全国 平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 児童調査票（第5学年）

小学校

回答の番号はきれいにぬりましょう。 良い例 ● 悪い例

学校名			
性別	① 男 ② 女	No.	

性別の番号をぬり忘れないこと。

実技に関する調査

２回テストをする種目については、良い方の記録を記入してください。行っていない種目のらんには何も記入しないこと。

❶ あく力 ※小数点以下は切り捨て	右 □□ kg 左 □□ kg	❺ 20mシャトルラン ※折り返した回数を記入	□□□ 回
❷ 上体起こし	□□ 回	❻ 50m走 ※切り上げて 1/10 秒まで記入	□□ 秒 □
❸ 長座体前くつ ※小数点以下は切り捨て	□□ cm	❼ 立ちはばとび ※小数点以下は切り捨て	□□□ cm
❹ 反復横とび	□□ 点(回)	❽ ソフトボール投げ ※小数点以下は切り捨て	□□ m
(1) 身長 (小数第１位まで)	□□□.□ cm	(2) 体重 (小数第１位まで)	□□□.□ kg

質問紙調査

（質問は裏まで34問あります。） ※特に注意がない場合は、回答は当てはまる番号を１つぬってください。

1. 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。 ① 好き ② やや好き ③ ややきらい ④ きらい
2. 小学校入学前は体を動かす遊びが好きでしたか。 ① 好きだった ② やや好きだった ③ ややきらいだった ④ きらいだった
3. 自分の体力・運動能力に自信がありますか。 ① 自信がある ② やや自信がある ③ あまり自信がない ④ 自信がない
4. あなたにとって運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツは大切なものですか。 ① 大切 ② やや大切 ③ あまり大切ではない ④ 大切ではない
5. 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。 ① 思う ② 思わない ③ 分からない
6. ふだんの１週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で１日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをしない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入すること。

7. 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます) ① 毎日食べる ② 食べない日もある ③ 食べない日が多い ④ 食べない
8. 夕食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます) ① 毎日決まった時間に食べる ② 時間は決まっていないが毎日食べる ③ 食べない日もある ④ 食べない日が多い ⑤ 食べない
9. 毎日どのくらいねていますか。 ① 10時間以上 ② 9時間以上10時間未満 ③ 8時間以上9時間未満 ④ 7時間以上8時間未満 ⑤ 6時間以上7時間未満 ⑥ 6時間未満
10. 平日（月～金曜日）について聞きます。1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。 ① 5時間以上 ② 4時間以上5時間未満 ③ 3時間以上4時間未満 ④ 2時間以上3時間未満 ⑤ 1時間以上2時間未満 ⑥ 1時間未満 ⑦ まったく見ない ※休日の画面視聴時間は含まず記入すること。
11. 学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか。(スポーツ少年団をふくみます) 当てはまるものをすべて選んでください。 ① 運動部 ② 地域のスポーツクラブ ③ 入っていない

11-2 質問11で、「運動部」「地域のスポーツクラブ」と答えた人は、そこに入った一番強いきっかけはどのようなことですか。１つだけ選んでください。 ① 自分からすすんで ② 先生にすすめられたから ③ 家の人にすすめられたから ④ 友達にさそわれたから ⑤ 家の人や友達が入っていたから ⑥ その他

12. 放課後や学校が休みの日に、運動部や地域のスポーツクラブ以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることがありますか。 ① よくある ② ときどきある ③ あまりない ④ まったくない

12-2 質問12で「よくある」「ときどきある」と答えた人は、主にだれと運動やスポーツをしていますか。当てはまるものをすべて選んでください。 ① 友達 ② 家の人 ③ 先生 ④ 地域の人 ⑤ 一人で ⑥ その他

13. ふだんの登校方法について聞きます。当てはまるものをすべて選んでください。 ① 徒歩 ② 自転車 ③ スクールバス ④ 路線バス・電車・自家用車
14. 家の人から運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを積極的に行うことをすすめられることがありますか。 ① よくある ② ときどきある ③ あまりない ④ まったくない

裏面に続きます。

0001

あなたが健康でいるために次の３つは、どのくらい大切だと考えていますか。

15. 運動（体を動かす遊びをふくむ）を行うこと。 ① 大切 ② やや大切 ③ あまり大切ではない ④ 大切ではない
16. 食事をしっかりと取ること。 ① 大切 ② やや大切 ③ あまり大切ではない ④ 大切ではない
17. よくねること。 ① 大切 ② やや大切 ③ あまり大切ではない ④ 大切ではない

体育の授業について聞きます。（18～29）

18. 体育の授業は楽しいですか。 ① 楽しい ② やや楽しい ③ あまり楽しくない ④ 楽しくない
19. 体育の授業では、たくさん動きますか。 ① たくさん動く ② だいたい動く ③ あまり動かない ④ まったく動かない
20. 体育の授業では、授業の始めに授業の目標（目当て・ねらい）が示されていますか。 ① 示されている ② ときどき示されている ③ あまり示されていない ④ 示されていない
21. 体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容をふり返る活動を行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
22. 体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を果たすような活動を行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
23. 体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
24. 体育の授業では、友達と協力して課題を解決する活動を行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
25. これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるものをすべて選んでください。 ① 授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった ② 授業中に自分でくふうして練習した ③ 自分に合った場やルールが用意された ④ 先生や友達のまねをしてみた ⑤ 友達に教えてもらった ⑥ 授業中に自分の動きをさつえいした動画を見た ⑦ 授業外の時間に先生に教えてもらった ⑧ 授業外の時間に自分で練習した ⑨ 授業外の時間に自分で本を読んだり動画を見たりした ⑩ できるようになったことがない
26. 体育の授業で、ビデオ・デジタルカメラ、タブレットたん末などを用いて、自分や友達の動きをさつえいして活用する活動を行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
27. 体育の授業で、自分に合った練習や場を自分なりに選んで活動することを行っていますか。 ① 行っている ② ときどき行っている ③ あまり行っていない ④ 行っていない
28. 体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行ってみようと思いますか。 ① 思う ② やや思う ③ あまり思わない ④ 思わない
29. 今、体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役に立つと思いますか。 ① 思う ② やや思う ③ あまり思わない ④ 思わない
30. 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。 ① 目標を立てている ② 目標は立てていない
31. オリンピック・パラリンピックが2020年に日本で行われますが、あなたの今の気持ちに当てはまるものをすべて選んでください。 ① 運動やスポーツに関心が高まってきた ② オリンピック・パラリンピックの種目を自分も行ってみたい ③ オリンピック・パラリンピックの内容・歴史を知りたい ④ 自分も選手として出場してみたい ⑤ 試合を見に行ってみたい ⑥ 大会開さいの手伝いやボランティアをしてみたい ⑦ 分からない ⑧ その他

次のことは、あなたにどれくらい当てはまりますか。

32. ものごとを最後までやりとげてうれしかったことがある。 ① 当てはまる ② どちらかといえば当てはまる ③ どちらかといえば当てはまらない ④ 当てはまらない
33. 難しいことでも、失敗をおそれないでちょう戦している。 ① 当てはまる ② どちらかといえば当てはまる ③ どちらかといえば当てはまらない ④ 当てはまらない
34. 自分には、よいところがあると思う。 ① 当てはまる ② どちらかといえば当てはまる ③ どちらかといえば当てはまらない ④ 当てはまらない

0002

全国 小学校

平成 30 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 学校質問紙調査票

質問紙

別紙の回答用紙に記入し、回答のみ提出してください。

【注意点】
①調査対象学年の平成 29・30 年度の状況を踏まえて回答してください。
②学校全体や他の学年についての質問は、学校全体の取組を把握している方に確認してください。
③調査責任者が確認し、提出してください。

学校概要（校種・児童数・学級数・都市階級区分）	
校種	1. 小学校　2. 特別支援学校
全校の児童数	1.【小学校】 男子（　）名　女子（　）名　〔そのうち特別支援学級　男子（ ）名　女子（ ）名〕
	2.【特別支援学校】男子（　）名　女子（　）名
第５学年の児童数	1.【小学校】 男子（　）名　女子（　）名　〔そのうち特別支援学級　男子（ ）名　女子（ ）名〕
	2.【特別支援学校】男子（　）名　女子（　）名
第５学年の学級数	1.【小学校】（　　）学級　〔そのうち特別支援学級（　　）学級〕
	2.【特別支援学校】（　　）学級
都市階級区分	1. 大都市（政令指定都市及び東京 23 区）　2. 中核市　3. その他の都市　4. 町村 5. へき地 （「へき地教育振興法」及び「へき地教育振興法施行規則」に基づいて、各都道府県の条例によって定められている学校）
回答作成者の名前	※不明な点がある場合、問い合わせをすることがあります。
回答作成者の職名	1. 校長　2. 副校長・教頭　3. 教務主任 4. 体育主任　5. 第５学年学級担任　6. その他

（1） 児童の体力・運動能力の向上に係る取組について		
1	平成29年度に、児童の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を設定していましたか。	1. 設定していた 2. 設定していなかった
2	平成29年度に、体力・運動能力の向上のための学年としての目標を、学校としての目標と別に設定していましたか。	1. 全学年で設定していた 2. 設定するかしないかは、各学年に任せられている
3	運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向にある児童向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか（行う予定はありますか）。	1. 行っている 2. 行う予定である 3. 行っていない
（2） 学校の体育授業について		
平成 30 年度の体育の授業について聞きます。		
4	平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映しましたか。	1. 反映した 2. 反映しなかった
5	平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか（行う予定ですか）。	1. 行った 2. 行う予定である 3. 特定の学年のみ行った 4. 特定の学年のみ行う予定である 5. 行わない（行う予定はない）
6	体育の授業の冒頭で、その授業の目標（目当て・ねらい等）を児童に示す活動を取り入れていますか。	1. 全ての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
7	体育の授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。	1. 全ての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
8	体育の授業では、児童同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。	1. 全ての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
9	体育の授業では、児童同士で話し合う活動を取り入れていますか。	1. 全ての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
10	体育の指導で、授業中にICTを活用していますか。	1. 全ての学年・学級で活用している 2. 活用するかどうかは各担当や担任に任せられている
11	体育の授業で努力を要する児童がいる場合に、どのような取組をしていますか。 （複数回答可）	1. 授業中にコツやポイントを重点的に教えている 2. 授業中に児童自らが工夫して行えるようにしている 3. その児童に合った場やルール等で行えるようにしている 4. 児童の実態に応じ、運動課題を段階的に準備している 5. 教具や友達のまねを促している 6. 友達同士で教え合いを促している 7. 授業中に自分の動きを撮影した映像を見られるようにしている 8. 授業外の時間にも教えている 9. 授業外の時間に児童自ら練習するように促している 10. 授業外の時間に児童が本や映像を見られるようにしている 11. 特にしていない 12. 努力を要する児童はいない
12	体育授業の準備・片付けの時間を短縮するなどの理由から、時間割作成において、同学年または2学年（低・中・高学年）の体育授業を続けて配当していますか。	1. 原則として連続して配当している 2. 半数程度（またはそれ以上）連続して配当している 3. 意図的には配当していない 4. 単学級である
（3） 学校における体育授業以外の取組について		
学校における授業以外の取組について聞きます。		
13	平成 29 年度に、体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	1. 行った 2. 一部の学年が行った 3. 行わなかった
↳ 13−2（質問 13 で 1 または2に回答した学校） その取組は年間を通して行いましたか。		1. 年間を通して行った　2. 半年程度行った 3. 3ヶ月程度行った　4. 1ヶ月程度行った
↳ 13−3（質問 13 で 1 または2に回答した学校） その取組をいつ行いましたか。 （複数回答可）		1. 始業前　2. 中休み　3. 昼休み　4. 放課後 5. その他
↳ 13−4（質問 13 で 1 または2に回答した学校） どのような活動を行いましたか。 （複数回答可）		1. なわ跳び　2. ランニング　3. 体操 4. ボール運動　5. 複合した活動　6. 運動遊び 7. 児童の自主性に任せて特定していない　8. その他
↳ 13−5（質問 13 で 1 または2に回答した学校） その活動を行う上で、どのような取組をしましたか。 （複数回答可）		1. 縦割り（異学年）での交流を行った 2. 児童による自主的な準備・計画を取り入れた 3. 学級対抗などの対戦形式を取り入れた 4. 数値目標を設定した 5. 記録カードなどを活用し自己の成果を記録した 6. 児童が行える運動遊びのバリエーションを増やした 7. その他
↳ 13−6（質問 13 で 1 または2に回答した学校） その活動を行う上で、施設や環境整備においてどのような工夫をしましたか。 （複数回答可）		1. 体育館を自由に使えるようにした 2. 運動用具を自由に使えるようにした 3. 運動できる場所を曜日や学年で区分けした 4. ボールを投げる運動が安全にできる方法を工夫したり、場所を確保したりした 5. 運動するための時間や機会を増やした 6. 身近なものでできる教材・教具を考案した 7. その他
14	健康三原則（運動、栄養（食事）、睡眠）の大切さを、児童に伝えていますか。	1. 様々な場面で計画的に伝えるようにしている 2. 機会をとらえて適宜伝えている 3. 伝えるかどうかは各担当や担任に任せている 4. 特に伝えていない
15	平成 29 年度にオリンピック・パラリンピック教育に係る取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
↳ 15−2 （質問 15 で 1 に回答した学校） 行った取組の具体的な内容を選んでください。 （複数回答可） （質問 15 で 2 に回答した学校） 行ってみたい取組の具体的な内容を選んでください。 （複数回答可）		1. オリンピック・パラリンピックの歴史や意義等を学ぶ取組 2. フェアプレイを大切にするなど、スポーツの意義や価値等に触れる取組 3. 参加国・地域の歴史や文化を学ぶ取組 4. 共生社会について学ぶ取組 5. 持続可能な社会について学ぶ取組 6. アスリートによる講演や実技体験等 7. パラリンピック種目の体験 8. その他
（4） 学校の組織体制（教職員の協働体制、情報共有、人的配置等）		
教職員の協働体制について聞きます。		
16	教員同士で、児童の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会はありますか。	1. ある 2. ない
17	児童の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について、教職員はどのように関わって進めていますか。	1. 全教職員で進めている 2. 一部の教職員で進めている
体育専科教員・学校外の人材について聞きます。		
18	体育専科教員は配置されていますか。（いない場合は、4（0人）を選んでください。）	平成 29 年度　常勤（　　）人　非常勤（　　）人 平成 30 年度　常勤（　　）人　非常勤（　　）人 1. 1人　2. 2人　3. 3人以上　4. 0人
↳ 18−2 体育専科教員が配置されている場合、体育専科教員は第何学年の体育の授業を担当していますか。 （TT による指導も含む）（複数回答可）		1. 第 1 学年　2. 第 2 学年　3. 第 3 学年 4. 第 4 学年　5. 第 5 学年　6. 第 6 学年 7. 特別支援学校・特別支援学級
↳ 18−3 体育専科教員が配置されている場合、具体的な業務内容を選んでください。 （担当学年以外の業務も含む） （複数回答可）		1.単独で体育の授業を担当している 2.担任と二人で体育の授業を担当している 3.学校全体で指導計画・作成・推進 4.体育の年間指導計画の作成 5.授業の学級担任へ助言実技指導 6.体育の授業研究の推進 7.体育的行事の計画・作成・推進 8.地域家庭との連携・調整・啓発 9.体力，運動，習慣の結果の分析 10.その他
19	平成 30 年度の体育の授業に、学校全体として学校外の人材を何人活用していますか。 （人数を選択肢から選んでください。活用していない場合は、6（0人）を選んでください。）（予定も含む）	1. 1人　2. 2人　3. 3人 4. 4人　5. 5人以上　6. 0人
↳ 19−2（質問 19 で 1～5 に回答した学校） 平成 30 年度の児童の体力・運動能力に係る取組において、学校外の人材をどのような場面で活用していますか。 （複数回答可）		1. 体育授業　2. クラブ活動や特別活動 3. 始業前　4. 休み時間　5. 放課後 6. 体育的行事　7. その他
↳ 19−3（質問 19 で 1～5 に回答した学校） 学校外の人材のプロフィールを選択してください。（複数回答可）		1. 大学生　2. 教員経験者　3. 地域のスポーツ指導者 4. 保護者　5. 民間会社　6. 教員志望者　7. その他
↳ 19−4（質問 19 で 1～5 に回答した学校） 体育等における学校外の人材の選定方法について回答してください。 （複数回答可）		1. 学校職員の知人　2. 保護者からの紹介　3. 教育委員会からの紹介 4. 地域の方からの紹介　5. 人材派遣会社からの紹介 6. 前任の学校外の人材からの紹介　7. 各競技団体からの紹介 8. その他
（5） 地域や関係機関、家庭との連携		
地域や関係機関、家庭との連携について聞きます。		
20	平成 29 年度に、全ての児童の家庭に対して、子供の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか。	1. 全ての学年で行った 2. 一部の学年は行った 3. 行わなかった
21	児童の運動やスポーツに関して、近隣の学校間で連携をしていますか。	1. している 2. していない
↳ 21−2（質問 21 で 1 に回答した学校） どこと連携をしていますか。 （複数回答可）		1. 幼稚園・保育所　2. 小学校　3. 中学校 4. 高等学校　5. その他
（6） 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用状況		
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用について聞きます。		
22	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「報告書」を読みましたか。	1. 平成 29 年度中に読んだ 2. 平成 30 年度に入って読んだ 3. まだ読んでいない
23	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「結果資料 CD」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
24	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「学校用確認シート」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
25	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
26	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書に掲載した事例校の実践を参考にした取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
27	平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書の巻末に掲載した「取組チェックシート」を活用しましたか。	1. 取組点検項目をチェックした 2. 取組点検項目をチェックし、計画に取り入れた 3. 取組点検項目のチェックに基づき、取組に着手した 4. 何もしていない
28	学校のホームページや学校便り等、平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を公開しましたか。（複数回答可）	1. 学校便り等で公開した 2. ホームページで公開した 3. 公開していない
↳ 28−2（質問 28 で 1 または2に回答した学校） どのように公開しましたか。		1. 結果のみ公開した 2. 結果に事実関係のコメントを加えて公開した 3. 結果の分析に基づき、改善提案を加えて公開した 4. その他
（7） 新体力テストの実施状況		
新体力テストの実施状況について聞きます。		
29	実施した学年を選んでください。 （複数回答可）	1. 第1学年　2. 第2学年　3. 第3学年 4. 第4学年　5. 第5学年　6. 第6学年

質問はこれで終わりです。　※提出は別紙の回答用紙のみです。

スポーツ庁　平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

小学校 記録シート

自分のからだと向き合おう！
調査結果を未来に生かそう！

年　組　番　名前

ステップ1 新体力テストの結果を記録しよう！

●全種目の記録が終わったら、先生の指示で「児童調査票」に記録を書き写しましょう。

❶ 記録表に記入しよう。

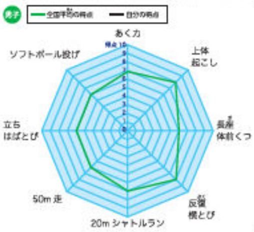
4ページのこう目別得点表を参考にして記入しよう。

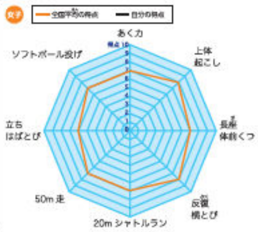
種目		記録	得点	全国平均 男子	全国平均 女子
❶あく力 ※小数点以下は切り捨て	右	1回目 □□ kg　2回目 □□ kg			
	左	1回目 □□ kg　2回目 □□ kg			
	平均	※平均を求めるときは、左右おのおのの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。 □□ kg		17kg	16kg
❷上体起こし ※小数点以下は切り捨て		□□ 回		20回	19回
❸長座体前くつ		1回目 □□ cm　2回目 □□ cm		33cm	37cm
❹反復横とび		1回目 □□ 点(回)　2回目 □□ 点(回)		42点	40点
❺20m シャトルラン		□□□ 回		52回	42回
❻50m 走 ※切り上げて1/10秒まで記入		□□ 秒 □		9.4秒	9.6秒
❼立ちはばとび ※小数点以下は切り捨て		1回目 □□□ cm　2回目 □□□ cm		152cm	145cm
❽ソフトボール投げ ※小数点以下は切り捨て		1回目 □□ m　2回目 □□ m		23m	14m
合計得点（体力合計点）				54点	56点
総合評価		A　B　C　D　E			

※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています（50m走は小数第2位を四捨五入）。平成29年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。

❷ 得点グラフをつくろう。

●自分の得点を記入して、8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！



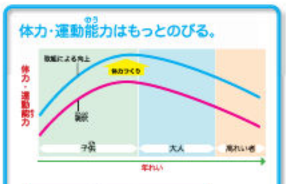


1

ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組もう！

❶ 1ページ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チェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている種目をぬりつぶそう。



体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高れい者の時期では低下していきます。

子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。

❷ 今回の記録から、高めたい体力をチェックしよう。

- ☑ 体のやわらかさ
- ☑ すばやさ（たくみな動き）
- ☑ タイミングの良さ（たくみな動き）
- ☑ 力強さ（力強い動き）
- ☑ 動きを持続する能力

❸ いろいろな「体力を高める運動」をやってみよう。

授業では、体つくり運動の時間で活用しよう。　家では、家の人と、次のような運動をやってみよう。

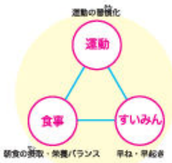
●チャレンジしたら、☑にチェックを入れよう。

2

ステップ3 生活習慣をふり返ってみよう！

学校では、保健などで学んだことをふり返ろう。　家では、家の人と生活習慣を見直そう。

❶ 生活習慣の基本を理解しよう。



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「すいみん」であり、この三つのバランスが重要です。

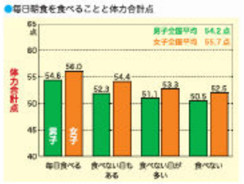
「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じること」が大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。

また、「食事」「すいみん」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

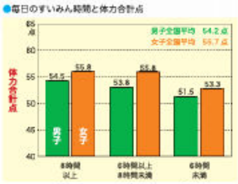
この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、**「心と体の健康」**の基本です。

毎日の朝食やすいみん時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

●毎日朝食を食べることと体力合計点



●毎日のすいみん時間と体力合計点



※平成29年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

❷ 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

運動時間の目標は1日60分以上！

●平日（月～金曜日）と休日（土・日曜日）からそれぞれ1日を取り上げ、「生活と運動」の記録を書こう。

こう目		記入の仕方	平日	平日の目標	休日	休日の目標
運動	始業前	運動や運動遊びの時間を書こう（体育の時間は除く）。	分	分		
	中休み		分	分		
	昼休み		分	分		
	放課後		分	分		
	運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう（体育の時間は除く）。	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
食事	朝食・昼食・夕食	◎しっかり食べた　○少し食べた　×食べなかった	朝　昼　夕	朝　昼　夕	朝　昼　夕	朝　昼　夕
すいみん	起きた時刻	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時　分	時　分	時　分	時　分
	ねた時刻		時　分	時　分	時　分	時　分
	すいみん時間	1日のすいみん時間を計算しよう。	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
勉強	勉強時間	学校の授業以外で勉強する時間を書こう。	分	分	分	分
テレビ・ゲーム等	テレビ・ゲーム・スマートフォン	テレビを見たり、ゲームをしたり、スマートフォンを使ったりする時間を書こう。	分	分	分	分

3

参考 こう目別得点表

男子 あく力	男子 上体起こし	男子 長座体前くつ	男子 反復横とび	男子 20mシャトルラン	男子 50m走	男子 立ちはばとび	男子 ソフトボール投げ	得点	女子 あく力	女子 上体起こし	女子 長座体前くつ	女子 反復横とび	女子 20mシャトルラン	女子 50m走	女子 立ちはばとび	女子 ソフトボール投げ
26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1-8.4	180～191	35～39	9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4-8.7	170～180	21～24
20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5-8.8	168～179	30～34	8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8-9.1	160～169	17～20
17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9-9.3	156～167	24～29	7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2-9.6	147～159	14～16
14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4-9.9	143～155	18～23	6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7-10.2	134～146	11～13
11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0-10.6	130～142	13～17	5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3-10.9	121～133	8～10
9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7-11.4	117～129	10～12	4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0-11.6	109～120	6～7
7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5-12.2	105～116	7～9	3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7-12.4	98～108	5
5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3-13.0	93～104	5～6	2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5-13.2	85～97	4
4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準（男子・女子共通）		A	B	C	D	E
	10さい	65以上	58～64	50～57	42～49	41以下

※総合評価は8種目すべて実施した場合に判定します。
※体力合計点で判定します。

20mシャトルラン記録用紙

レベル　折り返し回数
折り返すごとに✓点を入れる。

レベル	折り返し回数
レベル1	1 2 3 4 5 6 7
レベル2	8 9 10 11 12 13 14 15
レベル3	16 17 18 19 20 21 22 23
レベル4	24 25 26 27 28 29 30 31 32
レベル5	33 34 35 36 37 38 39 40 41
レベル6	42 43 44 45 46 47 48 49 50 51
レベル7	52 53 54 55 56 57 58 59 60 61
レベル8	62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72
レベル9	73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83
レベル10	84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94
レベル11	95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106
レベル12	107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118
レベル13	119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131
レベル14	132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144
レベル15	145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157
レベル16	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171
レベル17	172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185
レベル18	186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200
レベル19	201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215
レベル20	216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231
レベル21	232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247

4

資料編