

4.2.3 健康教育プログラム授業【6年③保健学習（3/4） 平成27年1月22日3校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 自分たちの運動習慣パターン表の集計や様々なデータとの比較を通して、運動の大切さを理解することができる。
(思考・判断)
- (2) 展開

学習内容 学習活動

・発問や指示

予想される児童の反応

・活用資料

1 前時の学習を振り返る。

・平均寿命を伸ばすためには何が大切だったかな。

○毎日ごはんをバランスよく食べる。

○適度な運動をする。

○塩分を取り過ぎない。

○野菜をたくさんとる。

2 自分たちの運動習慣を知る。(科学的データの活用①)

3 学習課題を把握する。

・今日は運動について考えていきます。

自分たちの運動について見直してみよう。

4 自分たちの運動習慣を知り、気付いたことを発表する。

・みなさんの週間運動パターン表の集計を見て、グループで話し合い気付いたことを発表しましょう。

○日によって歩数にばらつきがある。

○平日は1万歩を超えてるが、休日は平日の半分くらいしか歩いていない。

○体育がある日はない日に比べて歩数が増えている。

○休み時間や放課後に遊ぶと歩数も増えている。

5 データと比較する。(科学的データの活用②)

・小学生の平均歩数や目標値、活動量のデータと自分たちの運動習慣とを比較して、気付いたことを発表する。

○目標の歩数は1万歩だから、自分たちは目標を達成している。

○東京都の目標は1万5千歩だ。しかも、自分たちよりも歩数も多いし活動量も高い。

○体育や遊びの種類によって歩数も変わってきている。

6 自分たちの運動を見直す。

・今の自分の運動を見直し、健康な生活を送るためにはどのように運動を改善していけるかを考えてみましょう。

○自分は平均歩数は超えているけど、休み時間はあまり運動していない。休み時間には外や体育館で遊ぶようにしよう。

○平均歩数を超えていない。体育だけではなく休み時間も運動しよう。

○平日は大丈夫だけど、休日に運動していない。ゲームの時間を減らして運動するようにしよう。

7 次時の予告をする。

・科学的データの活用①

6年1組の運動の様子(平均)

曜日	歩行数	活動量	運動時間	備考
月	10,925	1,932	59	
火	10,941	1,892	69	
水	12,827	1,951	105	体育(45分)
木	10,325	1,905	58	
金	10,359	1,881	59	
土	6,891	1,792	41	
日	6,194	1,776	35	

6年1組の運動の様子(平均)

曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育
月	7,318	3,607	1,350	
火	7,021	3,920	1,422	
水	7,214	5,613	665	1,793
木	6,349	3,976	(観劇)	
金	6,514	3,845	779	

【課題把握：身近さ、多様性】

・科学的データの活用②

子どもの身体活動・運動の目標

○WHO(世界保健機関)

1日60分の中等度から高強度の身体活動を行うこと
その中に高強度の運動を少なくとも週3回以上含む

*中等度から高強度の身体活動とは…

*中等度の身体活動 → 歩行、速歩、ラジオ体操、卓球、野球、ドッジボール など
高強度の身体活動 → ジョギング、ランニング、サッカー、縄跳び、スキー など

子どもの身体活動・運動の目標

○日本体育協会

最低1日に総計して60分以上、
歩数で1万歩以上

○東京都

1日15,000歩

参 考

○他の地域の 子どもの歩行数調査結果

地 域	男 子	女 子
H23東京都(6年生)	13,372	9,950
H21新潟県(高学年)	15,385	13,390
H23広島県(高学年)	14,895	10,480

○体育授業の内容と、一日の平均歩行数

体育授業内容	平均歩数	体育なし
持久走(4年生)	14,342	10,594
ハードル走(5年生)	11,241	11,361
サッカー(6年生)	14,513	12,122

【課題解決：客観性、指標性】

○科学的データの活用①

B 児童歩行数データ(項目別)【課題把握：身近さ】

= ES =		= OS =		= EF =		= OF =		= LS =		= LF =		= ES =		= OS =	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
33	33	33	33	33	33	33									

*運動習慣調査結果より

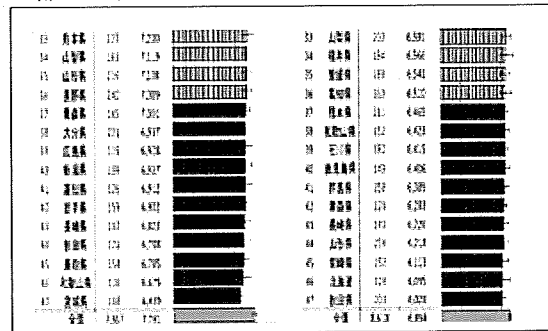
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495	1496	1497	1498	149
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

*運動習慣調査結果より

D 都道府県別歩数の平均【課題把握・多様性】

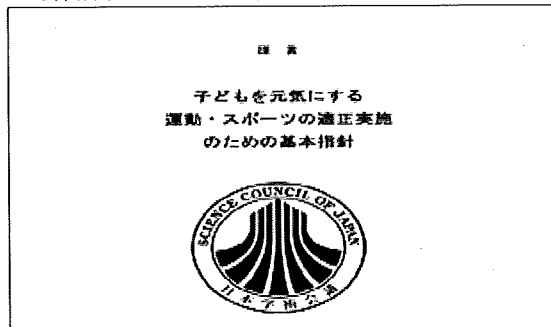
[illegible]

*内閣府『平成20年版食育白書』より



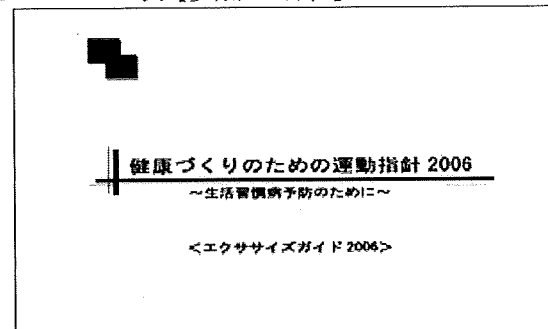
*厚生労働省『平成 24 年国民健康・
栄養調査結果の概要』より

A 身体活動・運動の目標【多様性】



*日本学術会議『子どもを元気にする運動・
スポーツの適正実施のための基本指針』より

B MET'S表【多様性・深化】

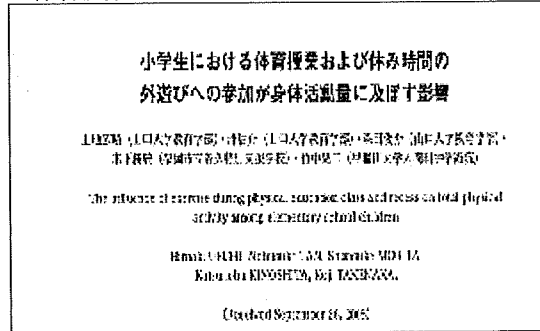


*厚生労働省『健康づくりのための
運動指針 2006』より

D 体育授業の内容と平均歩行数【多様性】



*『発育発達研究第51号』より



*『山口大学教育学部研究論叢』より

Ⅲ 授業の実際【6年③保健】

1 自分たちの運動習慣を知る場面（科学的データの活用①）



授業前に子ども達に活動量計を一週間付けさせ、歩数・活動量・運動時間を測定した。この時間では、曜日別の歩数・活動量・運動時間、学校と放課後の歩数、昼休みの歩数、体育の時間の歩数、それぞれのクラス平均を提示した。

子ども達は平均歩数の数字を見て、「思っていたより歩数が少ない」「運動時間が短いんじゃないか」など、自分たちの運動習慣を振り返ることができた。そして、運動習慣を見直していかなければならないという課題をもつことができた。

2 自分たちの運動習慣から気付いたことを発表する場面



まずは、自分たちの運動習慣から気付いたことを各自で記入させた。その後の発表では、平日に比べ休日の歩数が少ないこと、学校にいる時間より放課後の歩数が少ないこと、体育館より外遊びの方が歩数が増えること、放課後外遊びすることで歩数が増える結果となっていることなどに気付いた。

これは、この後の活動で自分たちの運動を見直すよい観点となった。特に、休み時間や放課後に外遊びすると歩数が増えるという点に気付いたことが大きかった。

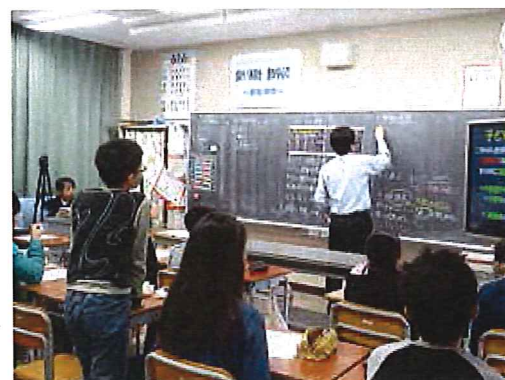
3 データと比較する場面（科学的データの活用②）



自分たちの運動習慣を見直す観点として、WHOや日本体育協会で示されている子どもの身体活動・運動の目標値を提示した。また、参考資料として、他地域の子どもの歩数に関する研究結果や体育授業の内容による歩数の違いに関する研究結果を提示した。また、雪の多い地域では、スキーが強度や活動量面から見て適していることに触れた。

子ども達は、科学的データとの比較の結果、歩数に関しては目標値を達成しているが他地域よりも少ないことや、健康に関する運動には、運動の強度も関係していることなどを理解した。

4 自分たちの運動を見直す場面



子どもの感想より

わたしは部活や運動系の習いごとをしていないのでどうすればいいかと思ったけど、毎日の登下校も中等度の運動になることが分かったのでよかった。縄跳びをしたり積極的に階段を利用するなど、自分にできることを進んでやっていきたい。

僕は、放課後や休日外へ出ることが少ないので、できるだけ外に出て遊ぶようにしたい。

Ⅳ 考察

1 自分たちの運動習慣について知る場面（科学的データの活用①）

授業前に行った運動習慣調査の結果を提示し、課題意識をもたせることをねらいとした。「曜日別の平均歩数」「活動量」「運動時間」の他に「学校と放課後」「昼休み」「体育」の歩行数を提示したことで、様々な視点でデータを分析させることができた。

しかし、「活動量」のとらえ方は子ども達にとって難しく、また、授業でも大きく扱わなかったことから、このデータは見せなかった方が子ども達も混乱なくデータを分析できたのではないかと考える。何が必要なデータで何が不要かを見極める必要がある。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

歩数・活動量・運動時間のデータから考察していったが、データを示す場合は『違い』が大切であるが、それが明確であった。

・指導主事からの助言・助言

データの示し方だが、歩数や時間など違いを分かりやすくすることが大切であるが、今回のデータ「平日と休日」「学校と放課後」など分かりやすかった。

2 自分たちの運動習慣から気付いたことを発表する場面

自分たちの運動習慣から気付いたことを、まずは個人で見付けさせ、それをクラスで共有していった。子ども達は、「平日と休日」や「曜日」「学校と放課後」を手がかりとして、それぞれ気付いたことを発表した。

活動1で示したデータが、教師側が気付いてほしい観点別に集計されていたことで、子ども達は自分の運動を見直し課題に気付くことができたのではないかと考える。さらに気付かせたいことが明確になるような提示の仕方の工夫が必要である。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

データが違いを明確にしていたので、子ども達も振り返りやすかったのではないかと。その意味でも活動1のデータはよかった。

・指導主事からの助言・助言

電子黒板で示したデータが子ども達の手元にもあれば、いつでもデータを確認することができ分かりやすく、活動もしやすかったのではないかと。

3 データと比較する場面（科学的データの活用②）

自分たちの運動習慣の課題をとらえ、それを改善していくための観点として、様々な科学的データを提示した。

「歩数の目標値」や「他地域の子どもの歩数」のデータは分かりやすく子ども達の反応もよかった。しかし、「活動量」や「運動強度」のデータは、子ども達にとって分かりにくかった。特に「運動強度」は、教師側のとらえも曖昧だったため、後に訂正することとなった。

子どもが目で見えて分かりやすい資料、データの精選が必要である。また、改善の観点となるようなデータの精選も今後の課題である。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

運動強度のデータに関して、整理が必要である。今日示したデータの中には、間違いもある。球技は、練習や繰り返しによって変わってくるので、強度は一概には言えない。子ども達にとって難しく分かりにくいものなので、例えば、心臓のドキドキによって中高度・高強度を分けてもいいかもしれない。運動強度には個人差があるので、それが分かりやすい。

4 自分たちの運動を見直す場面

子ども達は、「歩数の目標値」や「活動量」を観点に改善方法を考えていた。特にこの授業では、放課後や休日の運動に目を向けさせ改善方法を考えさせた。自分たちの運動習慣を見直すよい機会となったが、考えた改善策を実行していくことが大切である。そのためには、家庭との連携や地域施設やイベントの紹介など、体育以外での取り組みも必要となってくるのではないかと考える。今後、定着のためにどのように取り組んでいくかが課題である。

科学的データとして、「体育授業での歩数」も提示したことは、次時につながるよい資料であったと考える。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

観点を基に改善策をよく考えていた。「登下校の歩数」に目を向けさせれば、土日の改善につながっていくのではないかと。

・指導主事からの助言・助言

3年生との違いを考えなければいけない。3年生で歩数や活動量に目を向けたなら、6年生は骨密度や高血圧などとの関係に目を向けさせるなど、違いを意識してほしい。

4.2.4 健康教育プログラム授業【6年④体育（4/5）平成27年1月26日2校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 健康な生活を送るために自分たちの運動習慣を見直すことを通して、アドバイスしたり改良したりしながら運動の行い方を工夫することができる。(思考・判断)
- (2) 展開

学習内容 学習活動

・発問や指示 予想される児童の反応

1 前時の保健学習から、自分たちの運動習慣について振り返る。

(科学的データの活用①)

・前時に自分たちの運動習慣を見直し、どんなことが大切でしたか。

○休み時間にあまり運動していないから、体育だけではなく休み時間には外や体育館で遊ぶようにすることで、歩数や活動量が増える。

○休日にも運動すること。

○1日の目標は、歩数が1万5千歩、時間が1時間。

○体育の授業内容でも、歩数は変わってくる。

2 学習課題を把握する。

健康な生活を送るための運動プログラムを考えよう。

3 健康のための運動について理解する。(科学的データの提示②)

4 グループで普段からできる運動について考える。

・各グループで運動を考えてみましょう。体力を高める運動の資料も提示しますので、活用してください。

○縄跳びはすぐにできるし、持久力も付くから縄跳びで歩数を確認しよう。

○運動強度を考えて、力強い動きで何か考えてみよう。

○いろいろな運動をした方がいいから、違う運動を組み合わせさせてつくってみよう。

・活用資料

・科学的データの活用①

6年1組の運動の様子(平均)

曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育
月	7,318	3,607	1,350	
火	7,021	3,920	1,422	
水	7,214	5,613	665	1,793
木	6,349	3,976	(観劇)	
金	6,514	3,845	779	

参 考

○他の地域の 子どもの歩行数調査結果

地 域	男 子	女 子
H23東京都(6年生)	13,372	9,950
H21新潟県(高学年)	15,385	13,390
H25広島県(高学年)	14,895	10,480

○体育授業の内容と、一日の平均歩行数

体育授業内容	平均歩数	体育なし
持久走(4年生)	14,342	10,894
ハードル走(5年生)	11,241	11,361
サッカー(6年生)	14,513	12,122

【課題把握：身近さ、指標性】

・科学的データの活用②

運動

健康

・一日60分
・一日1万歩
・週3回は中等度から高強度

競技力向上

・競技に特化
・高強度
・休むときは休む
・やい過ぎの傾向

運動時間・強度・頻度に違いが出てくる

健康のための運動

・運動時間 … 一日60分(連続でなくてもよい) 10分程度を繰り返す行う

・運動強度 … 中等度(心地よい、やや息切れする、少し汗ばむ)から高強度(息がはずむ、きつい、汗ばむ)の運動

・運動頻度 … 一日60分、1万歩を継続

体力とは…

・持久力 → 20mシャトルラン
・筋 力 → 握力、上体起こし
・敏捷性 → 反復横跳び
・柔軟性 → 長座体前屈

【課題把握：知識理解】

○科学的データの活用①

B 体育授業の内容と平均歩行数【多様性】

[illegible]

小學生における体育授業および休み時間の
外遊びへの参加が身体活動量に及ぼす影響

上田 悠樹¹, 山口久美子² 学術院¹, 保健体育² (山口大学教育学部、山口大学¹ 山形大学教育学部、
東北学院大学² 保健体育学部) 山口大学¹ 保健体育学部、山口大学² 保健体育学部

The influence of exercise during physical education class and recess on total physical
activity among elementary school children

Yoshiaki UETAH¹, Kumi YAMAGUCHI² Graduate School of Education¹, Faculty of Education² (Yamaguchi University¹, Yamaguchi University² Faculty of Education, Yamaguchi University² Faculty of Education)

Updated September 26, 2015

* 『山日大学教育学部研究論叢』より

D 他地域の子どもの歩行数【多様性】

子どもの日常の歩数の測定

池田 肇¹ 桜井智恵子² 木村みづ子³ 佐々木朋子⁴ 長谷川 博⁵ 鹿嶋 聡子⁶

Identification of Daily Steps on Japanese Children

Osamu Ebihara¹, Tomomizu Sakurai², Mizuko Kimura³,
Reiko Sasaki⁴, Hiroshi Hasegawa⁵ and Kazuko Takahara⁶

Abstract

Modification of Daily Steps in Japanese Children

A 60-item questionnaire, questionnaire for step and daily pedestrian step survey was conducted to 1,240 Japanese children from Yamagata Gifuoka, Chiba, Tokyo, Kyoto, Fuku, Ehime, and Okinawa Prefecture. Question Number 10-15, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 80

歩数を基にした子どもの適切な身体活動量の検討
—可変要因(運動習慣、生活習慣)と不変要因(季節)と歩数との関連から—

橋 友雄

An examination of the appropriate levels of physical activity on the number of walking steps—The relationships between variable factors (regular exercise, lifestyle) and non-variable factor (seasonal factors) with the number of walking steps—

Yoshiaki Hashino

[Abstract] The objective of this research was to clarify the relationship between mother factors (maternal health and lifestyle) and six variables that represent children's health: the incidence of walking steps, count and growth of the count of young children, Malnutrition, Stunting, overweight children, child gender or female.

* 『發育発達研究第54号』より

○科学的データの活用②

B MET'S表【多様性・深化】

図 表

子どもを元気にする
運動・スポーツの適正実施
のための基本指針



健康づくりのための運動指針 2006
～生活習慣病予防のために～
＜エクササイズガイド 2006＞

*厚生労働省『健康づくりのための
運動指針 2006』より

D 体力を高める運動資料【多様性】

[illegible]

*文部科学省『子どもの体力向上のための
総合的な方策について（答申）』より

学校体育実習指導要綱 第2集

体づくり運動
授業の進め方と進め方
(40分版)

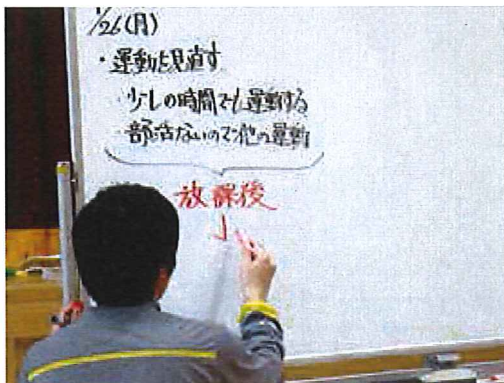


文芸科学堂

*文部科学省
『学校体育実技
指導資料第7集
一体づくり運動』

Ⅲ 授業の実際【6年④体育】

1 自分たちの運動習慣について振り返る場面（科学的データの活用①）



前時（保健）の振り返りから、再度自分たちの運動習慣の集計表を提示し、見直し案を振り返った。特に、放課後の改善案を考えたことを押さえ、本時では体育授業の改善案を考えることを理解させた。前時でも提示した体育授業における歩数のデータを使い、体育の内容でも違うこと、本時では体力を高める運動について運動プログラムを作成することを確認した。

子ども達は、前時までの学習をよく理解し、積極的に発言することができていた。また、データから自分たちの体育の歩数が少ないことも理解できていた。

2 健康のための運動について理解する場面（科学的データの活用②）



運動プログラムを作成する前に、「健康のための運動」について共通理解を図った。これは、健康教育プログラムを始める前に行った事前アンケートで、運動に関する知識が乏しいことや運動プログラムが部活の延長のようにならないようにするためである。

「健康のための運動」と「競技力向上のための運動」との違いや必要な運動時間・運動強度・運動頻度についてとらえさせることができた。また、同じくアンケートで理解が低かった「体力」の要素についても共通理解を図り、体力を高める運動と関連させることができた。

3 グループで運動を考える場面



5～6人の6グループに分け、運動プログラムを作成させた。高めたい体力を明確にし、そのような運動をするのか、その際の工夫は何かを記載できるワークシートは配布し活動させた。また、一人一人に活動量計を付けさせ、運動前後の歩数をカウントさせ活動量の手がかりとさせた。

それぞれのグループで話し合いながら、試行錯誤して運動プログラムを作成する姿が見られた。考えた運動は、縄跳びを使った持久力を高める運動やボール・ラダーを使って巧みな動きを高める運動、自重を使っての力強い運動などである。



運動プログラムを作成する際に、これまでの体育で扱った運動や体力を高める運動例をまとめたものを掲示した。体力を高める運動例は、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する」4つの観点に分けてまとめたものである。

子ども達は、運動プログラムを作成する前や試しの動きの途中の確認などで活用している姿が見られた。また、基本の動きに自分たちで工夫を加え、発展させた運動を考えているグループも見られた。資料の活用は有効であったと考えられる。

Ⅳ 考察

1 自分たちの運動習慣について振り返る場面（科学的データの活用①）

【学習時間：2分】（I：100%）

自分たちの運動習慣のデータを活用し、前時の学習の振り返りを行った学習指導場面である。

【教師行動】（発問：4回）

前時の学習について、子どもに問いかけながら進めた。よく理解しており、迷わず答えていた。

【抽出児行動】（抽出児2名）

前時の学習について、発言したり理解して頷いたりして聞き、積極的な様子であった。観察者評価は4段階中4と4。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

前時のデータを活用して放課後での運動の見直しから、体育での運動の見直しへと目を向けさせることができた。

・指導主事からの助言・助言より

運動習慣の見直しからプログラム作りへと視点を移したのはよかったが、この2つをどうつなげていくかが課題となる。普段、体育、学校とどう関係付けるかが問題である。

2 健康のための運動について理解する場面（科学的データの活用②）

【学習時間：13分】（I：100%）

運動や体力の定義、運動時間・運動強度・運動頻度に関する知識について確認した学習指導場面である。

【教師行動】（発問：8回、肯定的F B：3回）

子ども達にとって知識が乏しい運動の理解について、質問したり想起させたりしながら進めた。

【抽出児行動】

教師の話を聞き、これまでの運動を想起しながら聞いている様子が見られた。全体に問いかけた際には、積極的に発言する姿も見られた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

事前アンケートで理解が低かった運動の理解について確認したが、子ども達の様子を見ると、これまでの運動を振り返りながら理解した姿が見られ有効であったと考えられる。

・大学教員からの指導・助言より

事前アンケートの結果を受けての構成であったが、アンケートが生かされ、さらに、児童の理解も深められてよかったのではないかな。

3 グループで運動を考える場面

【学習時間：27分】（M：9%，I：26%，A2：65%）

各グループで運動プログラムを考える運動学習場面であるが、話し合いながら活動しているので、A1の認知学習も含まれている。

【教師行動】（発問：7回、肯定的F B：4回、励まし：2回）

各グループを回りながら活動の様子を観察し、質問を受けたりアドバイスしたりしながら活動を見守った。

【抽出児行動】

笑顔で活動し、様々な運動を考えていた。グループで中心となって話し合いを進めている姿も見られた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

途中1度全体でめあての確認をしたが、活動自体が長く、集中を欠いている子どもが見られた。進め方を改善しなければと感じた。

・指導主事からの指導・助言より

今回の活動に柔軟性を取り上げる必要があったか疑問である。歩数を手がかりとして運動プログラムを考えるなら、柔軟性の歩数は伸びず、工夫も難しいのではないかな。

* I：学習指導場面 A1：認知学習場面 A2：運動学習場面 M：マネジメント F B：フィードバック

*本時で使用したワークシート

体育学習カード

自分の名前(漢字) 氏名(苗字) 学年 性別

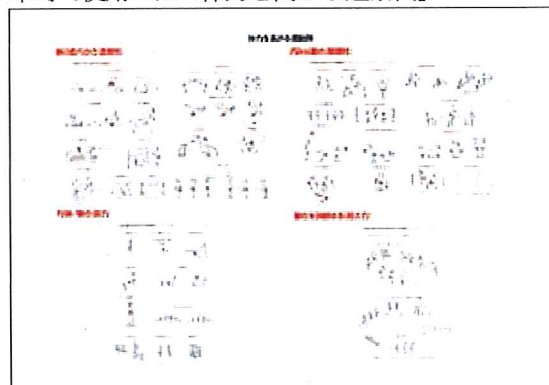
自分の好きな運動(漢字) 自分が得意な運動(漢字) 自分が苦手な運動(漢字) 自分が興味がある運動(漢字)

① ② ③

運動プログラムを考えよう。

運動の目的	運動の種類	運動の場所	運動の時間
①			
②			
③			

*本時で使用した「体力を高める運動例」



4.2.5 健康教育プログラム授業【6年⑤体育（5/5）平成27年1月28日2校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 健康な生活を送るために自分たちの運動習慣を見直すことを通して、アドバイスしたり改良したりしながら運動の行い方を工夫することができる。 (思考・判断)

健康な生活を送るためには何が大切かを、これまでの学習から理解することができる。

(知識・理解)

(2) 展開

学習内容

学習活動

・発問や指示

予想される児童の反応

1 学習課題を把握する。(科学的データの活用①)

健康な生活を送るための運動プログラムを考えよう。

2 前時に考えた運動をそれぞれのグループで整理して、発表の準備をする。

3 それぞれのグループが考えた運動について、改良点や留意点について交流する。

・各グループで作った運動をやってみて、何かアドバイスや改良することはないかを考えてみましょう。

○縄跳びは歩数も増えて体力も付くからいいと思うけど、ただ跳んでるだけではつまらないから何かと組み合わせてみればいいんじゃないかな。

○馬跳びは、筋力も体力も付くからいいね。競争したらもっと楽しいんじゃないかな。

○組み合わせて運動するのはいい考えだね。違う組み合わせも楽しそうだから、いろいろ考えてみよう。

4 これまでの学習を振り返る。(科学的データの活用②)

・これまで学活や家庭科、保健で健康について考えてきましたが、学習を振り返り健康について自分の考えをまとめてみましょう。

○青森県が短命なのは、生活習慣病が主な原因であることが分かった。生活習慣病にならないためには普段から食事の気を付け、運動も行わなければならない。自分はこれまで食事のバランスを考えてなかったり、運動もありしていなかったりしたことが分かった。これからは、食事、運動に気を付け、健康な生活を送っていきたい。

5 健康プログラムについてまとめる。

・活用資料

・科学的データの活用①

運動

健康

競技力向上

・一日60分

・一日1万歩

・週3回は中等度から高強度

・競技に特化

・高強度

・休むときは休む

・やり過ぎの傾向

運動時間・強度・頻度に違いが出てくる

健康のための運動

・運動時間 … 一日60分(連続でなくてもよい) 10分程度を繰り返す行う

・運動強度 … 中等度(心地よい、やや息切れする、少し汗ばむ)から高強度(息がはずむ、きつい、汗ばむ)の運動

・運動頻度 … 一日60分、1万歩を継続

体力とは…

・持久力 → 20mシャトルラン

・筋力 → 握力、上体起こし

・敏捷性 → 反復横跳び

・柔軟性 → 長座体前屈

【多様性】

・科学的データの活用②

平均寿命の推移

【男性】

年次	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
1	長野県	長野県	長野県	長野県
2	福井県	福井県	滋賀県	滋賀県
3	熊本県	奈良県	東京都	福井県
47	青森県	青森県	青森県	青森県

【女性】

年次	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
1	沖縄県	沖縄県	沖縄県	長野県
2	熊本県	福井県	鳥取県	鳥取県
3	鳥取県	長野県	熊本県	沖縄県
47	兵庫県	青森県	青森県	青森県

6年1組の運動の様子(平均)

曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育
月	7,318	3,407	1,350	
火	7,021	3,920	1,422	
水	7,214	5,613	665	1,793
木	6,349	3,976	(観劇)	
金	6,514	3,845	779	

【指標性】