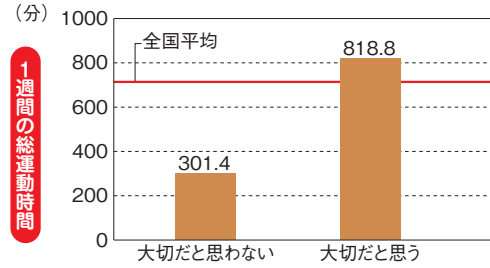


4 体育の学習に積極的に取り組もう

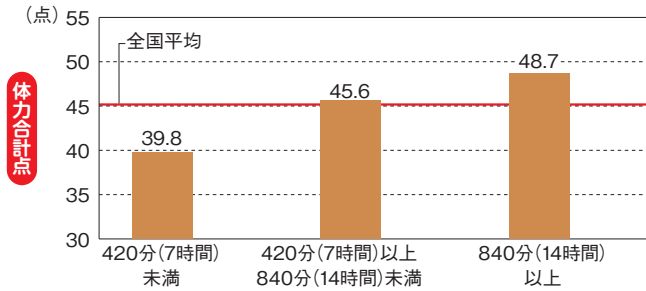
STEP 1 運動やスポーツは、自分の体力向上のために大切であることを理解しよう。

(平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から 男女の合計)

●「運動やスポーツは、体力を向上するために大切だと思う」と1週間の総運動時間との関連をみてみよう。



●1週間の総運動時間と体力合計点との関連をみてみよう。

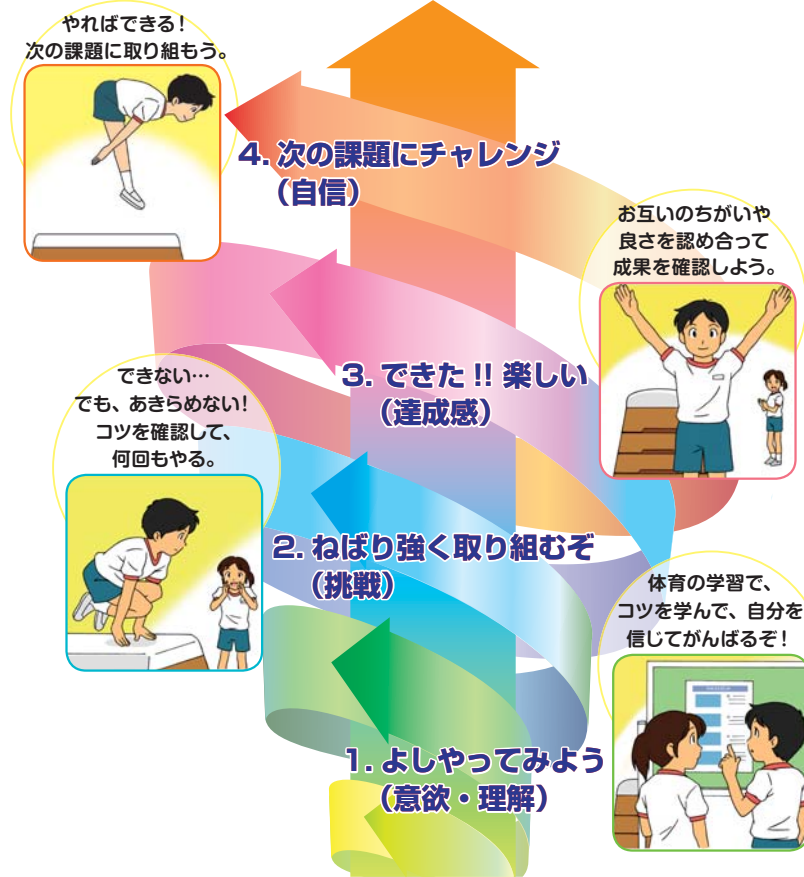


グラフからわかること

「運動やスポーツをすることは、自分の体力を向上するために大切である」と思う人は、1週間の総運動時間が長い。そして、1週間の総運動時間が長い人は、体力合計点が高い。

STEP 2 体育の学習で体力アップに取り組もう。

●運動ができるようになるには、コツがある。



●体育の学習の様子をチェックしよう。☑

- よしやってみよう! という強い意欲をもっている。
- できるまで何度もくり返して挑戦している。
- できた! という楽しさや喜びを味わったことがある。
- 友達とはげまし合ったり、応援し合ったりしている。

STEP 3 最近取り組んだ体育の学習で、コツがつかめたかな?

●種目

●どんなコツがわかったかな?

●次はどんな目標にするかな?

●保護者記入欄
感想などを記入して下さい。

中学校

平成24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そう!—

1 自分の体力を知ろう

自分の記録表

① 自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。

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	27	43	51	6分33秒	85	8.1	195	21	42
全国平均 女子	23	22	45	45	4分53秒	57	8.9	167	13	48

自分の記録											総合評価
自分の得点											

*持久走とシャトルランはどちらかを選択。*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)
*全国平均は、平成24年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。

種目別得点表

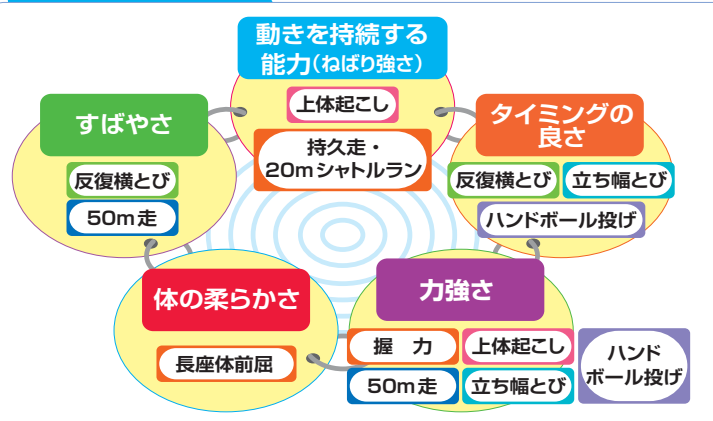
② 自分の記録が当てはまる得点らんを囲んで、全国平均と比べてみよう。

男子										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	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秒以上	265cm以上	37m以上	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秒以上	210cm以上	23m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	9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
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	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(2年生)	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 種目別得点表を見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている
体力の5つの要素 **種目** をぬりつぶして、自分の体力の特徴をみてみよう。



自分の体力の結果から、
どんなことをしたらよいか?

.....

.....

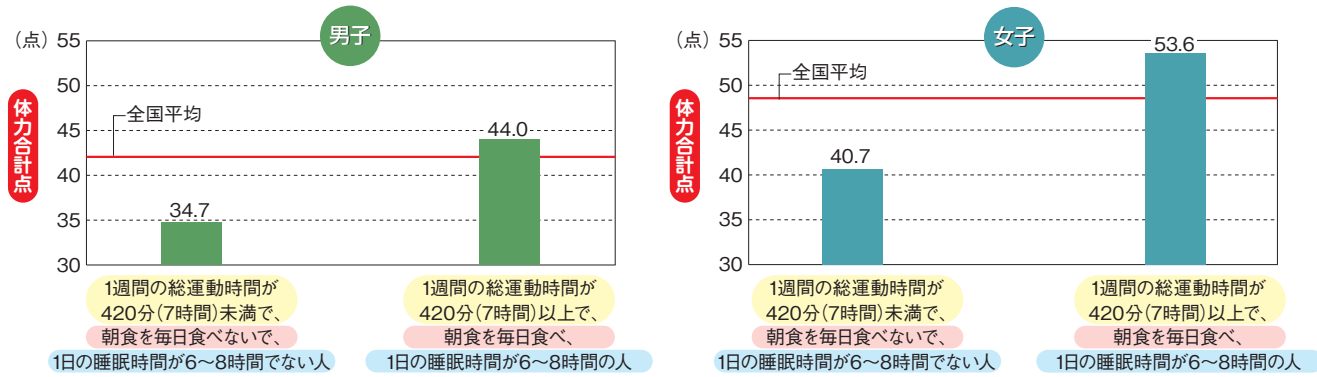
.....

.....

2 健康3原則（運動・食事・睡眠）を見直して体力アップ!!

STEP 1 健康3原則（よく動き、よく食べ、よく眠る）と体力合計点との関連をみてみよう。

（平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



グラフからわかること
1週間に420分(7時間)以上運動し、朝食を毎日食べ、1日6~8時間の睡眠をとる人は、体力合計点が高い。

体力アップをめざして、1週間に420分(1日1時間)以上の運動をしよう。そして、規則正しい生活習慣を大切にしよう。



STEP 2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう!

- 学校から帰宅して、次の日、学校に出かけるまでの「今の自分」の行動を書き出して、表1 表3に記入しよう。
- 生活習慣を見直し、「目標」をたてよう。表2 表4に記入しよう。

今の自分	運動・スポーツ	勉強	食事	テレビ	睡眠	入浴	その他
表1	Timeline from 午後3時 to 午前8時						
表2	Timeline for setting goals						

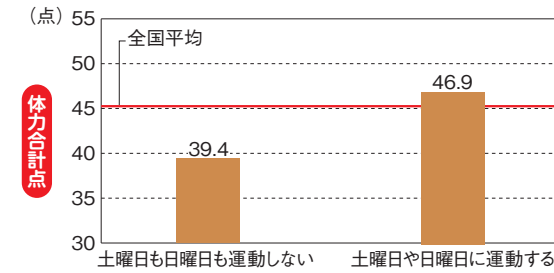
項目	内容	時間	分	
睡眠	起床	ふだん起きる時刻、	時	分
	就寝	寝る時刻を書こう。	時	分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間	分
食事	朝食	1. 毎日食べる 2. ほぼ毎日食べる 3. 時々食べる 4. まったく食べない	番号を記入	
	テレビ等	テレビ(テレビゲーム等をふくむ)の総時間数	時間	分

項目	時間	分
起床	時	分
就寝	時	分
睡眠時間	時間	分
朝食	番号を記入	
テレビ等	時間	分

3 土曜日や日曜日にいっぱい体を動かして体力アップ!!

STEP 1 土曜日や日曜日に運動・スポーツをすることと体力合計点との関連をみてみよう。

（平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から 男女の合計）



土曜日や日曜日に体を動かすと、体力がアップするね。家の近くをウォーキングしたり、公園で遊んだり、気軽に体を動かそう。



グラフからわかること
土曜日や日曜日に運動やスポーツをする人は、体力合計点が高い。

STEP 2 もっと自分の生活の中で取り組むことのできる運動やスポーツの場面を考えよう。

- 土曜日や日曜日に、どこで、だれと運動やスポーツをしている(できる)かな。下の表に書こう。
- 友達はどんな運動やスポーツをしているかな。発表し合おう。



体を動かすことすべてが運動なんだ。運動公園でウォーキングしたり、自分の家で体を動かすのもいいね。気軽に取り組もう!!

○をつけよう	いつ	どこで	だれと	何を
(例) 学校・地域・家	土曜日	運動公園で	家の人と	ウォーキング
学校・地域・家				
学校・地域・家				
学校・地域・家				

計画シート ● 運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、1週間の計画をたてよう。

項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間(体育の時間は除きます。)	運動と時間を書こう。 【記入例】						
	朝 始業前	分	分	分	分	分	分
	昼休み なわとび20分	分	分	分	分	分	分
放課後 テニス部での練習60分	分	分	分	分	分	分	分
土曜日・日曜日 ダンスサークルでダンス60分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
1日の運動時間の合計を計算しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

● 計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。

1週間の総運動時間	時間	分	合計を記入
-----------	----	---	-------