

令和5年度『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の南幌町の結果については、裏面の状況のとおりとなっています。

- **体力は、あらゆる活動の源として、健康の維持のほか、意欲や気力の充実にも大きくかかわっており、子どもの時期からしっかりと運動習慣や規則正しい生活習慣を身に付けることが重要です。**
- **本町の将来を担う子どもたちが、生涯にわたって運動に親しみ、心身ともに健やかに成長することができるよう、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちの体力向上に取り組みましょう。**

◆運動習慣の定着を！



「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう

- 子どもたちの体力を向上させるためには、体育の授業だけでは十分ではなく、**毎日の運動習慣を定着させることが重要**です。
- 睡眠の質を高めるには、日中に適切な運動量を確保することが大切です。1日の生活リズムを見直す上でも、子どもと話し合って毎日の運動の計画を立ててみましょう。

60分以上の運動の中には、スポーツ以外にも例えば次のようなものが考えられます

歩行

普通に歩くだけで安静時の4倍の運動量。
ゆっくりとしたジョギングは安静時の6倍の運動量。
登下校の際に歩くスピードを速めることで運動量は増加します。
毎日歩いて登下校したり、歩数計を使って歩数を測定するなど、積極的に歩くことが大切です。

縄跳び

縄跳びは、安静時の12倍程度の運動量。手軽にでき、体力づくりに最適です。
道教委では、毎年度、縄跳びなどの手軽な運動を競い合う「どさん子元気アップチャレンジ」を実施しています。
※webページ「どさん子元気アップチャレンジ」で検索

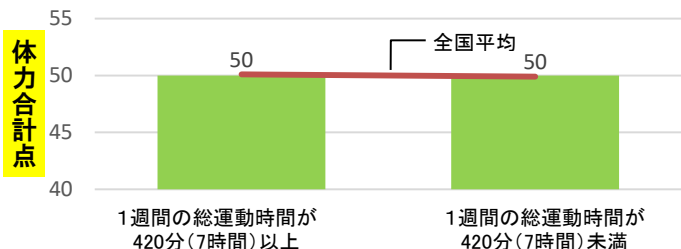
家の手伝い

家の手伝いも立派な運動です。
浴室掃除は、安静時の3.5倍の運動量。
冬季の雪かきは安静時の6倍の運動量。

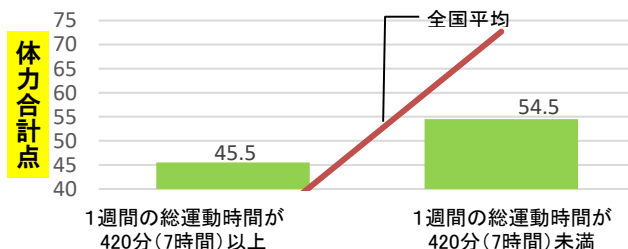
体力合計点と運動時間の関係

※令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)より

小5男子



小5女子



1週間の総運動時間が420分(7時間)以上では、子どもの体力が高い傾向にあります。

(1日の運動時間に換算すると60分になります。)

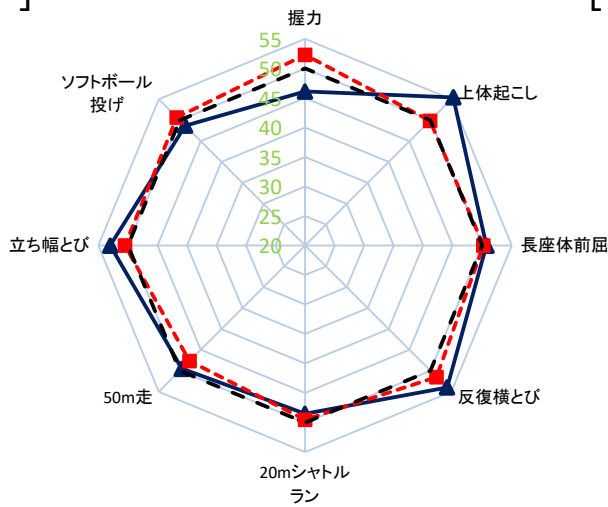
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

■ 南幌小学校(5年生)の状況(調査に参加した児童数:38名)

【各種目と運動時間の状況】

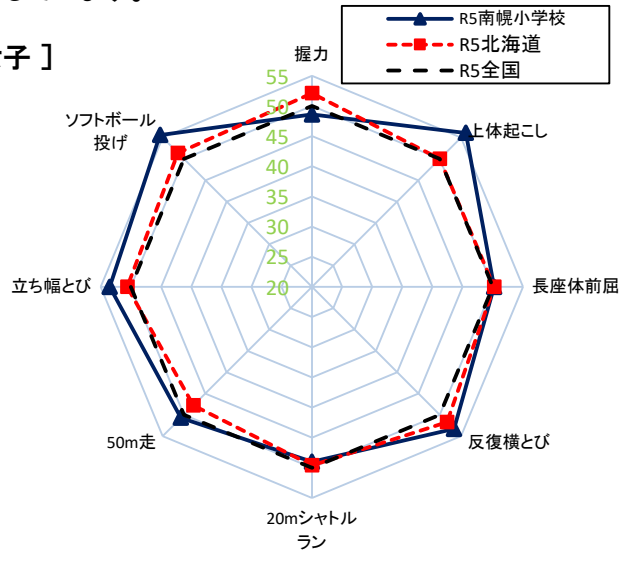
全国を50とした時の偏差値(T得点)をレーダーチャートで表示しています。

[男子]



- ◆分析◆
- 上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびは、全国・全道平均を上回っている。
 - 50m走は、全道平均を上回って、全国平均を下回っている。
 - 握力・20mシャトルラン・ソフトボール投げは、全国・全道平均を下回っている。

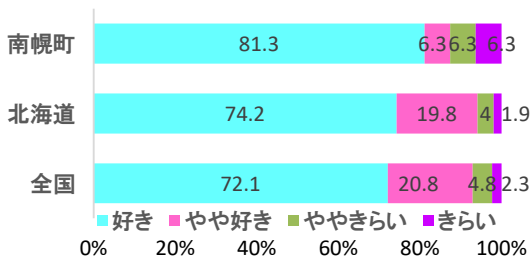
[女子]



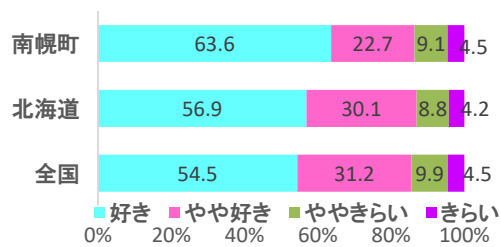
- ◆分析◆
- 上体起こし・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げは、全国・全道平均を上回っている。
 - 長座体前屈は、全国平均を上回って、全道平均と同値である。
 - 握力・20mシャトルランは、全国・全道平均を下回っている。

運動が好き

小5男子

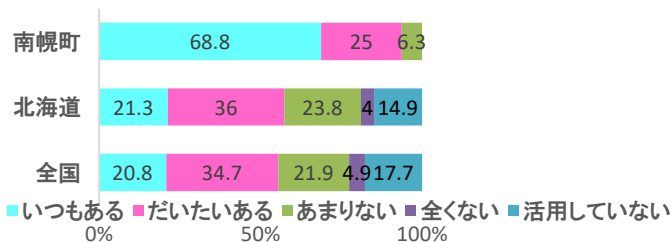


小5女子

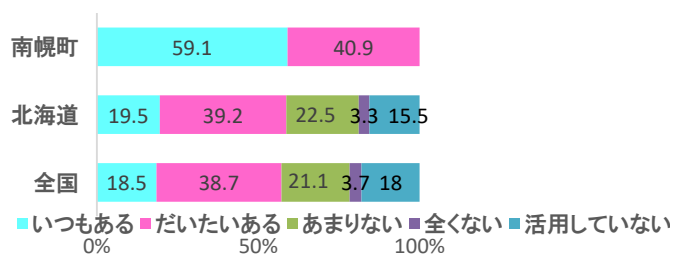


体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで「できたり、わかったり」するか

小5男子



小5女子



令和5年度『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の南幌町の結果については、裏面の状況のとおりとなっています。

- **体力は、あらゆる活動の源として、健康の維持のほか、意欲や気力の充実にも大きくかかわっており、子どもの時期からしっかりと運動習慣や規則正しい生活習慣を身に付けることが重要です。**
- **本町の将来を担う子どもたちが、生涯にわたって運動に親しみ、心身ともに健やかに成長することができるよう、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちの体力向上に取り組みましょう。**

◆運動習慣の定着を！



「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう

- **子どもたちの体力を向上させるためには、体育の授業だけでは十分ではなく、毎日の運動習慣を定着させることが重要です。**
- **睡眠の質を高めるには、日中に適切な運動量を確保することが大切です。1日の生活リズムを見直す上でも、子どもと話し合って毎日の運動の計画を立ててみましょう。**

60分以上の運動の中には、スポーツ以外にも例えば次のようなものが考えられます

歩行



普通に歩くだけで安静時の4倍の運動量。
ゆっくりとしたジョギングは安静時の6倍の運動量。

登下校の際に歩くスピードを速めることで運動量は増加します。

毎日歩いて登下校したり、歩数計を使って歩数を測定するなど、積極的に歩くことが大切です。

縄跳び



縄跳びは、安静時の12倍程度の運動量。手軽にでき、体力づくりに最適です。

道教委では、毎年度、縄跳びなどの手軽な運動を競い合う「どさん子元気アップチャレンジ」を実施しています。

※webページ「どさん子元気アップチャレンジ」で検索

家の手伝い



家の手伝いも立派な運動です。

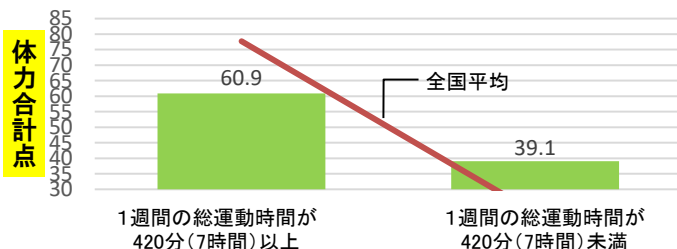
浴室掃除は、安静時の3.5倍の運動量。

冬季の雪かきは安静時の6倍の運動量。

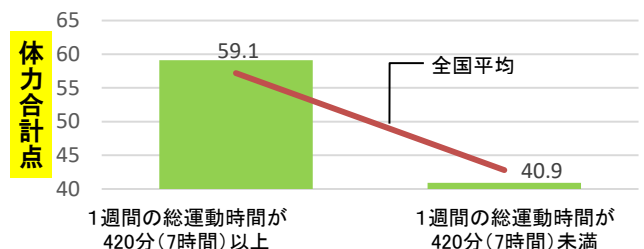
体力合計点と運動時間の関係

※令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)より

中2男子



中2女子



1週間の総運動時間が420分(7時間)以上では、子どもの体力が高い傾向にあります。

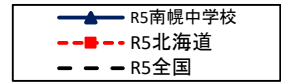
(1日の運動時間に換算すると60分になります。)

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

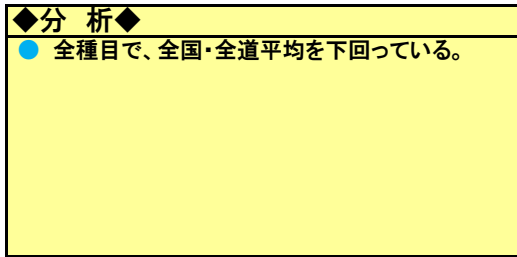
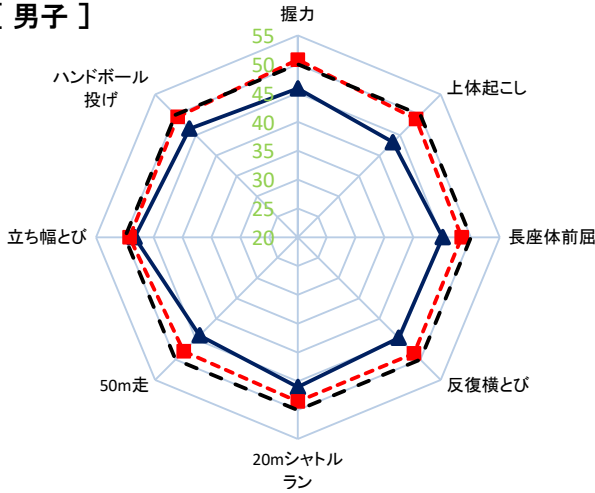
■ 南幌中学校(2年生)の状況(調査に参加した生徒数:50名)

【各種目と運動時間の状況】

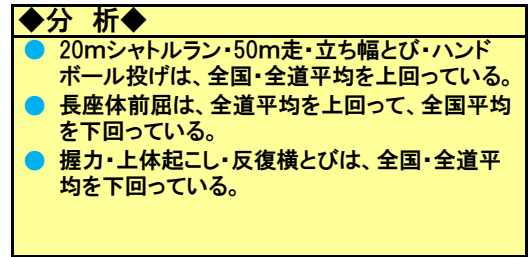
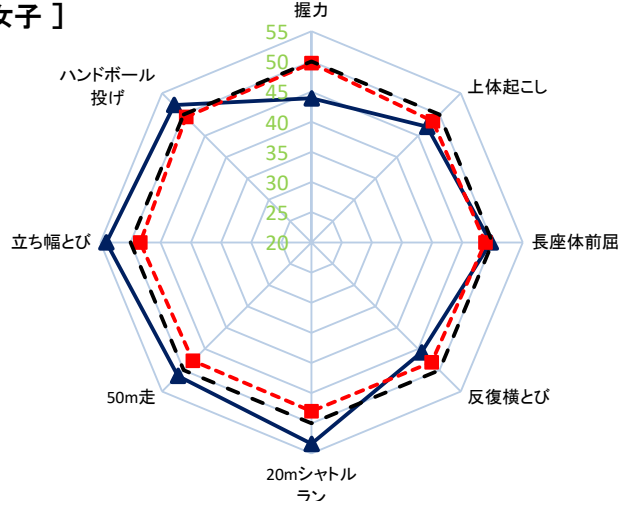
全国を50とした時の偏差値(T得点)をレーダーチャートで表示しています。



[男子]

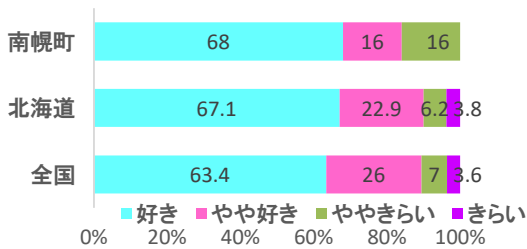


[女子]

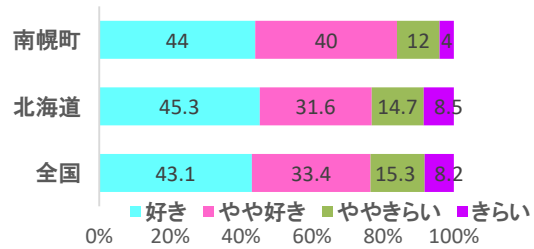


運動が好き

中2男子

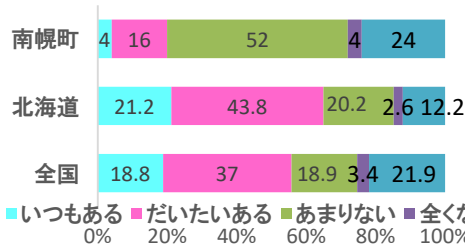


中2女子



体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで「できたり、わかったり」するか

中2男子



中2女子

