

活用シート

組 番 名前

—自分のからだ向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！—

自分の記録表

●自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。全国や都道府県の結果とくらべてみよう。

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 34 秒	85	8.0	193	21	42
	女子	24	23	45	46	4分 51 秒	58	8.9	166	13	49
都道府県											
自分の記録											総合評価
自分の得点											

*持久走と20m シャトルランはどちらかを選択。

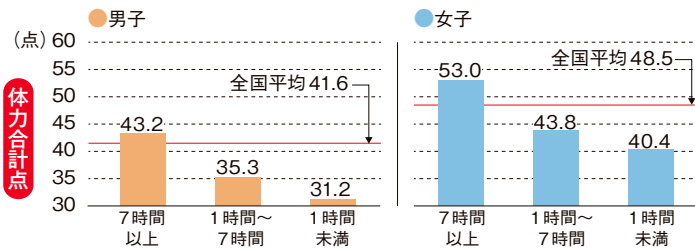
※全国平均は、小数第1位を四捨五入にしています。(持久走は1秒未満、50m 走は小数第2位を四捨五入)

※全国平均は、平成26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。

1. 今回の調査からわかったこと

1 1週間の総運動時間と体力合計点

(平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

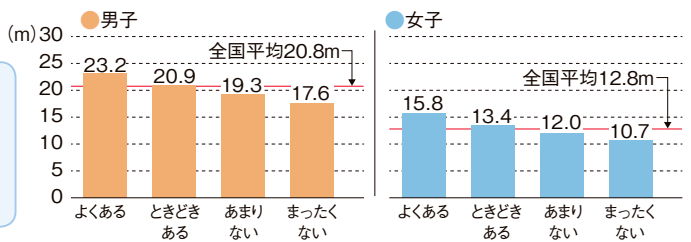
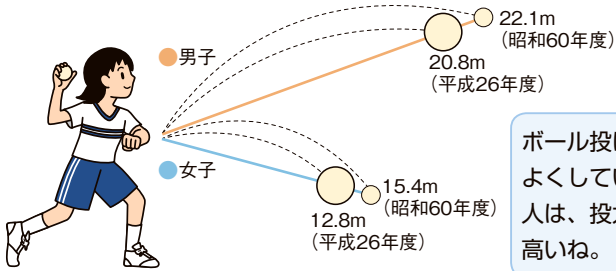


1週間の総運動時間が長い方が、体力合計点が高いね。



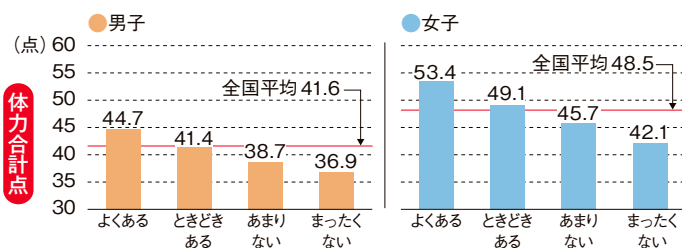
2 放課後や休日などにボールを投げる運動をしている人と投力

●ボールなどを使って投げる運動を行う頻度と投力



3 保健の授業の活用と体力

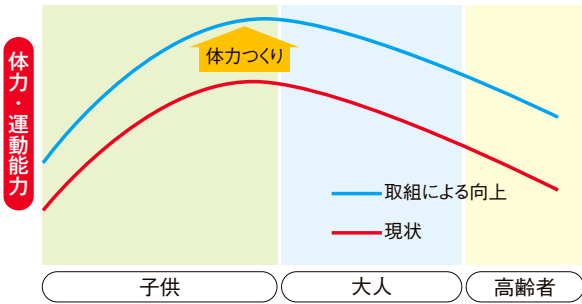
●保健の授業で学んだことを体育の授業などに生かしている



保健の授業で学んだことを体育の授業やふだんの運動・スポーツに生かしている人は体力合計点が高いね。



2. どうして運動やスポーツをしたほうがいいのかな？



体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身につけて、体力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



3. もっと運動やスポーツをしてみよう！



1 いつ、どこで、だれと、どんな運動やスポーツができるかな？ 下の表に書こう。

	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



2 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。

1日60分以上の運動時間をめやすに計画をたててみよう！



計画シート

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
		昼休み					時間 分	時間 分	
		放課後	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	

1週間の総運動時間

時間

分

合計を記入

4. 運動やスポーツの目標をたててみよう



● 計画シートから、クラスと自分の目標をたてよう。

■ クラスの目標	■ 自分の目標
----------	---------