

十一、**警告**

自分のからだと向き合おう！
調査結果を未来に生かそう！

[illegible]

ステップ1

新体力テストの結果を記録しよう！

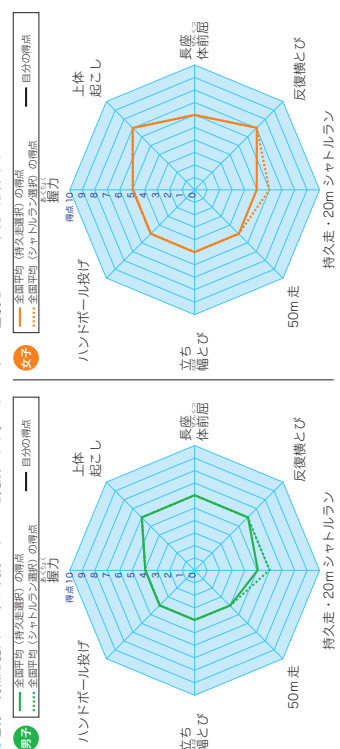
① 記録表に記入しよう。

項目	記録					得点	目標値	全国平均	
								男子	女子
① 握力 ※小人数以下は 切り捨て	右	1回目	kg	2回目	kg				
	左	1回目	kg	2回目	kg				
	平均	※平均を求めるときは、左右の値の低いほうの記録を平均とし、小数点以下を四捨五入する。							29kg
② 上体起こし ※小人数以下は 切り捨て	1回目	cm	2回目	cm				26回	22回
③ 長座体前屈 ※小人数以下は 切り捨て	1回目	cm	2回目	cm				44cm	46cm
④ 反復横とび	1回目	点 (回)	2回目	点 (回)				51点	46点
持久走	※切り出して 秒まで記入		分	秒				6分50秒	5分7秒
⑤ 20m シャトルラン	※切り上げて 秒まで記入			回				78回	50回
⑥ 50m 走	※切り上げて 秒まで記入			秒				8.0秒	9.0秒
⑦ 立ち幅とび	1回目	cm	2回目	cm				197cm	166cm
⑧ ハンドボール投げ ※小人数以下は 切り捨て	1回目	m	2回目	m				20m	12m
合計得点 (体力合計点)								41点	47点
総合評価	13歳 57以上	A	57～56	B	56～55	C	55～54	D	54～53
			47～56	37～46	27～36	26以下			

身長・背丈と20mシャトルランはどちらが速い。持っ走は、男子1500m、女子1000m。女子平均は、小柄が1位を四捨五入しています(50m走は小柄と2位を四捨五入)。令和5年度の国立・公立私立学校の中学2年生を対象とした調査結果です。
笑生に負けてもらって、友達と相談してみよう

② 得点グラフをつくらう。

●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



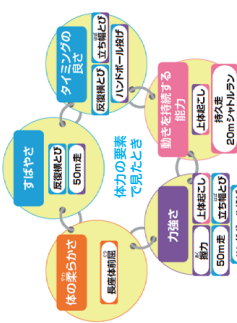
ステップ2

日常的に運動やスポーツに取り組もう！

① 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

上回っている項目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている項目をぬりつぶそう。



体力・運動能力をもっとのばそう！
のうりく

私達が明るく豊かに生活を送るためには、健康や体力の維持、向上が欠かせません。そのため
には、動くときはしっかり動く、休むときはしっかり休む、食べるときはしっかり食べる、これを毎日規則正しく繰り返して「生活リズムを整えること」、さらに「適度な運動を定期的に行う習慣を身に付けること」が大切です。

② 今回の記録から分かったことや、高めたい体力の要素を書いてみよう。

●体の菜^{さい}からかさ ●巧^{たくみ}みな動き (すばやさ・タイミングの良さ)
●力強^{ちから}さ ●動^{はたら}きを持^も続^{つづ}する能力

体力・運動能力は子供の時期に大きくなるが、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。左の図をよく見て、体力の要素を確認し、自分の体力を高めることにどんなチャレンジしましょう！

③「体の動きを高める運動」をやってみよう。

運動計画を立ててみよう！

体を柔らかくする運動の組み合わせ

ふっくら10秒キープ

体の各部位を振り回したり、曲げたり伸ばしたりすることに
よって、体の可動範囲を
広げよう。

どの部位が伸びたり縮んだりしているかを察知しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない運動から始めよう。

力強い動きの組み合わせ

自己の体重や
抵抗を負荷として、
それらを動かしたり、
移動させたりして、
力強い動きを高めよう。



重い物で

二人組みで

巧みな動きの組み合わせ

様々な動作

動きに対応して
タイミングよく動く、
力を調節して動く、
バランスをとる、リズ
ミカルに動く、素早く

ゆっくりとした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、やさしい動きから強い動きへと発展させよう。

持続する運動の組み合わせ

一つ一つの項目で

高めよう。

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

ステップ3

生活習慣の基本を理解しよう。

運動の習慣化

運動

食事

休息

睡眠

朝食の摂取・栄養バランス 起床・早起き

生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休息及び睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。

「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ということが大切です。また、「食事」「休息及び睡眠」を適切にすることで、規則正しい生活を送ることができます。

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。



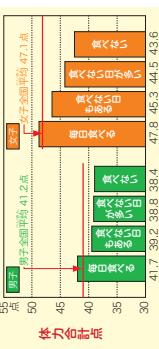
自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたてよう。

●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、「運動と生活」の記録を書こう。

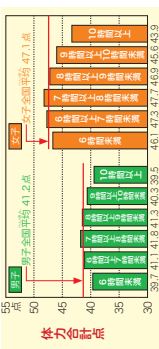
項目	平日	平日の目標	休日	休日の目標
朝起床前	分	分	分	分
起床後	分	分	分	分
運動時間	分	分	分	分
朝食・昼食・夕食	分	分	分	分
起床時刻	時	時	時	時
就寝時刻	時	時	時	時
睡眠時間	時間	時間	時間	時間
勉強時間	分	分	分	分
テレビ・ゲーム・スマートフォン等	分	分	分	分

毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

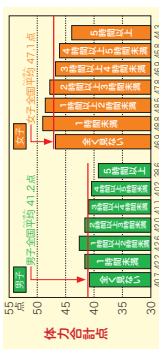
●毎日の朝食を食べることで体力合計点



●毎日の睡眠時間と体力合計点



●毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



運動時間の目標は1日60分以上！

参考 項目別得点表

項目	男子	女子
体力	5000	5000
身長	164cm	154cm
体重	50kg	40kg
握力	35kg	25kg
反復横跳び	10m	10m
50m走	12.50	12.50
100m走	25.00	25.00
200m走	50.00	50.00
400m走	100.00	100.00
800m走	200.00	200.00
1600m走	400.00	400.00
3200m走	800.00	800.00
6400m走	1600.00	1600.00
12800m走	3200.00	3200.00
25600m走	6400.00	6400.00
51200m走	12800.00	12800.00
102400m走	25600.00	25600.00
204800m走	51200.00	51200.00
409600m走	102400.00	102400.00
819200m走	204800.00	204800.00
1638400m走	409600.00	409600.00
3276800m走	819200.00	819200.00
6553600m走	1638400.00	1638400.00
13107200m走	3276800.00	3276800.00
26214400m走	6553600.00	6553600.00
52428800m走	13107200.00	13107200.00
104857600m走	26214400.00	26214400.00
209715200m走	52428800.00	52428800.00
419430400m走	104857600.00	104857600.00
838860800m走	209715200.00	209715200.00
1677721600m走	419430400.00	419430400.00
3355443200m走	838860800.00	838860800.00
6710886400m走	1677721600.00	1677721600.00
13421772800m走	3355443200.00	3355443200.00
26843545600m走	6710886400.00	6710886400.00
53687091200m走	13421772800.00	13421772800.00
107374182400m走	26843545600.00	26843545600.00
214748364800m走	53687091200.00	53687091200.00
429496729600m走	107374182400.00	107374182400.00
858993459200m走	214748364800.00	214748364800.00
1717986918400m走	429496729600.00	429496729600.00
3435973836800m走	858993459200.00	858993459200.00
6871947673600m走	1717986918400.00	1717986918400.00
13743895347200m走	3435973836800.00	3435973836800.00
27487790694400m走	6871947673600.00	6871947673600.00
54975581388800m走	13743895347200.00	13743895347200.00
109951162777600m走	27487790694400.00	27487790694400.00
219902325555200m走	54975581388800.00	54975581388800.00
439804651110400m走	109951162777600.00	109951162777600.00
879609302220800m走	219902325555200.00	219902325555200.00
1759218604441600m走	439804651110400.00	439804651110400.00
3518437208883200m走	879609302220800.00	879609302220800.00
7036874417766400m走	1759218604441600.00	1759218604441600.00
14073748835532800m走	3518437208883200.00	3518437208883200.00
28147497671065600m走	7036874417766400.00	7036874417766400.00
56294995342131200m走	14073748835532800.00	14073748835532800.00
112589990684262400m走	28147497671065600.00	28147497671065600.00
225179981368524800m走	56294995342131200.00	56294995342131200.00
450359962737049600m走	112589990684262400.00	112589990684262400.00
900719925474099200m走	225179981368524800.00	225179981368524800.00
1801439850948198400m走	450359962737049600.00	450359962737049600.00
3602879701896396800m走	900719925474099200.00	900719925474099200.00
7205759403792793600m走	1801439850948198400.00	1801439850948198400.00
14411518807585587200m走	3602879701896396800.00	3602879701896396800.00
28823037615171174400m走	7205759403792793600.00	7205759403792793600.00
57646075230342348800m走	14411518807585587200.00	14411518807585587200.00
115292150460684697600m走	28823037615171174400.00	28823037615171174400.00
230584300921369395200m走	57646075230342348800.00	57646075230342348800.00
461168601842738790400m走	115292150460684697600.00	115292150460684697600.00
9223372036854775814400m走	230584300921369395200.00	230584300921369395200.00
18446744073709551628800m走	461168601842738790400.00	461168601842738790400.00
36893488147419103257600m走	9223372036854775814400.00	9223372036854775814400.00
73786976294838206515200m走	18446744073709551628800.00	18446744073709551628800.00
147573952589676413030400m走	36893488147419103257600.00	36893488147419103257600.00
295147905179352826060800m走	73786976294838206515200.00	73786976294838206515200.00
590295810358705652121600m走	147573952589676413030400.00	147573952589676413030400.00
1180591620717411304243200m走	295147905179352826060800.00	295147905179352826060800.00
2361183241434822608486400m走	590295810358705652121600.00	590295810358705652121600.00
4722366482869645216972800m走	1180591620717411304243200.00	1180591620717411304243200.00
9444732965739290433945600m走	2361183241434822608486400.00	2361183241434822608486400.00
18889465931478580870891200m走	4722366482869645216972800.00	4722366482869645216972800.00
377789318629571617417785600m走	9444732965739290433945600.00	9444732965739290433945600.00
755578637259143234835532800m走	18889465931478580870891200.00	18889465931478580870891200.00
15111572745182864685711065600m走	377789318629571617417785600.00	377789318629571617417785600.00
302231454903657293714212131200m走	755578637259143234835532800.00	755578637259143234835532800.00
60446290980731458542842225600m走	15111572745182864685711065600.00	15111572745182864685711065600.00
120892581961463171405684451200m走	302231454903657293714212131200.00	302231454903657293714212131200.00
24178516392292634281122868889600m走	60446290980731458542842225600.00	60446290980731458542842225600.00
48357032784585268562573777779200m走	120892581961463171405684451200.00	120892581961463171405684451200.00
96714065569170537125147555558400m走	24178516392292634281122868889600.00	24178516392292634281122868889600.00
1934281311383410742528301111116800m走	48357032784585268562573777779200.00	48357032784585268562573777779200.00
3868562622766821485056602222233600m走	96714065569170537125147555558400.00	96714065569170537125147555558400.00
7737125245533642970113204444467200m走	1934281311383410742528301111116800.00	1934281311383410742528301111116800.00
15474250491067285940226408888934400m走	3868562622766821485056602222233600.00	3868562622766821485056602222233600.00
30948500982134571788044817777777776800m走	7737125245533642970113204444467200.00	7737125245533642970113204444467200.00
618970019642691437616835555555553600m走	15474250491067285940226408888934400.00	15474250491067285940226408888934400.00
12379400392453828753337111111111117200m走	30948500982134571788044817777777776800.00	30948500982134571788044817777777776800.00
2475880078490765750667422222222223400m走	618970019642691437616835555555553600.00	618970019642691437616835555555553600.00
4951760156881531501334844444444446800m走	12379400392453828753337111111111117200.00	12379400392453828753337111111111117200.00
9903520313763063002669688888888893600m走	2475880078490765750667422222222223400.00	2475880078490765750667422222222223400.00
19807040627526126053339377777777777200m走	4951760156881531501334844444444446800.00	4951760156881531501334844444444446800.00
39614081255052252106678755555555554400m走	9903520313763063002669688888888893600.00	9903520313763063002669688888888893600.00
792281625101045042133357511111111118800m走	19807040627526126053339377777777777200.00	19807040627526126053339377777777777200.00
158456325020209008426671522222222237600m走	39614081255052252106678755555555554400.00	39614081255052252106678755555555554400.00
316912650040418016853342844444444475200m走	792281625101045042133357511111111118800.00	792281625101045042133357511111111118800.00
633825300080836033706685688888888950400m走	158456325020209008426671522222222237600.00	158456325020209008426671522222222237600.00
12676506001616720674133713777777777700800m走	316912650040418016853342844444444475200.00	316912650040418016853342844444444475200.00
25353012003233441348266745555555555401600m走	633825300080836033706685688888888950400.00	633825300080836033706685688888888950400.00
50706024006466882696533511111111111803200m走	12676506001616720674133713777777777700800.00	12676506001616720674133713777777777700800.00
10141204801293376539306622222222223606400m走	25353012003233441348266745555555555401600.00	25353012003233441348266745555555555401600.00
20282409602586753078613244444444447212800m走	50706024006466882696533511111111111803200.00	50706024006466882696533511111111111803200.00
405648192051735061572262666666666614425600m走	10141204801293376539306622222222223606400.00	10141204801293376539306622222222223606400.00
811296384103470123114453333333333328851200m走	20282409602586753078613244444444447212800.00	20282409602586753078613244444444447212800.00
162259276820694024622886666666666657702400m走	405648192051735061572262666666666614425600.00	405648192051735061572262666666666614425600.00
3245185536413880492457773333333333115404800m走	811296384103470123114453333333333328851200.00	811296384103470123114453333333333328851200.00
6490371072827760984915546666666666230809600m走	162259276820694024622886666666666657702400.00	162259276820694024622886666666666657702400.00
12980742145555521969831109333333333461619200m走	3245185536413880492457773333333333115404800.00	3245185536413880492457773333333333115404800.00
2596148429111143937662222222222222923238400m走	6490371072827760984915546666666666230809600.00	6490371072827760984915546666666666230809600.00
5192296858222287877534444444444444184676800m走	12980742145555521969831109333333333461619200.00	12980742145555521969831109333333333461619200.00
1038459371644575555487088888888888369337600m走	2596148429111143937662222222222222923238400.00	259614842911114393766222222222222923238400.00
207691874328915111197417617617617617386675200m走	5192296858222287877534444444444444184676800.00	5192296858222287877534444444444444184676800.00
41538374865783022239483333333333333773350400m走	103845937164457555548	