



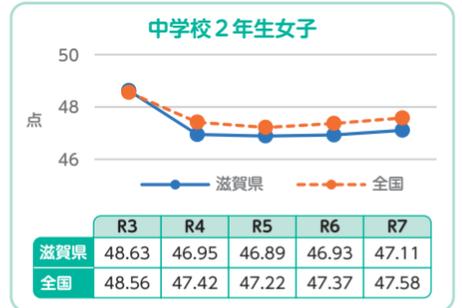
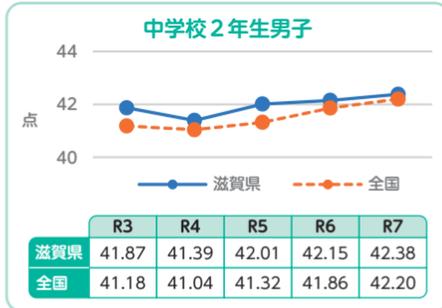
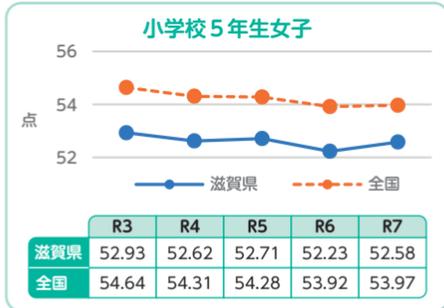
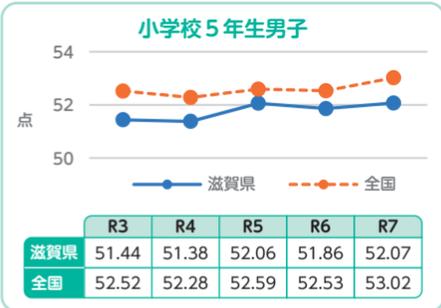
# 楽しく体を動かそう！運動習慣で健やかな毎日を



## 滋賀県の子どもの体力について〈令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から〉

「令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(小学校5年生・中学校2年生対象)の結果が昨年12月に公表されました。本県の子どもたちの体力合計点の平均値は、前年度と比べ、小学校・中学校の男女ともに向上しました。滋賀県では、運動への意欲や主体的に取り組む態度を育み、運動習慣の定着に取り組んでいきます。各ご家庭においても、子どもたちと一緒に体を動かすなど、運動習慣づくりへのご協力をお願いします。

### 滋賀県の体力合計点(平均値)の経年変化(全国平均値との比較)



実技に関する調査のテスト項目

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン(持久走)※・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げ(ハンドボール投げ)  
※体力合計点は、各項目の記録を得点化した8項目の合計点。 ※中学校は、20mシャトルランまたは持久走を選択し、ハンドボール投げを実施。

問合せ先 保健体育課 ☎077-528-4627

保健体育課のページで体力向上につながる様々なコンテンツを紹介しています！

保健体育課  
体力向上の  
ページ



## 1日のスタートは朝食から!!



しっかり朝食



ぐっすり睡眠

てきどな運動!

朝食をバランスよくとることで、元気な1日のスタートをきるための「3つのスイッチ」を入れることができます。

あたまのスイッチ

OFF ON

脳が目覚めます。



からだのスイッチ

OFF ON

体温が上がります。



おなかのスイッチ

OFF ON

排便を促します。



朝食は体と脳のエネルギー源で、学校生活においても、集中力や学習意欲を高めます。“しっかり朝食”をとるためには、早めの就寝がおすすめです。スマートフォンやテレビの使用を控えることで、夜更かしを防ぎ、さらに日中に“てきどな運動”をすることで、“ぐっすり睡眠”をとることができ、質の良い睡眠によって体の調子も整います。このように、朝食・睡眠・運動の生活習慣は関連しあっており、子どもの健やかな成長につながります。

特に新学期は環境や生活が大きく変化し、体調を崩しやすいため、3つの生活習慣を整えることは、心身の健康にとっても有効です。

問合せ先 保健体育課 ☎077-528-4614



## 新学期をスタートした子どもたち

～早めの気づき・対応・相談が大切です～

新学期が始まりました。この時期、子どもたちは、期待や不安もたくさんある中、新しい学校やクラスで頑張っている生活をしているのではないのでしょうか。頑張っている時だからこそ、少しでもうまくいかないと感じると、心身の不調を起こしやすくなります。

### いつもと違う子どもの様子・気になるサイン

- 表情がさえない
- 頭痛や腹痛を訴える
- 好きだったことが楽しめない
- 朝、起きにくい
- 登校準備に時間がかかる
- 寝つきが悪い
- 学校や勉強の話題をさける
- 部屋にこもりがち
- 学校のことを気にしすぎる
- 食欲が落ちる



### ご家庭でできること

- 子どもから話し始めるのをゆっくりと待ってみましょう。
- 子どもの話は、否定しないでじっくり落ち着いて聞きましょう。
- 1日をねぎらい、一緒に食事やおやつ、余暇等の楽しい時間を過ごしましょう。
- 家庭で安心できる時間を過ごしましょう。
- 気になることは、早めに学校の先生やスクールカウンセラー、相談機関、医療等に相談しましょう。



問合せ先



滋賀県心の教育相談センター  
☎077-586-8125



## 自転車にも反則金!! 今こそ交通ルールの再確認を

令和8年4月1日から改正道路交通法が施行され、16歳以上の自転車運転者に交通反則通告制度(青切符)が導入されています。信号無視や一時不停止に加え、特に注意が必要な「ながらスマホ」は12,000円の反則金が課されます。重大な事故を防ぐためにルールを再確認し、安全運転を徹底しましょう。



制度詳細はこちら▲

### お願い

- 自転車乗車時の交通ルールにはどのようなものがあるか、家庭でも話題にしてください。
- 法改正の周知とともに、事故の危険性についてお子さんと話し合い、自転車乗車時には家族でヘルメットを着用しましょう。



問合せ先

保健体育課 ☎077-528-4614

### 高校生の取組紹介

第2回高校生ヘルメット着用推進動画コンテストで入賞した高等学校の作品を下の二次元コードから閲覧することができます。ぜひチェック!!



県立膳所高等学校



県立長浜北高等学校



県立八日市高等学校

## びわ湖フローティングスクール 「湖の子」サポーター募集中!

ウォークラリーやカッター活動、「プランクトン観察」や「びわ湖の水の透視度調査」などのびわ湖学習のサポート等、子どもたちの活動を支援して下さる人を募集しています。様々な研修会も計画しています。詳しくはHPをご覧ください。



問合せ先

滋賀県立  
びわ湖フローティングスクール  
☎077-524-8225

(HP)

## 小学生向けショート動画 「びわ湖のすごいところ!」 無料公開中!

ご家庭でのちょっとした学習や親子での話題づくりにも、ぜひご活用ください



動画はこちら/



問合せ先

環境政策課 ☎077-528-3453

**ミュージカル 参加者募集**

滋賀県出身の俳優・大塚宣幸が脚本・演出を手がけるオリジナルミュージカルへの出演者等を広く募集します。

場所 滋賀県立文化産業交流会館(米原市)

公演日 令和8年12月20日(日)

募集期間 5月～6月 対象 県内の小学3年生～25歳程度

定員 25名 参加費 無料 申込方法 所定の申込用紙にて

**ぶんさん箏曲アンサンブル**

募集 5月中旬 対象 小学生 参加料 5,000円

**こども日本舞踊教室**

募集 随時 対象 小・中・高校生 参加料 2,000円～/月

びわこ文化センター 文化産業交流会館3F  
TEL:0749-52-2145

**Gakken 認知能力+非認知能力=生きる力を育む学研教室**

**無料体験学習受付中!**

対象 幼児(3歳)・小学生・中学生

教科 算数(数学)・国語・英語

内容 学力診断テスト/2回の教室学習と家庭学習

入会のご案内(税込) 月謝 週2回 9,680円

入会金 5,500円

お問い合わせは 0120-114-154