

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ね！

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							
	昼食							
	夕食							
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						午前	午前
	昼休み						時間 分	時間 分
	放課後						午後	午後
	運動 時間 合計						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 分

中学校

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

〇〇〇県

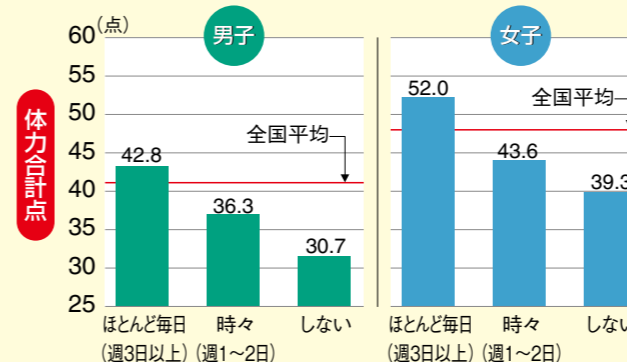
活用シート

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—

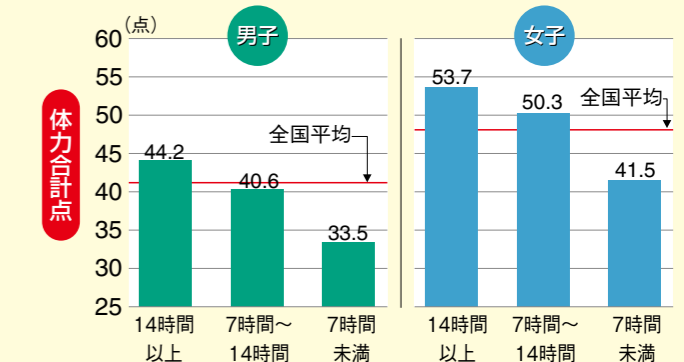
1 今回の調査からわかったことを学ぼう

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との関連



1週間に運動やスポーツをする時間と体力合計点との関連

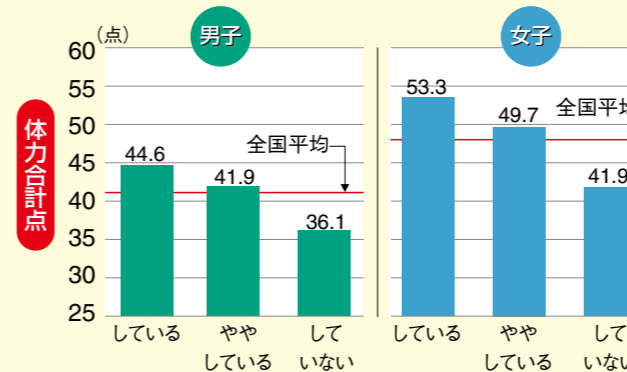
※体育の時間は除きます。



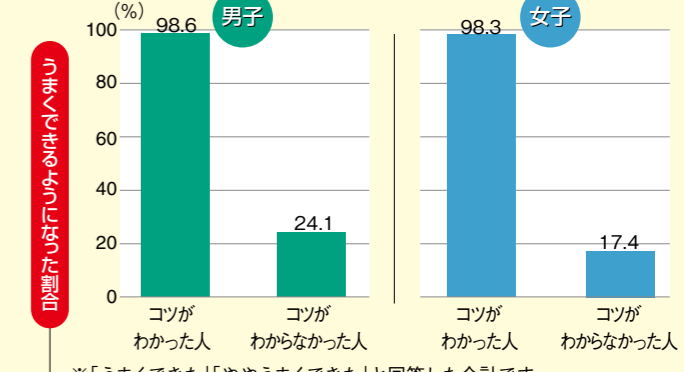
結果 1

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。

体育で学習した運動やスポーツを体育以外のときにすることと体力合計点との関連



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こととの関連



結果 2

体育で学習したことをたくさんし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るようになる。

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)	*持久走 (分・秒)	*20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国平均	男子 29	26	42	50	6分37秒	83	8.1	194	21	41
	女子 23	22	44	44	4分55秒	56	8.9	166	13	47
〇〇〇県平均	男子 29	25	40	47	6分46秒	75	8.2	190	20	38
	女子 23	21	42	42	5分00秒	51	9.0	162	12	45
自分の記録										
自分の得点										

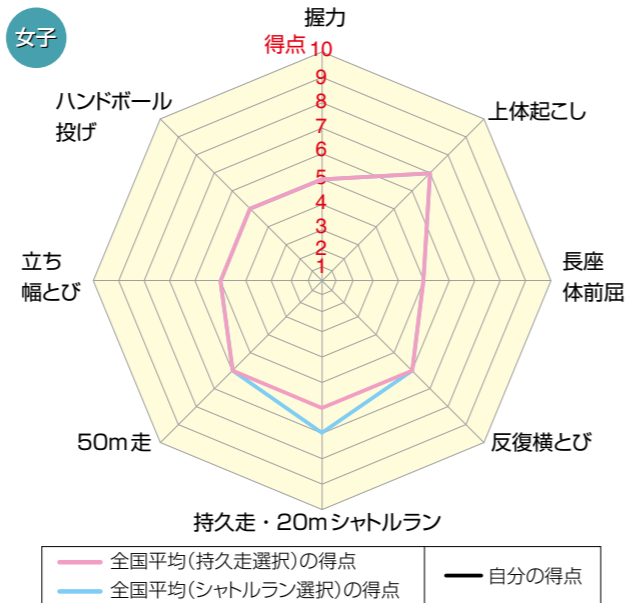
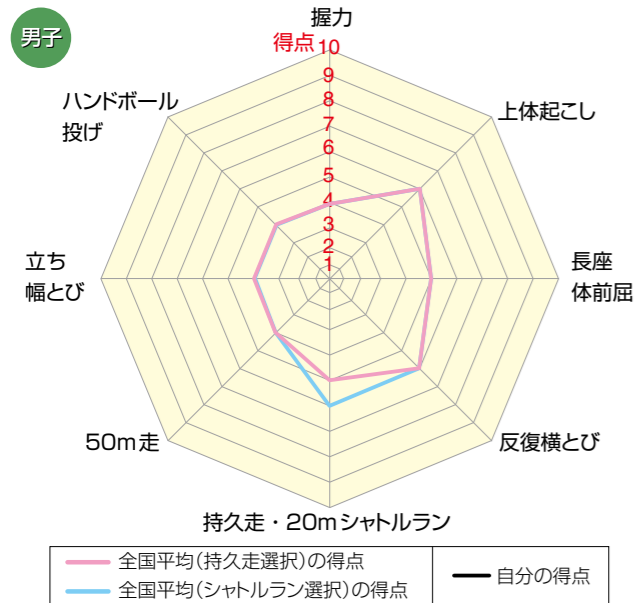
総合評価

*持久走とシャトルランはどちらかを選択。

※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位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位を切り上げ)

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、この面積を大きくふくらませよう！



参考 種目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総合評価基準 (男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
13歳	57以上	47~56	37~46	27~36	26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 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、チェックしよう。☑

種目	コツがわかった	できた	楽しかった
運動			
体ほくしの運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
体力を高める運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
器械運動			
マット運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
鉄棒運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
平均台運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
とび箱運動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
陸上競技			
短距離走・リレー	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
長距離走	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ハードル走	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
走り幅とび	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
走り高とび	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
水泳			
クロール	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
平泳ぎ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
背泳ぎ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
球技			
バスケットボール	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ハンドボール	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
サッカー	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
バレーボール	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
テニス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
卓球	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
バドミントン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ソフトボール	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
武道			
柔道	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
剣道	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
相撲	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ダンス			
創作ダンス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
フォークダンス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
現代的なリズムのダンス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
その他			
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

※これら以外に取り組んだ種目をその他に書きこもう。

2 体育の学習の様子をチェックしよう。☑

- よしやってみよう! という強い意欲を持っている。
- できるまで何度もくり返して挑戦している。
- やった! できた! という楽しさや喜び(達成感)を味わったことがある。