

運動量の低下



上田染谷丘高等学校 1年 瀧澤 空大

この課題に関わるSDGs番号

3 すべての人に
健康と福祉を



テーマ設定の理由

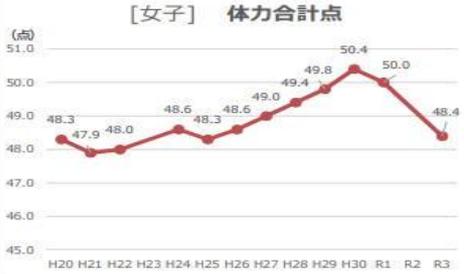
- ・インターネットの普及によってメディアの時間が増え、運動する機会が少なくなったと考えたから
- ・コロナウイルスなど感染症が増え、免疫力のupとして運動することがいいと思ったから

現状

(小学生)



(中学生)



コロナ禍により外で遊ぶことが減少したり、それによって身の回りの環境も変化したため運動する機会が減り、体力が低下している。

課題

- ・運動する人や頻度が減少していることを解消することが 難しい



思うきっかけ
少ない

運動しようと
機会が

解決策

- ・地域の子供たちを募集し、公共の体育館などを借りてレクリエーションを実施する
- ・SNSを使って現状などを発信する

10代からの提言

—
このままの状態が続くと、さらに体力やそれによって失う免疫力の低下が予想されるため、地域でもっとイベントなどを開催してほしいと思う

感想

—
調べてみて、SDGsについても理解を少し深める事ができ、世の中の問題について考えることができたので、行動にうつせるようにしていきたいと思った。