

4 運動やスポーツをいっぱいしよう。学校で、地域で、家で。

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！



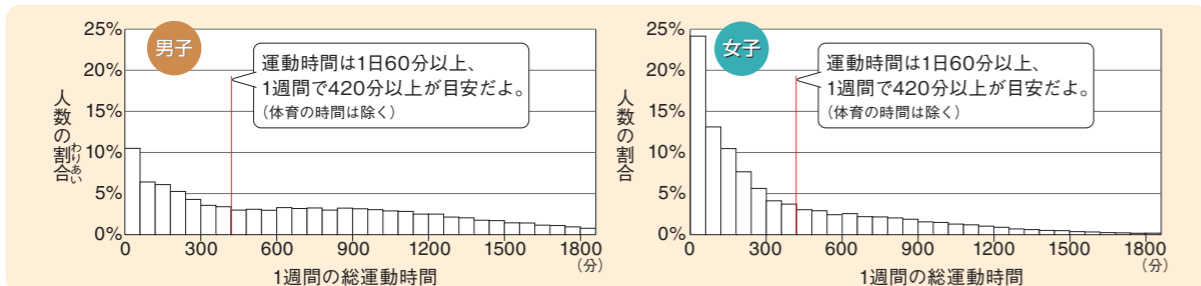
1週間の「生活と運動」記録シート

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	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	就寝	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	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	分	分	分	分	午前	午前
	中休み	校庭でなわとび 15分	分	分	分	分		
	昼休み	・中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ 20分	分	分	分	分		
	放課後	・放課後 校庭でボール遊び 30分	分	分	分	分	午後	午後
	下校後	・下校後 家でお風呂あがりに ストレッチング 15分	分	分	分	分		
	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	

2 1週間でどれくらい運動できたかな？

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

- 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。



小学校

平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

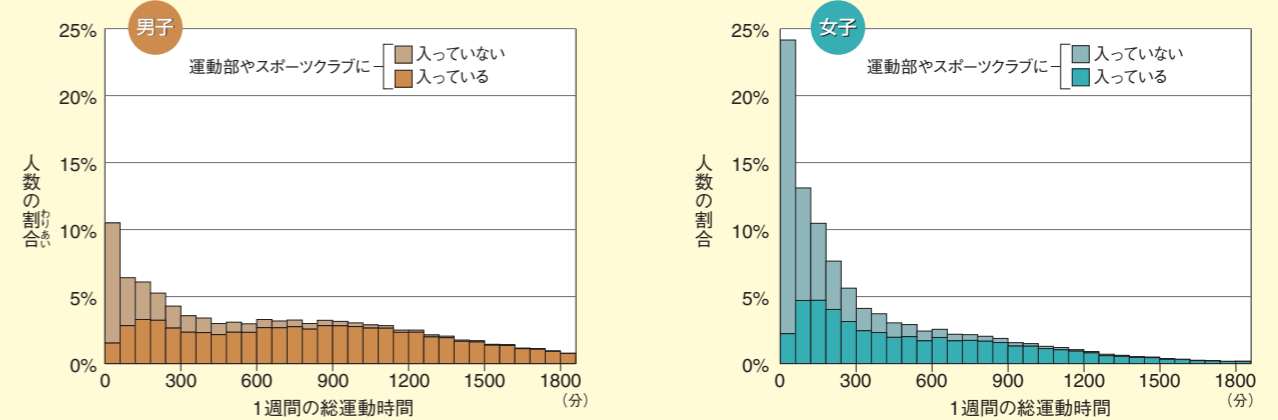
活用シート

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—

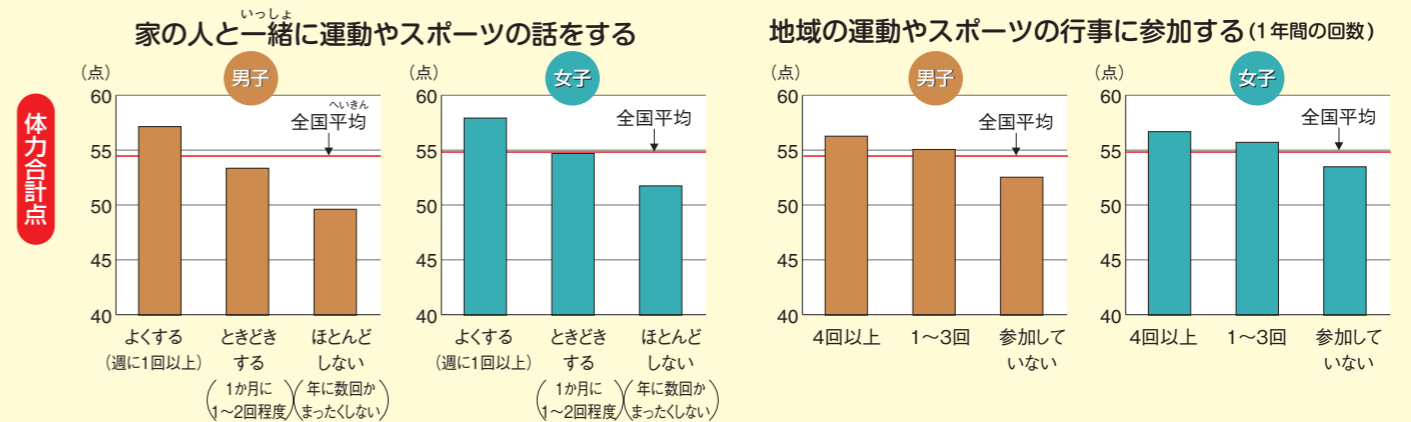
1 今回の調査からわかったことを学ぼう

■ 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25%は、1週間の総運動時間が60分未満である。運動部やスポーツクラブに入っている人は、1週間の総運動時間が長い。

■ 「家の人と運動やスポーツの話をする」や「地域の行事に参加する」と体力合計点との関連をみてみよう。



結果 2 体力の高い人は、家の人と一緒に運動やスポーツの話をしたり、地域での運動やスポーツの行事に参加したりしている。

運動部や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。

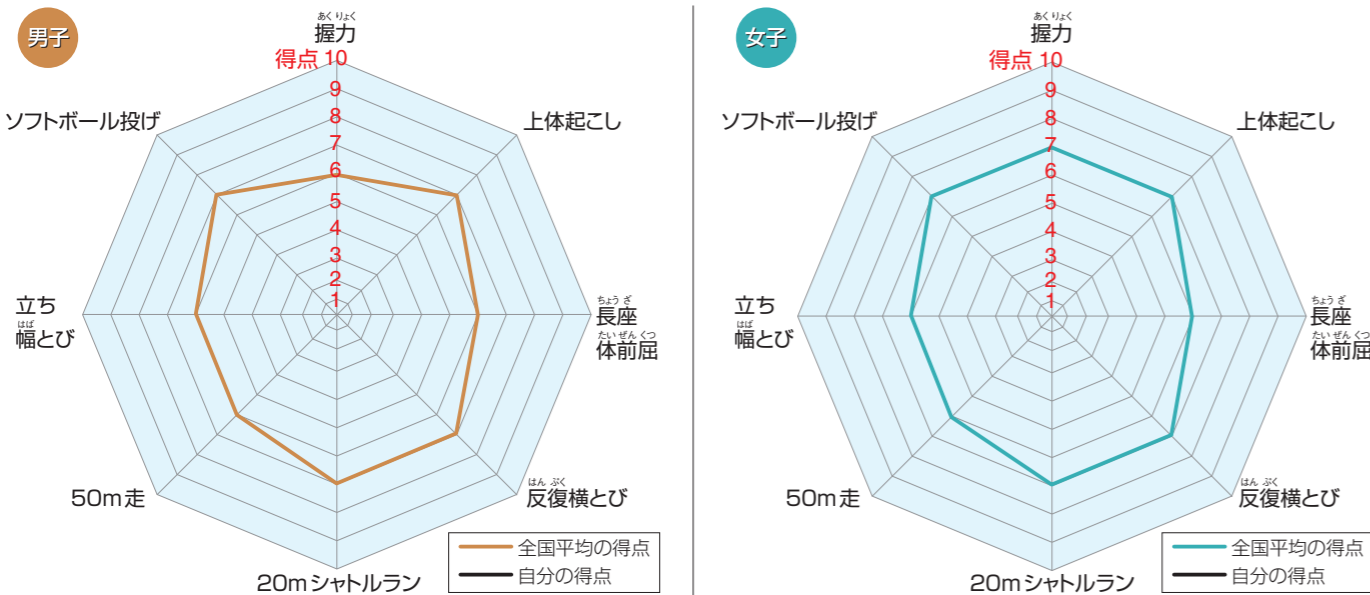
実技に関する調査の結果

種目		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	体力合計点
		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
全国平均	男子	16	19	32	41	51	9.4	153	25	54
	女子	16	17	36	39	39	9.7	145	14	54
自分の記録										
自分の得点										

※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(50m 走は小数第2位を切り上げ)にしています。

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	男子								女子							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
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	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
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	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	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)	段階	A	B	C	D	E
10歳	65以上	58~64	50~57	42~49	41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。

.....

.....

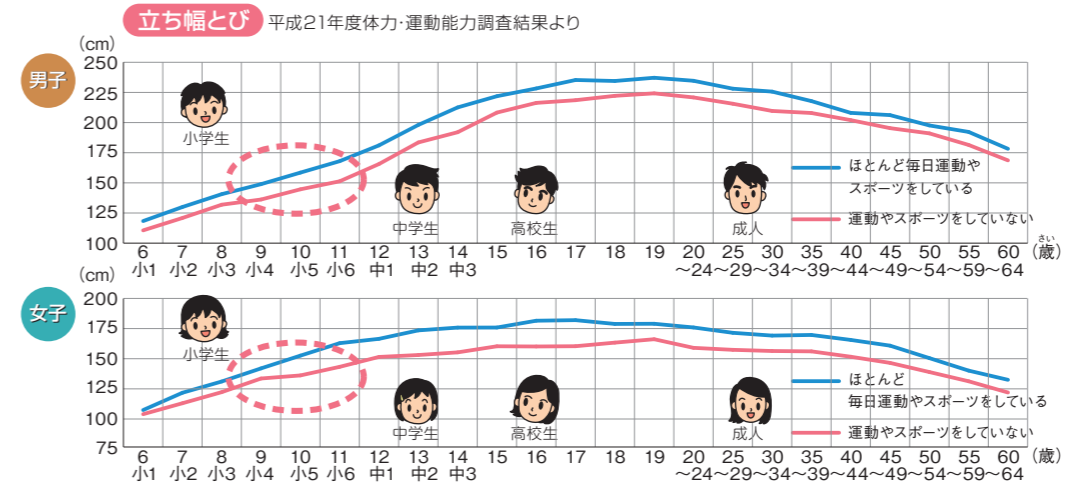
.....



3 運動やスポーツをする効果と場面を考えよう

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)運動や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

- 小学生の時期は、育ちざかりだから、記録が大きく伸びている。
- ほとんど毎日運動や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。

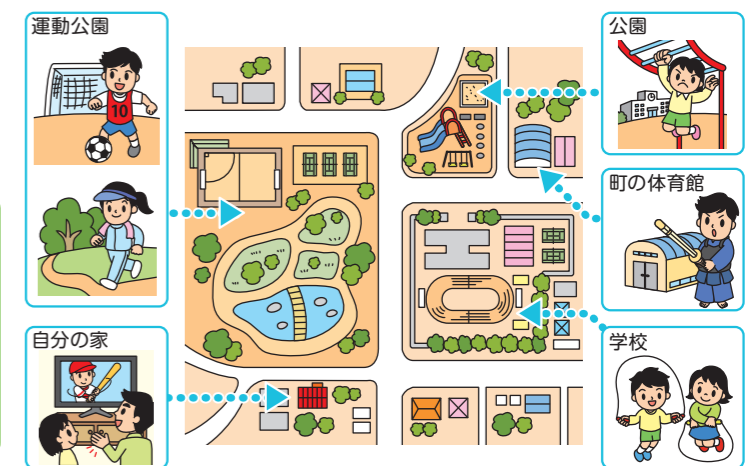
- いつ、どこで、だれと、運動やスポーツについて「する」「見る」「話す」ができるかな。

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	朝に	校庭で	友達と	なわとび
学校・地域・家				
学校・地域・家				
学校・地域・家				
学校・地域・家				
学校・地域・家				