

活用シート 使用の手引き

[1] 配布の趣旨

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から明らかになったことについて、児童生徒や保護者にわかりやすく理解してもらい、運動習慣の確立や生活習慣の改善に役立てていただくことを目的に作成しました。
- ・学校においては、授業等で活用いただくとともに、児童生徒が家庭に持ち帰り、保護者と一緒に読み、家族で子供の体力について考えるための一助となるよう、お取扱い願います。

[2] 活用シートの構成内容及び活用例

1 今回の調査からわかったことを学ぼう！ <1 ページ>

ステップ①②③

- ・①1週間の総運動時間と体力合計点の関連、②毎日の睡眠時間や朝食の有無と体力合計点の関連についての結果グラフを確認し、体力向上のためには、1週間に7時間以上の運動や十分な睡眠、毎日の朝食が大切であることについて理解を図る。
- ・③体育の授業で「運動のコツやポイントがわかる」方が、体力合計点が高いことを結果グラフで確認し、コツやポイントを確認するためには「聞く」「見る」「取り組む」の3つを意識して授業に取り組むこと、それを基礎に「意欲・理解」→「挑戦」→「達成感」のサイクルを回すことが大切であることについて理解を図る。

2 自分の体力を知ろう！ <2 ページ>

ステップ①②③

- ・実技に関する記録と得点を記入して、全国の状況と体力の要素の観点から自分の体力の状況について理解を深め、どのような取組が必要かを考えることができるように指導する。
- ・記録欄が2学年分設けられており、児童生徒が次の学年で、前年度の自分の記録と比較して、その成長を確認したり、自分の課題をとらえるよう指導する。

自分の得点欄を鉛筆などで囲みます。
アミ掛けの部分が全国平均(2学年分の全国平均を載せているので、次年度でも活用してください。)

種目別得点表		※ は 5 年生、 は 6 年生の全国平均	
男子	女子	男子	女子
得点	体力	26kg以上	26kg以上
10	26kg以上	26回以上	49cm以上
9	23~25	23~25	43~48
8	20~22	20~22	38~42
7	17~19	18~19	34~37
6	14~16	15~17	30~33
5	11~13	12~14	27~29
4	9~10	9~11	23~26

体力の5つの要素	
動きを持續する能力(ねばり強さ)	タイミングの良さ
すばやさ	力強さ
体の柔らかさ	

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して、自分の体力を体力の要素別に捉えます。

3 アスリートに運動やスポーツの楽しさを聞いてみよう！ <3 ページ>

- ・それぞれの選手の小さい頃に好きだった運動遊びについての話や選手からのメッセージ等から、運動することの楽しさを感じとり、運動やスポーツをすることへの動機づけとなるように指導する。
- ・家庭に持ち帰り、保護者と一緒に読みながら、家庭で運動やスポーツをしたり、オリンピック等を観戦したり学んだりするきっかけとなるように促す。

※アスリート:スポーツ選手のこと。(小学校用:卓球とモーグルの選手/中学校用:水泳とフィギュアスケートの選手を掲載)
※モーグル:フリースタイルスキーの種類の一つで、雪面にコブが配置された急斜面の滑走を、ターン、エア(ジャンプ)、スピードの3要素で審査する競技。モーグルは1人での滑走、デュアルモーグルは2人での滑走で勝ち抜け形式、という違いがある。

4 運動の計画や生活習慣の目標をたてよう！ <4 ページ>

ステップ①

- ・児童生徒自身で体力向上のための大切な要素である運動時間について、1週間の中で計画的に運動できるように目標を立てることを指導する。
- ・土曜日や日曜日に取り組むことのできる運動やスポーツを表に記入して、学級内で発表し合うことを通して、運動機会や運動時間などの運動習慣の改善を考えるように指導する。
- ・1週間の運動やスポーツの計画を記入、1週間の総運動時間を計算して、どれくらい増やせるかを確認させる。

ステップ②

- ・体力向上にとっての大切な要素である睡眠、食事等の生活習慣について、自分の今の状況を確認し、よりよい生活習慣を目指すように指導する。
- ・表1に「今の自分」の生活の状況を記入させ、良い点や課題を確認させ、その上で、表2に生活習慣の「目標」を記入させ、継続や改善の意識を持たせるように指導する。