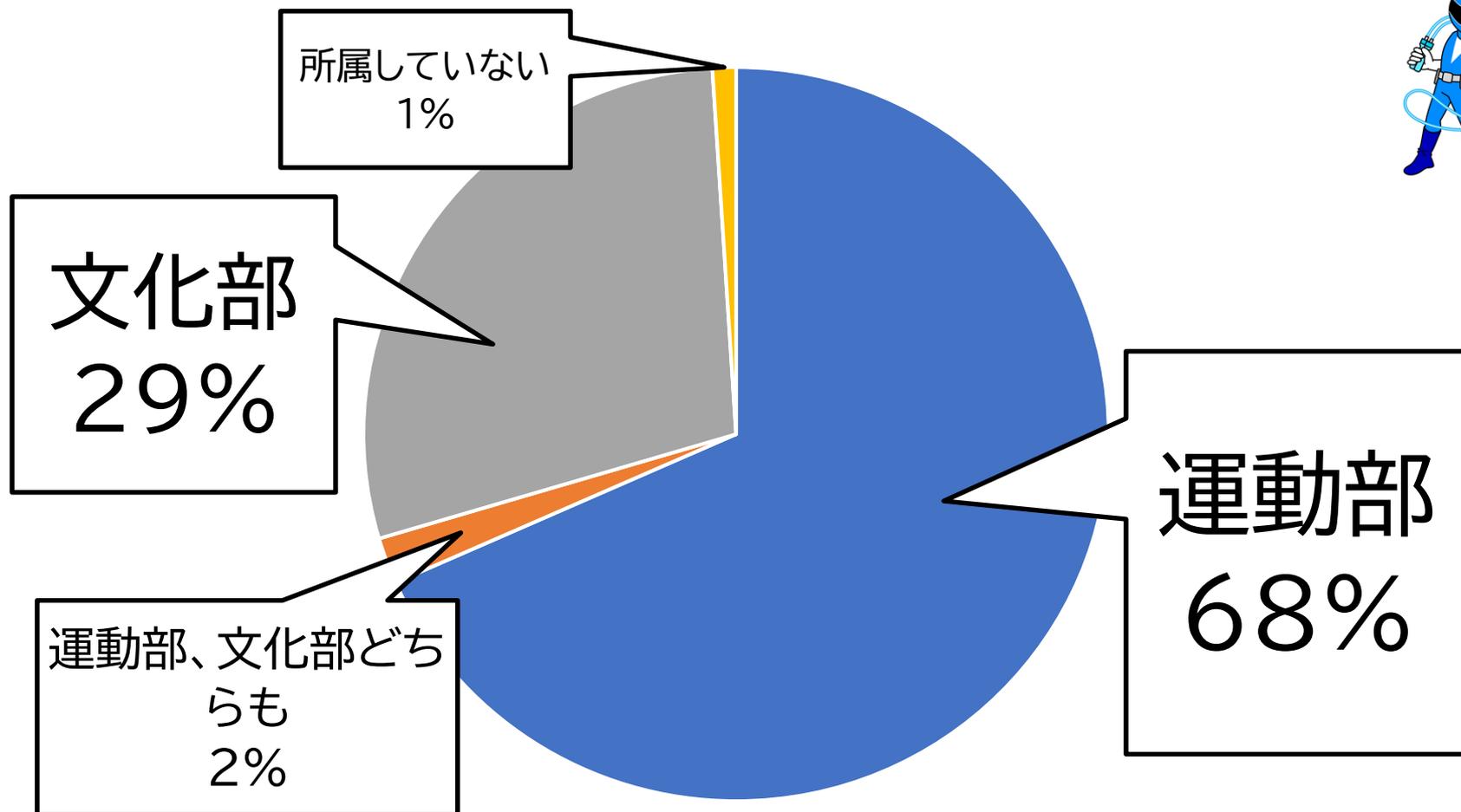


# 運動

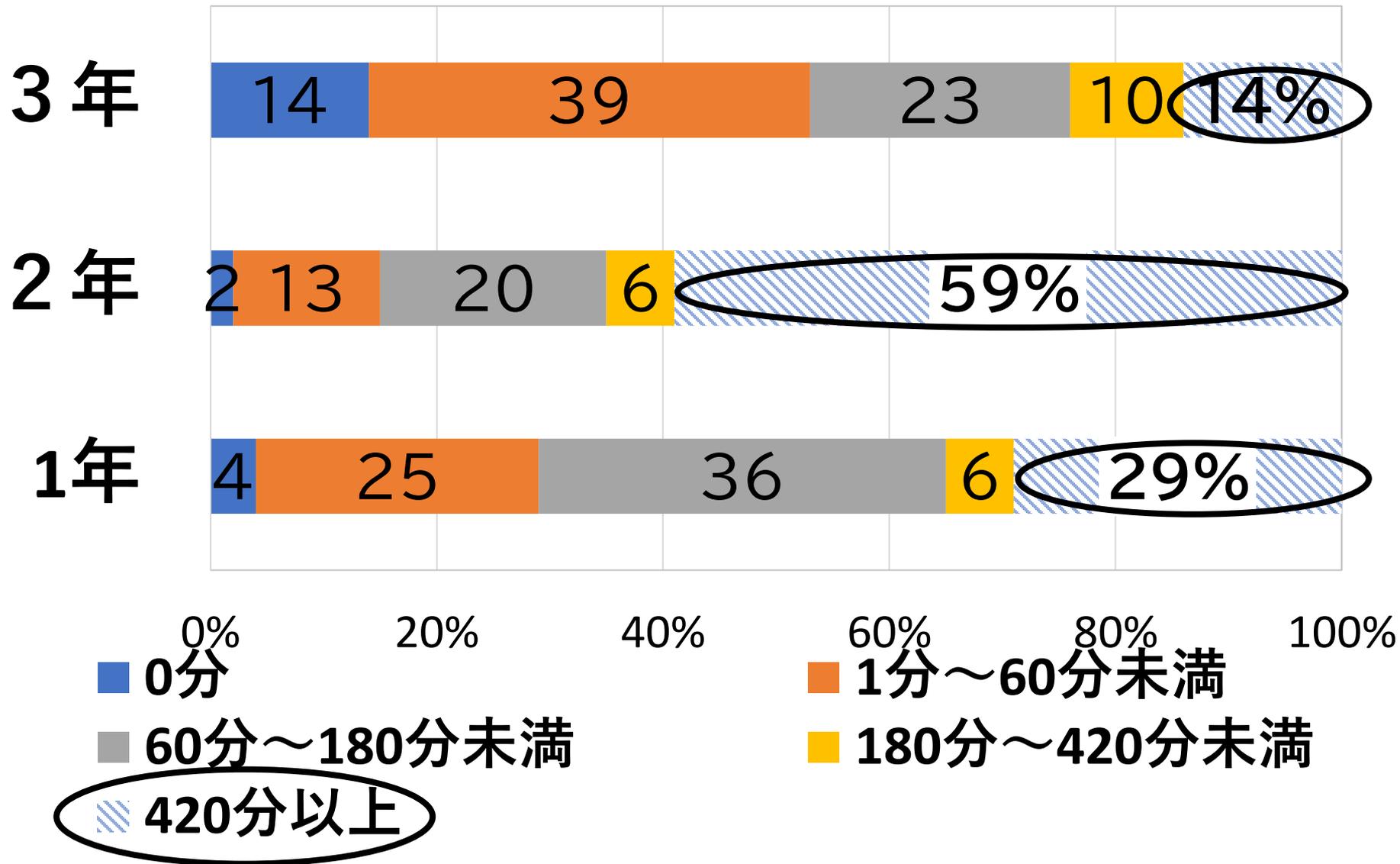


# 所属している部活動

(7月時点・3年生除く)



# 1週間に何時間運動している？(学年別)



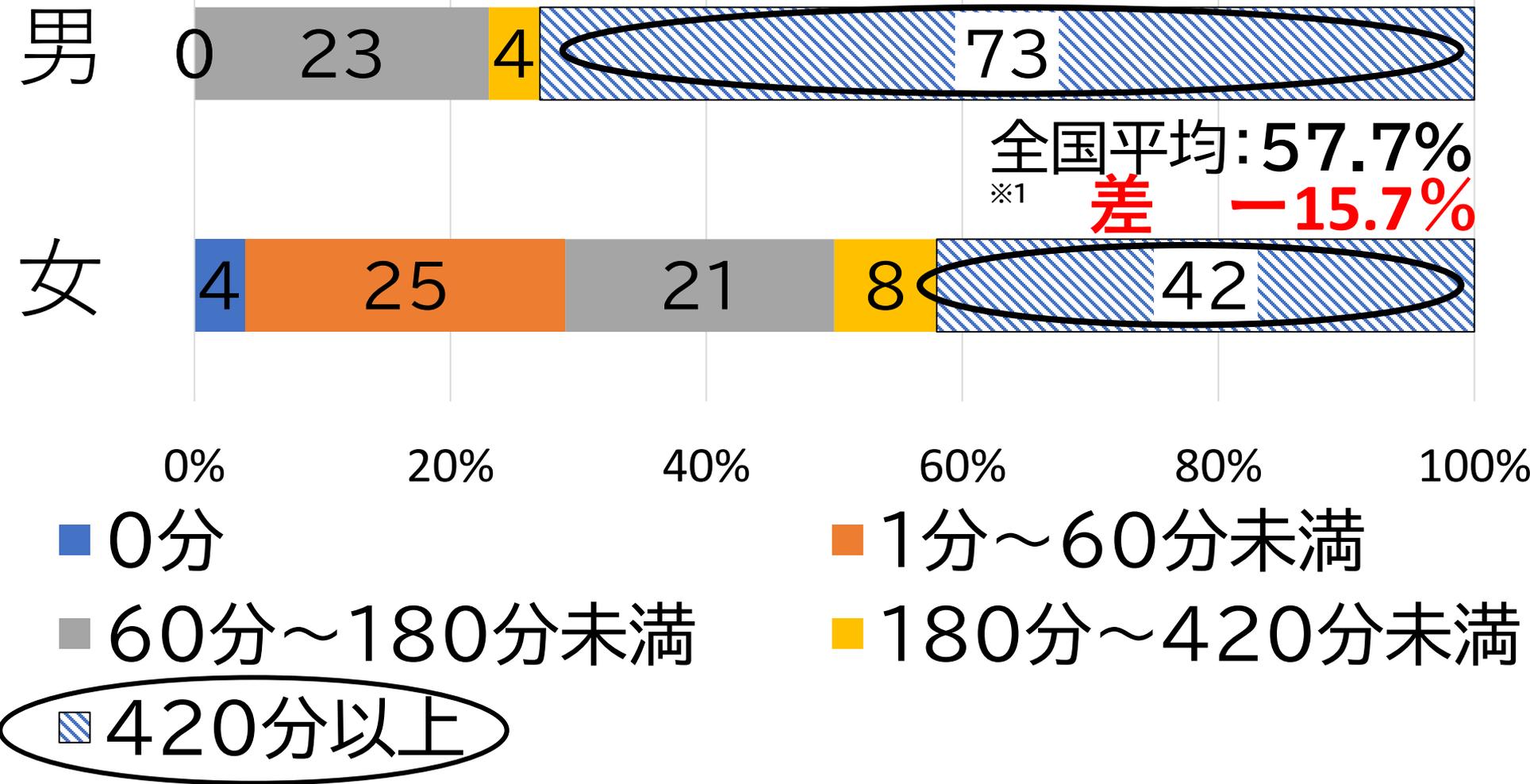
# 1週間に何時間運動している？ (2年生:男女別)

全国平均:78.1%

※1 差 -5.1%

全国平均:57.7%

※1 差 -15.7%



# 運動は好きですか？(男子)



嫌い 3%

あまり好きじゃない 3%

どちらでもない 6%

全国平均：88.8%※1

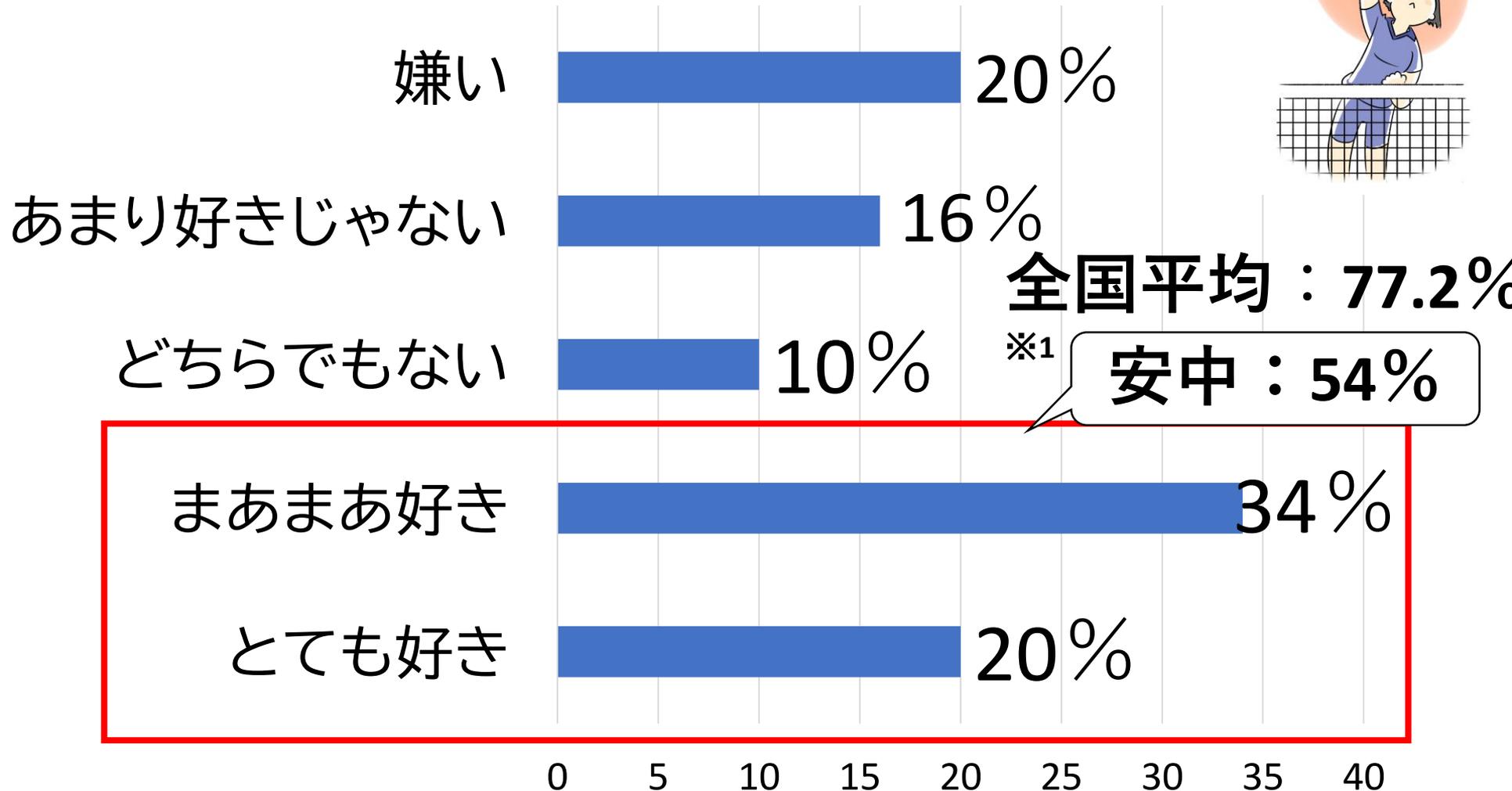
まあまあ好き 30%

安中：88%

とても好き 58%

0 20 40 60 80

# 運動は好きですか？(女子)



# 【安中生の課題】



- 睡眠
  - 8時間以上の睡眠をとれている人が少ない(特に、平日・学年が上がるほど)
  - 就寝・起床時間ともに平日と土日に差
- 栄養
  - バランスの良い朝食の人は約3割少
- 運動
  - 全国中学生と比較し(2年生)、運動時間が少ない

# 健康の三原則(睡眠・栄養・運動)

## 早起き、早寝

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる  
→夜の睡眠を促す
- ・寝る1時間前からメディアは×

バランスの良い食事  
普段の朝食に+1品  
を心がけよう！  
主食・主菜・副菜

適度な運動  
夕方までに1日1回  
体を動かそう  
できそうなことから  
始めよう  
例:ストレッチ、筋トレ

# <成長期に大切な3つの習慣>

将来の健康づくりの土台となる今の時期から、規則正しい睡眠習慣、食習慣、運動習慣、を身につけることが大切