

4 豊かなスポーツライフを実現しよう

1 1週間の「生活と運動」を記録しよう。

3ページ下の表に書いた運動やスポーツをさっそく実行しよう。運動時間は、体育の時間を除いて、1日60分以上が目安だよ！



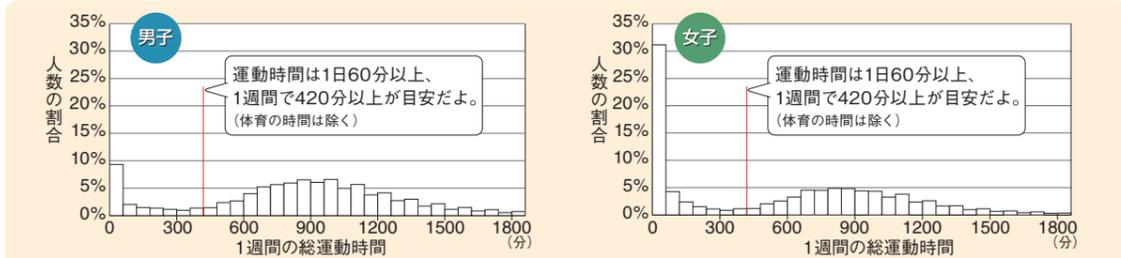
1週間の「生活と運動」記録シート

項目	記入のしかた	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
睡眠	起床	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分	起きた時刻、時 分
	就寝	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分	寝た時刻を書こう。時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分	1日の睡眠時間を計算しよう。時間 分
食事	朝食	◎しっかり食べた						
	昼食	○少し食べた						
	夕食	×食べなかった						
体育	体育のあった曜日に○をつけよう。							
運動時間 (体育の時間は除きます。)	朝 始業前	運動と時間を書こう。 【記入例】 ・朝 校庭マラソン 15分	分	分	分	分	午前	午前
	昼 休み	・昼休み なわとび 20分	分	分	分	分	分	分
	放 課 後	・放課後 テニス部での練習 60分 家でお風呂あがりに ストレッチング 15分	分	分	分	分	午後	午後
	運 動 時 間 合 計	1日の運動時間の合計を計算しよう。 (体育の時間は除きます。)	分	分	分	分	分	分
運動やスポーツについて、家の人と一緒にしたもの○をつけよう。 運動やスポーツをしたかな スポーツの試合やテレビなどを見たかな 運動やスポーツの話をしたかな		運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした

2 1週間でどれくらい運動できたかな？

- 上の表から、この1週間の総運動時間を計算しよう。
- いまの自分の体力合計点をより高めるには、どれくらいの総運動時間がいいかな。目標時間を決めよう。
- 下の調査結果グラフで、①と②の総運動時間にあてはまる棒をぬりつぶして、自分の状況をみてみよう。

この1週間の総運動時間	分
1週間の目標とする総運動時間	分



中学校

平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

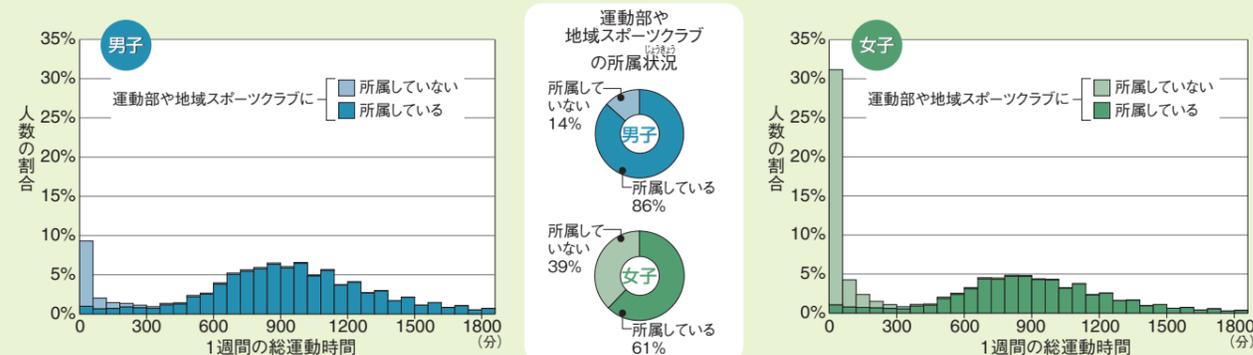
活用シート

組 番 名前

—自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かす—

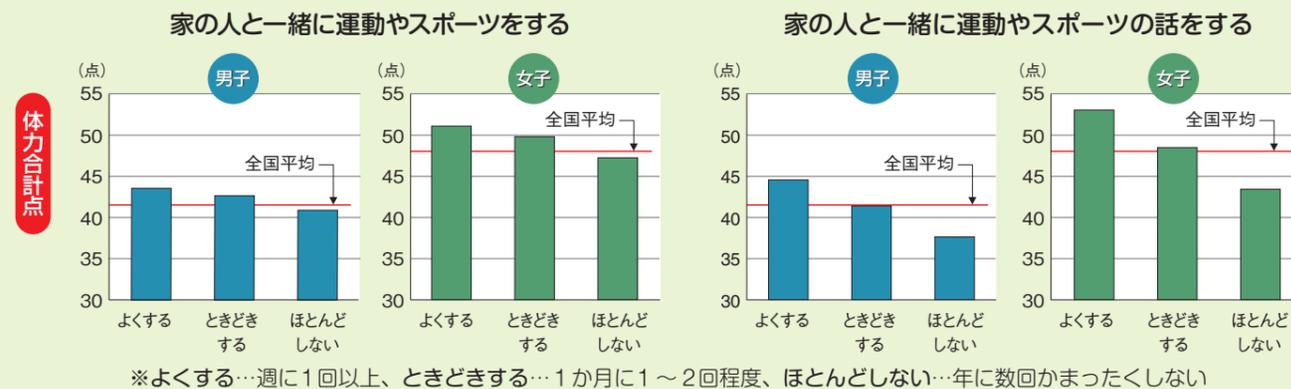
1 今回の調査からわかったことを学ぼう

1週間の総運動時間と運動部や地域スポーツクラブの所属との関連をみてみよう。



結果 1 男子の約10%、女子の約30%は、1週間の総運動時間が60分未満である。
運動部や地域スポーツクラブに所属している人は、1週間の総運動時間が長い。

家の人と一緒に運動やスポーツを「する」「話す」ことと体力合計点との関連をみてみよう。



結果 2 家の人と一緒に、運動やスポーツをすることや、運動やスポーツについて話をすることは、体力と関連がある。

運動部や地域のスポーツクラブなどで楽しく運動しよう！
家の人と一緒に運動やスポーツに親しもう！
そして、みんなで体力アップ！



2 自分の体力を知ろう

1 自分の記録はどうか？

- 自分の記録・得点・総合評価を下の表に記入しよう。
全国や自分の住んでいる都道府県の平均と比べてみよう。

実技に関する調査の結果

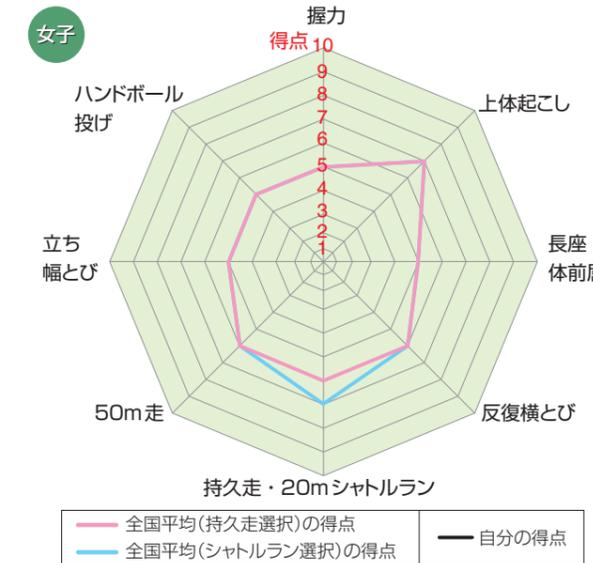
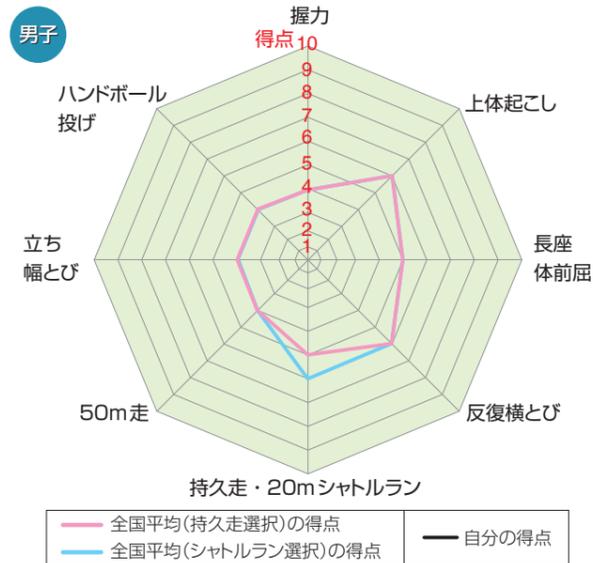
種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	*持久走 (分・秒)	*20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国平均	男子 29 女子 23	26 22	43 44	51 44	6分36秒 4分55秒	84 56	8.1 8.9	195 166	21 13	41 48
自分の記録										
自分の得点										

*持久走とシャトルランはどちらかを選択。

※全国平均、都道府県平均は公立学校を対象としたものです。 ※小数第1位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位を切り上げ)

2 得点グラフを作ろう。

- 自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。
これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



参考 種目別得点表

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総合評価基準 (男子・女子共通)	段階	A	B	C	D	E
13歳	57以上	47~56	37~46	27~36	26以下	

*総合評価は8種目全部実施した場合に判定します。
*体力合計点で判定します。

3 体力の要素でみてみよう。

- 2の得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている種目をめりつぶそう。

がんばろうと思うこと

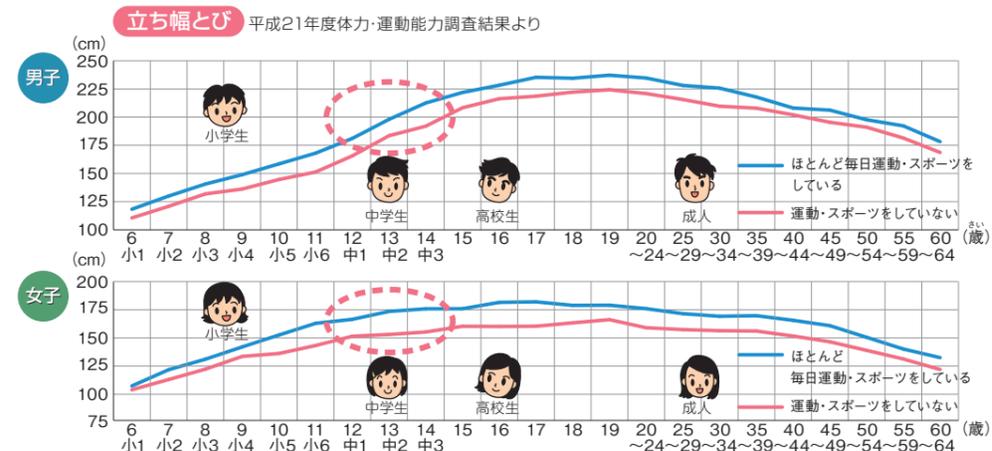
123の結果から、これからがんばろうと思うことを書こう。



3 豊かなスポーツライフについて考えよう

1 体力はまだ伸びる。運動やスポーツでもっと伸びる。

- ほとんど毎日(週に3日以上)運動・スポーツをしている人としていない人の、立ち幅とびの結果です。どのようなことがわかるかな。



グラフからわかること

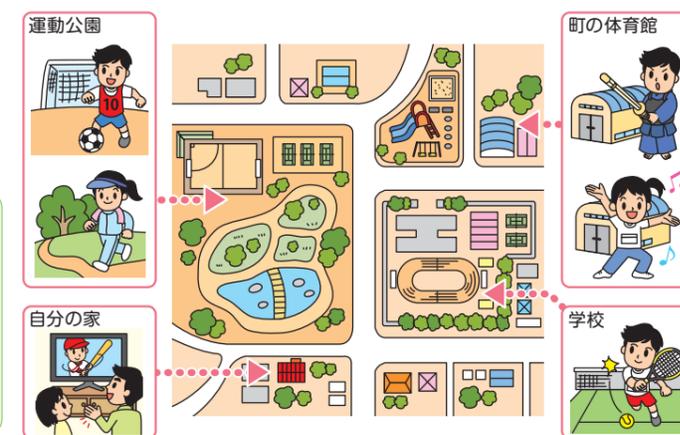
- 中学生の時期は、育ちざかりだから、記録が大きくなるように、記録が大きく伸びている。
- ほとんど毎日運動・スポーツをしている人は、していない人より、すべての年齢で、よい結果が出ている。

2 運動やスポーツに親しむ場面を考えよう。

- いつ、どこで、だれと、運動やスポーツについて「する」「見る」「話す」ができるかな。

運動やスポーツに親しんでいる人は…
いま何をしているか、表に書こう。そして、もっとできることがないか、書いてみよう。

運動やスポーツにあまり親しんでいない人は…
身近でできることを考えて、表に書いてみよう。
さあ、今日から始めよう。



○をつけよう	いつ	どこで	だれと	何を
(例) 学校・地域・家	放課後に	校庭で	テニス部の仲間と	テニスの練習
学校・地域・家				