

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・食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、保護者が感想を記入すること等を通して、家族で子ども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

1 自分の体力を知ろう <1 ページ>

- ・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して下さい。

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

| 種目別得点表 | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-----------|----------|--------|--|
| 男子 | | | | | | | | | |
| 得点 | 20kg 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 | 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 | |
| 9 | 23~25 | 23~25 | 43~48 | 46~49 | 69~79 | 8.1~8.4 | 180~191 | 35~39 | |
| 8 | 20~22 | 20~22 | 38~42 | 42~45 | 57~68 | 8.5~8.8 | 168~179 | 30~34 | |
| 7 | 17~19 | 18~19 | 34~37 | 38~41 | 45~56 | 8.9~9.3 | 156~167 | 24~29 | |
| 6 | 14~16 | 15~17 | 30~33 | 34~37 | 33~44 | 9.4~9.9 | 143~155 | 18~23 | |
| 5 | 11~13 | 12~14 | 27~28 | 30~33 | 23~32 | 10.0~10.4 | 130~142 | 13~17 | |

体力の5つの要素

自分の得点が全国平均と同じか上回っている種目をぬりつぶして、自分の体力を体力の要素別に捉えます。

2 健康3原則（運動・食事・睡眠）を見直して体力アップ!! <2 ページ>

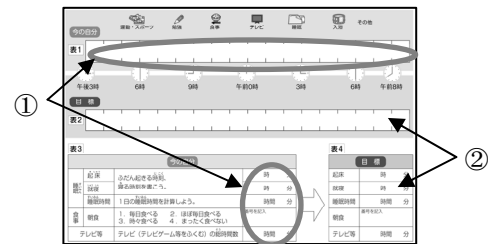
ステップ①

- ・体力を向上するために、健康3原則(1週間に420分<1日1時間>以上の運動・毎日の朝食・十分な睡眠)が大切であることを、結果グラフから確認します。

ステップ②

- ・学校から帰宅してから翌日登校するまでの様子を記入することを通して、健康3原則のうち、食事・睡眠など生活習慣の改善を考えます。

- ①「今の自分」の生活の様子を、表1と表3に記入します。
- ②生活の現状を見直して、改善の目標を表2と表4に記入します。



3 土曜日や日曜日にいっぱい体を動かして体力アップ!! <3 ページ>

ステップ①

- ・土曜日や日曜日に運動・スポーツをする児童・生徒は体力合計点が高いことを結果グラフから確認します。

ステップ②

- ・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、皆で発表し合うことを通して、運動機会や運動時間など運動習慣の改善を考えます。
- ・1週間の運動・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します。

| 場所 | いつ | どこで | だれと | 何を |
|---------|-----|-------|-------|-------|
| 学校・地域 | 日曜日 | 自分の家で | お母さんと | ストレッチ |
| 学校・地域・家 | | | | |
| 学校・地域・家 | | | | |
| 学校・地域・家 | | | | |

4 体育の学習に積極的に取り組もう <4 ページ>

ステップ①

- ・運動やスポーツが体力向上に大切であると思う人は1週間の総運動時間が長く、1週間の総運動時間が長い人は体力合計点が高いことを結果グラフから確認、「運動やスポーツは自分の体力向上のために大切である」ことを考えます。

ステップ②③

- ・体育・保健体育の授業で、<コツがわかる→うまくできるようになる→授業が楽しい>の関連が見られており、授業を楽しいと感じ、意欲・関心を持って積極的に取り組むことが、運動好きの子どもを育成し、体力の向上に繋がっていくと考えられます。
- ・図から、コツをつかむことが運動ができるようになり楽しくなるという連続した改善サイクルであることを確認し、仲間と係わり合いながら、学習の目標を達成し、次のステップに進んでいく様子を理解できるように指導して下さい。