

4 運動習慣・生活習慣・食習慣を見つめ直そう

1 運動習慣・生活習慣の目標をたてよう。



早寝・早起きと十分な睡眠、
食事が、規則正しい生活習慣
の基本です！

毎日、運動をする。少しずつ
でも続けることが大切だよ！



毎日の起床時刻	時	分
毎日の就寝時刻	時	分
1日の睡眠時間	時間	分
1日の運動時間合計	時間	分

2 1週間の「生活と運動」を記録しよう。

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	時間 分	時間 分
	放課後	・放課後 校庭でボール遊び 30分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	午後	午後
	下校後	・下校後 お風呂あがりに ストレッチング 10分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 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。)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

3 1週間でどれくらい運動できたかな？

※学校での体育の学習を除いた時間を書きましょう。
1ページの右上のグラフも参考にしましょう。

1週間の
合計運動時間を
計算してみよう。

時間 分

1週間の目標とする
合計運動時間は
どれくらいがいいかな？

時間

小学校

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

〇〇〇県

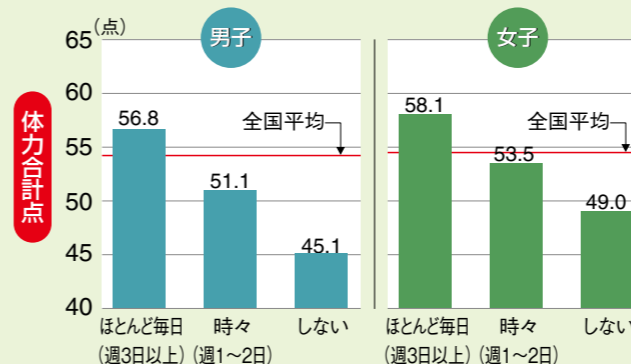
活用シート

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—

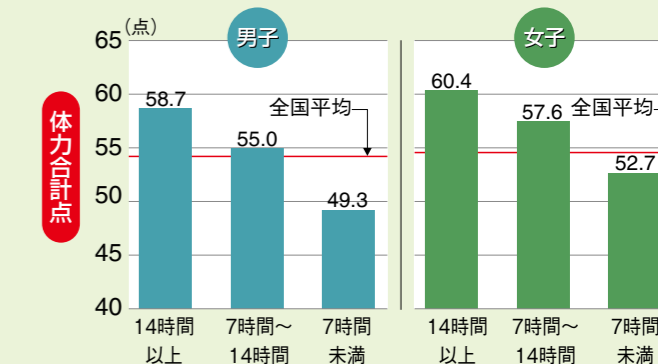
1 今回の調査からわかったことを学ぼう

運動やスポーツをどのくらいするかということと
体力合計点は、どのような関係があるのかな？



1週間に運動やスポーツをする時間と
体力合計点は、どのような関係があるのかな？

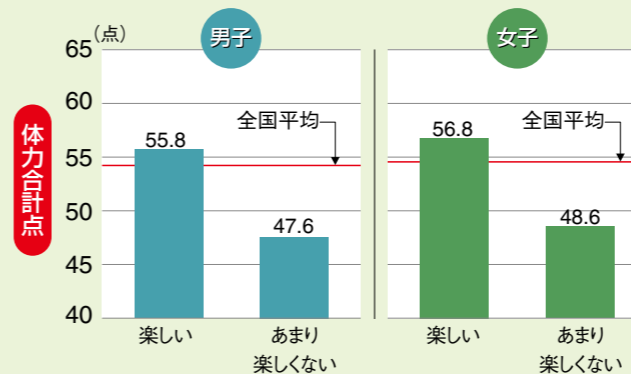
※体育の時間は除きます。



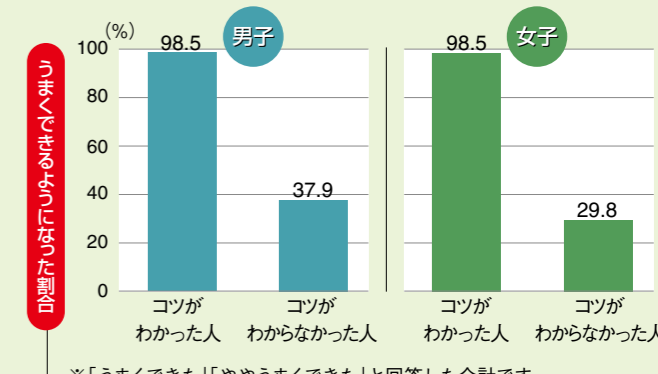
結果 1

運動やスポーツをたくさんしている人ほど、
体力合計点が高いよ。

体育の学習が楽しいと思うことと
体力合計点は、どのような関係があるのかな？



体育の学習で、体の動かし方や、うまくなるためのコツが
わかることと、運動やスポーツがうまくなるとは、
どのような関係があるのかな？



結果 2

体育の学習が、楽しかったりコツがわかったりした人は、
運動やスポーツがうまくなれるようになるね。



楽しく運動・スポーツをする！
体育の学習でコツをつかんでうまくなる！
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。

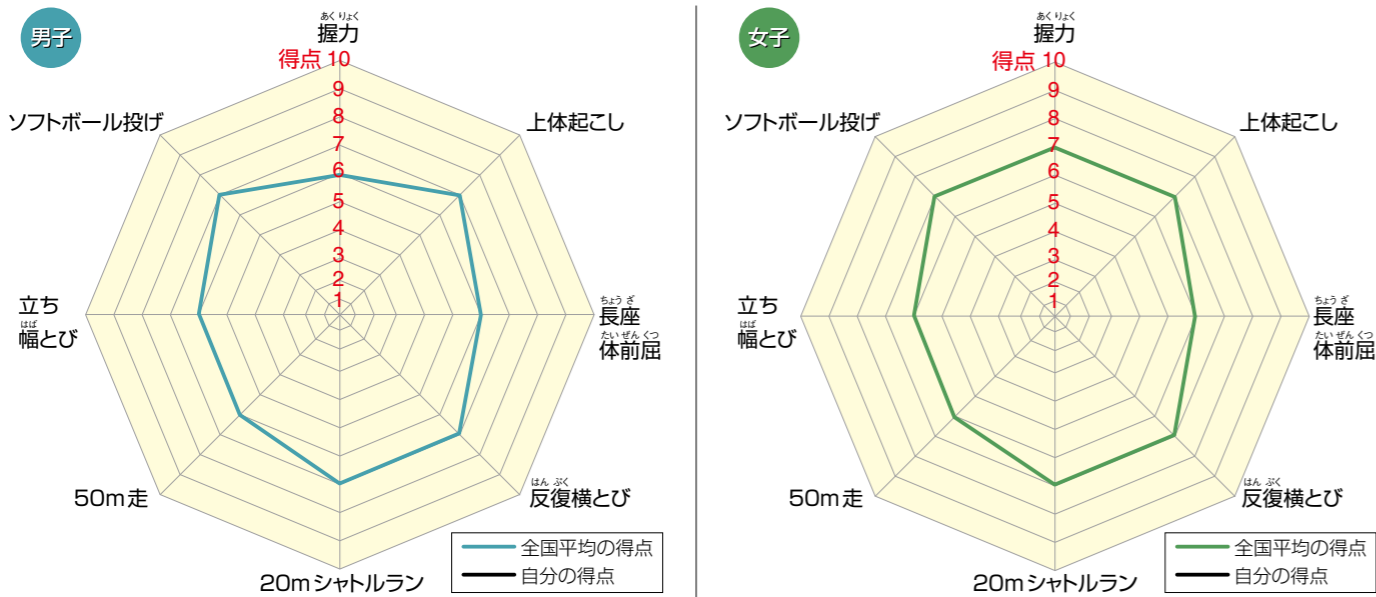
実技に関する調査の結果

種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
全国平均	男子 16 女子 16	男子 19 女子 17	男子 32 女子 36	男子 40 女子 38	男子 50 女子 38	男子 9.4 女子 9.7	男子 153 女子 145	男子 25 女子 14	男子 54 女子 54
〇〇〇県平均	男子 17 女子 16	男子 18 女子 17	男子 33 女子 37	男子 39 女子 36	男子 45 女子 33	男子 9.4 女子 9.6	男子 153 女子 144	男子 24 女子 13	男子 53 女子 53
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ふくらませよう！



参考 種目別得点表

得点	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
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	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
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

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。

4 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 体育の学習で体力アップに取り組もう

1 運動ができるようになるには、コツがある。

3 達成感
できた!! 楽しい!!
もっとがんばろう!

自信をもって、できた体験や楽しさを大切にして、さらに上の自分をめざして、次のステップや種目に取り組もう。

2 挑戦

ねばり強く取り組むぞ

コツを確認して、人の動きに注目しながら、仲間と力を合わせ何度も挑戦しよう。運動を楽しむことを忘れずに。

1 意欲・理解

よしやってみよう

運動への心の準備をしよう。体育の学習で、話をよく聞いて、やり方やコツをしっかりと理解しよう。

2 体育の学習でこれまで取り組んだ種目について、ふり返ってみて、あてはまる□をぬろう。

種目	コツがわかった	がんばった	楽しかった
運動			
体づくり			
器械運動			
陸上運動			
水泳			
ボール運動			
表現			
その他			

※これら以外に取り組んだ種目をその他に書きこもう。