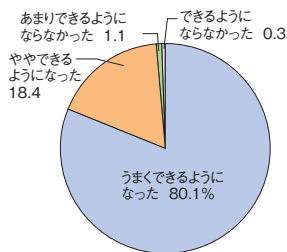


4 体育の学習に積極的に取り組もう

1 「コツがわかる」「うまくできる」「楽しい」と体力合計点はどんな関連があるかな？

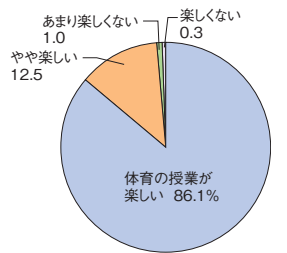
(平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から 男女の合計)



コツがわかった人のうちわけ

● 体育の授業で「コツがわかった」と答えた人の中で、「うまくできるようになった」と感じている人はどのくらいかな。

グラフからわかること
「コツがわかった」人は、80.1%の人が「うまくできるようになった」と感じている。

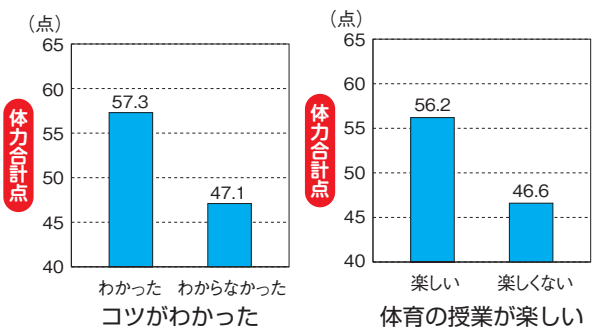


うまくできるようになった人のうちわけ

● 体育の授業で「うまくできるようになった」と答えた人の中で、「体育の授業が楽しい」と感じている人はどのくらいかな。

グラフからわかること
「うまくできるようになった」人は、86.1%の人が「体育の授業が楽しい」と感じている。

● 体育の授業で「コツがわかった」「体育の授業が楽しい」と体力合計点との関連はどうか。



グラフからわかること
「コツがわかった」人と「体育の授業が楽しい」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。

3 できた!! 楽しい!! もっとがんばる!



2 ねばり強く取り組むぞ



1 よしやってみよう



● 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。
- 友達をばげまし合ったり、応援している。

3 最近取り組んだ体育の学習で、コツがつかめたかな? ふり返ってみよう。

● 種目

● どんなコツがわかったかな?

● 次の目標は

をできるようにする!

● 種目

● どんなコツがわかったかな?

● 次の目標は

をできるようにする!

小学校

平成23年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

活用シート



—自分のからだと向き合おう! 調査結果を未来に生かす—

1 自分の体力を知ろう

1 自分の記録はどうか?

- ① 表1に自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。
- ② 表2に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。

表1 自分の記録表

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	153	25	54
全国女子平均	16	17	36	39	39	9.7	145	14	54
自分の記録									総合評価
自分の得点									

*全国平均は、平成22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。

表2 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	8.1~8.4	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	7cm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。
*体力合計点は総合評価で判定します。

2 体力の要素でみてみよう。

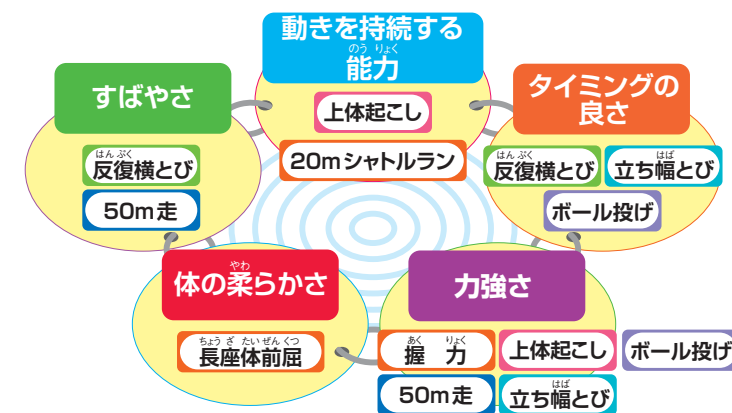
● ①の表2を見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている「種目」をぬりつぶそう。

がんばろうと思うことを書こう

.....

.....

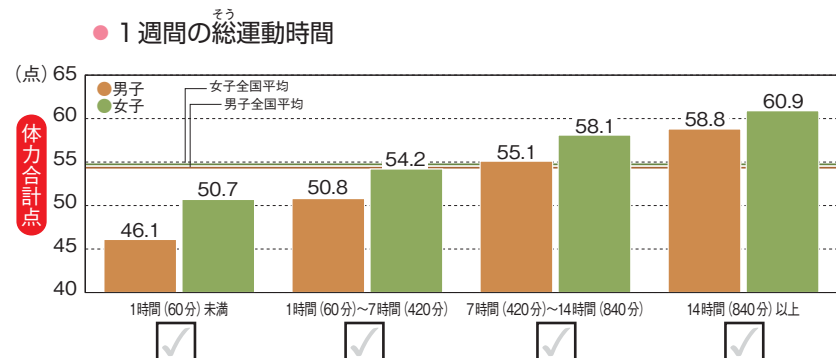
.....



2 運動習慣と体力の関連をみてみよう

1 1週間に運動やスポーツをする時間と体力合計点はどんな関連があるかな？

(平成22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
毎日1時間以上運動やスポーツをしている人は、体力合計点が高い。

2 1週間の運動時間を記録しよう。



記録シート

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 (体育の時間は除きます。)	運動と時間を書こう。 (記入例) ●朝 校庭でなわとび15分	分	分	分	分	分	午前	午前
	●中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ20分	分	分	分	分	分		
	●下校後 地域のスポーツクラブで ミニバスケットボール 60分	分	分	分	分	分	午後	午後
	1日の運動時間の 合計を計算しよう。	分	分	分	分	分	分	分
		分	分	分	分	分	分	分

- 上の記録シートから、この1週間の総運動時間を計算しよう。
- ①のグラフで、自分の総運動時間はどこにあてはまるかな？
にチェックしよう。

1週間の総運動時間	時間	分
-----------	----	---

3 あとどれくらい運動時間を増やせるかな？

- ②の記録シートで運動をしていないところはどこかな？空いているマスをつき色の鉛筆等で囲んでみよう。
- 運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、囲んだ時間の中で、どれくらい運動時間が増やせるか考えて下の表に書こう。

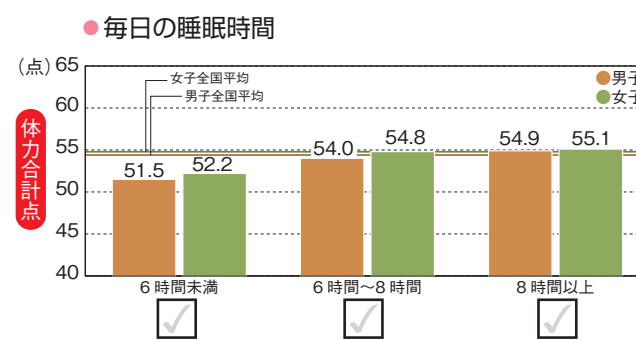
項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間 (体育の時間は除きます。)	朝・始業前	分	分	分	分	分	午前	午前
	中休み	分	分	分	分	分		
	昼休み	分	分	分	分	分	分	分
	放課後	分	分	分	分	分	午後	午後
	下校後	分	分	分	分	分	分	分
増やせた運動時間の合計		分	分	分	分	分	分	分

増やせた1週間の運動時間	時間	分
--------------	----	---

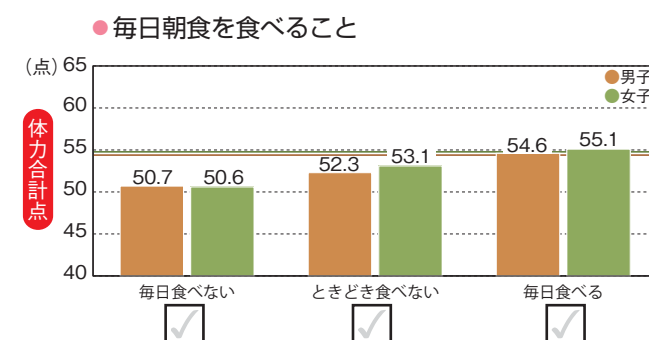
3 生活習慣と体力の関連をみてみよう

1 毎日の睡眠時間や朝食と体力合計点はどんな関連があるかな？

(平成22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
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。



2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう！

- 今の自分
- 学校から帰宅してから次の日の学校に出かけるまでの行動を書き出して、表1表3に記入しよう。
 - 自分は①のグラフのどこにあてはまるかな。にチェックしよう。

表1

時間	活動
午後3時	
6時	
9時	
午前0時	
3時	
6時	
午前8時	

表2

目標	
----	--

- 目標
- 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。

表3

今の自分		
睡眠	起床	ふだん起きている時刻、 就寝している時刻を書こう。
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。
食事	朝食	1. 毎日食べる 2. とどき食べない 3. 毎日食べない ※番号を記入しよう。
	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4

目標		
起床	時間	分
就寝	時間	分
睡眠時間	時間	分
朝食		
テレビ等	時間	分

3 目標を達成するために、どのように工夫したらいいか考えてみよう！

運動習慣について ●がんばろうと思うこと

生活習慣について ●がんばろうと思うこと

運動習慣について

.....

.....

.....

.....

.....

生活習慣について

.....

.....

.....

.....

.....