

Sport × SDGs Action List !

ずっとスポーツを楽しむために
地球の未来は自分たちで守る！

買う・使う・食べる

- ウェアや用具、食べ物など、買う前にそれが本当に必要かどうか考えよう。長く使うこと、ゴミを減らすことを考えて買い物をしよう。
- 使用するウェアや用具がどんな材料で作られているのか、それが環境にやさしい製品か、リサイクル可能かどうか調べてみよう。
- 運ぶときに必要なエネルギーを減らすため、地元や近くの地域で作られた食材を積極的に食べてみよう。

ゴミ

- 自分が毎日どのようなゴミをどれくらい出しているか調べ、どうしたら減らしたり無くしたりすることができるか考えてみよう
- ランチボックス、マイボトル、エコバッグを使い、使い捨ての容器・包装をなるべく使わないようにしよう
- 練習場所や試合会場を来た時よりもキレイにして、出しまったゴミは必ず分別しよう

エネルギー(電気・ガスなど)

- 自分たちが使っているエネルギーはどこで作られ、自分たちがどのように使っているか考えてみよう
- 長く使わない電源スイッチを切ったりして、電気をできるだけ節約しよう
- エアコン(冷暖房)の温度設定を調整したり、使用量を減らしたり、着る服を工夫するなど、エネルギーをできるだけ使わないようにしよう

Sport × SDGs Action List !

自然をまもろう

- 地球に緑を増やすために自分たちができることを考えてみよう
- 地球の環境について調べ、スポーツをする中で、自然環境保護のために自分たちができることを考えてみよう
- 練習前と後、大会前と後でみんなでゴミ拾いをしたり、「スポーツゴミ拾い大会」をやってみよう

移動

- 練習や大会への行き帰りに実行できる、環境にやさしい移動手段を考えてみよう
- 近い距離には徒歩や自転車で移動しよう
- エレベーター、エスカレーターよりも階段を使おう

健康

- 自分自身や社会のために、適切な食事・運動・睡眠をとって、自分の健康を守ろう
- 手洗い・うがいを徹底し、感染症を予防しよう
- 男の子も女の子も、自分や相手の体を守るために、ダイエットのしすぎや月経について正しく知ろう

水

- 海・川・湖沼などの水がなくなったり汚れるとどうなるか、水の大切さを考えてみよう
- 適切な節水をして、水のムダづかいをなくそう
- 排水口に流して良いものと悪いものに注意して捨てよう

Sport × SDGs Action List !

みんな違って、みんな良い (ダイバーシティ&インクルージョン)

- 自分たちのチームやスポーツ教室で仲間外れされている人たちがいないかどうか、調べてみよう
- いろいろな人(性別・人種・民族・障がいなどの違い)がいることを理解しよう
- いろいろなスポーツを経験し、いろいろな人とスポーツで交流しよう

人権の尊重

- 誰もが大切な人であるということをチームの仲間に伝えよう
- 暴力やいじめ・ハラスメント(いやがらせ)をみんなでもなくそう
- 暴力やハラスメントを見つけたら保護者や「暴力等相談窓口」に相談しよう

教育・コミュニケーション

- SDGsのためにできることについて、チームメイトやコーチと話してみよう
- 練習や試合の間に取り組めるSDGsの活動を考えてみよう
- 自分と仲間が安全・安心にスポーツをするために、どうしたら良いか考えてみよう

パートナーシップ

- 自分たちのチームと地域の関りについて考えてみよう
- いろいろなチーム・いろいろな競技の人たちとつながってみよう
- 住んでいるまちや地域、他のチームが行っているSDGsへの取り組みに参加しよう