

小学校 言己女子 | 自分のからだと向き合おう! 自分のからだと向き合おう! 調査結果を未来に生かそう!

ステップ1

新体力テストの結果を記録しよう!

●全こう目の記録が終わったら、先生の指示で「児童調査票」に記録を書き写しましょう。

4ページのこう目別得点表を 参考にして記入しよう。

	7	う目		=	記録	得点	目標値	全国空药					
) <u> </u>		Ē	山地水	िस्स	日保旭	男子	女子				
			右	10目		kg	20目		kg				
0	あく力	※小数点以下は 切り捨て	左	10目		kg	20目		kg				
			平均	※平筠を求め の記録を平	るときは、左右 均し、小数点に	ちおのお 以下を囚	らのの良いほう 四搭五入する。		kg			16kg	16kg
2	上体起こ	U										19 🗆	18 🗆
3	長座体前	くつ ※小数点 切り指		10目		cm	20目		cm			34cm	38cm
4	反復横と	び		100		点 (回)	20目		点 (回)			41点	39点
6	20m シャ	トルラン										47 🗆	37 🗆
6	50m 走	※切り」 ½の秒	:げて まで記入					秒				9.5 秒	9.7 秒
7	立ちはばん	とび ※小数点 切り指		108		cm	20目		cm			151cm	144cm
8	ソフトボ-	ール投げ ^{※小数点} 切り指	以下は 計て	108		m	20目		m			21m	13m
合言	計得点(体	力合計点)										53 点	54 点
そうご 終心	うひょう か 合評価			A 65以上	B 64~58	5 7~	C D 49~		E 以下		目標値書いてみる		

あと何点あれば、一つ上に上がれるかな! 先生に教えてもらって、友達と頑張ってみよう!

※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています(50m走は小数第2位を四捨五入)。令和5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。

2 得点グラフをつくろう。

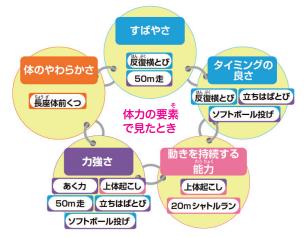
●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。これから、この面積をどんどん大きく広げよう!





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 上回っているこう目をチェックしよう。
 - ●全国平均と同じか上回っているこう目をぬりつぶそう。



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	カの ●体のやわらかさ ●すばやさ(たくみな動き)
更	■ ●タイミングの良さ(たくみな動き) ●力強さ(力強い)
	●動きを持続する能力

体力・運動能力をもっとのばそう!

私達が明るく豊かな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。

体力・運動能力は子供の時期に大きくのび、大 人から高れい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どんチャレンジしま しょう!

▶ 3 いろいろな「体の動きを高める運動」をやってみよう。

●チャレンジしたら、✓にチェックを入れよう。

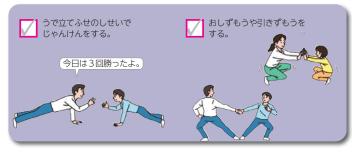
体つくり運動の時間で 活用しよう

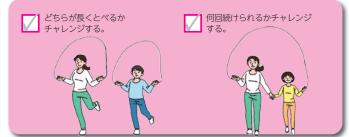
次のような<u>運動</u>を





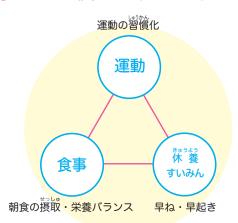






生活習慣をふり返ってみよう! 保健などで学んだ をふり返ろう。

1 生活習慣の基本を理解しよう。



生活習慣の基本は、運動|「食事|「休養 およびすいみん」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 さや喜びを感じること」が大切です。楽し さを味わうことによって「運動が好き」に なり、結果として「体力が向上」します。

また、「食事」「休養およびすいみん」を適 切にとることで、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。



毎日の朝食やすいみん時間、画面を見る時間と 体力合計点はどんな関係があるかな?

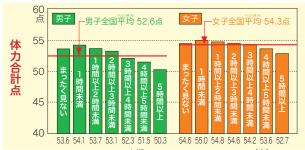
●毎日朝食を食べることと体力合計点



●毎日のすいみん時間と体力合計点



●毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



※令和5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。 体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

しゅうかん 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

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!

	こう目	記入の仕方	平日			平日の目標			休日			休日の目標		
	朝始業前		分			分								
運動	中休み	運動や運動遊びの時間を書こう			分	分				_				
	昼休み	(体育の時間は除く)。			分		分							
	放課後				分	分								
	運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう(体育の時間は除く)。	時間		分	時間 分		分	時間		分	時	間	分
食事	胡舎,尽会,勾合	◎しっかり食べた ○少し食べた × 食べなかった	朝	昼	タ	朝	昼	タ	朝	昼	タ	朝	昼	タ
及争														
	起きた時刻	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時		分	時 分		分	時		分	時		分
すいみん	ねた時刻	起さた时刻、ねた时刻を音と ノ。 	時		分	時 分		分	時		分	時		分
	すいみん時間	1日のすいみん時間を計算しよう。	時間		分	時間 分		時間		分	時間		分	
勉強	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			分
テレビ・ ゲーム等		テレビを見たり、ゲームをしたり、スマートフォン を使ったりする時間を書こう。	Ź.		分	分		分	分			:		分

参考 こう目別得点表

			男	子					女子										
あくカ	上体 起こし	長座 体前くつ	反復 横とび	20 m シャト ルラン	50 m 走	立ち はば とび	ソフト ボール 投げ	得点	あくカ	上体 起こし	最近で 長座 体前くつ	世紀 反復 横とび	20 m シャト ルラン	50 m 走	立ち はば とび	ソフト ボール 投げ			
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	40 m 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	25 m 以上			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
4kg 以下	2回 以下	14cm 以下	17点 以下	7回 以下	13.1 秒 以上	92cm 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			

 株合評価基準
 (男子・女子共通)

 10さい
 A
 B
 C
 D
 E

 65以上
 58~64
 50~57
 42~49
 41以下

20mシャトルラン記録用紙

20mシャトルラン記録用紙																
レベル	1	2	3	4	5	6	7				レベル	折り泊	返し回数			
1											レベル	1				
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15			1					
2												+5 10 >	 ==+	- <i>(</i>	7 to 7	
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23				かりス	巡りごこ!	こ √ 点を,	八11つ。	
3																
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
4																
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
5																
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
6																
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
7																
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
8	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル	/3	/4	/5	76	//	/8	79	80	81	82	83					
9	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル	04	65	80	07	00	69	90	91	92	93	94					
10	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	1			
レベル	95	90	37	96	99	100	101	102	103	104	103	100				
11	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 12	107	100	100	110		112	110	- 11-7	110	110	117	110				
	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	l		
レベル 13																
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
14																
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
15																
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
16																
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
17																
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
18																
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
19																
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
20																
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247
21																
ちょう さ						ぎょうせい					けんとう					