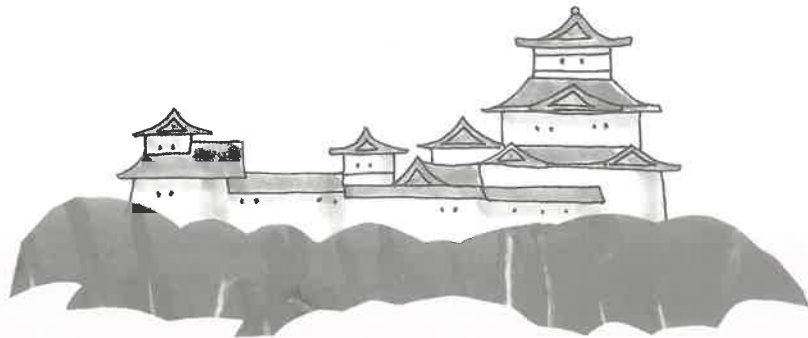


パワーアップ チャレンジ手帳

しょう がっ こう よう
小学校用



もくじ
目次

トップアスリートからのメッセージ.....	1
体力テスト・体格の記録 [1年&2年]	2
[3年&4年]	3
[5年&6年]	4
体力の成長記録をつけよう.....	5
体力があると、どんないいことがあるの?	8
どんな運動や遊びがいいの?	9
生活習慣を見直そう.....	11
食べるってだいじ.....	13
ねるってだいじ.....	15
1年間をふりかえって	17

1年組	2年組	3年組	名前 なまえ
4年組	5年組	6年組	

トップアスリートからの メッセージ

「元気なわかやまっ子になーれ!!」

みなさん、こんにちは。体操の田中理恵です。

ロンドンオリンピックでは、みなさんの応援をたくさんいただき、がんばることができました。ありがとうございました。

わたしは自然豊かな和歌山に生まれ、子ども時代を過ごしてきました。楽しいことや、苦しいこと、また、悩んだこともありましたが、自分の好きなことを見つけて夢中になり、のびのびと育ってきたように思います。

さて、小学生のみなさん。あなたたちのしごとは何ですか？

…それは、勉強すること。遊ぶこと。大人になる準備をすることです。

学校や家庭での勉強は、人の知識の基本です。そして、家族や友達と楽しく遊び、好きなスポーツに夢中になることで体と心が育ちます。大人になる準備とは、いろいろなことを体験し、考えて行動することです。

でも、「体力」がなかったら、勉強も遊びも、いろいろな経験もできません。「体力づくり」は小学生のみなさんにとって、いちばん大きな「しごと」です。それじゃあ、体力づくり・体力づくりはいつやるの？「今でしょ！」

そして、2020年には東京でオリンピックが開かれます。わたしも、招致活動にかかわることができ、開さい地が東京に決まったときは本当にうれしかったです。2020年の主役は、みなさんです！

体力向上に一生けんめいはげんで、「元気なわかやまっ子」になってください！



第30回オリンピック競技大会

(2012年/ロンドン)

体操競技 日本代表

田中 理恵

※第32回オリンピック競技大会(2020/東京)は
2021年に延期となりました。

1年 & 2年

体力テスト・体格の記録

学校で行っている体力テストと体格の記録をここに書いておきましょう。

1年

体格	身長				体重			
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	● cm				● kg			
	↑ 小数点にご注意				↑ 小数点にご注意			

体力テスト	①あく力		②上体起こし		③長座体前くつ		④反復横とび	
	みぎ	ひだり						
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	kg	kg	回	cm	点			
	⑤20mシャトルラン		⑥50m走		⑦立ちはばとび		⑧ソフトボール投げ	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	回	秒	cm	m				
	↑ 小数点にご注意							

2年

今年の体力テストのめあてを書こう

体格	身長				体重			
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	● cm				● kg			
	↑ 小数点にご注意				↑ 小数点にご注意			

体力テスト	①あく力		②上体起こし		③長座体前くつ		④反復横とび	
	みぎ	ひだり						
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	kg	kg	回	cm	点			
	⑤20mシャトルラン		⑥50m走		⑦立ちはばとび		⑧ソフトボール投げ	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	回	秒	cm	m				
	↑ 小数点にご注意							

ねん **3年** & **4年** ねん

体力テスト・体格の記録

学校で行っている体力テストと体格の記録をここに書いておきましょう。

3年

今年の体力テストのめあてを書こう

--

体格	身長				体重			
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

↑小数点にご注意

↑小数点にご注意

体力テスト	①あく力		②上体起こし		③長座体前くつ		④反復横とび	
	みぎ右	<input type="text"/>	<input type="text"/>	ひだり左	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

⑤20mシャトルラン		⑥50m走		⑦立ちはばとび		⑧ソフトボール投げ	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

↑小数点にご注意

4年

今年の体力テストのめあてを書こう

--

体格	身長				体重			
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

↑小数点にご注意

↑小数点にご注意

体力テスト	①あく力		②上体起こし		③長座体前くつ		④反復横とび	
	みぎ右	<input type="text"/>	<input type="text"/>	ひだり左	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

⑤20mシャトルラン		⑥50m走		⑦立ちはばとび		⑧ソフトボール投げ	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

↑小数点にご注意

5年 & 6年

体力テスト・体格の記録

学校で行っている体力テストと体格の記録をここに書いておきましょう。

5年

今年の体力テストのめあてを書こう

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

体格	身長					体重				

↑小数点にご注意

↑小数点にご注意

体力テスト

右

①あく力			②上体起こし			③長座体前くつ			④反復横とび		
kg			kg			回			cm		点
⑤20mシャトルラン			⑥50m走			⑦立ちはばとび			⑧ソフトボール投げ		

↑小数点にご注意

6年

今年の体力テストのめあてを書こう

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

体格	身長					体重				

↑小数点にご注意

↑小数点にご注意

体力テスト

右

①あく力			②上体起こし			③長座体前くつ			④反復横とび		
kg			kg			回			cm		点
⑤20mシャトルラン			⑥50m走			⑦立ちはばとび			⑧ソフトボール投げ		

↑小数点にご注意

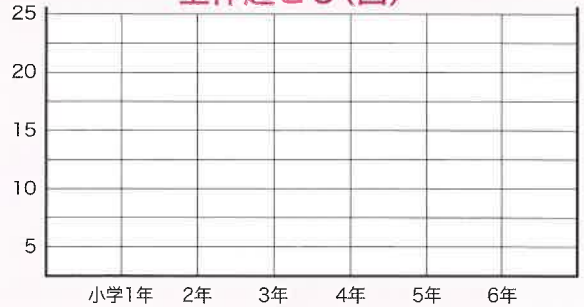
体力の成長記録をつけよう

p.2～p.4に記入した体力テストの記録を、p.15の「項目別得点表」を見て得点におきかえてみましょう。つぎに得点までのマスをぬりつぶして、折れ線グラフにしてみましょう。

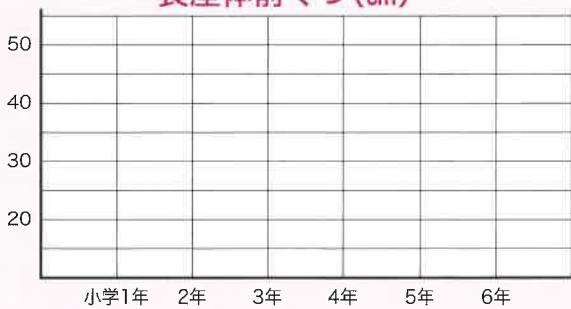
あく力(kg)



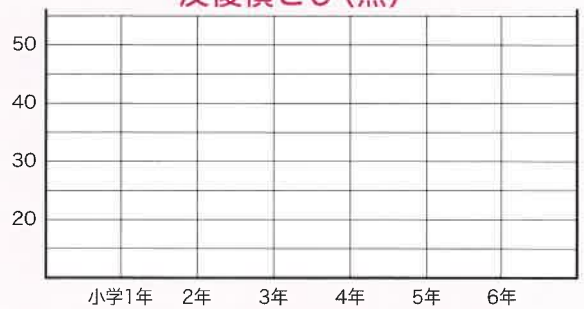
上体起こし(回)



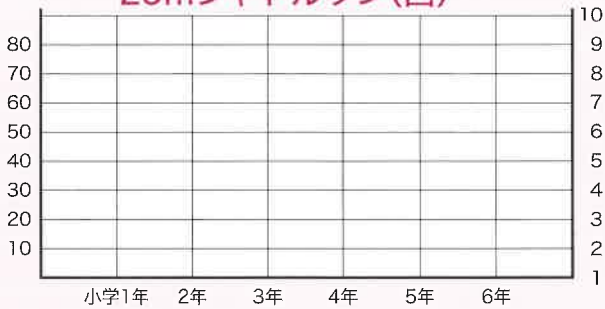
長座体前くつ(cm)



反復横とび(点)



20mシャトルラン(回)



50m走(秒)



立ちばとび(cm)



ソフトボール投げ(m)



学年ごとに総合得点を計算し、p.6の「総合評価基準表」で総合評価(A段階～E段階)を導いて記録しておきましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
総合得点	点	点	点	点	点	点
総合評価 (判定)	段階	段階	段階	段階	段階	段階

体力テスト項目別得点表 総合評価基準表

体力テスト項目別得点表 (6～11歳)

男子 得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子 得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準表 (6～11歳) (単位:点)

段階	6歳(小1)	7歳(小2)	8歳(小3)	9歳(小4)	10歳(小5)	11歳(小6)
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

和歌山県体力・運動能力調査結果平均 (平成29年度)

男子 平均値	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ	合計点
1年	9.22	11.50	26.16	27.83	17.74	11.61	112.55	8.43	30.31
2年	10.90	14.04	28.04	31.27	26.53	10.80	123.62	12.19	37.24
3年	12.76	16.69	29.56	35.37	35.81	10.17	134.11	16.05	43.87
4年	14.75	18.75	31.35	39.81	43.80	9.72	142.27	19.65	49.58
5年	16.80	20.57	33.89	43.68	52.87	9.31	152.44	23.49	55.38
6年	19.60	22.45	35.88	46.19	59.39	8.92	162.11	26.75	60.75

女子 平均値	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ	合計点
1年	8.66	11.07	28.26	26.74	15.25	11.93	105.51	5.75	30.34
2年	10.22	13.64	30.73	30.48	21.38	11.09	116.78	7.68	37.83
3年	11.95	15.81	32.49	34.25	27.43	10.52	126.36	9.79	44.30
4年	13.92	17.73	34.83	38.22	34.29	10.03	134.77	12.16	50.53
5年	16.58	19.31	37.73	41.79	42.47	9.58	145.73	14.61	56.98
6年	19.44	20.73	40.83	44.04	47.93	9.22	154.40	16.54	62.10

たいりよく **体力テストワンポイントアドバイス (小学校)** しょうがっこう

あく力 (kg)

こえ どうし
声を同時に!
せーの
「ギュ〜!!」

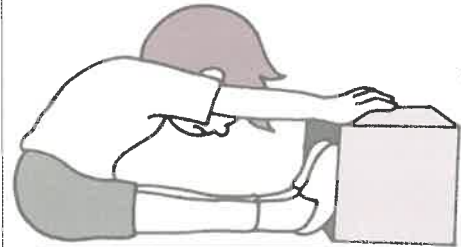


グラグラしないように、
両腕や太ももなどを使って
しっかりと固定しよう!!

じょうたい おこし (回)



ちうざたいぜん
長座体前くつ (cm)

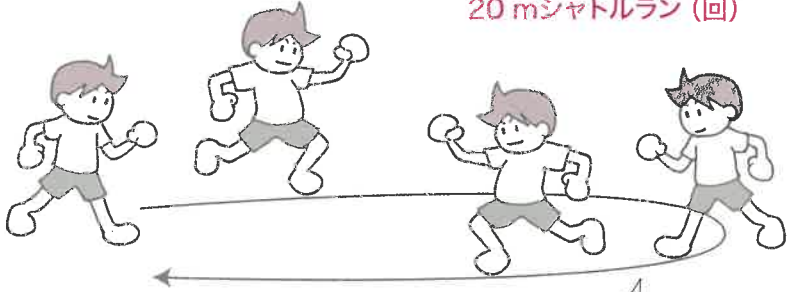


リラックスして
1、2、3、フー
息をとめずに吐きながら
やってみよう!!

はんぷくよこ
反復横とび (点)

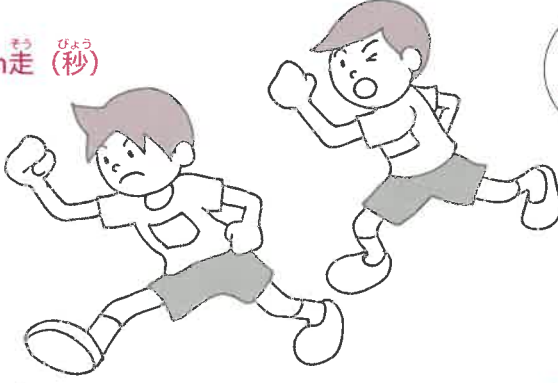


ひく しせい
低い姿勢で
さいしょうげん うご
最小限の動きで
おこな
行おう!
さゆう
左右のラインは
ふめばOK!



20 mシャトルラン (回)

50m走 (秒)



でんしおん あ
電子音に合わせて
はしほうつか
走る方が疲れにくいよ!
ラインはふめばOK!

うで ぜんご おお
腕を前後に大きく、
すばや ふ つつ すこ おおまたぎ み
素早く降り続け、少し大腿気味に
はし
走ってみよう!
ちから め
55mラインまで力を抜かず
はし
走りきろう!!

た
立ちはばとび (cm)

うで おお ふ
腕を大きく振り、
ひざも深く曲げて
はんどう
反動をつけて
ふ き
踏み切ろう!!



ソフトボール投げ (m)

な ちやくぜん
投げる直前に
ボールを持っていない方の
うで まえ だ
腕を前に出し、
な うで
投げる腕はムチのようにしならせて、
いとお な
勢いよく投げよう。
こうしゃ き めしるし き
校舎や木など、目印を決めて
な
投げるといいよ。



体力たいりよくがあると、どんないいことがあるの？

「体力たいりよくテスト」はみなさんの体力たいりよくや運動能力うんどうのうりよくがどれくらいあるかを見るためにみ行おこないます。
体力たいりよくや運動能力うんどうのうりよくが向上こうじょうすると、どんないいことがあるのでしょうか。
おもに、つぎの二つふたが答えこたです。

1 やる気きが出るで！

ふだんせいかつの生活べんきょうや勉強たいに対して意欲いよくがわいて、積極的せっきよくてきに行動こうどうするようになります。日常生活にちじょうせいをゆたかにかたすごすことができます。



2 健康けんこうになる！

病気びょうきになりにくく、けがをしにくい体からだになります。また、たとえ病気びょうきになったり、けがをしたいりよくたりしても、体力たいりよくがあるとはやひかかいふくくてき早く回復はやくかいふくします。



どんな運動や遊びがいいの？

みなさんは毎日、運動や遊びをしていますか。体を動かす遊びや運動は、みなさんのもつさまざまな能力を引き出し、みがき、きたえてくれます。具体的に紹介しましょう。

1 体を動かして遊ぼう！

①おにごっこ

「おにごっこ」はかんたんな遊びですが、そこにはさまざまな体の動きがふくまれています。相手の動きを見る、全力で走る、方向を変える、ころんでもすぐ起きて走る、などです。体じゅうの神経細胞が目ざめます。

②うでずもう

うでずもうは筋肉と筋肉の勝負。一気に力を出す場合、じわりとねばる場合があります。一度に大きな力を出すときは「白筋(速筋)」という筋肉を使います。また、ねばり強く力を出すには「赤筋(遅筋)」という筋肉を使います。

③馬とび

馬とびの馬をつくる時は、体で三角形をつくりまします。この形はしなやかで強くつぶれません。とぶ人は助走をつけたら、両足で思い切りふみきってジャンプしましょう。両手をのばして、馬のせなかに手をつけば、体が持ち上がります。



2 いろいろな運動をしよう！

①前転・後転

前転をするときにはあごを引いて、体を丸めて、後頭部がゆかにつくように回しましょう。後転をするときには、両方の手のひらを上に向け、耳の横につけましょう。あごを引いて、せなかを丸めて回転しましょう。

②なわとび

なわとびは、ひざの曲げ伸ばしをあまり使わないで、足のつま先でとびましよう。足首のうしろにある「アキレスけん」を使って、ばねのようにとぶのがうまくとぶコツです。「1、2、3」などと声を出しながら、リズムをつけてとびましよう。



3 うん どう どんないんどうで、たい りょく どんないりょくがつかうかな？

うん どう 運動によって、こうじょう 向上するたい りょく 体力が異なります。どんないんどうをすれば、どんないりょくがつかうか、見てみましょう。

① からだ 体を大きくおお 曲げ伸ばしできるの 能力をのう りょく 高めるうん どう 運動

ストレッチング

ストレッチングのほか、
すべてのうん どう 運動やスポーツ



② すばやく 速く動いたり、おお 大きなちから 力をより速く強く出すのう りょく 能力を高めるうん どう 運動

なわとび おにごっこ

野球 サッカー

ドッジボール

すべてのうん どう 運動やスポーツ



③ ちから 力強く動けるのう りょく 能力を高めるうん どう 運動

うんてい 鉄ぼう うで立てふせ

上体起こし すもう

うでずもう つな渡り

そのほか、ジャンプ系のうん どう 運動など



④ うん どう 運動を長く続けられるのう りょく 能力を高めるうん どう 運動

水泳 ウォーキング ジョギング

サイクリング エアロビクス

そのほか、いろいろな球技



生活習慣を見直そう

体力をつけるには、体を動かすだけでなく、規則正しい生活習慣を身につけることも重要です。「よく食べ、よく動き、よく眠る」という3つを心がけましょう。

1 生活習慣と健康

毎日の生活のしかたによって、心や体の調子が変わったことはありませんか。自分のけいけんをふり返りましょう。

健康な生活の例

- 十分な睡眠時間をとっている
- 朝食をきちんと食べている
- 運動や外遊びを十分にしている
- 便がほぼ同じ時こくに出る

おいしく食事をとることができ、睡眠も深い



朝食がよく食べられる。意欲がわいて、体もよく動く



体がよく動き、集中力もつく



勉強への意欲があり運動も元気にできる



2 規則正しい生活

どんな生活をおくると健康的になれるのでしょうか。下の翔太君の1日の生活をくらべて、考えてみましょう。

翔太君の元気な日の生活

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 (時)
睡眠	身じたく	朝食	排便	登校		学校				自由	(外で) 犬の散歩	家庭学習	夕食	自由					睡眠

翔太君の元気が出ない日の生活

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 (時)
睡眠	身じたく	登校				学校				自由	ゴロゴロ	(家で) ゲーム	(テレビ)	夕食	自由	家庭学習		自由	睡眠

3 自分の生活習慣をチェックしよう!

自分の生活をふり返ってみましょう。
 だいたい毎日できているものには、学年の数字に○をつけましょう。

1	2	3
4	5	6

すっきり目が覚める。

1	2	3
4	5	6

毎朝ご飯をきちんと食べている。

1	2	3
4	5	6

便は同じ時近くに決まって出る。

1	2	3
4	5	6

いつも授業は集中して受けている。

1	2	3
4	5	6

体育の時間や昼休みなどに、積極的に運動ができる。

1	2	3
4	5	6

給食をおいしく食べられる。

1	2	3
4	5	6

体を動かして外で元気に遊ぶことができる。

1	2	3
4	5	6

夕食をおいしくきちんと食べられる。

1	2	3
4	5	6

決まった時こくにて、ぐっすり眠れる。



生活習慣アンケート

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
・運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか?	1. 入っている 2. 入っていない						
・運動やスポーツはどのくらいしますか?	1. 週に3日以上 2. 週に1~2日くらい 3. 月に1~3日くらい 4. しない						
・1日の運動やスポーツをする時間はどのくらいですか?	1. 30分未満 2. 30分以上~1時間未満 3. 1時間以上~2時間未満 4. 2時間以上						
・朝食は毎日食べますか?	1. 毎日食べる 2. とときどき食べない 3. 毎日食べない						
・1日の睡眠時間は何時間くらいですか?	1. 6時間未満 2. 6時間以上~8時間未満 3. 8時間以上						
・1日にどのくらいテレビ(テレビゲームをふくむ)を見ますか?	1. 1時間未満 2. 1時間以上~2時間未満 3. 2時間以上~3時間未満 4. 3時間以上						

食べるってだいじ

食べることはだいじ。でも、ただ食べるだけではつまらない！
おいしく、バランスよく食べるヒントを教えましょう。

1 食べものを選ぼう！（高）

① 地産地消

日本産、できれば地元でとれた新鮮な野菜や豆類、海苔類などをとると、自然にバランスよく栄養がとれます。

② 一汁三菜

ごはんには汁もの、おかず3種類（主菜1品、副菜2品）のことを指します。エネルギーになるごはんや汁もので水分を、そしておかずでその他の栄養素を、バランスよくとることができます。

③ 旬の食材

「旬」とは、ある時期にもっともよくとれ、もっともおいしくて栄養がたっぷりある時期のことをいいます。それぞれの野菜や魚などの食材に旬があります。

④ 赤・緑・黄の食べもの

食べものには、そのはたらきで赤・緑・黄の3つのグループに分けられます。

赤・緑・黄の食べものは豊富な栄養素に満ちています。

⑤ 体を温める食べもの・冷やす食べもの

食べものには体を温める食べものと冷やす食べものがあります。暑い地域でよく育つものは体を冷やします。逆に寒い地域でよく育つものは体を温めます。冷やす食べものにはなす、トマト、しいたけ、バナナ、パイナップルなどがあります。温める食べものには、にんじん、ごぼう、みそ、あじなどがあります。

2 朝ごはんをおいしく食べよう！（全）

① 早起きして、からだを動かそう！

② 夜ふかしをしないようにしよう！



③ ねる前におかしなどを食べないようにしよう！

3 5つのビタミンで体のつかれをとろう! (中・高)

② ビタミンB₁



- ・体のつかれをとる
- ・记おく力や集中力をアップさせる
- ・ビタミンB₁をふくむ食べもの…豚肉、レバー、玄米、豆類など

① ビタミンA



- ・はだあれをなおす
- ・目のつかれをとる
- ・ビタミンAをふくむ食べもの…レバー、うなぎ、チーズ、にんじん、卵の黄身など

③ ビタミンC



- ・かぜを予防する
- ・はだあれをなおす
- ・ビタミンCをふくむ食べもの…オレンジ、レモン、いちご、緑黄色野菜など

④ ビタミンD



- ・むし歯を予防する
- ・骨を強くする
- ・ビタミンDをふくむ食べもの…魚類(さけ、かつお、まぐろ)、しいたけなど

⑤ ビタミンE



- ・冷え性・肩こりをなおし、こしの痛みをとる
- ・ビタミンEをふくむ食べもの…かぼちゃ、ほうれん草、ナッツ類、大豆など

4 食事のマナーもおぼえよう! (全)

① 姿勢を正しく

ひじをついたり、せなかを丸めたりしてごはんを食べると、胃や腸などをおしてしまうので、消化・吸収ができにくくなります。

② 「～ながら食べ」はしないで

「テレビを見ながら」「本を読みながら」食べることは、消化が悪くなるし、いっしょに食べている人にも失礼です。

③ 食事前・後に手伝いをしよう

食事のしたくの手伝い、後かたづけの手伝いをしよう。できることからやってみましょう。

④ よくかもう

よくかむとだえきが出て消化を助けます。また、よくかむことでアレルギー性の病気を予防したり、がんを発病しにくくしたりします。

⑤ はしを正しく持とう

はしがうまく使えと、小さなおかずもつかみやすく、きちんと食べられます。

⑥ 食後はゆったりしよう

食べた後すぐにはげしい運動をすると、消化によくありません。ゆったり会話をしたり、読書をしたりして休けいしましょう。

ねるってだいじ

よい眠りのためにすべきこと、してはいけないこと、
どんなことに気をつけたらいいか、知っておきましょう。
なかなか眠れないときは、どうしたらよいか。

1 ぐっすり眠ろう!

①まず、起きる時こくを決める

平日も休日と同じ時こくに眠り、同じ時こくに起きることがだいじです。いつも同じリズムで眠ることが健康に生活するひけつです。

②ねる前の準備はいつも同じに

お風呂に入る、パジャマに着がえる、歯をみがく。ねる前に決まった行動をとることが大切です。

③夕食やデザートにも気をつけて

ねる時間の3時間前までには夕食をとるようにしましょう。お茶やコーヒーは、目が覚める成分がふくまれているので、ねるまでの4時間は飲まないようにしましょう。おなかがすいて眠れないときは、消化吸収がよく、眠りにつきやすくなるといわれている牛乳がおすすめです。



2 よい眠りにするには

①ほの暗い部屋で

眠るときは、暗いほうが眠りのホルモン「メラトニン」がたくさん分泌されるので、さあねようというときには、かならず部屋の明りを消しましょう。ぼんやりと物の形がわかる程度の明るさがいいでしょう。

②てきどな温かさで

寝室は静かで、暑くも寒くもない温度にしておくのが理想です。ふとんの温度は約33度、しつ度は50%くらいがよいといわれています。あまり温かくすると、体温が上がり、体が起きてしまいます。

③ゆったりパジャマと、ほどよい高さのまくらで

パジャマはゆったりとしたもので、綿など、あせを吸いとってくれるものを着ましょう。まくらは、ねる姿勢になって頭をしずめたとき、しきぶとんから1~3cmくらいの高さになるものがベストです。

④深呼吸をして

気持ちを落ち着かせることも、よい眠りのために大切です。ねる前に深呼吸をして、脳に酸素がしっかりととどくようにしましょう。



3 どうしても眠れないときには

①目を閉じて横になるだけで

よく眠れなくても心配することはありません。目を閉じて横になっているだけでも、脳はしっかり休んでいるのです。

②イメージも効果的

「温かい」「ゆったりしている」「のんびりしている」などの言葉を思い浮かべて、そこからイメージできる風景や自分の状態を想像してみましょう。

③気持ちいい音楽でスヤスヤ

音楽も眠りにさそってくれます。ゆるやかなメロディー、単調なリズムでリラックスできる音楽を見つけましょう。また、波の音、雨音、小鳥の声というような自然の音も効果があります。

④かんたんストレッチ

ストレッチなどで軽く体を動かすと、よい眠りに入りやすくなります。ゆっくり呼吸をしながら、体をのばしてみましょう。



眠りのための生活習慣をチェック!

自分の生活をふり返ってみましょう。だいたい毎日できているものには、学年の数字に○をつけましょう。

朝 きょうも1日いい日です。
ありますように!

1	2	3
4	5	6

起きる時こくを決めて
いる。

1	2	3
4	5	6

起きたら、朝の
光を浴びている。

1	2	3
4	5	6

顔を洗い、歯を
みがいている。

1	2	3
4	5	6

「おはよう!」とみ
んなに言っている。

1	2	3
4	5	6

朝食をしっかり食
べている。

昼 ぐっすり眠れば、
勉強の集中力も
上がるよ

1	2	3
4	5	6

声をたくさん出し
ている。

1	2	3
4	5	6

友だちと体を使っ
て遊んでいる。

1	2	3
4	5	6

たくさん体を動か
している。

1	2	3
4	5	6

給食をしっかり食
べている。

夜 ねる時こくに
向けて、
体と気持ちを静かに
させるようにしよう

1	2	3
4	5	6

夕食は7時半くらいまで
にすませている。

1	2	3
4	5	6

おそくまでゲームをして
いない。

1	2	3
4	5	6

家族に「おやすみなさい」
と言っている。

1	2	3
4	5	6

パジャマはゆったりして、
あせを吸うものを着ている。

1	2	3
4	5	6

なるべく同じ時こくにふ
とんに入っている。

和歌山市では、みなさんの望ましい生活リズムの確立のため「早寝・早起き・朝ごはん」運動をすすめています。

1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、
また体育やスポーツでがんばったこと、
来年がんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

ねんせい
1年生

Blank writing area for 1st grade student.

うち ひと
お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment for 1st grade student.

ねんせい
2年生

Blank writing area for 2nd grade student.

うち ひと
お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment for 2nd grade student.

つぎ こと について 書き込み、お家の人に見てもらおう。

1. 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
2. 体育やスポーツでがんばったこと、また来年がんばりたいこと。

ねんせい
3年生

Blank writing area for 3rd grade student.

うち ひと
お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment for 3rd grade student.

じゅうぶん すいみん じ かん
十分な睡眠時間を
とったかな？

すききらいなく
しょくじ
食事ができたかな？

たいいく じ かん い がい
体育の時間以外にも
うんどう
運動やスポーツを
することができたかな？

1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、
また体育やスポーツでがんばったこと、
来年ががんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

ねんせい
4年生

Blank writing area for 4th grade students.

うち ひと
お家の人コメント

Blank writing area for 4th grade parents' comments.

ねんせい
5年生

Blank writing area for 5th grade students.

うち ひと
お家の人コメント

Blank writing area for 5th grade parents' comments.

つぎのことについて書き込み、お家の人に見てもらおう。

1. 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
2. 体育やスポーツでがんばったこと、また来年ががんばりたいこと。

ねんせい
6年生

Blank writing area for 6th grade students.

うち ひと
お家の人コメント

Blank writing area for 6th grade parents' comments.

じゅうぶん すいみん じ かん
十分な睡眠時間を
とったかな？

すききらいなく
しょくじ
食事ができたかな？

たいいく じ かん い がい
体育の時間以外にも
うんどう
運動やスポーツを
することができたかな？

パワーアップ チャレンジ手帳

6年間使用しますので大切に保管してください。

パワーアップチャレンジ手帳

令和2年4月

発行：和歌山市教育委員会

パワーアップチャレンジ手帳を作成する費用の一部には、皆様からいただいた「元気わかやま市応援寄附金」が使われています。
