



体力向上強調週間



第1期 平成30年5月14日(月)～18日(金)

徒歩・自転車で
通学しましょう！

昨年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査で登校の方法で「徒歩」と答えた生徒が40%弱、「自家用車」と答えた生徒が40%以上います。ちなみに全国平均は「徒歩」は70%以上、「自家用車」は10%程です。大野中学校生徒の課題は「持久力」です。なるべく徒歩・自転車で通学し持久力を高めていきましょう。



第1期の2大目標

朝食をしっかり
食べましょう！

同じく昨年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査で「朝食を食べない」「朝食を食べない日が多い」と答えた生徒は男子が約12%、女子が約8%でした。全国平均は5%弱なので食べない人が多いと言えます。朝食は1日の活力の源になりますし、食べることは体力の向上にもつながります。朝食をしっかり食べ、元気に一日を過ごしましょう。



こんなことにも取り組んでみませんか…



早寝早起きで心と体をリフレッシュ！！

体育大会前で毎日疲れていますよね？早寝・早起きを心掛け体の疲れをしっかり取りましょう。

ストレッチでけがの防止！！

ストレッチをして柔軟性を高めるとけがの防止になります。効果的な風呂上りにちょっとやってみませんか。