

冬季休業中における児童生徒の体力づくりについて（通知）

日頃、本県児童生徒の体力向上への取組に対し、御理解と御協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、冬季休業中は、児童生徒が多く時間を家庭で過ごすことから、体力向上に向けた具体的な取組が大切となります。

つきましては、各学校におかれましては、改めて下記動画等について、各家庭へ周知いただき、体力向上に向けた取組に御協力くださるようお願いいたします。

また、運動の際は、新型コロナウイルス感染症予防を徹底していただくとともに、入念な準備運動やこまめな水分補給等、事故防止に努めていただきますようお願いいたします。

なお、市町村教育委員会におかれましては、貴管下各学校に周知いただきますようお願いいたします。

記

- 1 県ホームページ 「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」の動画配信
<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/karadaugokasusannkourei.html>

YouTube 「小学校版 すくすくプログラム」
<https://www.youtube.com/watch?v=v3zyjR0aHo8>

「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」
<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>
- 2 選手といっしょに体を動かそう特設サイト
<https://saitamasc.jp/exercise>