

あ と が き

令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果によると、「体力合計点は、小中学校男女ともに前年度から向上しているが、中学校男子を除いてコロナ前の水準に至っていない。」とあります。コロナ禍での外出や運動種目の制限等がいまだに影響されていることが分かります。

今年度の揖斐郡学校保健研修総会では、中部学院大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科教授 有川 一 様より「児童生徒の体力・運動能力の維持・向上」という題でご講演いただきました。有川様は、その原因は日常生活にあり、体育以外の運動量が減少したからだと話されました。また、運動だけでは不十分な時代であり、運動をしてもそれ以外の時間が座りっぱなしでは、様々な病気のリスクは十分に下がらないと話されました。しかし、30分に1回ほんの2～3分立ち上がり伸びをしたり足踏みをしたり、授業中に立って音読したり、立ったまま交流を行ったりすることで、体力を向上させるだけでなく、脳の活性化にも繋がることを教えていただきました。体力や運動能力の維持・向上に努めることは、生涯にわたって必要な体と心の健康、さらに脳の活性化を養うことに繋がっていきます。次代を担う児童生徒の健全な育成のために、今、私たちに何ができるのかを考え、日々の指導に工夫して取り入れていただくことを望みます。

さて、今年度も揖斐郡内の保健主事、体育主任、養護教諭、栄養教諭の先生方のご尽力により、ここに「いびの子のからだ」第72号を発刊することができましたことを、心よりお礼申し上げます。

児童生徒の健やかな成長を願う上で、学校保健の充実には欠かすことができないものです。本冊子は、揖斐郡の児童生徒の心身の状況の変化を長年にわたり把握することができる大変貴重な資料です。今後も、各校の学校保健、健康教育の向上のために活用していただけることを願っています。

令和8年2月

いびの子のからだ編集委員長 高見 恵美子

揖斐郡学校保健会

会 長	郡医師会会長	野田 宜輝
副会長	郡歯科医師会会長	保坂 松治
副会長	郡薬剤師会会長	金森 豊
副会長	郡教育会会長	高橋 利行
理 事	郡PTA連合会会長	林 利希也
理 事	郡学校保健会担当校長	馬淵 尚美

いびの子のからだ編集委員

理事	養護教諭部会顧問校長	高見 恵美子
理事	保健主事部会部長	中 悦子
理事	養護教諭部会部長	仲井 有記
理事	養護教諭部会代表	鷲見 麻里奈
理事	小学校体育主任会代表	遠山 稚奈
理事	栄養教諭・学校栄養職員部会部長	今村 萌々果

理事	揖斐川町教育委員会学校保健担当	中島 小百合
理事	大野町教育委員会学校保健担当	武藤 彩乃
事務局	揖斐郡学校保健会事務局	中村 孝広

(敬称略)