

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。

- 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。



	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

ステップ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。

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 校庭でなわとび15分 ・中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ20分 ・下校後 地域スポーツクラブで ミニバスケットボール 60分 ・土曜日・日曜日 自分の家でお姉さんと ストレッチ 15分	朝 始業前						午前	午前
		中休み							
		昼休み							
		放課後						午後	午後
		下校後							
1日の運動時間の合計を計算しよう。									

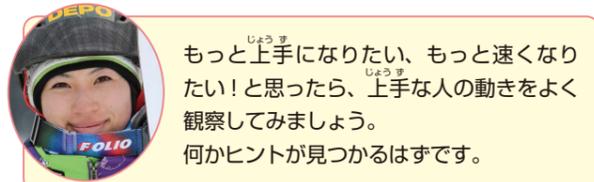
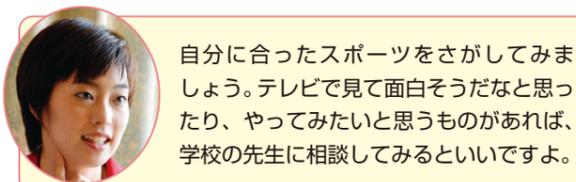
4 計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。

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	
睡眠	起床	ふだん起きる時刻、 寝る時刻を書こう。	時 分
	就寝		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

表2		目標	
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	



小学校

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

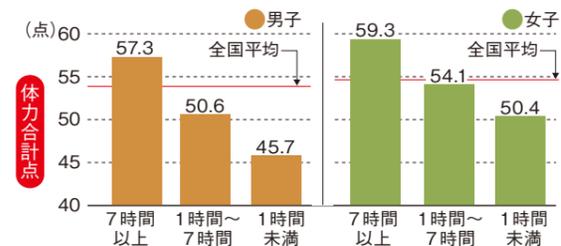
組 番 名前

—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。

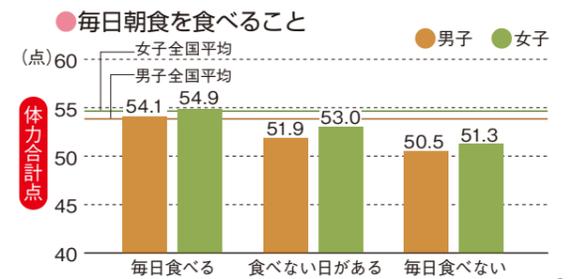
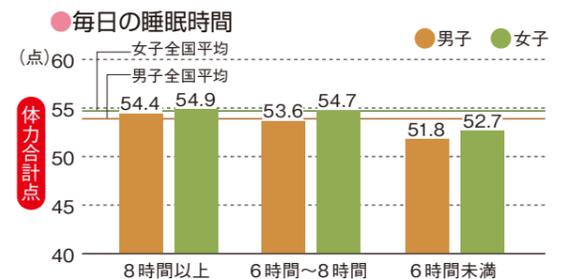


グラフからわかること

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、体力合計点が高くていいことだね!



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。

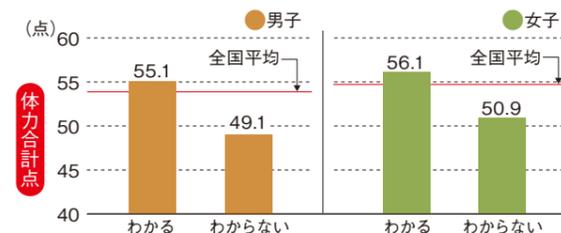


グラフからわかること

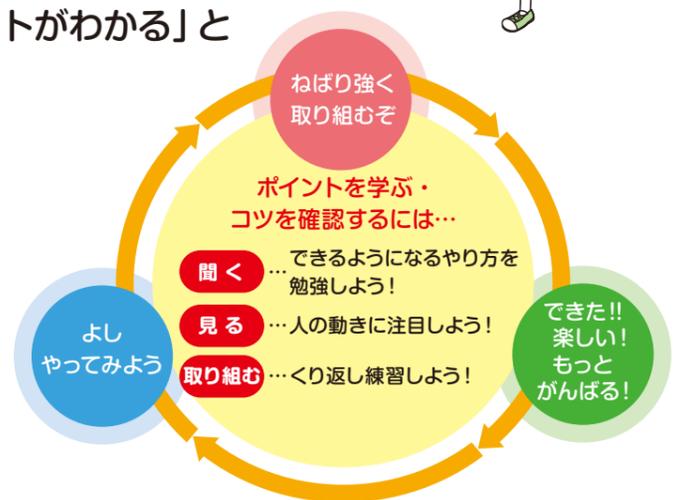
睡眠を十分とって、朝ごはんを毎日食べている人は、体力合計点が高いことがわかるね。体力向上のためには、よく寝て朝ごはんをしっかり食べることが大事なんだね。



ステップ3 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、体育の授業でどんなことに気をつければよいか?



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)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
5年生	男子	16	19	32	41	51	9.4	152	23	53
	女子	16	18	36	39	39	9.7	144	13	54
6年生	自分の記録									総合評価
	自分の得点									
6年生	自分の記録									総合評価
	自分の得点									

※全国平均は、平成25年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生の調査結果です。 ※小数第1位を切り捨て(50m走は小数第2位を切り上げ)にしています。

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。

種目別得点表		男子								女子							
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.8	180~191	35~39	9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

※黄色は5年生、紫色は6年生の全国平均です。

総合評価基準 (男子・女子共通)	段階	A	B	C	D	E
10歳(5年生)	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下	
11歳(6年生)	71以上	63~70	55~62	46~54	45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。
※6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 自分の体力の持ちようを見てみよう。

●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** をめりつぶそう。どんな持ちようがあるかな?

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!

女子卓球選手

石川佳純さん

- 1993年2月23日生まれ(20歳)
- 2012年 ロンドンオリンピック シングルス4位、団体銀メダル(日本卓球史上初)
- 世界ランキング9位(2013年11月現在)



Q 小学生のころは、どのような運動遊びをしていましたか?

一輪車やなわとびをして遊んでいました。7歳で卓球を始めてからは、卓球が大好きになり、卓球をたくさんするようになりました。

Q おすすめの運動遊びを教えてください。

一輪車がおすすめです。バランス感覚をみがくことができると思いますし、広いスペースがなくてもできるのでいいと思います。

Q メッセージをおねがいします!

よく運動した後は、よく食べること。食べないとスタミナが切れてしまうので、食べることはとても重要です。でも、ただたくさん食べればいいのではなく、栄養のバランスを考えて食べるのが大事です! みなさんも、運動することと食べることをよく考えながら、健康的な食事を心がけてみてくださいね。

スキーフリースタイル女子モーグル選手

伊藤みきさん

- 1987年7月20日生まれ(26歳)
- 2013年 ワールドカップ デュアルモーグル優勝
- 2013年 世界選手権 モーグル2位、デュアルモーグル2位



Q 小学生のころは、どのような運動遊びをしていましたか?

3姉妹ということもあり、姉や妹といっしょに、よくなわとびをしていました。少しできるようになったら、今度はもっとむずかしい技に挑戦したり、一番多くとべるのはだれか競い合ったりして遊んでいました。

Q おすすめの運動遊びを教えてください。

Gボールは、遊び感覚でだれでもどこでも楽しくトレーニングができるのでオススメです。ボールの上に立ったり、すわったり、色々な姿勢になって運動することで、筋肉をほぐして関節の可動域(動くはんい)を広げ、けがも予防してくれます。

Q メッセージをおねがいします!

とにかくミスをしたくないという気持ちが強い時ほど、しんちょうになりすぎてうまくいかないことがあります。一つのことにはっきり集中して取り組めた時こそ、何事もうまくやっているといます。