

# 4 体育の学習に積極的に取り組もう

## STEP 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？

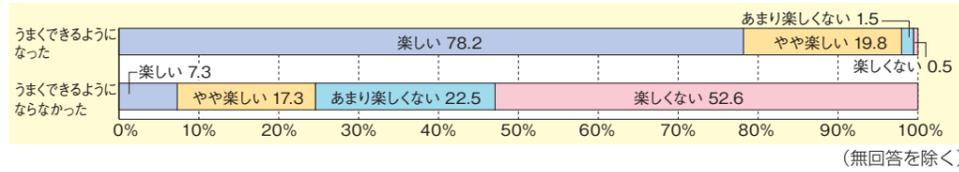
(平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から男女の合計)

● 体育の授業で「コツがわかった」と「うまくできるようになった」との関係



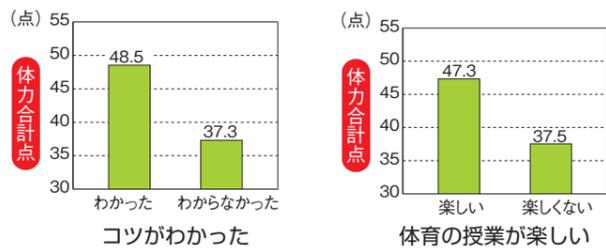
グラフからわかること  
「コツがわかった」と答えた人の中で、73.7%の人が「うまくできるようになった」と答えている。

● 体育の授業で「うまくできるようになった」と「体育の授業が楽しい」との関係



グラフからわかること  
「うまくできるようになった」と答えた人の中で、78.2%の人が「体育の授業が楽しい」と答えている。

● 「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係



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。

## STEP 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。



1 体育の学習で、コツを学んで、自分を信じてがんばるぞ！  
2 できない…でも、あきらめない！コツを確認して、何回もやる。  
3 できた!! あきらめないでよかった。楽しい! もっと上手になるぞ。



● 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。
- 友達をばげまじ合ったり、応援している。

## STEP 3 最近取り組んだ体育の学習で、コツがつかめたかな? 振り返ってみよう。

● 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!

中学校

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

### STEP 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)	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	26	42	51	6分38秒	84	8.1	195	21	41
	女子 23	22	44	44	4分56秒	56	8.9	166	13	47
自分の記録										
自分の得点										

\*持久走とシャトルランはどちらかを選択。\*小数第1位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位を切り上げ)  
\*全国平均は、平成22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。

表2 種目別得点表

得点	男子										女子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ		
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上		
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22		
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19		
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17		
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15		
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13		
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11		
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10		
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9		
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下		

総合評価基準 (男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
13歳(2年生)	57以上	47~56	37~46	27~36	26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。

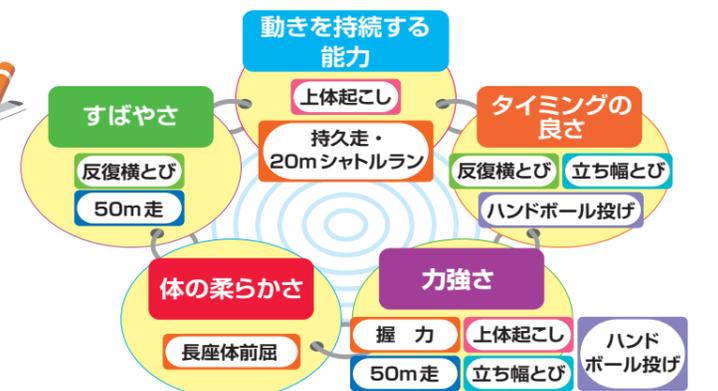
### STEP 2 体力の要素でみてみよう。

● ①の表2と右の図を見て、自分の課題を考えよう。

.....

.....

.....

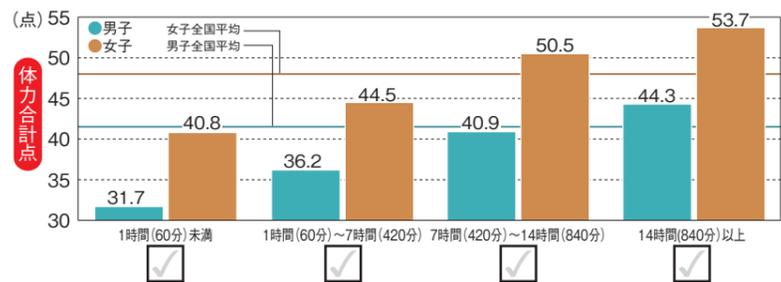


## 2 運動習慣と体力の関連をみてみよう

### STEP 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)

#### ● 1週間の総運動時間



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。

### STEP 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 校庭でマラソン15分	分	分	分	分	分	午前	午前
	・昼休み なわとび20分	分	分	分	分	分	時間分	時間分
	・放課後 テニス部での練習60分	時間分	時間分	時間分	時間分	時間分	午後	午後
1日の運動時間の合計を計算しよう。		時間分						

- 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
-----------	----	---

### STEP 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？空いているマスの色つき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
(体育の時間は除きます。)	朝・始業前	分	分	分	分	分	午前	午前
	昼休み	分	分	分	分	分	分	分
	放課後	分	分	分	分	分	午後	午後
増やせた運動時間の合計		分	分	分	分	分	分	分

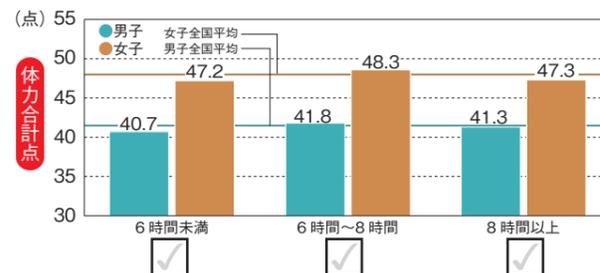
増やせた1週間の運動時間	時間	分
--------------	----	---

## 3 生活習慣と体力の関連をみてみよう

### STEP 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？

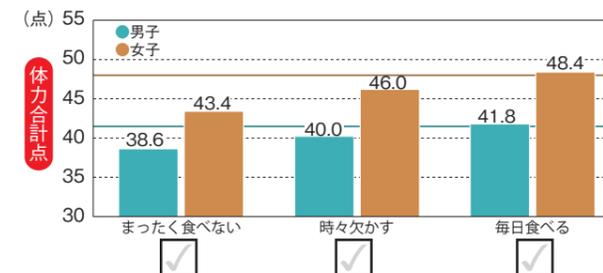
(平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

#### ● 毎日の睡眠時間



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。

#### ● 毎日朝食を食べること



### STEP 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



表2



- 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、	時 分
	就寝	寝ている時刻を書こう。	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. 時々欠かす 3. まったく食べない ※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	分
就寝		時	分
睡眠時間		時間	分
朝食			
テレビ等		時間	分

### STEP 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

.....

.....

.....

.....

.....