

活用シート 使用の手引き

[1]制作の趣旨

- ・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、より効果的に児童生徒の運動習慣の確立や生活習慣・食習慣の改善などに役立てていただくことを目的として、各児童生徒が自己の体力等を十分理解するために活用するシートを作成しました。
- ・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ることで、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

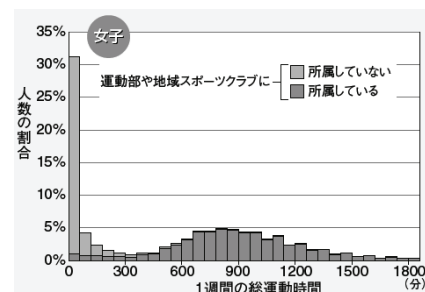
1 今回の調査からわかったことを学ぼう <1 ページ>

- ・今回の調査から明らかになった内容から、主なものを 2 つ取り上げました。

①1 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

- 1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童生徒が多くみられる。
- 特に、女子にその傾向が強くみられる。
- 運動部や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。

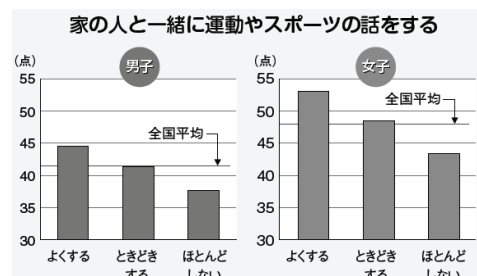
グラフ(中学校女子の例)は、1 週間の総運動時間ごとの児童生徒の割合を、運動部やスポーツクラブの所属の有無別に示しています。グラフの時間単位は、「分」で示しています。



②家の人と一緒に運動やスポーツを「する」「見る(観る)」「話す」や「地域行事に参加」と体力合計点との関連

- 小学校用は家族と運動やスポーツについて「話す」、中学校用は「する」「話す」の頻度が高いほど、体力合計点が高い。
- 地域の運動やスポーツの行事に参加の頻度が高いほど、体力合計点が高い。(小学校用のみ)

グラフ(中学校の例)は、質問の回答グループごとの体力合計点を示しています。



2 自分の体力を知ろう <2~3 ページ>

- ・実技に関する調査結果を表とレーダーチャートに記入して、全国や都道府県<公立学校のみ>の状況と比べたり、体力の要素でみることを通して、自己の体力の状況について、理解を深めることができます。

3 「運動やスポーツをする効果と場面」(小学校用)「豊かなスポーツライフ」(中学校用)を考えよう <3 ページ>

①体力はまだ伸びる。運動やスポーツでもっと伸びる。

- ・平成 21 年度体力・運動能力調査における立ち幅とびの、運動・スポーツの実施頻度別の加齢に伴う変化のグラフから、小・中学校の時期に運動やスポーツをすることが体力の基礎になること、また、どの年齢段階でも運動やスポーツをする習慣が体力の維持・向上に関わっていることを理解できるようになっています。

②運動やスポーツに親しむ場面を考えよう。

- ・運動やスポーツに親しむ大切な要素である「する」「見る(観る)」「話す」場面は、学校・地域・家など身近な場所にあることを確認して、自分の取組を表に記入する構成になっています。

4 「運動やスポーツをいっぱいしよう」(小学校用)「豊かなスポーツライフを実現しよう」(中学校用) <4 ページ>

- ・1 週間の「生活と運動」を表に記録して、運動・生活・食習慣の振り返りができるようになっています。
- ・家の人と一緒に、運動やスポーツについて「する」「見る(観る)」「話す」をしたか、記入できるようになっています。
- ・この1 週間の総運動時間を計算し、さらに体力を伸ばすための目標時間を決めて、1 週間の総運動時間のグラフ(1 ページと同一のグラフ)に記入する作業を通して、自己の運動時間の状況を確認できるようになっています。