

令和8年7月23日

～楽しく体を動かして生活習慣の見直しを～
「菊池っ子60運動フェスティバル」を初開催します！

本市では、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（別添の表）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、「菊池っ子60運動フェスティバル」を以下のとおり開催します。詳細は、別紙計画をご覧ください。

1. 期日：7月26日（日） 午前9時～11時35分
2. 場所：菊池市総合体育館メインアリーナ（菊池市亘 538 番地 2）
3. 講師及び協力団体
おおむらえいいち
大村詠一 氏（元エアロビック世界一）
すえながゆうすけ
末永祐介 氏（熊本大学 准教授）
やすいまさじ
安井政史 氏、もっこすファイヤー 氏
ヴォルターズ（バスケットボール）
オムロン（ハンドボール）
あべ ひゅうま
阿部飛雄馬 氏（ソフトバンク社員 熊本城マラソン優勝）
4. 内容：菊池っ子60体操の体験、6つのブースに分かれての運動体験

【体験ブース】

- ① バスケット（ヴォルターズ）
- ② 座ってできるエクササイズ（大村詠一）、
- ③ かけっこ（ソフトバンク）
- ④ ハンドボール（オムロン）
- ⑤ モルック（市社会体育課）
- ⑥ 菊池っ子60体操体験ブース（末永祐介）

【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



きくちっこ ろくまる うんどう 菊池っ子60運動

～ 基本的な生活習慣・健康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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ぶんかん うんどう 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
- ・屋外で遊ぶ・自転車に乗る
- ・散歩やジョギング ・家の掃除



ぶんまえきしょう 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



ぶんまえ 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



ぶんかん 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



ぶんかん かいわ 60分間の会話

家族との会話を1日60分間はしましょう

- ・朝夕の会話 ・学校の出来事
- ・教科書の音読・英語の教科書を読む
- ・車の中での会話
- ・歌や楽器の演奏を聴く



ぶんかんいじょう かていがくしゅう 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



菊池っ子60（ろくまる）運動 フェスティバル実施計画

1 目 的

令和7年度菊池っ子60運動推進事業では、スマホやタブレット端末が子どもたちの生活において欠かせないものとなっている一方で、子どもたちの生活習慣に大きく影響していることが明らかとなった。この改善には、子どもたち自身がその影響を理解し取り組むことが第一であるが、子どもたちだけではなく、家庭や地域も一体となって取り組むことが必要であると考え。さらに、十分な睡眠を確保するためには、運動と食事が大切であると改めて認識できた。これらのことから、「菊池っ子60体操」を作成し、この運動を周知するため体験会を実施する。

2 期 日 令和8年7月26日（日） 午前9時開会（午前8時30分から受付）

3 参加方法と会場及び対象者

参加方法	会場参加のみ 運動動画は市HPにて配信予定
会場	菊池市総合体育館メインアリーナ 菊池市亘538-2、TEL:0968-24-6177
対象者	全市民、関係団体 ※定員300名

4 内 容

（1）開会行事 （15分） 司会：安井政史、もっこすファイヤー

①開会

②教育長挨拶

③菊池っ子60運動について（啓発CM公開）

（2）「菊池っ子60体操」体験会 （40分）

講師：大村詠一氏（元エアロビック世界チャンピオン）

末永祐介氏（熊本大学教育学部 准教授）

ゲスト：早寝早起き朝ごはん運動キャラクター（2体）

もっこすファイヤー、安井政史

熊本ヴォルターズ（コーチ）

オムロンハンドボールチーム（選手）

ソフトバンク 阿部飛雄馬 氏（熊本城マラソン優勝者）

（3）体験ブースの説明（5分）

（4）体験ブース 6ブース予定

①バスケ（ヴォルターズ）

②座ってできるエクササイズ（大村詠一）

③かけっこ（ソフトバンク）

④ハンドボール（オムロン）

⑤モルック（市社会体育課）

⑥菊池っ子60体操体験ブース（末永祐介）

※体験時間は1ブース20分

(5) 閉会 (10分)

8:30	9:00	9:15		9:55	10:10	10:15		10:35	10:40		11:00	11:05		11:25	11:35
受付	開会 行事	体験会 「菊池っ子60体操」		休憩	説明	運動体験①		移動	運動体験②		移動	運動体験③		閉会	

5 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協議会

(講師紹介)

○大村 詠一 (おおむら えいいち)

1986年 大津町生まれ。

4歳でエアロビックを始め、8歳で一型糖尿病を発症。

10歳で競技の世界へ進み、高1・高2で世界大会ユースの部2連覇。その後、日本代表選手としても活躍。現在は後進の育成や広報にも携わりながら、病気とともに歩んできた経験と競技生活で培った挑戦の力を活かして活動している。

○末永 祐介 (すえなが ゆうすけ)

熊本大学 教育学部 准教授

1976年 福島県生まれ。日本体育大学大学院体育科学研究科 博士後期課程の単位取得後、満期退学 (博士「スポーツ科学」)。

小学校教諭、文部科学省スポーツ・青少年局係長、大学講師を経て、2022年より熊本大学に着任。専門は体育科教育学・スポーツ教育学。

《スポーツ体験ブース紹介》

①バスケ

熊本ヴォルターズのコーチと一緒に簡単なボール運動をしよう。

②座ってできるエクササイズ

元エアロビック世界チャンピオンが、家庭でできるエクササイズを紹介。

③かけっこ

一昨年度熊本城マラソン優勝者が、歩き方や走り方を教えてください。

AIを使って自分の走り方を見てみよう！

④ハンドボール

熊本ビューストピンディーズ (オムロンハンドボール部) の選手と一緒に小さいボールを使って運動してみよう。

⑤モルック

室内用モルックを使って、モルック体験。吉本興業の芸人さんも参加します。

⑥菊池っ子60体操

体験会では紹介できない60体操のポイント解説を聞きながら体験。