

令和8年9月25日

～運動や睡眠の習慣を見直して健康な体づくりを～
「菊池っ子60運動講演会」を開催します！

菊池市教育委員会では、令和7年度より子どもたちの規則正しい生活習慣と健やかな体を育むために「菊池っ子60運動」を推進しています。「60」という数字をキーワードに、6つの項目について目標を定めて、実施するものです。

昨年度は講演会やチャレンジカードの実施により、小中学生を中心に運動を推進しました。令和8年度はこの取組を市民の皆さまにも知っていただくため、7月には「菊池っ子60運動フェスティバル」を開催し、多くの市民の方々に運動に親しんでいただきました。

今回は、日本体育大学の野井真吾教授を講師に迎え、子どもたちの成長に必要な運動や睡眠について、楽しく分かりやすい講演会を行います。

1. 日時：10月4日（日） 午前10時30分～12時30分
2. 場所：菊池市泗水ホール（菊池市泗水町福本283-1）
3. 講師：日本体育大学 野井 真吾 教授
4. 演題：『子どもものからだと心の現実と遊びの可能性！』

菊池っ子60運動とは・・・



【関連するSDGsの17のゴール】



※取材を希望される場合は以下の担当者へ一度ご連絡をお願いします

■本件に関するお問い合わせ先

菊池市役所学校教育課 課長：岩根 担当：富永、松村

MAIL：gakkou@city.kikuchi.lg.jp TEL：0968(25)7230 FAX：0968(25)5004

生涯学習課 課長：川口 担当：清水

MAIL：shakaikyoku@city.kikuchi.lg.jp TEL：0968(25)7232 FAX：0968(25)2929



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分間まで

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。

