



「運動プログラム」を作成しています!!



～小学校低学年児童の運動実施時間増加を目指して～

楽しみながら取り組める運動プログラム

- ◆小学校低学年児童が、跳ねる・投げる等の基本動作を、楽しみながら身に付けることができるよう、数種類の運動を組み合わせて構成しています。
- ◆弘前大学と共同で6種類の運動プログラムを作成しており、どれも10分程度の運動なので、体力向上の時間や授業の隙間等に、手軽に楽しく取り組みます。
- ◆家庭でも取り組めるよう、YouTubeでも公開予定です。



プログラム①の一例 ぐるぐるダンス

本県児童生徒の現状

- ◆本県児童生徒の体力及び肥満の状況は、10年前と比べると改善傾向にあるものの、全国平均とは依然として差があります。
- ◆体力を保持増進するとともに、肥満を予防するためには、運動習慣の定着を図ることが大切です。しかし、本県の小学校低学年の子どもたちは、体育を除く1日の運動実施時間が30分未満の割合が高く、運動実施時間の増加が望まれています。
- ◆県教育委員会では、子どもたちが自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付けることができるよう、楽しみながら運動に取り組む時間を増やしていきたいと考えています。

【6つのプログラム】

<教室用>

- 1 教室エクササイズ
- 2 その場でスポーツ
- 3 ボールであそぼう

<広い場所用>

- 4 ダイナミック
- 5 いきものまね
- 6 ボールあそび



プログラム⑤の一例 アヒル歩き



プログラム⑥の一例 バウンドパス

指導用DVD・ガイドブック

令和4年3月に、各小学校へ運動プログラムを収録した指導用DVDとガイドブックを配布する予定です。

昨年配布している「運動遊びチャレンジカード」と併せて活用し、楽しみながら運動する習慣を身に付けましょう!



☎ スポーツ健康課 体育・健康グループ TEL.017-734-9907

お知らせ

県教育委員会では、より良い紙面づくりのため、皆様からのご意見、ご感想、ご要望をお待ちしております。県教育庁教育政策課情報広報グループ広報担当(TEL.017-734-9868)までご連絡ください。

青森県立郷土館からのお知らせ

◆土曜セミナー

郷土の歴史や文化、自然などについて、専門家が楽しくわかりやすくお話しする講座です。受講料は無料で、どなたでも受講できます。

なお、当セミナーは「あおもり県民カレッジ」の単位取得講座(1回2単位)です。

◇第9回

- 日 時/令和4年3月12日(土) 13:30~15:00
- 場 所/青森県総合社会教育センター 2階 第5研修室
- テーマ/新資料による戦後の青森ねぶた
- 講 師/青森県立郷土館ゲストキュレーター 成田 敏 氏
- 受 付/当日会場にて13:00から受付開始
- 定 員/30人(先着順)

◇第10回

- 日 時/令和4年3月19日(土) 13:30~15:00
- 場 所/青森県総合社会教育センター 2階 第5研修室
- テーマ/世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」
- 講 師/青森県立郷土館ゲストキュレーター 町田 工 氏
- 受 付/当日会場にて13:00から受付開始
- 定 員/30人(先着順)

☎ 青森県立郷土館 TEL.017-777-1585

<https://www.kyodokan.com>

青森県立郷土館



青森県総合社会教育センターからのお知らせ

◆あおもり子育てネット

～令和3年度 家庭教育支援の新作動画をアップしました～

「子どもの態度に『ムッ』としたら…。」
「思春期の子どもへの接し方は…。」
親が直面する悩みに、ヒントとなる動画を今年度も6本制作しました。

どれも5分で見終わる、コンパクトムービーです。

「あおもり子育てネット」で検索、または右記2次元コードからアクセスして、ご覧ください。



☎ 青森県総合社会教育センター TEL.017-739-1270

<https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/>

青森県総合社会教育センター



青森県立図書館からのお知らせ

◆おはなし会

読み聞かせボランティアと図書館職員による絵本の読み聞かせや、子供たちからリクエストのあった絵本の紹介を行います。

○日 時/令和4年3月12日(土) 14:00~14:30

○場 所/青森県立図書館4階集会室

☎ 青森県立図書館 TEL.017-739-4211

<https://www.plib.pref.aomori.lg.jp/>

青森県立図書館



青森県近代文学館からのお知らせ

◆企画展「座標」に集った人々展

「座標」は昭和5年に青森で創刊された文芸雑誌です。企画展では「座標」に作品を寄せた竹内俊吉、淡谷悠蔵、太宰治らの活躍を紹介します。希望者には個別に展示の見どころをナビゲーションしますので、ぜひお越しください!

○開催日時/令和4年3月5日(土)~5月15日(日) 9:00~17:00

○場 所/青森県近代文学館企画展示室(県立図書館2階)

☎ 青森県近代文学館 TEL.017-739-2575

<https://www.plib.pref.aomori.lg.jp/>

入場無料

青森県近代文学館



三内丸山遺跡センターからのお知らせ

◆令和3年度企画展「縄文人と数」

○会 期/令和4年4月3日(日)まで

※ただし2月28日(月)までの期間とその他休館日を除く

○観覧時間/9:00~17:00(最終入館は16:30まで)

○会 場/三内丸山遺跡センター 企画展示室

○観 覧 料/一般410円、高校生・大学生200円、

中学生以下は無料。

(遺跡を含む常設展の観覧料で見学可能)

※詳細は三内丸山遺跡HPをご覧ください。

☎ 三内丸山遺跡センター TEL.017-766-8282

<https://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/>

三内丸山遺跡センター



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業の中止・延期又は事業内容を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。