

菊池っ子60運動講演会



10/4(日) 令和8年

午前10時30分開会
(午前10時から受付)
12時30分終了予定

■場 所：菊池市泗水ホール
■講 師：日本体育大学
の い しん ご
野井 真吾 教授



講師紹介

東京理科大学専任講師、埼玉大学准教授、日本体育大学准教授を経て現職（日本体育大学教授）。

教育生理学、学校保健学、発育発達学、体育学を専門領域として、子どもの“からだ”にこだわった研究を続けている。

申込はQRコードから
申込期間：
9月1日(火)から9月25日(金)まで
先着順 定員(400名)に達し次第、締め切ります。



演 題

**子どものからだと
心の現実と遊びの可能性!**

昨年度、菊池市での講演会が大盛況でした。「もっと多くの方に聞いてもらいたい」という声から実現した講演会です。

「早寝・早起きが難しい。」「スマホ依存が心配。」「運動不足が気になる。」といった声に、わかりやすく楽しく講演していただきます。



主 催：独立行政法人国立青少年教育振興機構

実施団体：菊池っ子60運動推進協議会、菊池市小中学校長会、菊池市PTA連絡協議会、
菊池市幼保等小中連携推進協議会

令和8年度

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



菊池っ子60運動

～基本的な生活習慣・健やかな体の育成のために～

生活リズムの
育成

運動習慣の
育成

学習習慣の
育成

60分間の運動

1日60分間の運動をしましょう

- 学校への登下校で歩く
- 体育の授業 ● 部活動 ● クラブ活動
- 歌を歌う ● 楽器の練習
- 屋外で遊ぶ ● 自転車に乗る
- 散歩やジョギング ● 家の掃除



60分前起床

家を出る60分前に起きましょう

- 洗面、歯磨き
- 朝ごはんを食べる
- 排便する
- 忘れ物がないかチェックする



60分前にスマホをあずける

寝る前のスマホやゲーム等は睡眠の妨げになります。
寝る60分前には保護者に預けましょう

- 明日の準備をする
- 歯磨き
- 就寝の準備



スマホやゲームは60分間で

スマホやゲームを長時間すると依存症になります。
健康の維持、精神の安定のために長時間の使用はやめましょう

- 自分でよく考えて、時間を決める
- 決めた時間を家の人に伝える
- 自分で決めたことは守る



60分間の会話

家族との会話を1日60分間はしましょう

- あいさつ ● 会話とだんらん
- 学校の出来事を話す
- 教科書の音読を聞く
- 車の中での会話
- 歌や楽器の演奏を聴く



60分以上の家庭学習 (小学校高学年以上)

学年×10分+10分の時間は家庭学習をしましょう

- 宿題 ● 予習 ● 復習
- 自主学習 ● 読書
- 調べる、まとめる、自分の考えや感想を書くなど



(主催) 独立行政法人国立青少年教育振興機構(実施団体) 菊池っ子60運動推進協議会・菊池市小中学校長会・菊池市PTA連絡協議会・菊池市幼保等小中連携推進協議会

菊池っ子60運動啓発CM・オリジナル体操動画配信中

啓発CM

吉本興業の安井政史さん、もっこすファイヤーさんに出演していただき、啓発CMを作成しました。菊池市ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

オリジナル体操動画

ご家庭や地域で楽しんで体を動かすことのできる菊池っ子60運動オリジナルの「菊池っ子60体操」を作成しました。子どもから大人までみんなで笑顔になれる体操です。ぜひ、スキマ時間にチャレンジしてみてください。動画の視聴は菊池市ホームページから。

