

平成29年度  
全国体力・運動能力・運動習慣等調査  
生徒調査票(第2学年)

性別  男  女 No.

● ○ × ◎

実技に関する調査 2回テストをする項目については、最初の成績を記入してください。返答は当てはまる番号を1つ選んでください。

右  kg  kg  kg  kg

左  kg  kg  kg  kg

20m シャトルラン  秒  分  秒

50m走  秒  分  秒

立ち幅とび  cm  cm

反復横とび  点(回)  点(回)

(1)身長  cm  cm

(2)体重  kg  kg

質問紙調査(質問は最大で32問あります) ※特に注意がない場合は、回答は当てはまる番号を1つ選んでください。

1 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする  好き  やや好き  やや嫌い  嫌い

2 自分の体力・運動能力に自信がありますか。  自信がある  やや自信がある  あまり自信がない  自信がない

3 あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものですか。  大切  やや大切  あまり大切ではない  大切ではない

4 中学校を卒業した後、自主的に運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする時間を増やしたいと思いますか。  増やす  増やさない  分からない

5 学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。  運動部  文化部  地域のスポーツクラブ  所属していない

5-1 質問5で「運動部」と答えた人は、部活動で1日おおよそどのくらいの時間を運動していますか。  分  分  分  分  分

5-2 質問5で「文化部」と答えた人は、その入ったクラブに入会した人は、そこに入った一歩引いてどのくらいの時間を運動していますか。  分  分  分  分  分

5-3 質問5で「地域のスポーツクラブ」に入会した人は、そこに入会した一歩引いてどのくらいの時間を運動していますか。  分  分  分  分  分

5-4 質問5で「文化祭」「所屬していない」と答えた人(運動部や地域のスポーツクラブに所属していない)は、どのような条件があれば、運動部に参加したいかと思えますか。  練習日数、時間がちょうどよいくらい  部活動等として運動やスポーツは行いたくない  その他

6 1週間について聞きます。学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいの時間していますか。(質問5-2で時間を記入した人は、その時間をあわせて記入してください)

月	火	水	木	金	土	日
分	分	分	分	分	分	分

※運動やスポーツをする場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に直して記入してください。

7 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含めて)

8 夕食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含めて)

9 毎日のくらい食べていますか。

10 ふだんの平日(月～金曜日)について聞きます。学校から帰った後、1日どのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

1	2	3	4	5
1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満

裏面に続き表す。

11 学校の休みの日(土曜日や日曜日)に、1日どのくらゐの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

1	2	3	4	5
1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満

12 放課後や学校の休みの日に、運動部活動や地域のスポーツクラブ以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをする機会がありますか。

13 ふだんの運動方法について聞きます。当てはまるものを全て選んでください。

14 家の人が行う運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを一緒にやる機会がありますか。

15 あなたが健康であるために次の3つは、どのくらい大切だと考えていますか。

16

17

保健体育の授業について聞きます。(18-27)

18 保健体育の授業は楽しいですか。

19 あなたの保健体育の授業では、授業の始めに授業の目標(自分で、何ら)い)が示されていますか。

20 あなたの保健体育の授業では、授業の最後に今日学んだ内容を振り返る活動を行っていますか。

21 あなたの保健体育の授業では、友達と助け合ったり、役割を分担するような活動を行っていますか。

22 あなたの保健体育の授業では、友達や先生と一緒に活動を行っていますか。

23 これまでの保健体育の授業で、ポイントや教えた内容を覚えておくことができたことか、先生や友達のまねをしてみたことか、理由(どのよう)なものがありましたか。当てはまるものを全て選んでください。

24 あなたの保健体育の授業で、ビデオ・デジタルカメラ、タブレット端末などを用いて、自分や友達の動きを撮影して活用する活動を行っていますか。

25 ふだんの保健体育の授業で、自分合った練習や準備を自分なりに進んで活動することをしていますか。

26 保健体育の授業で学んだことを、授業以外の時間にも活用していますか。

27 今、保健体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役立つと思いますか。

28 将来の目標や将来の職業・活動について、自分なりの目標を立てていますか。

29 オリンピック・パラリンピックが2020年に日本で行われますが、あなたの今の気持ちに当てはまるものを全て選んでください。

30

31

32

別紙の回答用紙に記入し、回答のみ提出してください。

【注意】

- ①調査対象学年の平成 28・29 年度の状況を踏まえて回答してください。
- ②学校全体や他の学年についての質問は、学校全体の取組を把握している方に確認してください。

学校概要(校種・生徒数・学級数・都市圏区分)	
校種	1. 中学校 2. 特別支援学校
全校の生徒数	1. 【中学校】 男子( )名 女子( )名 【そのうち特別支援学級 男子( )名 女子( )名】 2. 【特別支援学校】 男子( )名 女子( )名
第 2 学年の生徒数	1. 【中学校】 男子( )名 女子( )名 【そのうち特別支援学級 男子( )名 女子( )名】 2. 【特別支援学校】 男子( )名 女子( )名
第 2 学年の学級数	1. 【中学校】 ( ) 学級 【そのうち特別支援学級 ( ) 学級】 2. 【特別支援学校】 ( ) 学級
都市圏区分	1. 大都市(政令指定都市及び東京 23 区) 2. 中核市 3. その他の都市 4. 町村 5. へき地
回答作成者の名前	※不明な点がある場合、問い合わせをすることがあります。
回答作成者の職名	1. 校長 2. 副校長・教頭 3. 教務主任 4. 保健体育主任 5. 第 2 学年級担任 6. その他

(1) 生徒の体力・運動能力の向上に係る取組について

- 平成 28 年度に、第 1 学年に対して、体力・運動能力の向上のための学年としての目標を設定していましたか。
- 平成 28 年度に、生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を、学年としての目標と別に設定していましたか。
- 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある生徒向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか(行う予定はありませんか)。

(2) 学校の保健体育授業について

- 平成 29 年度の保健体育授業について聞きます。
- 貴校において、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映していましたか。
- 貴校において、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか(行う予定ですか)。
- 保健体育の授業の冒頭で、その授業の目標(自覚・ねらい等)を生徒に示す活動を導入していますか。
- 保健体育の授業の最後で、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。
- 保健体育の授業では、生徒同士で助け合った、役割を果たした活動を取り入れていますか。
- 保健体育の授業では、生徒同士で話し合う活動を導入していますか。
- 保健体育の指導で、授業中に ICT を活用していますか。

11	保健体育の授業で努力を要する生徒がいる場合に、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業中にコウやボウを重点的に教えている</li> <li>2. 授業中に生徒自ら工夫して行えるようにしている</li> <li>3. その生徒に合った種やルール等で行えるようにしている</li> <li>4. 生徒の実態に応じ、運動課題を段階的に準備している</li> <li>5. 教員や友達の手を援けている</li> <li>6. 友達同士で教え合いを促している</li> <li>7. 授業中に自分の動きを撮影した映像を見られるようにしている</li> <li>8. 授業外の時間に生徒自ら練習するように促している</li> <li>9. 授業外の時間に生徒が体を動かせるようにしている</li> <li>10. 授業外の時間に生徒が体を動かせるようにしている</li> <li>11. 特にしていない</li> <li>12. 努力を要する生徒はいない</li> </ol>
12	普段の保健体育の授業で、教員 1 名あたりが指導する生徒の人数は、およそ何人ですか。(教員は、TT や加配教員を含みます。特定の生徒の支援を行う支援員等は除きます。)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 人未満</li> <li>2. 10 人以上 20 人未満</li> <li>3. 20 人以上 30 人未満</li> <li>4. 30 人以上 40 人未満</li> <li>5. 40 人以上</li> </ol>
13	保健体育授業の準備・片付けの時間を短縮するなど理由から、時間割作成において、同学年の保健体育授業を続けて担当していますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原則として連続して担当している</li> <li>2. 半数程度(またはそれ以上)連続して担当している</li> <li>3. 意図的には担当していません</li> <li>4. 学年級である</li> </ol>
(3) 学校における保健体育授業以外の取組について		
学校における保健体育以外の取組について聞きます。		
14	平成 28 年度に、第 1 学年に対して、保健体育の授業以外で生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>
15	平成 28 年度に、保健体育の授業以外で、全ての生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>
15-1(質問 15 で 1 に回答した学校)	その取組は年間を通して行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年間を通して行った</li> <li>2. 半年程度行った</li> <li>3. 3ヶ月程度行った</li> <li>4. 1ヶ月程度行った</li> </ol>
15-3(質問 15 で 1 に回答した学校)	その取組はいつ行いましたか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 始業前</li> <li>2. 昼休み</li> <li>3. 放課後</li> <li>4. その他</li> </ol>
15-4(質問 15 で 1 に回答した学校)	どのような活動を行いましたか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 縄跳び</li> <li>2. ランニング</li> <li>3. 体操</li> <li>4. 球技</li> <li>5. 複合した活動</li> <li>6. 運動遊び</li> <li>7. 生徒の自主性に任せて特定していない</li> <li>8. その他</li> </ol>
15-5(質問 15 で 1 に回答した学校)	その活動をを行う上で、どのような取組をしましたか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個別(異学年)の交流を行った</li> <li>2. 生徒による自主的な企画・計画を取り入れた</li> <li>3. 学級対抗などの対戦形式を取り入れた</li> <li>4. 数値目標を設定した</li> <li>5. 記録カードなどを活用し自己の成果を記録した</li> <li>6. 生徒が行える運動が安全にできる方法を工夫したり場所を確保したりした</li> <li>7. 自然に運動ができるように遊具の配置を工夫した</li> <li>8. 身近なものでできる遊具を使用した</li> <li>7. その他</li> </ol>
15-6(質問 15 で 1 に回答した学校)	その活動を行う上で、施設や環境整備においてどのような工夫をしましたか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育館を自由に使えるようにした</li> <li>2. 運動道具を自由に使えるようにした</li> <li>3. 運動できる場所を曜日や学年で区分けた</li> <li>4. ポールをかける運動が安全にできる方法を工夫したり場所を確保したりした</li> <li>5. 自然に運動ができるように遊具の配置を工夫した</li> <li>6. 身近なものでできる遊具を使用した</li> <li>7. その他</li> </ol>
16	学校で実施しているすべての体育的行事を選択してください。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動会・体育祭</li> <li>2. 水泳記録会(大会)</li> <li>3. 持久走大会</li> <li>4. 陸上記録会(大会)</li> <li>5. 球技大会</li> <li>6. スキー教室(大会)</li> <li>7. スケート教室(大会)</li> <li>8. 身体活動を伴う野外活動(臨海学校、林間学校など)</li> <li>9. 縄跳び大会</li> <li>10. その他</li> </ol>

17	健康三原則(運動、栄養(食事)、睡眠)の大切さを、生徒に伝えていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 様々な場面で計画的に伝えるようにしている</li> <li>2. 機会をとおして相互伝えている</li> <li>3. 伝えるかどうかは各担当や担任に任せている</li> <li>4. 特に伝えていない</li> </ol>						
18	貴校において、平成 28 年度にオリンピック・パラリンピック教育に係る取組を行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>						
18-2(質問 18 で 1 に回答した学校)	行った取組の具体的な内容を選んでください。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリンピック・パラリンピックの歴史や意義等を学ぶ取組</li> <li>2. 体育理論において、オリンピックやパラリンピックについて学ぶ取組</li> <li>3. 参加国・地域の歴史や文化を学ぶ取組</li> <li>4. 共生社会について学ぶ取組</li> <li>5. 持続可能な社会について学ぶ取組</li> <li>6. マスードによる講演や実体験等</li> <li>7. パラリンピック種目の体験</li> <li>8. その他</li> </ol>						
19	平成 28 年度に、第 1 学年の生徒の地域のスポーツクラブへの参加など、学校教育活動外での運動実施の状況について把握していましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把握していた</li> <li>2. 把握していなかった</li> </ol>						
19-2(質問 19 で 1 に回答した学校)	他の学年でも把握していましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把握していた</li> <li>2. 把握してなかった</li> </ol>						
部活動について聞きます。								
20	運動部活動での指導内容や指導方法の先業のための取組を行っていますか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 顧問の教員と意見・情報交換の場を設けている</li> <li>2. 複数校合同での活動をしている</li> <li>3. 地域のスポーツクラブと連携した活動を取り入れている</li> <li>4. 有識者を招聘して研修会を開催している</li> <li>5. 生徒のニーズや意見の把握に取り組んでいる</li> <li>6. 活動内容などの計画を生徒等に明示・説明している</li> <li>7. 部活動指導員<sup>※</sup>を配置している</li> <li>8. 外部指導者<sup>※</sup>を活用している</li> <li>9. 学校全体で運動部活動の運営や指導の目標を作成している</li> <li>10. 保護者への説明会を開催している</li> <li>11. その他</li> </ol>						
21	生徒のニーズに応じて、複数の運動部に所属できるようにしていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. なっていない</li> <li>2. 今はないが検討している</li> <li>3. ない</li> </ol>						
22	生徒のニーズに応じて、運動を含む複数の活動を行う部活動がありますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ある</li> <li>2. はないが検討している</li> <li>3. ない</li> </ol>						
23	学校の決まりとして、部活動において、週に何日程度の休業日を設けていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 週に 1 日</li> <li>2. 週に 2 日</li> <li>3. 週に 3 日以上</li> <li>4. 設けていない</li> <li>5. その他( )</li> </ol>						
23-2(質問 23 で 1〜3 または 5 に回答した学校)	土日・休日を設けていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 月に 1 回設けている</li> <li>2. 月に 2 回設けている</li> <li>3. 月に 3 回以上設けている</li> <li>4. 月に 4 回以上設けている</li> <li>5. 設けていない</li> </ol>						
(4) 学校の組織体制(教員員の役割分担、情報共有、人的資源等)								
教職員等の役割分担について聞きます。								
24	平成 29 年度に運動部活動に部活動指導員を何人活用していますか。(活用していない場合は、60 人)を選んでください。(空欄を含む)	<table border="1"> <tr> <td>1. 1 人</td> <td>2. 2 人</td> <td>3. 3 人</td> </tr> <tr> <td>4. 4 人</td> <td>5. 5 人以上</td> <td>6. 60 人</td> </tr> </table>	1. 1 人	2. 2 人	3. 3 人	4. 4 人	5. 5 人以上	6. 60 人
1. 1 人	2. 2 人	3. 3 人						
4. 4 人	5. 5 人以上	6. 60 人						
25	平成 28 年度と平成 29 年度に運動部活動に外部指導者を何人活用していますか。(活用していない場合は、60 人)を選んでください。(平成 29 年度は予定も含む)	<table border="1"> <tr> <td>1. 1 人</td> <td>2. 2 人</td> <td>3. 3 人</td> </tr> <tr> <td>4. 4 人</td> <td>5. 5 人以上</td> <td>6. 60 人</td> </tr> </table>	1. 1 人	2. 2 人	3. 3 人	4. 4 人	5. 5 人以上	6. 60 人
1. 1 人	2. 2 人	3. 3 人						
4. 4 人	5. 5 人以上	6. 60 人						
26	部活動の顧問の配置はどのようにしていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教員全員が当たることを原則としている</li> <li>2. 希望する教員が当たるとを原則としている</li> <li>3. その他</li> </ol>						

27	教員同士で、生徒の体力・運動能力の向上に関する取組、保健体育の授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会がありますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ある</li> <li>2. ない</li> </ol>
28	生徒の体力・運動能力の向上に関する取組、保健体育の授業における指導方法の工夫・改善について、教職員はどのように関わって進めていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全部教職員が進めている</li> <li>2. 一部の教職員が進めている</li> </ol>
学校外の人材の活用について聞きます。		
29	平成 29 年度の生徒の体力・運動能力に係る取組において、学校外の人材をどのような場面で活用していますか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保健体育授業</li> <li>2. 体育的行事などの特別活動</li> <li>3. 始業前</li> <li>4. 休み時間</li> <li>5. 放課後</li> <li>6. 学校外の人材を活用していない</li> </ol>
29-2(質問 29 で 1〜5 に回答した学校)	学校外の人材のプロフィールを把握してありますか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大学生</li> <li>2. 教員経験者</li> <li>3. 地域のスポーツ指導者</li> <li>4. 保護者</li> <li>5. 民間会社</li> <li>6. その他</li> </ol>
(5) 地域や関係機関、家庭との連携		
地域や関係機関、家庭との連携について聞きます。		
30	平成 28 年度に、第 1 学年の生徒の家庭に対して、生徒の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>
30-2(質問 30 で 1 に回答した学校)	他の学年でも行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>
31	生徒の運動やスポーツに関して、近隣の学校間で連携をしていますか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. している</li> <li>2. していない</li> </ol>
31-2(質問 31 で 1 に回答した学校)	どこと連携をしていますか。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼稚園・保育所</li> <li>2. 小学校</li> <li>3. 中学校</li> <li>4. 高等学校</li> <li>5. その他</li> </ol>
(6) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用状況		
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用について聞きます。		
32	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「報告書」を読みましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平成 28 年度中に読んだ</li> <li>2. 平成 29 年度に入ってから読んだ</li> <li>3. まだ読んでいない</li> </ol>
33	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「結果資料 OD」を活用しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活用した</li> <li>2. 活用しなかった</li> </ol>
34	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「学校田舎探検シート」を活用しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活用した</li> <li>2. 活用しなかった</li> </ol>
35	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」を活用しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活用した</li> <li>2. 活用しなかった</li> </ol>
36	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書に掲載した事例の取組を参考に取組を行いましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行った</li> <li>2. 行わなかった</li> </ol>
37	平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書の巻末に掲載した「取組チェックシート」を活用しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 取組点検項目をチェックした</li> <li>2. 取組点検項目をチェックし、計画に取り入れた</li> <li>3. 取組点検項目のチェックに基づき、取組に着手した</li> <li>4. 何もしない</li> </ol>
38	学校のホームページや学校だより等で、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を公開しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公開した</li> <li>2. 公開していない</li> </ol>
38-2(質問 38 で 1 に回答した学校)	どのように公開しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結果のみ公開した</li> <li>2. 結果に事実関係のコメントを加えて公開した</li> <li>3. 結果の分析に基づき、改善提案を加えて公開した</li> <li>4. その他</li> </ol>
(7) 新体力テストの実施状況		
新体力テストの実施状況について聞きます。		
39	今年度は何月に実施しましたか。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 月</li> <li>2. 5 月</li> <li>3. 6 月</li> <li>4. 7 月</li> </ol>
40	実施した学年を選んでください。(複数回答可)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第 1 学年</li> <li>2. 第 2 学年</li> <li>3. 第 3 学年</li> </ol>

質問はこれで終わります。 ※提出は別紙の回答用紙のみです。

自分のからだ向き合おう! 調査結果を未来に生かそう!

# 記録シート (中学校)

年	組	番
名前		

## 1 新体力テストの結果を記録しよう。

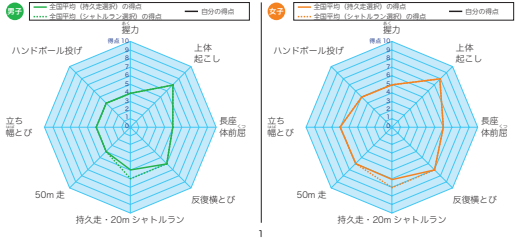
※各項目の記録が終わったら、先生の指示で記録簿裏面に記録を書き写しましょう。

### ステップ1▶記録表に記入しよう。

種目	記録				得点		全国平均	
	右	1回目	kg	2回目	kg	男子	女子	
① 握力	※小指以下は切り捨て	1回目	kg	2回目	kg	29g	24g	
② 上体起こし	※小指以下は切り捨て	1回目	回	2回目	回	27回	23回	
③ 長座体前屈	※小指以下は切り捨て	1回目	cm	2回目	cm	43cm	45cm	
④ 反復横とび	※平均を求めるとは、左右おのれの横はりの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。	1回目	点 (回)	2回目	点 (回)	52点	47点	
⑤ 持久走	※切り上げて秒まで記入	分	秒	分	秒	6分33秒	4分49秒	
⑥ 20m シャトルラン	※切り上げて秒まで記入	回	回	回	回	86回	59回	
⑦ 50m 走	※切り上げて秒まで記入	分	秒	分	秒	8.0秒	8.8秒	
⑧ 立ち幅とび	※小指以下は切り捨て	1回目	cm	2回目	cm	195cm	168cm	
⑨ ハンドボール投げ	※小指以下は切り捨て	1回目	m	2回目	m	21m	13m	
合計得点 (体力合計点)					42点	49点		

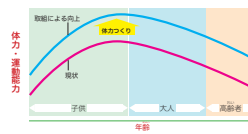
### ステップ2▶得点グラフをつくる。

●自分の得点を記入して、8角形のグラフを作成しよう。これから、この図解をどんどん大きく広げよう!



## 2 日常的に運動やスポーツに取り組もう!

### ステップ1▶体力・運動能力はもっと伸びる。



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付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



### ステップ2▶体力の要素でみてみよう。

●1ページの得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか下回っている種目を塗りつぶそう。

●今日の記録から分かったこと、これから高めたい体力の要素を塗りつぶそう。

●**握力**の力まわき ●**巧みな動き (すばやく・タイミングの良さ)** ●**速く** ●**力強い** ●**持続する能力**

### ステップ3▶「体力を高める運動」をやってみよう。

体を柔らかくする運動の組み合わせ  巧みな動きの組み合わせ

力強い動きの組み合わせ  持続する運動の組み合わせ

## 3 生活習慣と体力の関連をみてみよう。

### ステップ1▶生活習慣の基本を理解しよう。

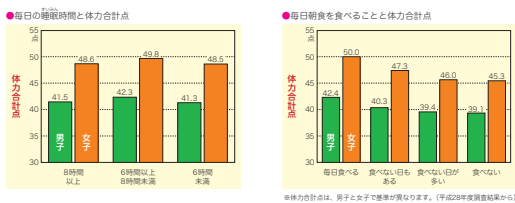
朝食の摂取・栄養(バランス)

食事  
睡眠  
運動

早寝・早起き 運動の習慣化

生活習慣の基本は、「食事」「睡眠」「運動」であり、この三つのバランスが重要です。  
「食事」「睡眠」を適度にすることで、規則正しい生活を送ることが出来ます。  
「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」と、大切で、楽しみを味わうことにより「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。  
この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。

### ステップ2▶毎日の睡眠時間や朝食と体力合計点はどんな関係があるかな?



### ステップ3▶自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたてよう。

●平日(月~金曜日)と休日(土・日曜日)からそれぞれ1日を取り上げ、「生活と運動」の記録を書こう。

●運動時間の目標は、1日60分以上!

項目	記入の仕方	平日	平日の目標	休日	休日の目標
起床時間		時 分	時 分	時 分	時 分
就寝時間	起きた時刻、寝た時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時間		時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝食・昼食・夕食	〇はしっかり食べた、△は少し食べた、×は食べなかった。	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
朝練		分	分	分	分
昼休み	運動や運動遊びの時間を書こう。(休憩や勉強の時間は除く)	分	分	分	分
放課後		分	分	分	分
運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう。(休憩や勉強の時間は除く)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
勉強時間	学校の授業以外で勉強する時間を書こう。	分	分	分	分
テレビ・ゲーム等	テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を書こう。	分	分	分	分

### 参考 種目別得点表

種目	男子								女子								
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	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
50g	39g	64m	63m	45m	125m	6.69	265m	37m	39g	29m	63m	53m	34m	80m	7.7g	210m	23m

### 20mシャトルラン記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7									
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247