



令和6年度 なんぽろ体力向上のすすめ



✓ 南幌町教育委員会

✓ 南幌小学校

✓ 南幌中学校

【はじめに】

南幌町教育委員会では小学5年生と中学2年生を対象に実施された『全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』について、独自に分析し『なんぼろ体力向上のすすめ』を発行しています。

体力は、あらゆる活動の源として、健康維持のほか、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。

学校・家庭・地域・行政が課題を共有し、一体となった体力向上に向けた取り組みが行われることを期待しています。

◎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うえで、子どもと話し合っ毎日の運動計画を立ててみましょう。

→60分以上の運動とは、スポーツ以外にも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。
- 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

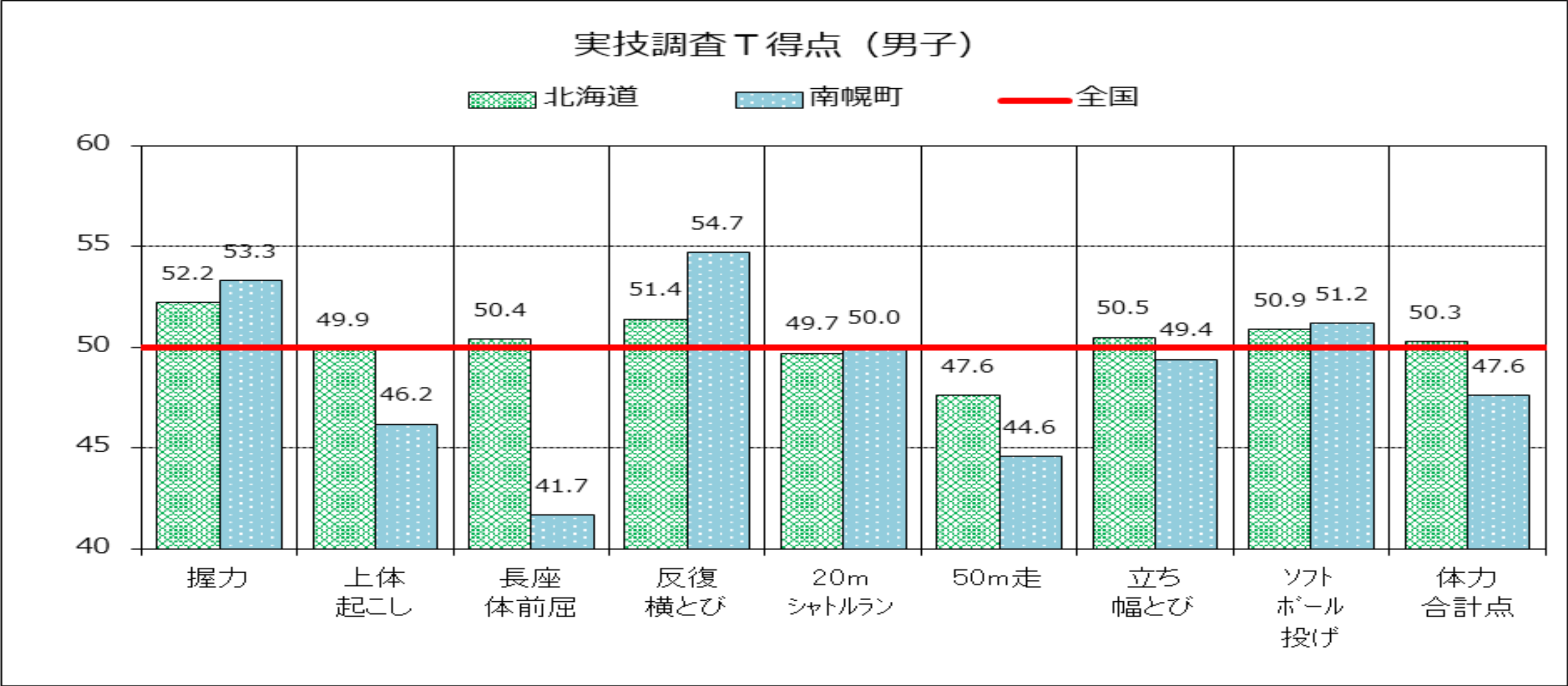
家の手伝い

- 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。

【調査結果 南幌小学校】

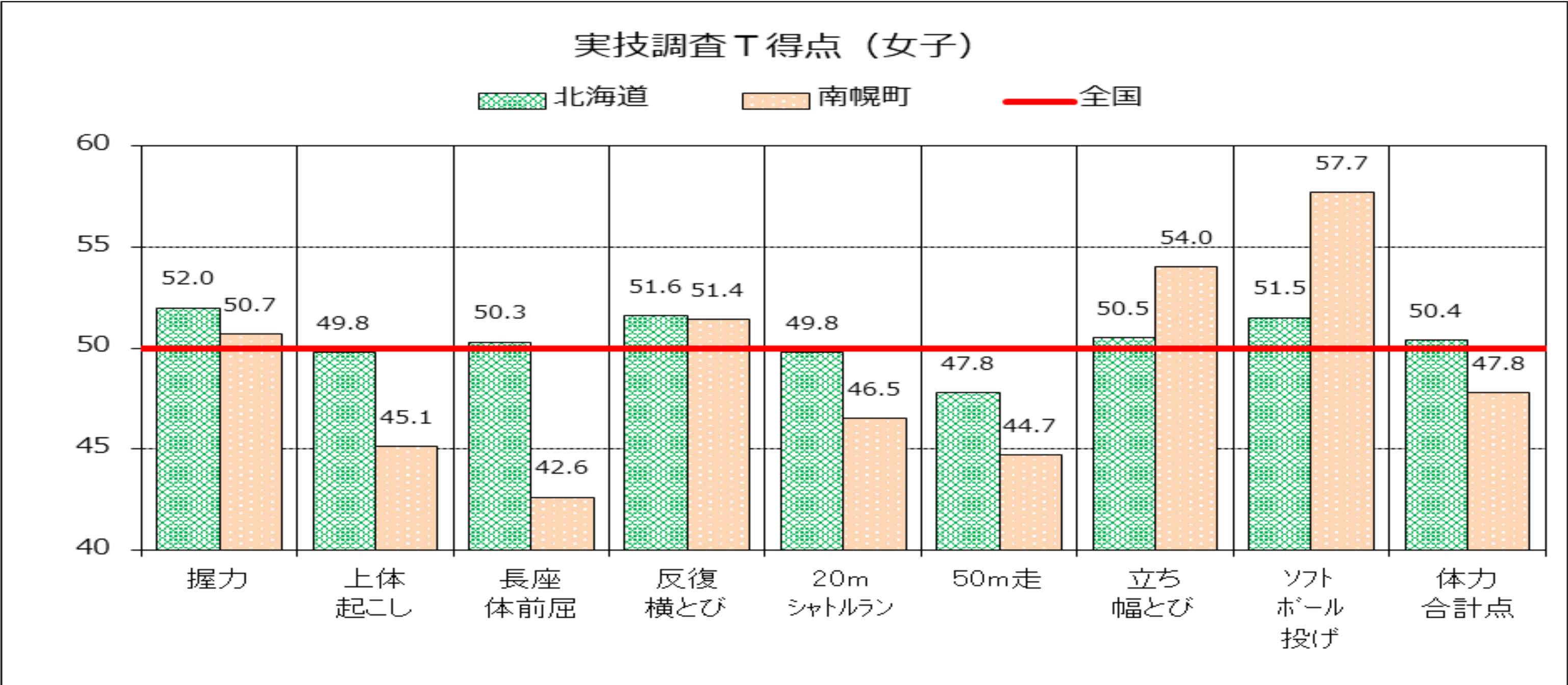
■南幌小学校 5年生の状況（調査に参加した児童数:55名）

・全国を50とした時の偏差値（T得点）をグラフで表示しています。



◆分析結果（男子）

- ・握力、反復横跳び、ソフトボール投げは全国全道の平均を上回っている。
- ・20mシャトルランは全国平均と同値で全道平均を上回っている。
- ・上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びは全国全道の平均を下回っている。

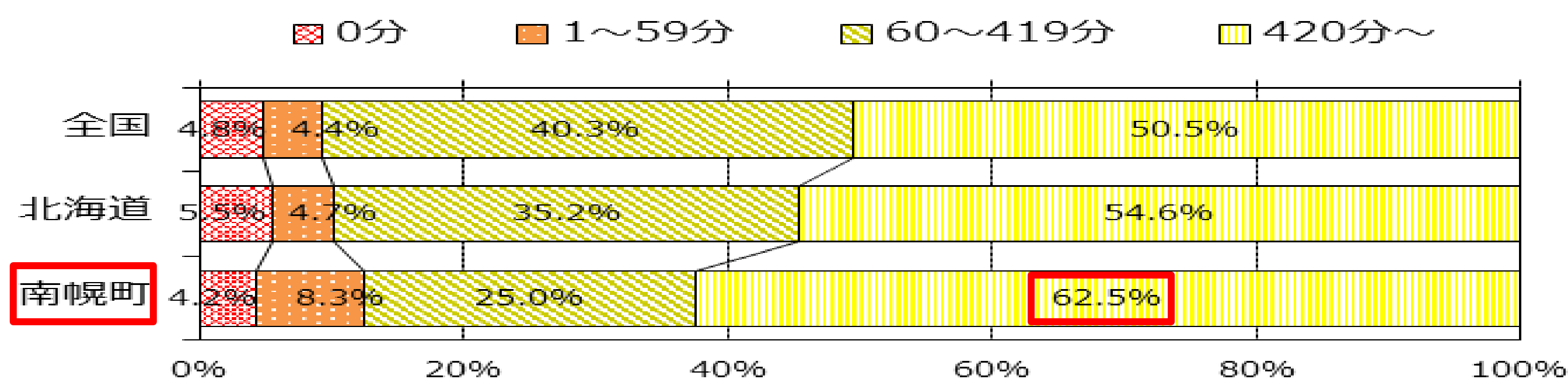


◆分析結果（女子）

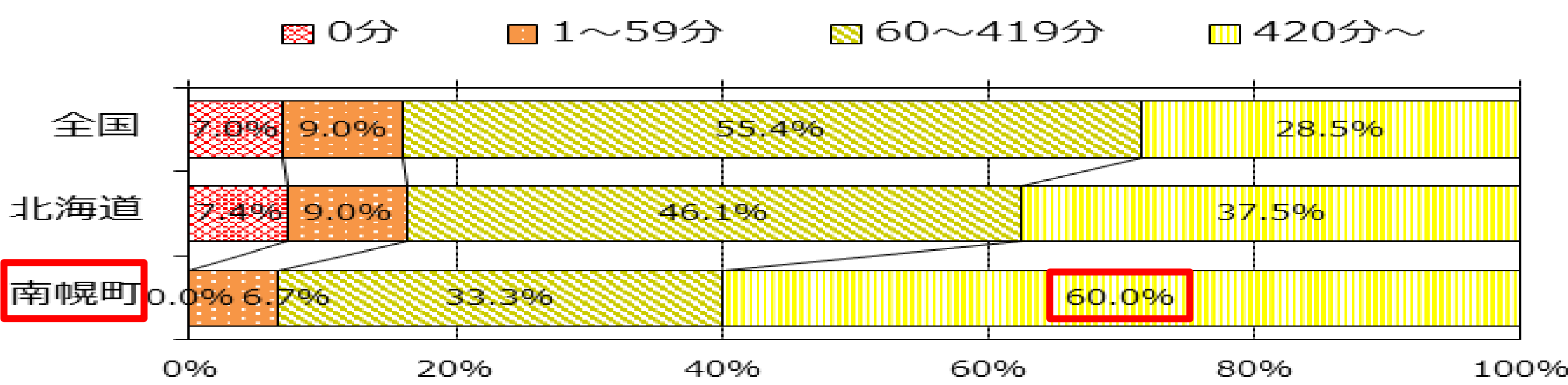
- ・立ち幅跳び、ソフトボール投げは全国全道の平均を上回っている。
- ・握力、反復横跳びは全国平均を上回って、全道平均を下回っている。
- ・上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走は全国全道の平均を下回っている。

【調査結果 南幌小学校】
■1週間の総運動時間

1 週間の総運動時間 カテゴリー別（小5 男子）



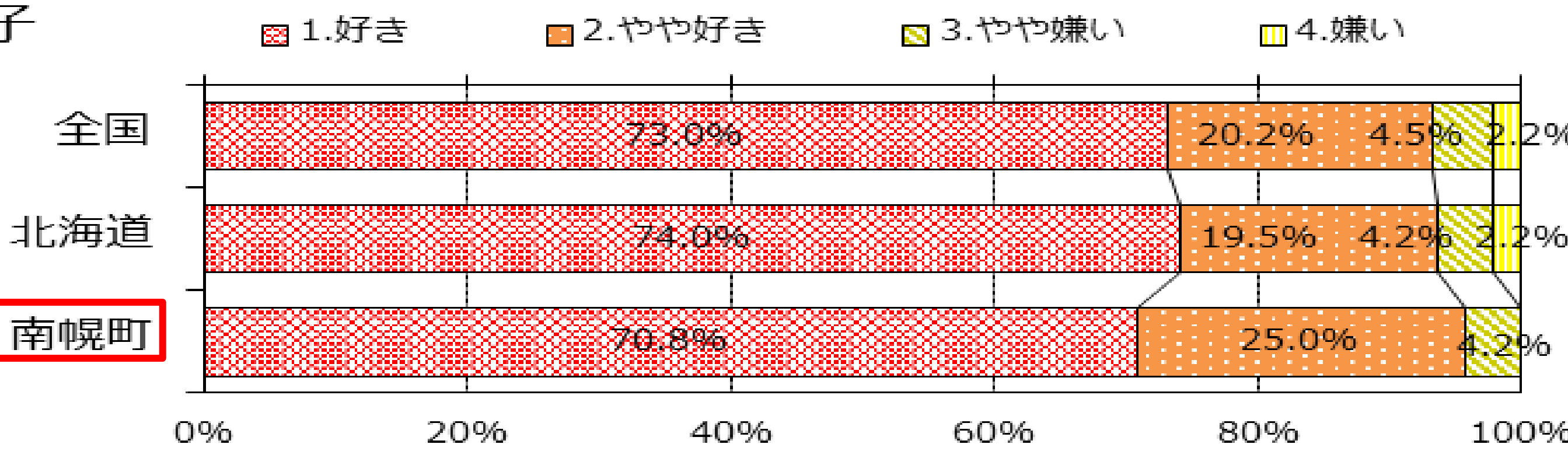
1 週間の総運動時間 カテゴリー別（小5 女子）



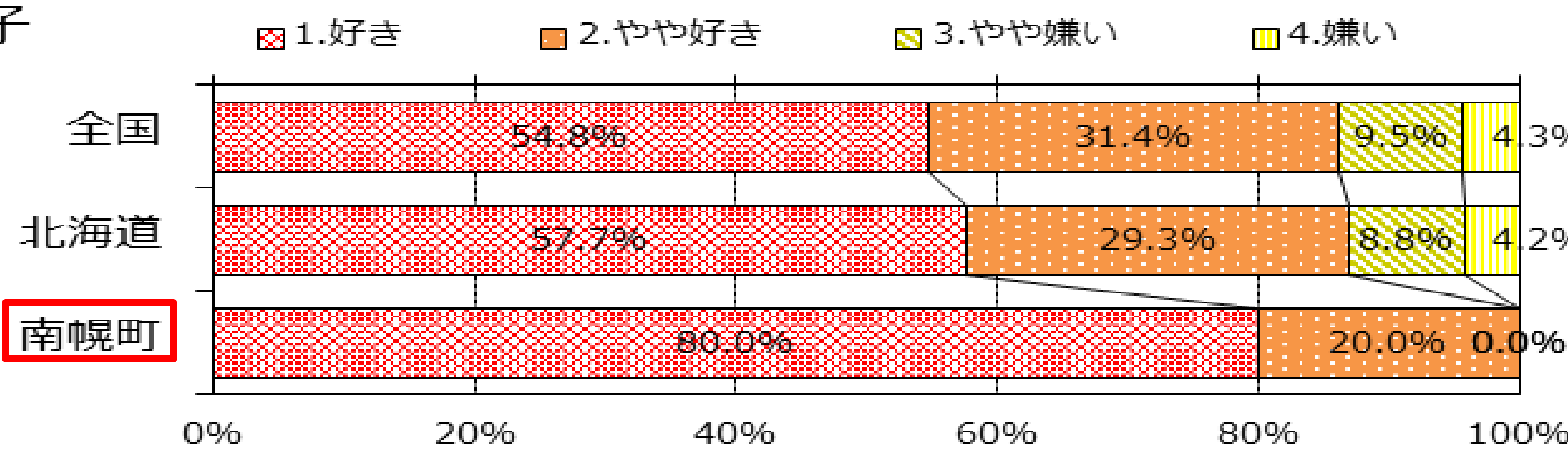
※1週間の総運動時間が420分（7時間）以上では、
子どもの体力が高い傾向にあります。（1日の運動時間に換算すると60分）

■運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。

男子



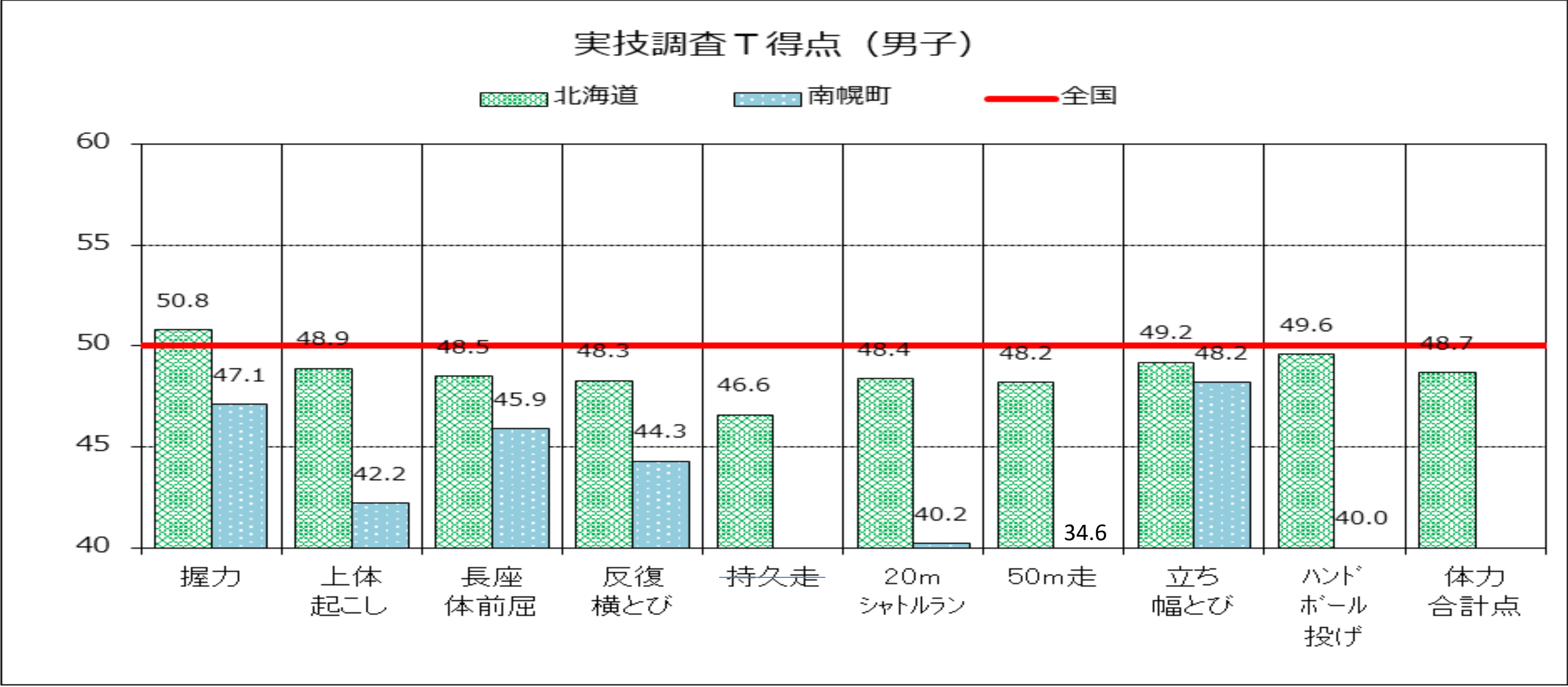
女子



【調査結果 南幌中学校】

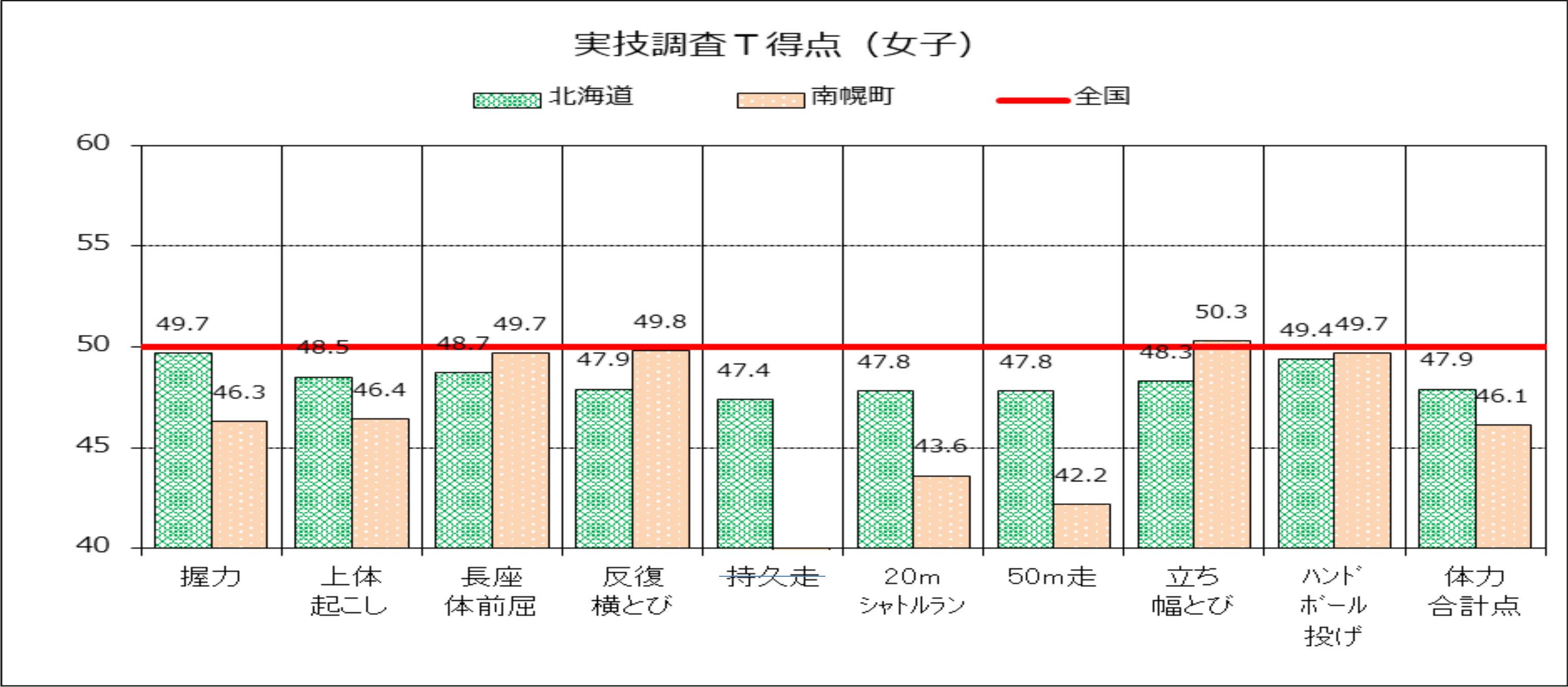
■南幌中学校 2年生の状況（調査に参加した児童数：43名）

・全国を50とした時の偏差値（T得点）をグラフで表示しています。



◆分析結果（男子）

- ・全種目で、全国・全道平均を下回っている。
- ・持久走は実施していない。



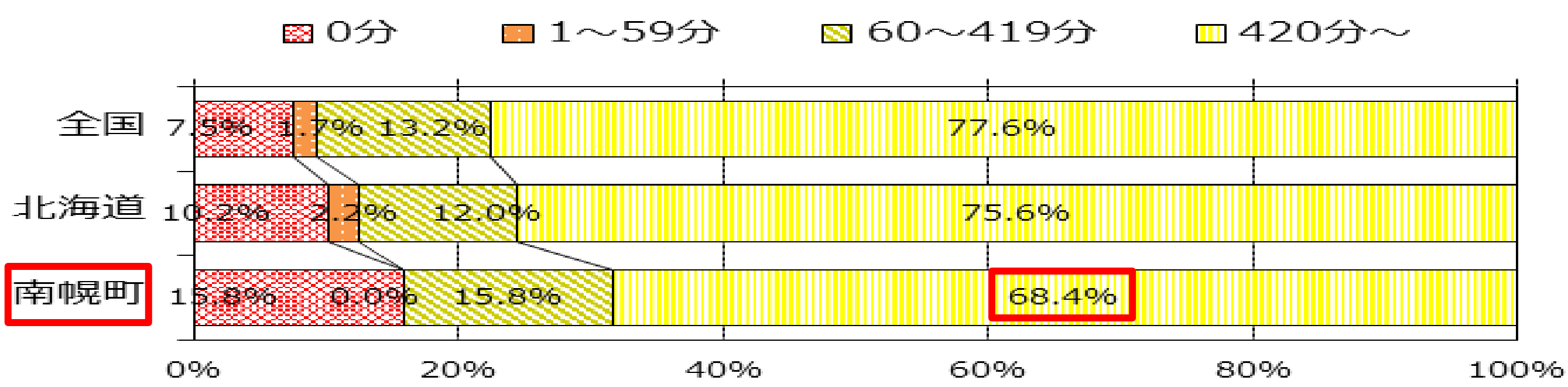
◆分析結果（女子）

- ・立ち幅跳びは全国全道の平均を上回っている。
- ・長座体前屈、反復横跳び、ハンドボール投げは全国平均を下回って、全道平均を上回っている。
- ・握力、上体起こし、20mシャトルラン、50m走は全国全道の平均を下回っている。
- ・持久走は実施していない。

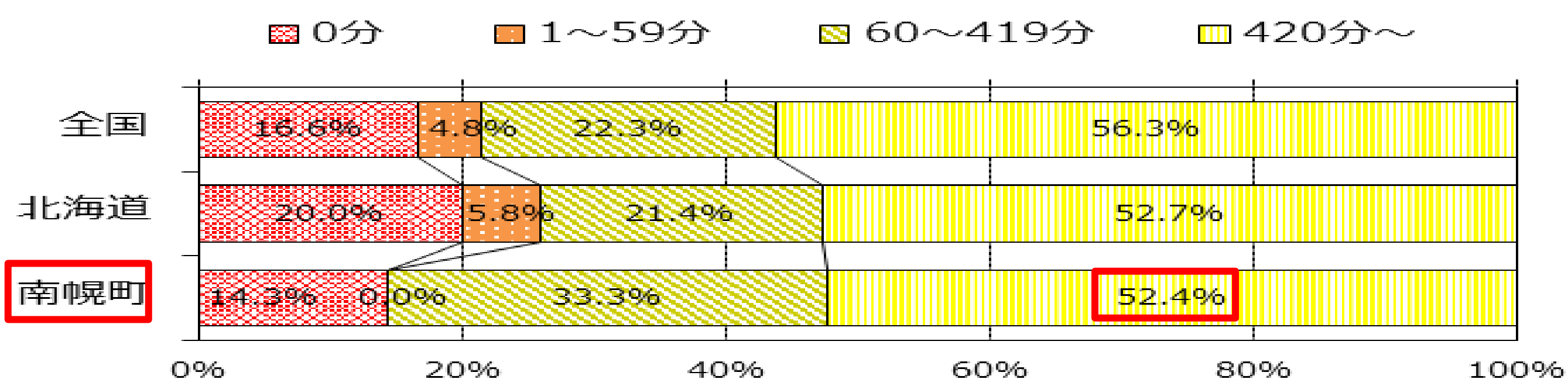
【調査結果 南幌中学校】

■1週間の総運動時間

1 週間の総運動時間 カテゴリー別（男子）



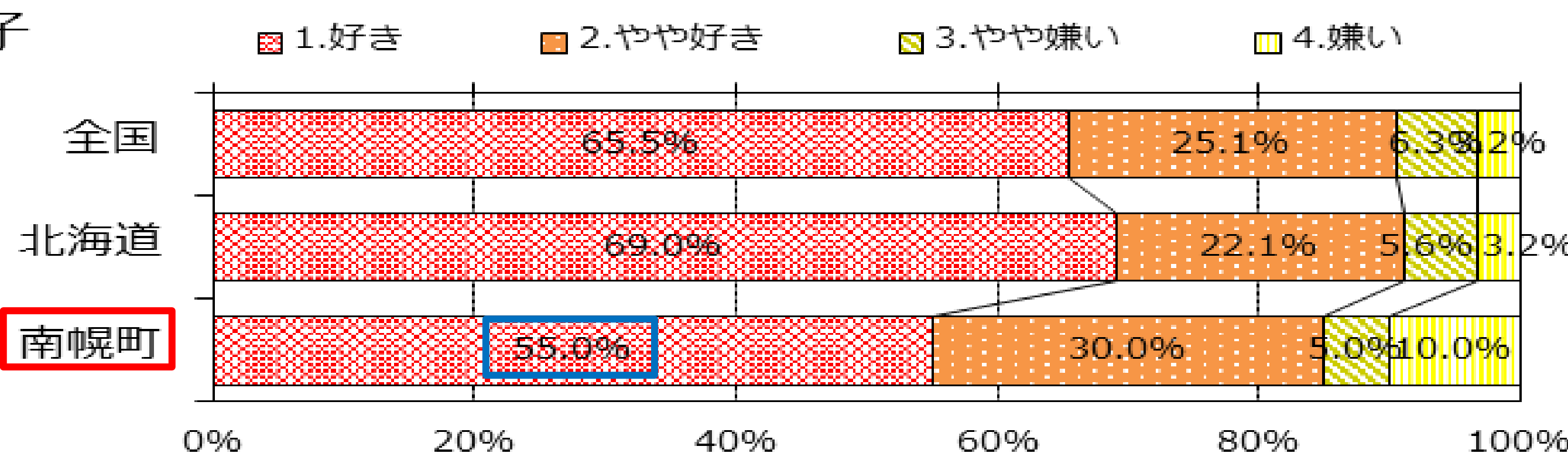
1 週間の総運動時間 カテゴリー別（女子）



※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）

■運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。

男子



女子

