

## あなたの体力年齢を測ってみませんか

年齢区分	共通する項目	年齢に応じた項目
20～64歳対象	●握力 ●上体おこし ●長座体前屈	●反復横とび ●立ち幅とび ●急歩 (男子1500m, 女子1000m) もしくは、20mシャトルラン(往復持久走) ※実施場所の制約によって選択します。
65～79歳対象		●ADL(日常生活活動テスト) ※ふだんされている運動について質問します。 ●開眼片足立ち ●10m障害物歩行 ●6分間歩行

新体力テストを詳しく知りたい方は、文部科学省のホームページをご覧ください。



近年医療技術の発達などによって、人の寿命は延びていますが、いつまでも健康でいたいものですね。今回紹介するのは、新体力テスト(文部科学省)です。年齢区分が6～11歳(小学生)、12～19歳、20～64歳(成人)、65～79歳(高齢者)の4つに分けられています。テスト項目は、年齢区分に共通する項目と年齢に応じた項目になっていますので、安心してテストにチャレンジしていただけます。20歳以上のテスト項目は、左表のとおりです。

体育指導委員会では、10月25日に開催された「忍者の里スポーツまつり」で体力測定コーナーを設け、多くの市民の皆さんに参加していただきました。皆さんも、今ある自分の体力を知っていたら、これからの健康づくりを考えていくでの目安のひとつとして、また地域での健康づくりの場面でも新体力テストをぜひご利用ください。体育指導委員が皆さんの地域までお手伝いに伺います。

みんなのでスポーツ

問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第9回

しっかり叱る、  
しっかりほめる②



子どもを叱ることがあっても、ほめることは少ないという声を聞くことがあります。

「ほめるところがなくて…」や「どうほめたらいいの?」という場合には、まずは、お子さんをじっくり観察してみてもいいでしょうか。

ことのよし悪しをすぐに判断したり、誰かと比べたりするのではなく、ありのままのお子さんを見つめていただくのです。

そして、「(この子なりに)がんばっているんだなあ」と気づいたり、「大きくなったんだなあ」と感じたら、その驚きの気持ちを、そのまま口に出すだけでも、子どもはほめられたと感じます。

家族の感情を、子どもは大人が思っている以上に敏感に感じとっているのです。

ほめることは、大切な愛情のシグナルです。

叱るべきときは叱り、ほめるべきときはきちんとほめることで、子どもは安心し、親を信頼します。

子どもが自分に自信をもち、また自分を大切にできる力は、植物の根のようなもので、表面に見えなくても、深く広く張るほどに大きな実りをもたらします。そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見だし、ほめることです。自分を認め、受け入れてもらう——この積み重ねに、子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていくのです。

一部引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係  
☎ 86-8171 ☎ 86-8380