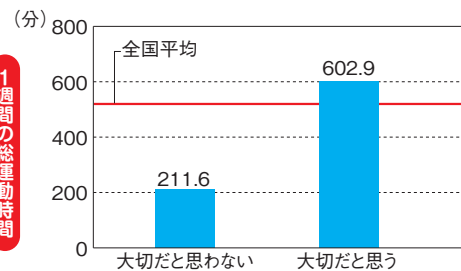


# 4 体育の学習に積極的に取り組もう

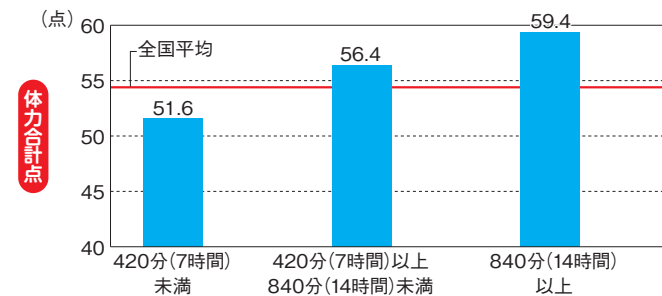
## 1 運動やスポーツは、自分の体力向上のために大切であることを理解しよう。

(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、体力をあげ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。



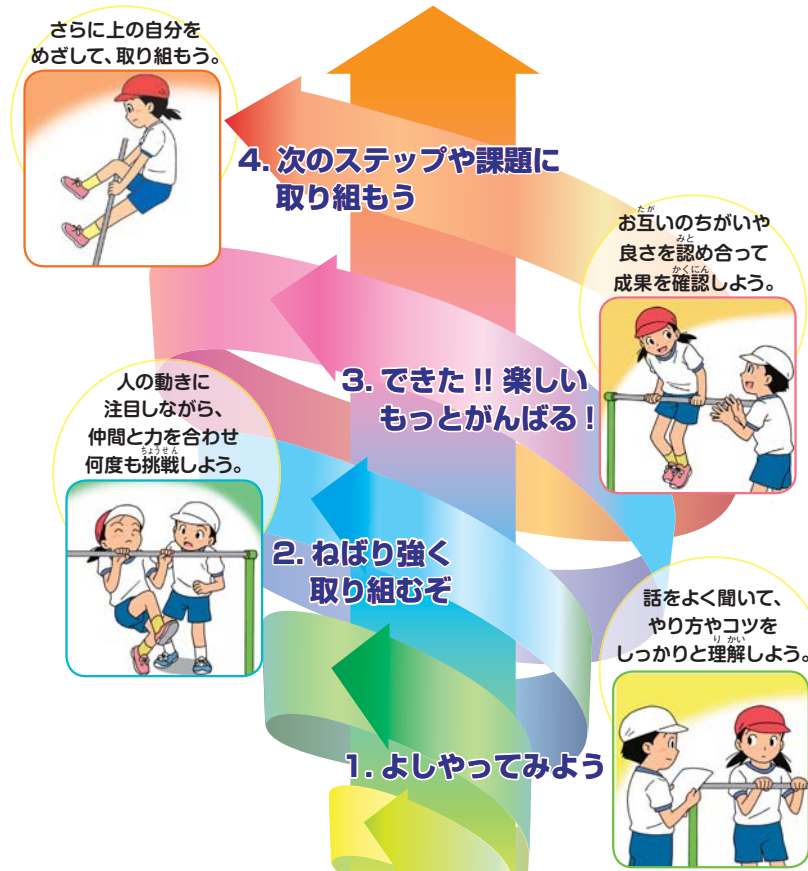
- 1週間の総運動時間と体力合計点との関連をみてみよう。



**グラフからわかること**  
「運動やスポーツをすることは、自分の体力をあげ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。

## 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。

## 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。

.....

.....

.....

.....

小学校

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)	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)
全国男子平均	16	19	32	41	51	9.4	152	23	54
全国女子平均	16	17	36	39	39	9.7	144	14	54
自分の記録									総合評価
自分の得点									

\*全国平均は、平成24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。

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	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	8.1~8.4	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

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

\*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種目をめりつぶして、自分の体力の特ちょうをみてみよう。

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?

.....

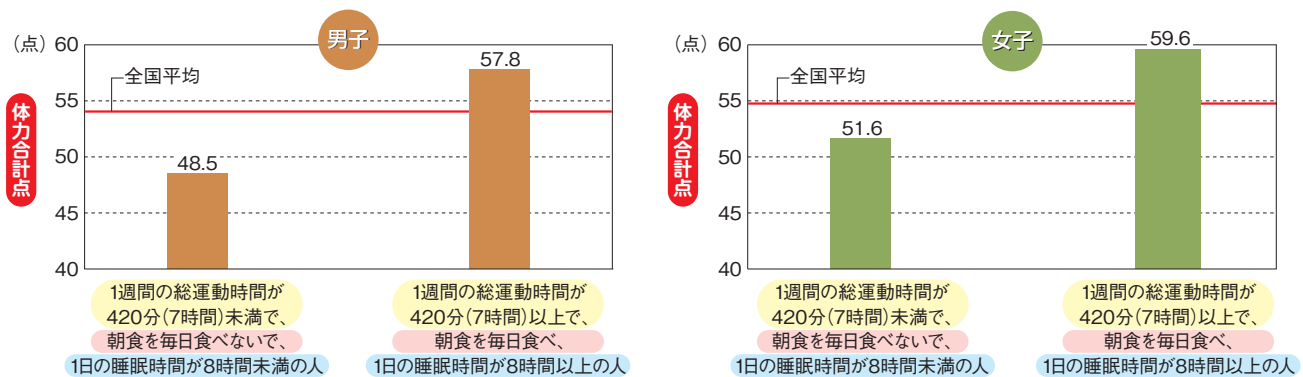
.....

.....

## 2 健康3原則（運動・食事・睡眠）を見直して体力アップ!!

### 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8時間以上睡眠をとる人は、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。

### 2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう!

1 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。

2 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
<b>表1</b>	[Timeline grid for current habits]						
<b>表2</b>	[Timeline grid for goals]						

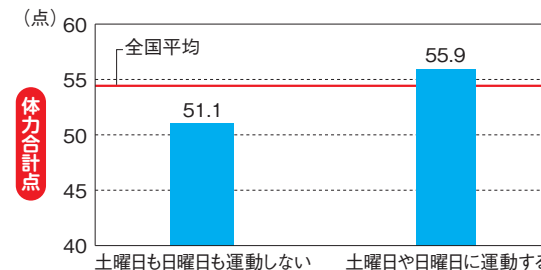
項目	内容	時間	分	
睡眠	起床	ふだん起きる時刻、	時	分
	就寝	寝る時刻を書こう。	時	分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間	分
食事	朝食	1. 毎日食べる 2. ほぼ毎日食べる 3. 時々食べる 4. まったく食べない	番号を記入	
	テレビ等	テレビ(テレビゲーム等をふくむ)の総時間数	時間	分

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!!

### 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。

### 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。公園で鬼ごっこしたり、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	日曜日	自分の家で	お姉さんと	ストレッチ
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 ・中休み・昼休み ・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	分	分	分	分	分	午前	午前
		分	分	分	分	分		
		分	分	分	分	分	午後	午後
		分	分	分	分	分		
		分	分	分	分	分	分	分
1日の運動時間の合計を計算しよう。		分	分	分	分	分	分	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
-----------	----	---	-------