

市内各小中学校長 各位  
保護者 各位

宜野湾市教育委員会  
教育長 仲村 宗男  
(公印省略)

## 「徒歩登校のすすめ」

保護者の皆さまにおかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、スポーツ庁が実施した「令和3年度、全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で、本県の課題は、①体育の授業以外で全く運動しない児童生徒の割合が全国と比べても高い。

②肥満傾向児の割合も全国と比べて高い傾向が続いている。等が課題となっております。

肥満や生活習慣病の要因は運動不足に限らず、生活スタイル全体の影響が考えられます。

徒歩登校による生活スタイルの改善と運動の機会として、徒歩登校を体力向上にもつなげていきたいと考えております。

つきましては、子どもたちの健康と安全のため、「徒歩登校のすすめ」についてご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

## 徒歩登校の意義

### 1. 体力の向上

- 体力が付き、肥満解消にもつながります。
- 病気に負けない体づくりができます。



### 2. 心肺機能が高まる

- 心臓や肺の働きがよくなるといわれ、持久力の向上、心肺機能の向上につながります。
- 足は第二の心臓といわれるように、体全体の血流が良くなります。

### 3. 規則正しい生活ができる

- リラックス効果、適度な疲労によりよく眠れます。食欲もでます。
- 早寝・早起き・朝ごはんにつながり、規則正しい生活習慣を身につけることができます。

### 4. 学力が向上する

- 脳への酸素供給量が増加し、脳の活性化、集中力の向上へつながります。

### 5. 社会性ができる

- 友だちのとの会話が増え、コミュニケーション能力が向上します。

### 6. 危機管理能力が高まる

- まわりを確認しながら歩くことで、安全確保の認知力が向上します。
- 危険を想定する力がつき危険回避能力が向上します。
- 雨の日や寒い日も歩くことで、精神面が鍛えられます。



- ※ (事故に注意)
- ・道路では遊ばないこと。
  - ・道路に飛び出さないこと。
  - ・信号が青でも、左右、安全を十分に確認して、道を渡ること。