

# 活用シート

組 番 名前

—自分のからだ向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！—

## 自分の記録表

●自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。全国や都道府県の結果とくらべてみよう。

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)
全国平均	男子 17	20	33	42	52	9.4	152	23	54
	女子 16	18	37	39	40	9.6	145	14	55
都道府県									
自分の記録									総合評価
自分の得点									

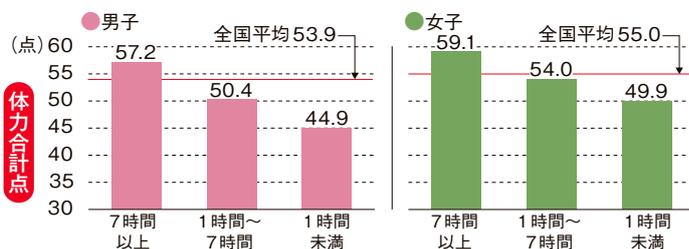
※全国平均は、小数第1位を四捨五入にしています。(50m走は小数第2位を四捨五入)

※全国平均は、平成26年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。

## 1. 今回の調査からわかったこと

(平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から)

### 1 1週間の総運動時間と体力合計点

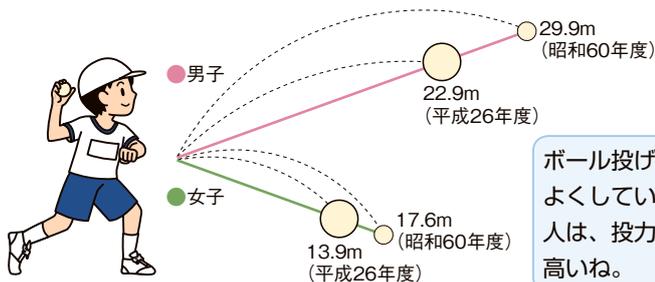


1週間の総運動時間が長い方が、体力合計点が高いね。



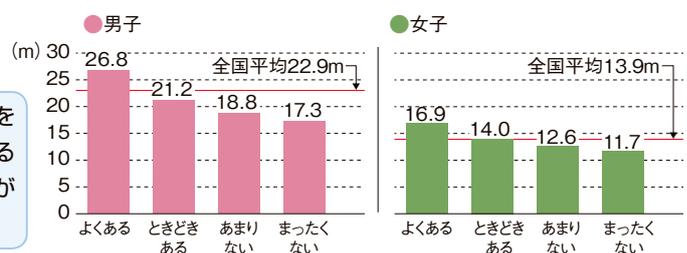
### 2 放課後や休日などにボールを投げる運動をしている人と投げ

投げ



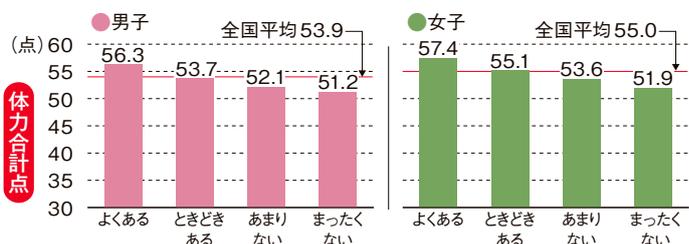
ボール投げをよくしている人は、投げが高いね。

#### ●ボールなどを使って投げる運動を行う頻度と投げ



### 3 保健の授業の活用と体力

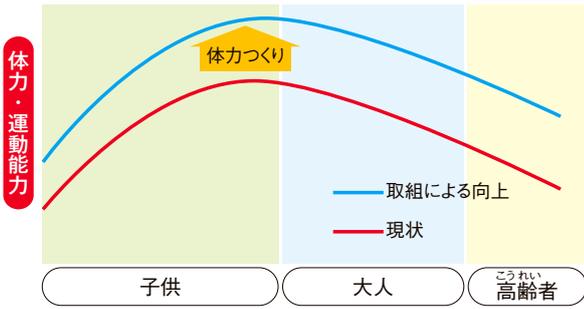
●保健の授業で学んだことを体育の授業などに生かしている



保健の授業で学んだことを体育の授業やふだんの運動・スポーツに生かしている人は体力合計点が高いね。



## 2. どうして運動やスポーツをしたほうがいいのかな？



体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。  
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身につけて、体力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



## 3. もっと運動やスポーツをしてみよう！



1 いつ、どこで、だれと、どんな運動やスポーツができるかな？ 下の表に書こう。

	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



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。

1日60分以上の運動時間をめやすに計画をたててみよう！



### 計画シート

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 (体育の授業の時間は除きます。)	運動と時間を書こう。 〔記入例〕						午前	午前
	・朝 校庭でなわとび 15分	分	分	分	分	分	時間 分	時間 分
	・中休み・昼休み 友達とドッジボール 20分	分	分	分	分	分		
	・放課後 地域スポーツクラブで ミニバスケットボール 60分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	午後	午後
・土曜日・日曜日 自分の家でお姉さんと ストレッチ 15分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
1日の運動時間の 合計を計算しよう。		時間 分						
1週間の総運動時間		時間		分		合計を記入		

## 4. 運動やスポーツの目標をたててみよう



● 計画シートから、クラスと自分の目標をたてよう。

■ クラスの目標	■ 自分の目標
----------	---------