

4 運動の計画や生活習慣の目標をたてよう！

ステップ1 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。

- 1 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。
- 2 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。

	いつ	どこで	だれと	何を
(例)	日曜日	自分の家で	お姉さんと	ストレッチ



計画シート

ステップ3 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。

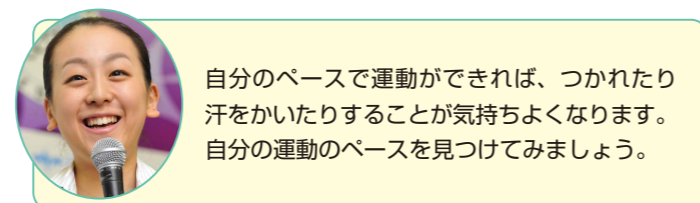
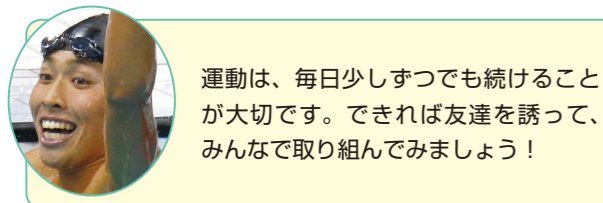
項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間 (保健体育の授業の時間は除きます。)	運動と時間を書こう。 (記入例) ・朝 校庭でマラソン15分 ・昼休み なわとび20分 ・放課後 テニス部での練習60分 ・土曜日・日曜日 ダンスサークルでダンス60分	朝 始業前					午前	午前
		分	分	分	分	分	時間 分	時間 分
		分	分	分	分	分	午後	午後
		時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
1日の運動時間の合計を計算しよう。		時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

ステップ4 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
-----------	----	---	-------

ステップ2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう！

表1 今の自分			表2 目標		
睡眠	起床	ふだん起きる時刻、	起床	時	分
	就寝	寝る時刻を書こう。	就寝	時	分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	睡眠時間	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	朝食	番号を記入	
	テレビ等	テレビ(テレビゲーム等を含む)の総時間数	テレビ等	時間	分



中学校

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

活用シート

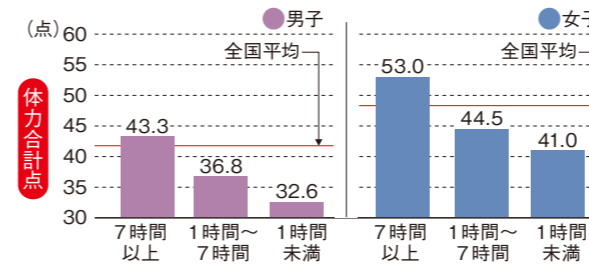
組 番 名前

—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 今回の調査からわかったことを学ぼう！

(平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

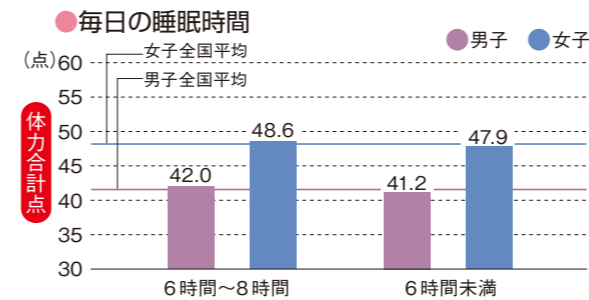
ステップ1 1週間の総運動時間と体力合計点との関連を見てみよう。



グラフからわかること

1週間の総運動時間が7時間以上の人の方が、1時間未満の人より体力合計点が高いね。つまり、1週間の総運動時間が長い方が、体力合計点が高いってことだね！

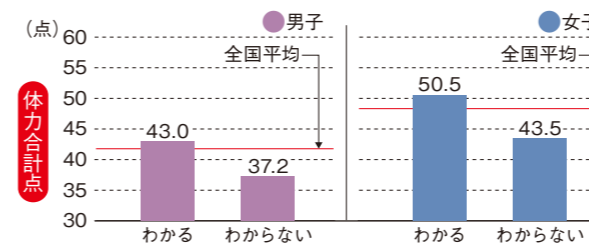
ステップ2 毎日の睡眠時間や朝食と体力合計点との関連を見てみよう。



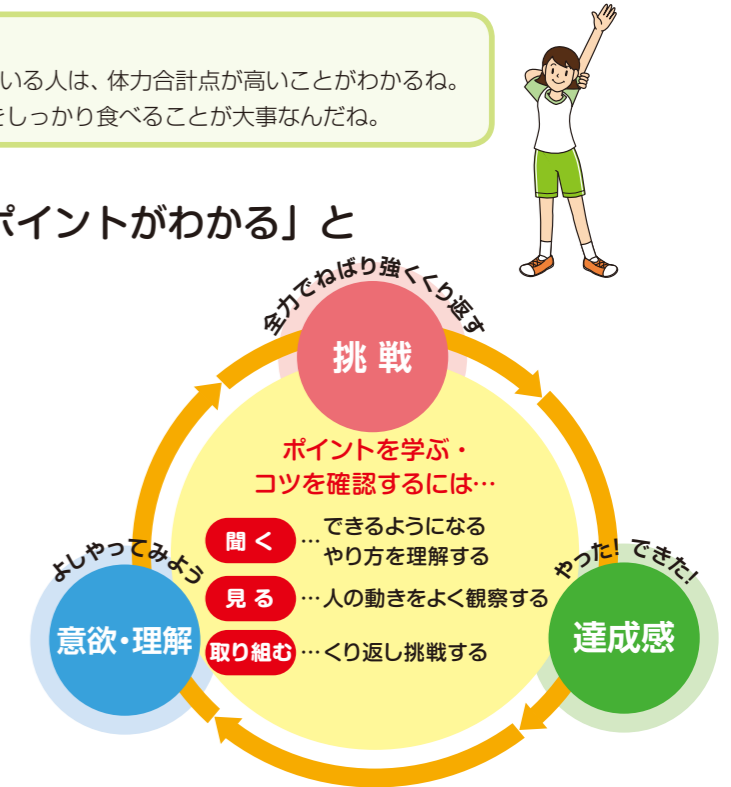
グラフからわかること

睡眠を十分とって、朝ごはんを毎日食べている人は、体力合計点が高いことがわかるね。体力向上のためには、よく寝て朝ごはんをしっかり食べることが大事なんだね。

ステップ3 保健体育の授業で「運動のコツやポイントがわかる」と体力合計点との関連を見てみよう。



ポイントがわかったりコツをつかんだりするには、授業でどんなことに気をつければよいかな？



2 自分の体力を知ろう!

1 自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。

自分の記録表		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)	総合評価
2年生	全国男子	29	27	43	51	6分35秒	84	8.1	193	20	41	
	平均女子	23	22	45	45	4分54秒	57	8.9	166	12	48	
3年生	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25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。

2 自分の記録が当てはまる得点欄を囲んで、全国平均と比べてみよう。

種目別得点表										
※ は2年生、 は3年生、 は2、3年共通の全国平均です。										
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	体力合計点
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	23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	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	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	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	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	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	11
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	10
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	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秒以下	149cm以下	12m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	
14歳(3年生)	60以上	51~59	41~50	31~40	30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年生の結果は平成24年度体力・運動能力調査によります。

3 自分の体力の特徴を見よう。

●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 **種目** をぬりつぶそう。どんな特徴があるかな?

体力の5つの要素



自分の体力の結果から、どんなことをしたらよいか?

.....

.....

.....

.....

.....

3 アスリートに運動やスポーツの楽しさを聞いてみよう!

男子水泳選手

萩野 公介 さん

- 1994年8月15日生まれ(19歳)
- 2012年 ロンドンオリンピック 男子400m個人メドレー 銅メダル
- 2013年 世界水泳選手権 男子400m自由形 男子200m個人メドレー 銀メダル



Q 子供の頃は、何をして遊ぶのが好きでしたか?



サッカー、ドッジボール、なわ跳びが好きでした!

Q 運動をする時に気をつけていることは何ですか?



夏でも冬でも、水分補給をこまめにするように気をつけています。また、運動の前後には、しっかり体操やストレッチをすることで、けがをしないように十分気をつけています。

Q メッセージをお願いします!



運動やスポーツは楽しむものです。楽しみながらやる事で最大限に運動やスポーツの素晴らしさを感じる事ができるので、ぜひ楽しみながら運動やスポーツの素晴らしさを感じてほしいと思います。

女子フィギュアスケート選手

浅田 真央 さん

- 1990年9月25日生まれ(23歳)
- 2010年バンクーバーオリンピック 銀メダル
- 2013年GPシリーズNHK杯 優勝



Q 子供の頃は、何をして遊ぶのが好きでしたか?



小学生の時は、外で思い切り体を動かすのが好きだったので、仲の良い友達とジャンケンで鬼を決めて、家の周りの公園や空き地を走り回って、よく鬼ごっこをして遊んでいました。

Q 運動が好きになったきっかけは何ですか?



小さな頃から体を動かすことが好きで、小学生の時には運動が得意になっていました。学校では体育の授業が一番好きで、毎日体育の時間を楽しみにしていました。

Q メッセージをお願いします!



何事も全力で取り組むことは大事ですが、やりすぎるのは良くないと思います。楽しみながら運動やスポーツと付き合っていくことで、技術の習得につながり、継続していくこともできるようになりますので、自分のペースで頑張ってください。