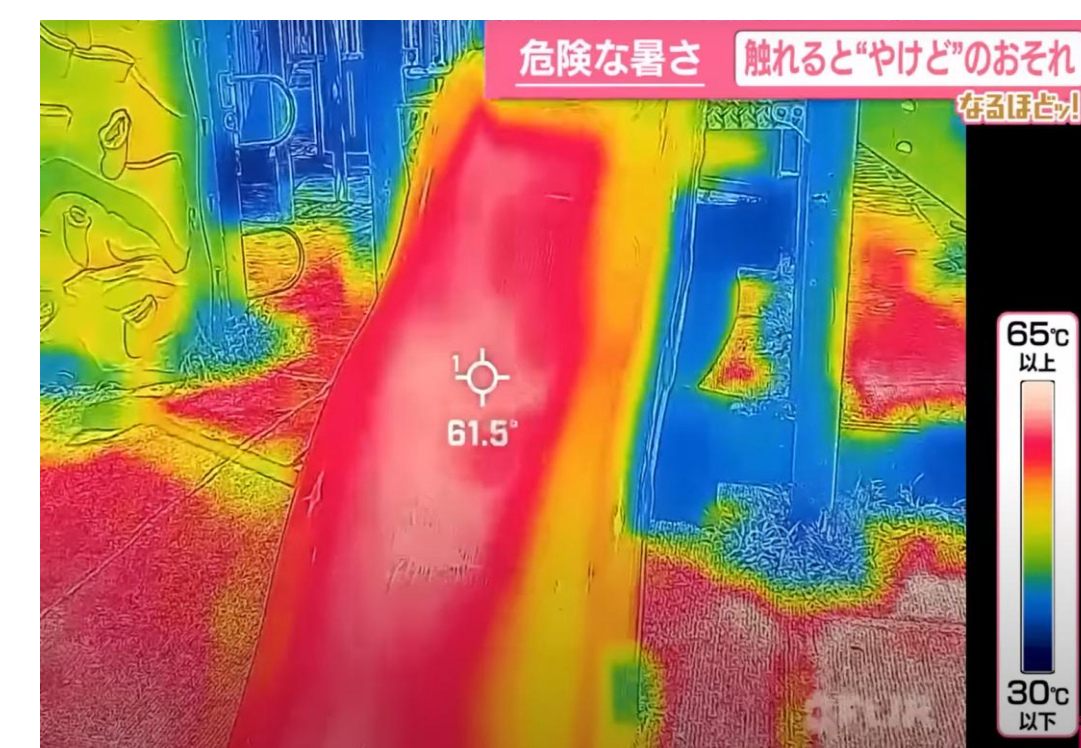
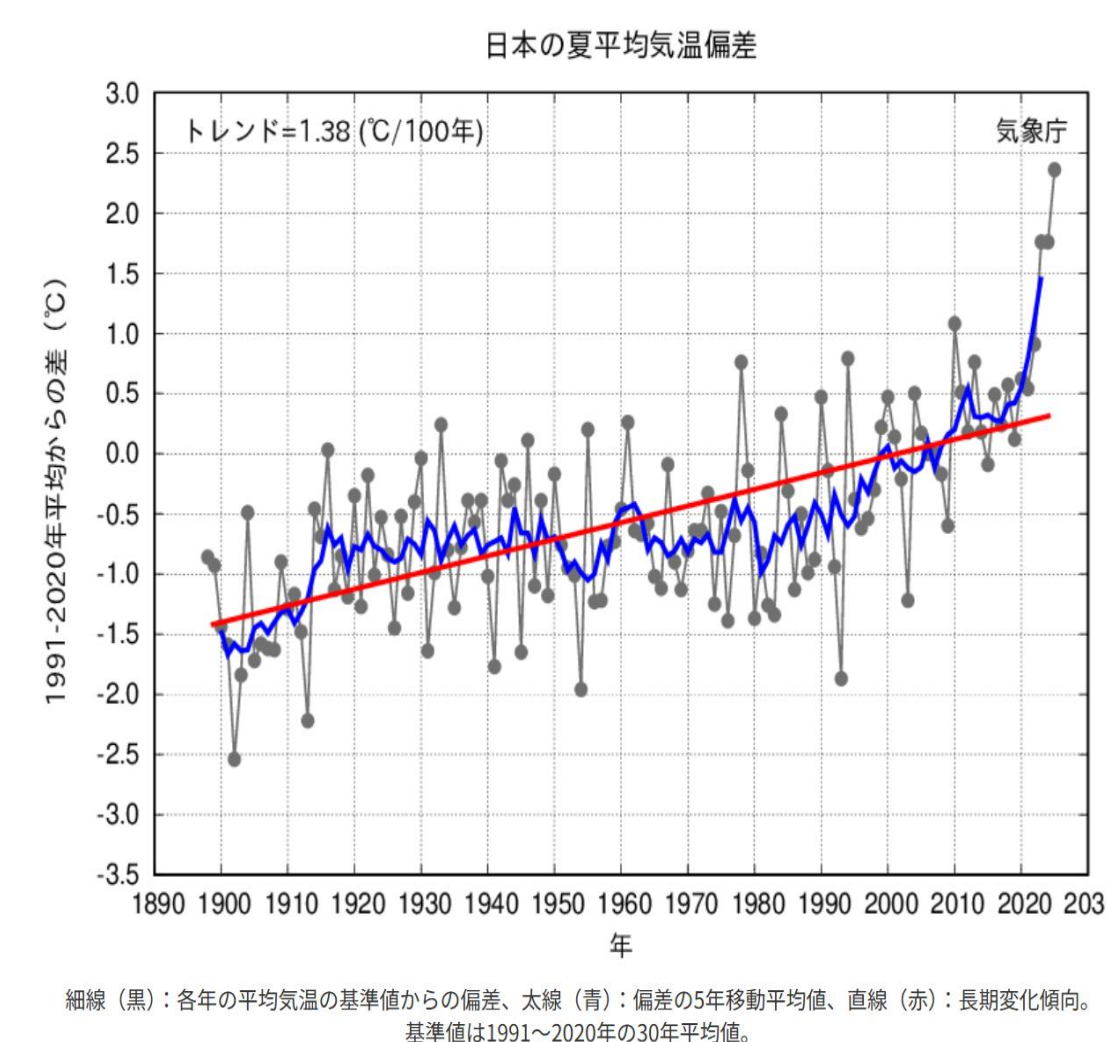
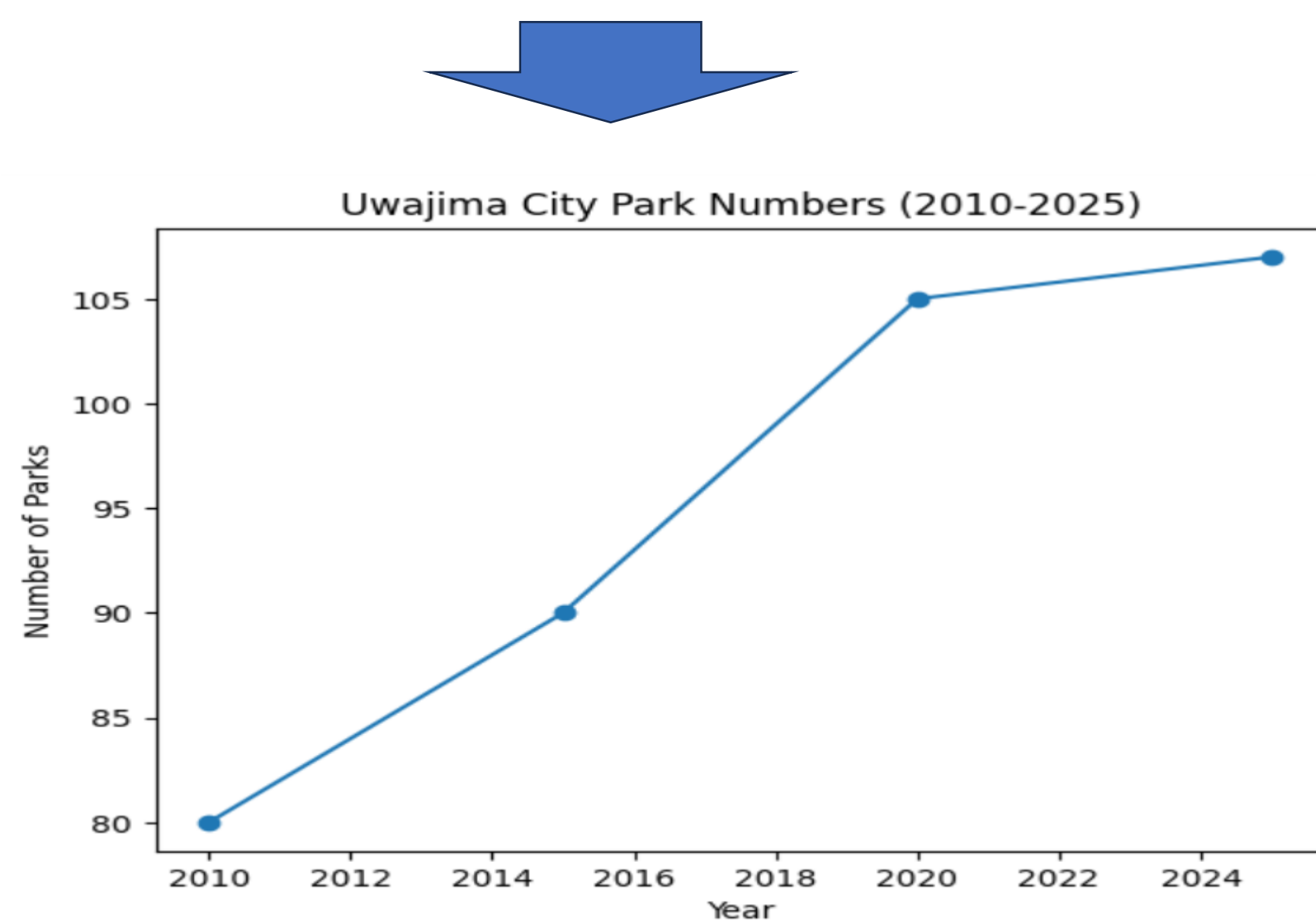


解消！子どもの運動不足

文6班 矢野那桜 稲邪海吏 清家樹依 中川隼 出井凜珂 指導教諭 竹内忍

1. 課題

子どもの運動量低下の原因を考えた際に、公園などの**遊ぶ場所**の数が減少しているのではないかと考えた。



実際は増加↑
異常気象により遊ぶ子供が低下したのでは？

2. 仮説

気候変動の影響により屋外で安全に活動できる時間が減少している地域では、子どもの1日あたりの平均運動時間は有意に短い。さらに、室内で外遊びと同程度の運動強度（例：心拍数140～170回／分程度）を確保できる運動プログラムを実施した場合、子どもの1日あたりの総運動時間および中強度以上の運動時間は有意に増加する。

3. 研究方法

対象：小学校低学年

- ①外遊びの心拍数を測る（基準づくり）
例：サッカー, ドッジボール, なわとび
- ②室内動作を複数テスト
ダンス（ジャンプ）
- ③外遊びと比較
- ④改良して最終プログラムを完成

出典：気象庁、日テレニュース