



Power Up Campaign for Kamitonda

かみとんだパワーアップキャンペーン

『かみとんだをつよくしよう！』

月刊 PUCK no.01

発行：Power Up Campaign for Kamitonda

監修：上富田町教育委員会

はじめまして！ ぱっくんデス！！

ぼくは、上富田町のみなさんとつよくなるための「かみとんだパワーアップキャンペーン」(Power Up Campaign for Kamitonda) から生まれたイメージキャラクターです。これから半年間、上富田町のみなさんの「からだづくり」と「体力づくり」に必要な栄養と運動に関する耳よりな情報を、定期的に配信していきます！

つよい「からだ」と「体力」は、運動やスポーツをするために必要なだけでなく、一日一日を元気に過ごしていくために絶対に必要なものです。お家の方といっしょに読んで、つよい「からだ」と「体力」を身につけましょう！

【今月の運動のおはなし①】

PUCK 筋力トレーニング Ver.1

PUCK 筋力トレーニング、記念すべき最初のトレーニングは、体幹（体の「みき」となる部分）を中心とした筋力トレーニングです。体幹を強くすることで、あらゆる動きが安定したり、動きながらのバランス能力が高まったりします。また、重りを使わないので、どこでも行なうことができます。

保護者の方にとっても、非常に効果的！！

ご家族の皆さんと一緒にやってみましょう！

注意：やってみて体に痛いところがある場合は、無理をせずに中止してお医者さん等に相談しましょう。

★目標：2日に1回を目標にやってみましょう！

それぞれの回数は目安です。まずはそれぞれを1セットずつ。なれたら2～3セット。

動作はゆっくり、きちんと行なってください。



動画は下の URL または QR コードから！

このキャンペーンは、平成 27 年度科学研究費助成事業（挑戦的萌芽研究 課題番号：15K12645）の助成を受け、上富田町教育委員会と上富田町の学校のご協力のもと、以下の3名が主催となって実施しています。

和歌山大学教育学部准教授：彦次 佳

関西大学人間健康学部准教授：谷所 慶

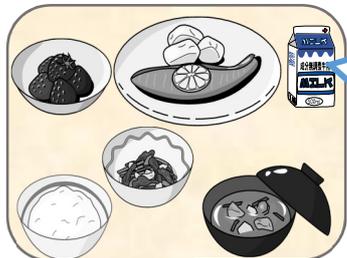
安田女子大学家政学部講師：野瀬 由佳

<http://www.sportslifepromotion.com/puck/>



牛乳で骨骨（こつこつ） もーっと強いからだ

成長期の子ども達は、骨も成長しており、大人より多くのカルシウムが必要です。このため、バランスのよい食事を意識していても不足しやすい栄養素です。アレルギーのない児童・生徒は、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を毎日1~2回摂りましょう。



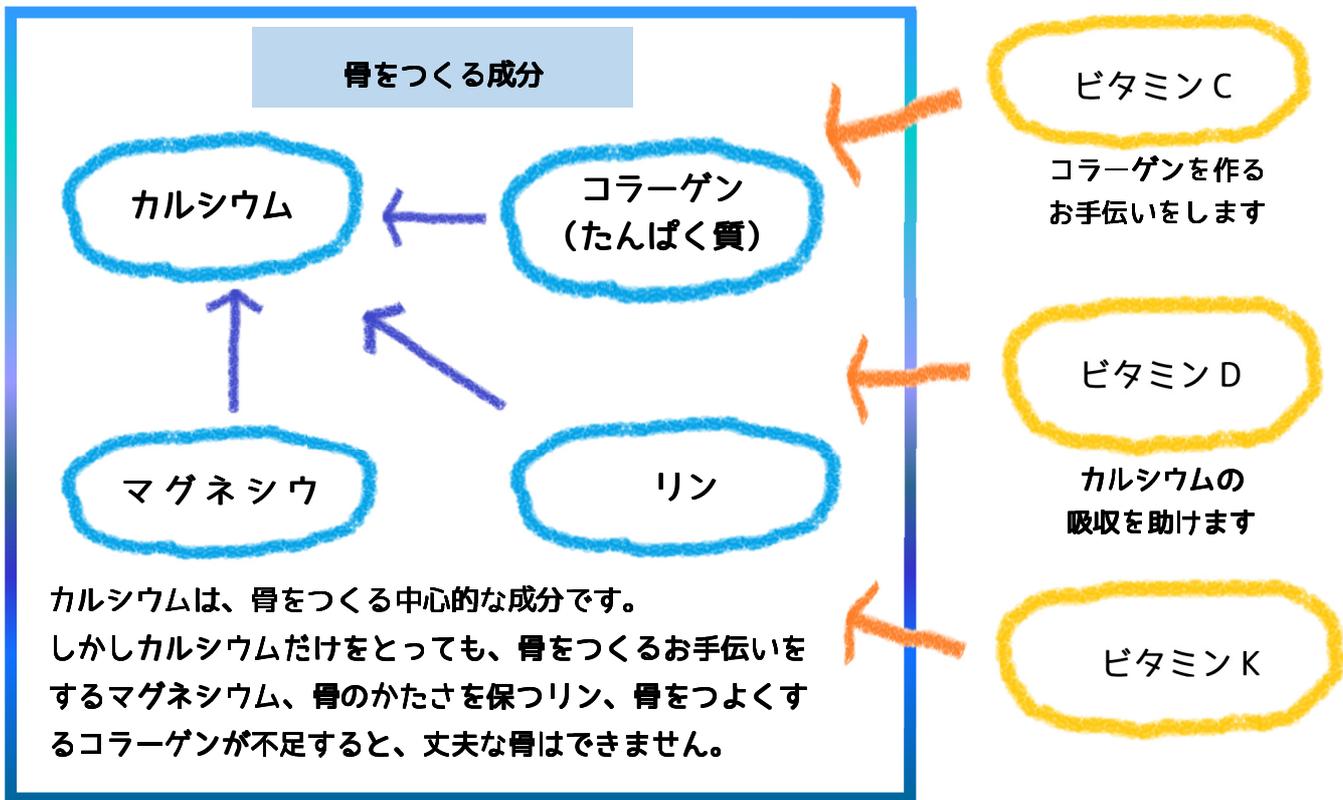
コップ1杯（200ml）の牛乳でとれるカルシウム量

220mg

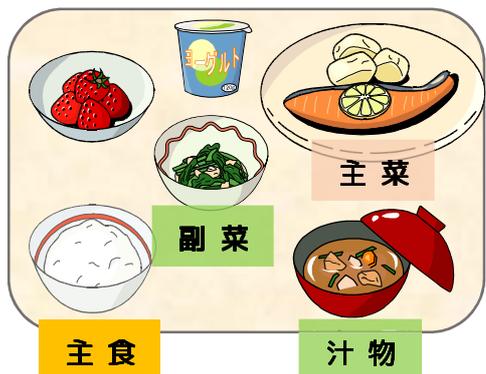
1日に必要なカルシウム量

8~9歳	男	650mg	女	750mg
10~11歳	男	700mg	女	750mg
12~14歳	男	1000mg	女	800mg

骨は、カルシウムだけでなく、コラーゲン（たんぱく質）やマグネシウムやリンなどのミネラルなど多くの成分からつくられています。また、骨をつくる時には、ビタミンなどの栄養素も必要になります。



強い骨を作るためには、食事から多くの種類の栄養素をとる必要があります。基本の食事を心がけることで、必要な栄養素をバランスよく取ることが出来ます。



- 基本の食事**
- 主食:** ごはん、パン、麺など
 - 主菜:** 肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理
 - 副菜:** 野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理
 - 牛乳・乳製品:** 牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品
 - くだもの:** みかん、かき、もも、はっさくなど

1日 1~2回