



学校保健委員会がありました

2023/11/30

立科中学校保健室

11月14日(火)、参観日の際に生徒・職員、そして保護者のみなさんと「株式会社 BCF 代表取締役の関賢一先生」よりお話を伺いました。コロナ禍で低下が心配されると言われる、「体力」についてのお話です。

- 10代や高齢者の体力は向上しているものの、青年期(保護者や職員の世代)の体力は低下している。
- PHV 年齢【最大(身長)発育速度】
- 柔軟性を高めることと筋肉を鍛えることの違い
- いつでも、どこでも、だれでもできる運動
- 1週間に60分の運動を3回目指そう

写真の掲載を省略しています

～参加者の感想から～

- 体育の授業が週に3回の理由が分かった。運動は得意ではないけれど、一生懸命やろうと思う。
- 運動の効果が、病気や怪我に関わってくる事を知りました。運動は本当に大切。
- 楽しみながら体を動かさせた。親世代の体力が減少しているので、家庭でも家族で体を動かしたい。
- 「生存する力」のために運動をする、体力をつける、と聞いてなるほど!と思った。積極的に体を動かしたい。

多くの方が、「家でもやりたい」と感想を記入してくれました。思い出しながら、ぜひ実践してください。

・・・裏面あります・・・