

健康で元気なからだづくり！子育て情報フリーペーパー

#ミライキッズ

さんいん
2023

#さんいん #05 #夏号

夏を
あそびたおしちゃん！



参加者
募集中！



参加無料 実施した測定結果をアプリで確認！全国平均との比較も！



対象 3歳以上の未就学児と保護者さま

2023 7.22 土 @島根県立大学 松江キャンパス 申込締切 7.12 水

場所 島根県立大学松江キャンパス アリーナ
時間 午前▶10:00~12:00 午後▶13:30~15:30
参加方法 事前申込制(親子先着30組)
お問合せ 島根県立大学短期大学部保育学科体育教育学研究室
TEL:0852-20-0243 (平日9:30~17:00)

2023 8.5 土 8.6 日 @TSKまつり

場所 TSKさんいん中央テレビ本社
時間 午前▶10:30~12:00 午後▶13:30~15:00
参加方法 当日受付
お問合せ TSKさんいん中央テレビ 営業局本社営業部

ミライキッズ2023 パートナー教室情報局



さんびるアカデミー卓球塾

卓球は気軽に始められる今大人気のスポーツ!! キッズ初心者教室に通う生徒さんは現在約70名! 全国大会で優勝、入賞経験のあるスタッフが、ラケットの持ち方から丁寧に指導します。

【対象】年中~小学6年生
【日時】17:00~18:30(水曜日・木曜日) 10:30~12:00(土曜日・日曜日)

事務局:松江市乃白町薬師前3-3 ☎0852-67-5880

バルシューレSKSS

ドイツ生まれの運動プログラムがあり、運動が苦手、運動をこれから始める子へのスポーツの入り口となるボール教室です。「できた」「できる」の実感を大切にします!

【対象】3才~小学3年生
【日時】出雲校(水/土/日)・松江校(木/金/日)・米子校(木/土) ※詳しくはお問合せください。

事務局:松江市乃白町薬師前3-3 ☎0852-20-7782(平日) / 080-2900-2543(土日)

さんびるSUNキッズ

マット運動やなわとび、体幹トレーニング・アジリティトレーニングなど、他では経験することのないさまざまなメニューで、子どもたちの身体能力を伸ばします。運動が苦手な子どもも安心して楽しくからでを動かせます!

【対象】年少~小学校3年生
【日時】幼児コース 16:30~17:30(火曜日) 小学生コース 17:30~18:30(火曜日)

事務局:松江市乃白町薬師前3-3 ☎0852-20-7782

スターワン キッズスポーツ

子どもたちにスポーツの楽しい!・出来た!をサポートします。

- スポーツスタートクラス(2-3歳クラス)
- キッズクラス(平日クラス)・・・色々なスポーツを体験
- チャレンジクラス(土日クラス)・・・苦手克服を目的
- バスケットボール基礎クラス

各クラススケジュールに沿って開催しています! ※詳しくはお問合せください。

開催場所:松江市総合体育館 ほか
✉starone.kidssports@gmail.com

運営・発行 ミライキッズさんいん実行委員会

☆パートナー教室・ご協賛スポンサー 体力測定イベント開催スポンサーを募集しています

TSK さんいん中央テレビ
山陰中央テレビジョン放送株式会社
島根県松江市向島町140-1

MedioScope
株式会社メディアスコープ
島根県松江市北陵町51-3

COCOLO+
株式会社 ころプラス
神奈川県横浜市市中区山下町162-1-207

お問い合わせ

info@ms-ltd.co.jp ☎0852-31-9011 (株式会社メディアスコープ 担当:中村)
発行日:2023年7月1日 株式会社メディアスコープ 冊子制作:株式会社 吉田写真堂 / YOSHIDA DESIGN BU

もっと自然に
もっとあなたらしく



今だけの愛しい姿を写真に!

5月~8月限定 753 前撮りプラン

和装+洋装 衣装1着 平日 39,600円 土日祝 44,000円
和装+洋装 衣装2着 平日 50,600円 土日祝 55,000円

プラン内容 1.撮影データ 2.当日衣装 3.着付けヘアメイク(撮影当日) 4.お出かけレンタル衣装(ご新着日用)

YOSHIDA PHOTO STUDIO

株式会社吉田写真堂
tel.0852-67-6123
〒699-0111 島根県松江市東出雲町意宇南1丁目5-5



てくてくさんぽ ～おやこでいっしょにあるこう～

外遊びのすすめ!!

散歩は睡眠の質に好影響を与えることから、生活リズムを整えます。また、会話をする事で気持ちのリフレッシュにもつながります

point 2

マイ親子散歩コースを見つけよう!

- 1 親子で手をつないで歩ける道幅や交通量を見極めてください。
- 2 島根県は自然環境や文化的な施設がいっぱいあります。進んで地域を散策しましょう。
- 3 休憩場所の有無なども事前に調べておくとう便利です。

親子で会話を楽しみながら「てくてく」歩くことが最高!

point 1

親子で散歩すると

- 1 乳幼児にとって、外気に触れることで皮膚や呼吸での免疫力が付き抵抗力が高まる
- 2 道路の凸凹や地形によっていろいろな「歩く」が期待できる
- 3 季節による気候の変化や植物の変化を感じる感性や感覚を育てる
- 4 家族や地域の人との触れ合いによる愛着育成やコミュニケーション能力の高まりも
- 5 大人にとってもストレス解消、気分転換になったり、子どもとの時間を楽しんだりできる効果があります!

～日常生活の中でからだを動かそう～

おやこでさんぽ!!



監修 梶谷 朱美 先生
島根県立大学短期大学部 保育学科教授 (体育教育学研究室)

- 1 運動時間の減少
- 2 学習以外のスクリーンタイムの増加
- 3 肥満である児童生徒の増加

※スクリーンタイム... 平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機による映像の視聴時間

参考文献

1. スポーツ庁、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
2. Abe T, Kitayuguchi J, Fukushima N, Kamada M, Okada S, Ueta K, Tanaka C, Mutoh Y. Fundamental movement skills in preschoolers before and during the COVID-19 pandemic in Japan: a serial cross-sectional study. Environ Health Prev Med. 2022;27. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00049>

ミライキッズさんいん 体力測定@県立大に参加すると...

てくてくさんぽ ～おやこでいっしょにあるこう～
島根県立大学短期大学部保育学科 梶谷研究室が作成した冊子をプレゼントします!
(体力測定会については表紙をご覧ください)

3つあります

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(スポーツ庁令和4年12月公表)によりますと、体力合計点は、令和元年度から連続して小・中学校の男女ともに低下しています。また、全国の小学生と中学2年生を対象に体力や運動能力を調べる今年度の国の調査で、50メートル走やボール投げなど8項目の合計の全国平均が小・中学校ともに調査を始めてから最も低くなりました。

この傾向は、幼児も同じでからだを動かす機会が減り、運動遊びが制限され体力・運動能力が低下しています。
島根県雲南市で行われている運動能力調査のうち、コロナ前(令和元年)とコロナ禍(令和2年)の比較検討の結果、3歳児・5歳児までのすべての学年において、ソフトボール投げの記録が下がっていることが報告されています。
幼児について、冊子「ミライキッズ」では、これまでも「元気に遊ぼう!」「親子で遊ぼう!」「お手伝いで遊ぼう!」など、暮らしの中での運動感覚づくりや遊びを通しての総合的な経験を紹介してきました。日常生活の中で、親子でからだを動かすことを意識し努力していきましょう。
今月号のテーマは、「親子さんぽ」です。

実施報告!

子ども体力測定

各回たくさんのお友だちに参加していただきました!

In「エネルギーラグビースクールinまつえ」

実施日 2022 11/20



中国電力ラグビー部主催のラグビー教室に参加したキッズたちが、元気に体力測定に参加してくれました!

In島根県立大学松江キャンパス(冬)

実施日 2022 12/18

体力測定のほかにも、学生さんといっしょにうんどうあそび体験。スラックラインなどにも挑戦しました!



ボール投げが苦手なようなので、公園遊びの際に意識してキャッチボールをするなどしていきたいと思いました。

前回よりも記録が伸びており、成長を感じました。子供自身もチャレンジしたい気持ちと自信がさらに高まったと思います。

走るだけでなくジャンプやボール投げなど色々な動きに取り組めてよかったです。

参加して下さった保護者の方の感想

帰ってから嬉しそうに家族に話をしており大満足だったようです。

In育英幼稚園・保育園・育英北幼稚園

実施日 2023 4月



園実施の測定会として、春秋にミライキッズ体力測定を採用して下さっています。

先生やお友だちの声援を受けながら、とても頑張っていました!

明日のミライを生きる、子どもたちのために。 #ミライキッズ Project

子どもたちが健やかに成長し、自由な夢を描くことができる未来を作ることを中心に、ミライキッズは大きく2つの取り組みを中心に、地域と一体になり子どもたちの心身の健康、体力向上を目指すプロジェクトです。

全国19都県で #ミライキッズ が実施されています!



子育てで家族が「いま知りたい」情報がいっぱい!

家族みんなで参加できるイベント情報や子育てに関するコラムなど、役立つ情報が満載!皆さんの「#ミライキッズ」投稿もご紹介しています。



WEBも要チェック!

「ミライキッズさんいん」プロジェクトは、島根県・島根県教育委員会・松江市・松江市教育委員会・公益財団法人島根県スポーツ協会・島根県スポーツ少年団の後援をいただいています。

ミライキッズ なるほど?