

全国YMCA特別プログラム

体力向上キャンペーン

～からだを動かすことが楽しくなる！～

みつかる。つながる。よくなっていく。



ALL JAPAN YMCAs

北海道／盛岡／仙台／ぐんま／とちぎ／茨城／千葉／埼玉／東京／
在日本韓国／横浜／山梨／熱海／富山／金沢／名古屋／三重／滋賀／
京都／奈良／大阪／和歌山／神戸／姫路／福知山／せとうち／広島／
鳥取／松山／北九州／福岡／長崎／熊本／鹿児島／沖縄

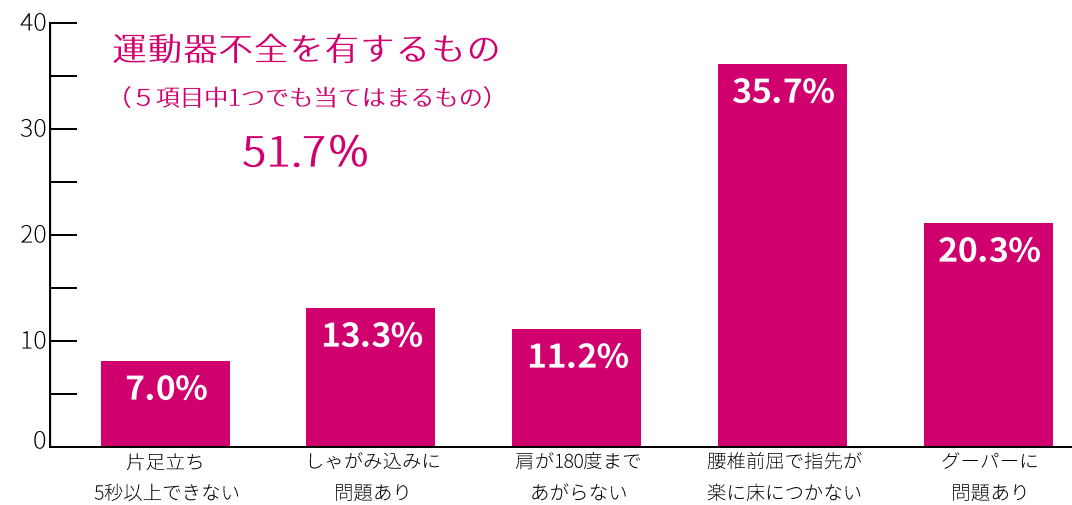
ALL JAPAN YMCAs

体力向上キャンペーンとは？

現代の子どもたちは、幼少年期の発育発達に必要な生活習慣に課題があるとされています。社会環境の変化、生活全体が便利になったことは、子どもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少を招いています。それだけでなく、運動不足は、学習意欲の低下や食事、快適な睡眠の妨げの要因のひとつと考えられています。

そこで、運動習慣を身に付けることにより、幼少年期に必要な体力の基礎を作り、生活習慣を整えることを目的として、YMCAは全国一斉で体力向上キャンペーンを実施します。

運動不足が与える体の歪み



子どもたちは遊びに夢中になり、動き回ることによって様々な動きを習得します。しかし、子供達のライフスタイルの変化に伴い、「遊びの時間」「遊びの空間」「遊び仲間」が減少傾向にあります。これらの減少は、子どもの体に大きな影響を与えています。

2007年、日本整形外科学会は超高齢化の進む日本の将来を見据えて、「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」という概念を提唱しました。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉、関節、軟骨、椎間板などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に支障をきたしている状態をいいます。その進行に気づかずにいると、いずれは介護が必要な状態になってしまいます。ロコモは、高齢者に多く見られる症状であったが、近年、子どもの中でロコモが危惧されています。

- 片足立ち5秒以上できない
- しゃがみこみに問題あり
- 肩が180度まであがらない
- 腰椎前屈で指先が楽に床につかない
- グーパーに問題あり



上記のいずれかの項目にあてはまる人は、ロコモ予備軍になります。ロコモを防ぐ方法は、若いうちからの運動習慣を身に付けることが大切であるといわれています。近年の子どもたちは運動不足から、ロコモに陥る可能性が高くなっています。

一部抜粋：Business Journal「子どもにも介護が必要？子ども世代に忍び寄る「ロコモティブシンドロームとは？」

YMCAの取り組み

このような子どもたちの課題に対して、長年に渡りYMCAでは体操教室を実施し、運動不足の課題に取り組んでいます。プログラムの内容は、子どもたちの発育発達段階や一人ひとりの個性を大切に指導を実施しています。また、子どもたちが安心してプログラムに取り組むやすい様、少人数のグループを編成して練習を行っています。段階的な指導により、それぞれのステップで達成感や運動の楽しさを感じることができるよう工夫して練習しています。現代では、運動の得意な子・苦手な子、体力のある子・ない子、運動をする子・しない子などの二極化が課題とされています。YMCAでは、子どもたちの「できた」経験が、生活習慣の改善となり、生涯にわたる健康のための基礎作り（土台づくり）を行っています。



みんな縄跳びを跳ぼう！ 縄跳びチャレンジ

実施期間：

2019年1月7日（月）～1月31日（木）



全国のYMCAで『みんなで縄跳びを跳ぼう！縄跳びチャレンジ』を共通テーマとして活動を行います。目標回数は3万回とし、全国のYMCA体操クラスのメンバーで大縄跳びを跳んでいきます。また、体操クラス以外に参加のお友だちは短縄跳びチャレンジカードで短縄跳びの技と回数に挑戦していきます。

11月19日（月）～12月22日（土）までの期間は特別2回体験を実施します。詳しい内容は、各YMCAホームページまたは、お近くのYMCAにお問合せください。