

各市町村教育委員会学校体育主管課長 }
各 県 立 学 校 長 } 様
各 教 育 事 務 所 長 }

県教育局県立学校部参事兼保健体育課長

冬季休業中における児童生徒の体力づくりについて（通知）

日頃、本県児童生徒の体力向上への取組に対し、御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、冬季休業中は、児童生徒が多く時間を家庭で過ごすことから、体力向上に向けた具体的な取組が大切となります。

つきましては、各学校におかれましては、改めて下記動画等について、各家庭へ周知いただき、体力向上に向けた取組に御協力くださるようお願いいたします。

また、運動の際は、新型コロナウイルス感染症予防を徹底していただくとともに、入念な準備運動やこまめな水分補給等、事故防止に努めていただきますようお願いいたします。

記

1 県ホームページ「新 彩の国 体づくりチャレンジ
プログラム」の動画配信

<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/karadaugokasusannkourei.html>

YouTube 「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvJR0aHo8>

2 選手といっしょに体を動かそう特設サイト

<https://saitamasc.jp/exercise>

令和2年度 体力向上に向けた目標
一人一人が「目標を持って」取り組み、
「自己の体力の伸びを実感」できるようにする。
県の体力向上に向けた合い言葉
「コツコツときたえた体は たからもの」

