

平成23年10月1日～31日

東京都体力向上努力月間

外遊びや運動・スポーツにより、健康増進、体力向上、元気はつらつ！
目指せ！体力テスト全国平均値！

生活活動ガイドライン
1日15000歩

運動習慣ガイドライン
1日60分運動・スポーツ



夢はかなえられると信じている

写真提供：フォート・キシモト

子供の体力向上東京大作戦！

毎年10月は、都民一人一人の体力向上に関する意識を高め、幼稚園・学校における体育授業や健康安全・体育的行事をより一層の工夫・改善するとともに、地域における様々なスポーツ行事との連携を図り、幼稚園・学校、家庭及び地域が協力して子供の体力向上の取組を強化・推進していく期間です。

東京都教育委員会 問い合わせ先 東京都教育庁指導部指導企画課 03-5320-6887