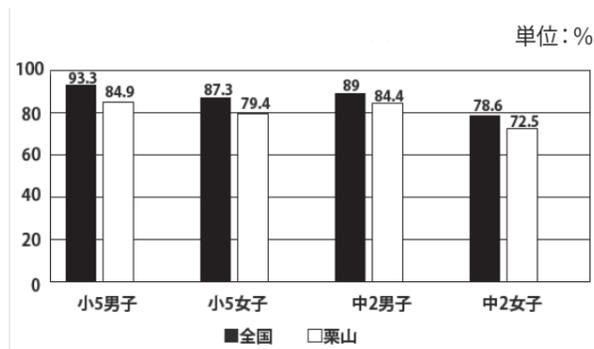


図3 運動やスポーツが好きな子どもの割合



◆運動好きの子どもの育て
一週間の総運動量を増やす！

アンケートによる調査で「運動やスポーツをすることが好き」と回答した本町の子どもは割合は、小・中学校の男女ともに全国の割合を下回っています。(図3)

また、学校の授業以外の「1週間の総運動時間」は、420分以上と回答した子どもが相当数いる一方、60分未満と回答した子どもは、小学校男子が18%、女子が12%、中学校男子が19%、女子が21%となっています。(図4)

図4 1週間の総運動時間

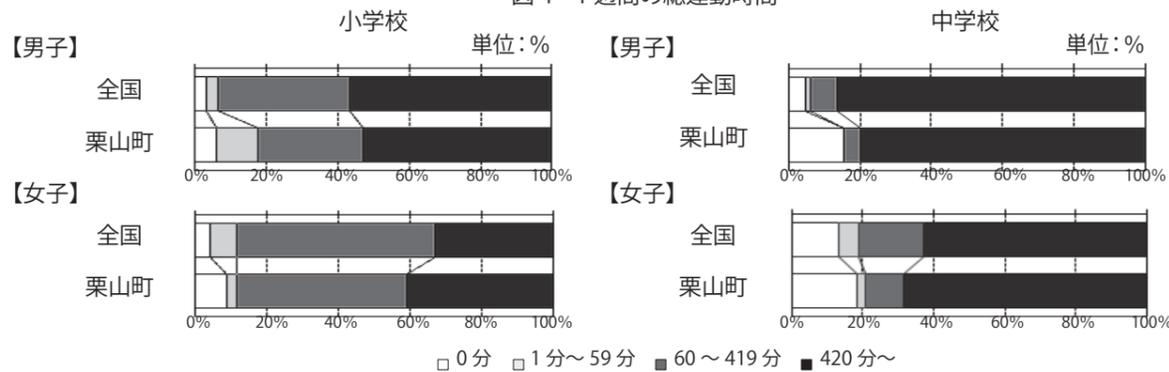


表 少年団活動や中学校部活動などに参加する人数

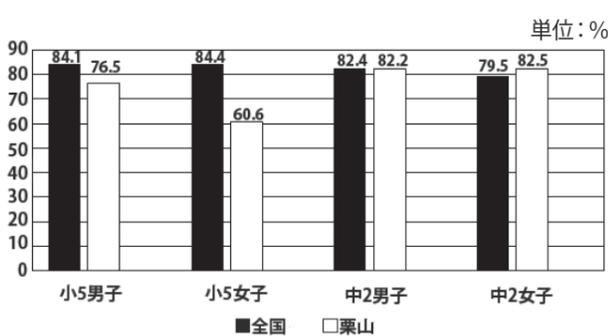
【部活動】	単位：人	【少年団】	単位：人
サッカー	25	剣道	26
ソフトテニス	21	柔道	18
バドミントン	32	バドミントン	26
剣道	7	野球(栗山、継立)	38
バスケットボール女子	22	サッカー	51
バスケットボール男子	16	バレーボール	21
卓球	26	バスケットボール	31
		合計人数	211
		合計人数	211

◆食事の力は源
規則正しい生活習慣を育む

本町の子どもは全体として、1週間を通して定期的に運動している子どもとそうでない子どもに分かれ、学校の授業以外の運動時間が少ない傾向が見られます。

平成29年度、体育系の少年団や部活動などに参加し、定期的に運動していると思われる小学生は211人(42%)、中学生は211人(73%)です。(表)

図5 朝食を毎日食べる



さて、「運動」とともに「食事」と「睡眠」は健康の三原則と言われます。

朝食は、「毎日食べる」と回答した本町の小学生の割合が、意外にも男女ともに全国を下回っています。

一方、中学生は、男女ともに全国とほぼ同じような傾向にあります。(図5)



栗山町生涯学習情報

マナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しやるる」
TEL72-1117 FAX72-6522

よく学び、よく遊び、健やかにたくましく育つ②
栗山の子どもたちの体力・運動能力、運動習慣

◆栗山の子どもの体力と運動能力
中学校女子の体力向上が課題です！

実技調査では、小学校の男子は4種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび)、女子は6種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ)で全国の平均を上回っています。

また、これらを合計した体力合計点は、男女ともに全国の平均を上回っています。(図1)

文部科学省(スポーツ庁)は、毎年、全国の小学5年生と中学2年生を対象に「体力・運動能力、運動習慣等調査」を行っています。

この調査では、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ(中学生はハンドボール投げ)の実技のほか、運動やスポーツに関する児童生徒および学校へのアンケートによる調査を行っています。

今回は、平成29年度の調査結果から栗山の子どもたちの体力や運動能力、運動習慣などの概況をご紹介します。

図1 体力・運動能力実技調査(小学校)

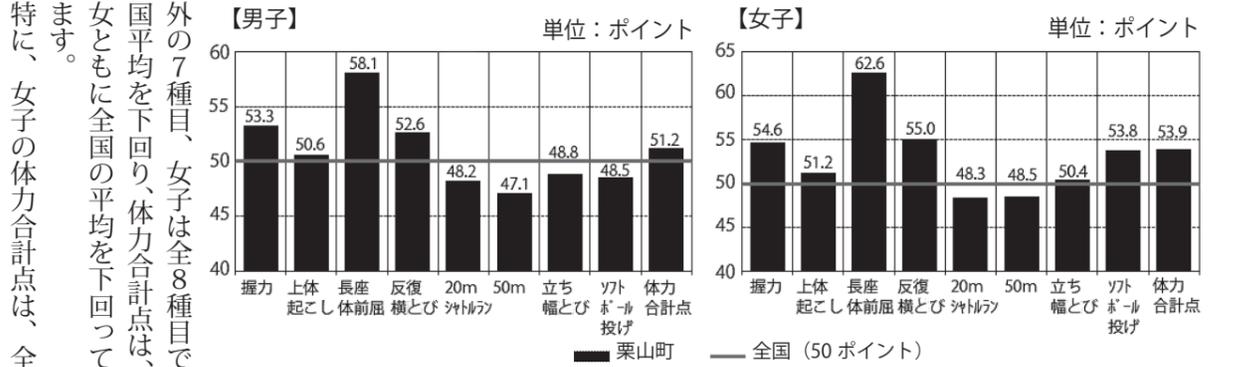
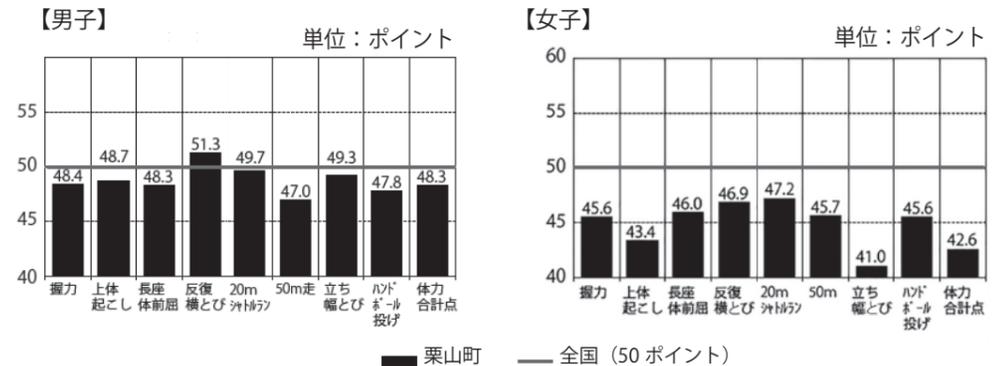


図2 体力・運動能力実技調査(中学校)



国の平均を7.4ポイントも下回り、女子の体力・運動能力の向上が大きな課題となっています。(図2)

ニューストピックス NEWS & TOPICS



NOSA I 写真コンテストで 優秀賞 栗山中学校1年の佐藤綾さん

NOSA I 写真コンテストで栗山中学校1年の佐藤綾さんの「蒼天の稔り」が優秀賞に選ばれ、南條宏教育長へ報告に訪れました。写真は角田小学校の稲刈り体験時に撮影されたものです。アレルギーのため稲刈り体験ができない佐藤さんは、母親から「何かできることがあるはず」と後押しされ、写真担当として参加。佐藤さんは「受賞にとっても驚きました。稲刈りに参加して良かったです」と話していました。(3月22日)

工房体験教室「ペーパーウェイト教室」が、あさひ工房で行われました。町内在住でイラストレーターの藤島亮さんを講師に迎え、11人が参加。参加者は好きな石を選び、鉛筆で下書きをしてから絵の具で着色。1つの石にじっくり取り組む子や、たくさんの石を手がける子などの個性豊かな53個の作品が生まれました。参加した端緒孝さんは「石に絵を描くのは子どもとき以来でした。が楽しかったです」と話していました。(3月28日)

色とりどりの力作ぞろい！ 工房体験教室



海外で学んだことを報告 国際交流のつどい

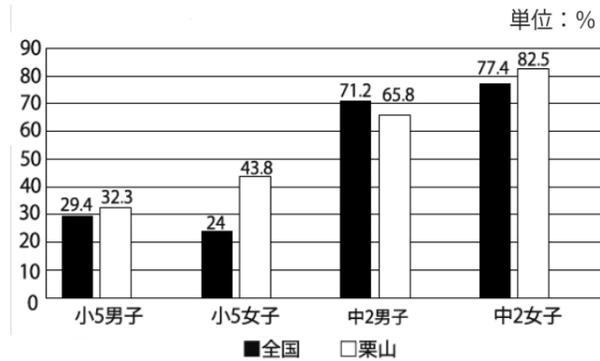
国際交流のつどいが総合福祉センター「しゃるる」で開催されました。栗山赤十字病院理学療法士の鈴木聡子さんから「広い視野を持って世界に目を向けてほしいです」と南スーダンでの支援活動の報告。また、少年ジェットでオーストラリアに派遣された団員からは『Brighly』(意味：輝いて、明るく)をテーマに研修して全員大きく成長できたと思います」と発表されるなど来場した約40人は熱心に耳を傾けていました。(3月28日)

町内の企業で働く建設や電機などの技術士で構成されている町技能協会の会員11人が、町内小中学校の施設修繕を行いました。平成22年から続く奉仕活動で、今年で9回目。栗山小学校では体育館清掃用具入れの扉などを、角田小学校では2階男子トイレの個室ドアの修理などが手際よく行われました。山崎信治会長は「新入生がケガをしないよう続けていきます。子どもたちに気持ちよく使ってもらえたらうれしいです」と話していました。(3月29日)

匠の技で学校を修繕 技能協会が奉仕活動

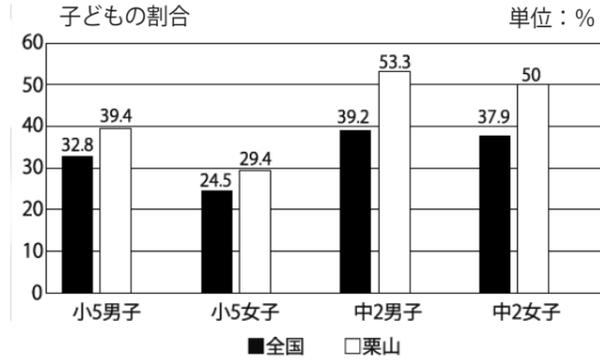


図6 1日の睡眠時間が8時間未満の子どもの割合



◆適切な睡眠時間の確保を！
子どもの健やかな成長には、「早寝早起き」の習慣と適切な睡眠時間の確保が不可欠です。アンケートによる調査で、「1日の睡眠時間が8時間未満」と回答した本町の子どもの割合は、中学校男子を除いていずれも全国の平均を上回り、総じて、本町の子どもの睡眠時間は短いという傾向が見られます。(図6)
全国の調査結果では、「朝食を食べる」、「1日8時間以上の睡眠をとる」と回答した子どもの体力

図7 休日のTV、DVD、スマートフォンなど4時間以上見る子どもの割合



◆テレビやゲーム、パソコンは1日2時間以内の約束を
アンケートによる調査で、学校が休みの日に、テレビやDVD、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどの画面を「4時間以上見る」と回答した本町の子どもの割合は、特に中学生が全国を大きく超えています。
中学校では、「4時間以上見る」と回答した子どもは男女ともに

◆生きる力を支える
運動やスポーツのある生活習慣
本町の子どもたちは、学年が上がるにつれて、テレビやDVD、ゲーム、スマートフォンなどに触れる時間が増え、その結果として運動離れが進み、体力や運動能力の低下という状況をもたらしています。
北上市立上磯中学校では、校区が広いため、保護者による家用車での送迎が多くみられたことから、学校では保護者と協力して、日常的に運動する素地を養うため、自転車や徒歩による登下校を奨励し、効果を上げているそうです。
また、本町の小学校では、休み

50%を超えています。(図7)
マナビイ3月号でも触れましたが、本町の子どもは、以前からテレビやDVD、ゲーム、スマートフォンなどに費やす時間が長いと指摘されていました。
ですが、その傾向は依然変わっていません。
このようなメディアに触れる時間は、家庭で約束を決めておくことが大切です。

時間などを活用し、縄跳びやマラソンなどを継続的にを行い、運動時間の短い子どもや苦手な子どもが、自分のペースでできる運動を工夫し、取り組んでいます。
体力は、人間の活動の源であり、生きる力を支える重要な要素です。運動やスポーツのある生活習慣を通して、子どもたちのたくましく生きる体力をはぐくんでいく必要があります。
教育委員会では家庭や学校と連携して、子どもが運動やスポーツをすることの楽しさや喜びを味わい、自ら成長を実感できる環境づくりに努めています。



第1期 スポーツセンター教室

【期 間】 5月～7月

※各教室により日程が違います。

【場 所】 スポーツセンター

【対 象】 20歳以上の町民

【定 員】 25人

【保険料】 1,850円 (任意加入)

【申込方法】 スポーツセンター窓口で申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて提出

【申込期間】 5月1日(火) 9:00より窓口受付開始

※印鑑をお持ちください

【問い合わせ】 スポーツセンター ☎ 72-6161



健康ストレッチヨガ教室

【日 時】 毎月火曜日 (2回) 11:00～12:30

※毎月日時が変動しますので、受付でご確認ください。

【受講料】 毎月1,000円

【内 容】

ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室。講師は札幌健康ストレッチ・ヨガ愛好会代表の渋谷和子さん。ゆったりと体をほぐしてみませんか。

バランスボールピラティス

【日 時】 毎週火曜日 全10回

5月15日(火)～7月17日(火) 13:30～14:30

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室。バランスボールを使用したメニューが中心です。

いきいき運動

【日 時】 毎週水曜日 全10回

5月16日(水)～7月18日(水) 10:00～11:00

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に組み合わせたいきいき運動教室。初心者や運動に自信のない方でも安心の内容です。

ソフトエアロ

【日 時】 毎週木曜日 全7回

5月17日(木)～6月28日(木) 13:00～14:00

【受講料】 全7回1,000円

【内 容】

エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽やかに動くタイプの教室。今回も全7回で行います。

健康ストレッチ

【日 時】 毎週金曜日 全10回

5月18日(金)～7月20日(金) 10:00～11:00

【受講料】 全10回1,000円

【内 容】

健康増進のためのストレッチ教室。体力に自信のない方にオススメ。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチポールなども使います。

ピラティス教室 (夜間の部)

【日 時】 毎月第2、4木曜日

5月10日(木)～7月26日(木) 19:00～20:30

【受講料】 毎月1,000円

【内 容】

インナーマッスルのエクササイズです。講師はマットピラティストレーナーの草沢奈美さん。体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をあわせた教室です。

平成30年度キッズクラブ参加者募集

町内の子どもたちにさまざまな体験をしていただくことを目的として、今年も栗山キッズクラブを開催します。日程の詳細と申し込みについては、町内各小中学校で配布される募集広告をご覧ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

予定	主な内容
5月	田植え、野外生物調査
7月	酪農学園大学訪問、自衛隊訪問
8月	野外生物調査
9月	ファミリースポーツフェスティバル、稲刈り、栗の園場訪問
10月	脱穀体験、参加者自由企画
12月	餅つき体験
1月	バードウォッチング、卒業式

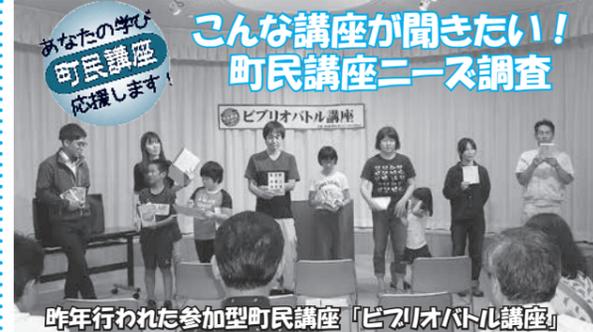
【対 象】 町内在住小学4年生～中学3年生

【定 員】 40人

【申込先・問い合わせ】

町教育委員会社会教育グループ

☎ 72-1117



昨年行われた参加型町民講座「ピズリバトル講座」

町民の教養を高めるとともに、自発的な学習によって継続的な活動へとつなげるきっかけづくりを目的に町民講座を行っています。皆さんのニーズ把握の一環として下記のとおり調査を行います。「こんな講座を聞いてみたい、参加したい」という講座をぜひ電話かFAXで教えてください。

【期 間】 5月1日(火)～15日(木)

【設 問】 ①どんな講座を受けたいですか

②どの時間帯に講座を受けたいですか

③氏名と連絡先を教えてください

【回答先・問い合わせ】

町教育委員会社会教育グループ

☎ 72-1117 FAX 72-6522



海外でのさまざまな体験を通して英語を学び、国際感覚を身に付けませんか。

【期 間】 平成31年1月4日(金)～12日(土) 9日間

【場 所】 オーストラリア (パース)

【対 象】 町内在住の中学1年生～高校3年生

【負担金】 6万円

※就学援助費支給認定世帯およびそれに準ずる世帯は3万円を助成します。

※パスポート、旅行保険など別途約2万円が必要です。

【申込方法】

参加申込書と「少年ジェットに参加して学びたいこと」と題した800字程度の作文を提出

※後日、個人面接と集団面接を行います。

【申込期限】 6月15日(金)

【申込先・問い合わせ】 町教育委員会社会教育グループ ☎ 72-1117

楽しく体験!!
町民ふれあい講座
 趣味を広げてみたい方のための講座を開きます。お気軽にご参加ください。

「サンキャッチャー」講座

窓辺に吊るし太陽の光をあびてキラキラするガラスで作るインテリアです。



- ◆日時 5月30日(水) 午後1時半～3時半
- ◆受講料 1000円
- ◆持ち物 はさみ、作品を持ち帰るための袋(お持ちであればラジオペンチ)
- ◆定員 10人
- ◆講師 岩崎真智子さん

「心と体の健康法！ヨガ」講座



毎日の健康維持に役立つヨガ。ヨガの呼吸法やポーズの基本を楽しく丁寧にいきます。

- ◆日時 6月7日(木)、14日(木) 午前10時～11時半
- ※1回だけの参加もできます。
- ◆受講料 400円(1回200円)
- ◆持ち物 タオル、運動できる服装
- ◆定員 15人
- ◆講師 高田 節子さん
- ◆共通
- ◆申込期限 5月25日(金)
- ◆場所・申込先・問い合わせ カルチャープラザ「Eki」
- ☎ 3333

ふるさと

自然教育通信

VOL.13



毎月第2日曜日
ハサンベツ里山の作業日

5月13日(日)はハサンベツ里山の山開きを兼ねて作業を行います。一緒に作業し、心地よい汗を流してみませんか。

- ◆日時 5月13日(日) 午前9時～正午
- ※雨天中止です。
- ◆対象 子どもから大人まで ※小学3年生未満は保護者同伴です。
- ◆内容 冬囲いはずし、里山開き、ミズバショウ苗畑の手入れ
- ◆持ち物 汚れてもいい服装、長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など
- ◆集合場所 ハサンベツ里山センター



【問い合わせ】
 雨煙別小学校 コカ・コーラ 環境ハウス
 ☎・FAX ②1696

図書館へ行こう!!



移動図書館「くりくり号」の運行日

今月は祝日・蔵書点検のため変則運行となっています。ご注意ください。
 【Aコース角田方面】5月2日(水)、17日(木)
 【Bコース継立方面】5月11日(金)、18日(金)
 【栗小コース】 5月10日(木)

継立ミニブックリサイクル市

図書館で不用になった小説や雑誌、絵本などを無料でお譲りします。
 【期間】5月10日(木)～6月9日(土) 13:00～17:00 (図書室開館中)
 【場所】継立図書室(南部公民館2階)
 【冊数】1人20点まで。付録などは1人1点。

こどもの日特別開館

5月5日(祝)こどもの日は特別開館します。映画会やギャラリー展など、子ども向けのイベントを行いますので、どうぞご利用ください。
 ※町図書館のみ開館。内容、時間などは折り込みされている栗山町図書館だよりヤム・ニ・ウシをご覧ください。

蔵書点検のため休館

【期間】5月21日(月)～28日(月)
 蔵書点検とは、図書館の本が定められた棚にあるかどうかを確認する作業のことです。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。
 ※町図書館のみ休館。角田・継立図書室は通常どおり開館します。

【問い合わせ】町図書館 ☎72-6055

ふるさとEcoFestivals
参加者募集中



- ◆対象 子どもから大人まで ※小学4年生未満は保護者同伴です。
- ◆定員 30人
- ◆参加料 (保険料込み) 大人 2500円 小人 2000円
- ※各回ごとに徴収します。
- ◆持ち物 昼食、飲み物、帽子、タオル、軍手、長靴、着替え、サンダル
- ◆申込先・問い合わせ 雨煙別小学校 コカ・コーラ 環境ハウス
- ☎・FAX ②1696

自然と農業の共生を楽しみながらおいしいお米(餅米)作りにチャレンジしてみませんか。5回の農作業と里山の自然体験を楽しみながら、人と自然と農業のつながりを感じとり大切に作る里山体験です。

- ◆日時 5月20日(日) (1回目) 午前9時～午後3時
- ※雨天時は5月26日(土)に延期します。
- ◆集合場所 ハサンベツ里山センター
- ◆内容 (1回目) 農作業内容 田植え
- ・里山体験 里山自然観察

町民皆様のご参加をお待ちしています!

