

# なんぼろ体力向上のすすめ 【小学校版】

令和元年度『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、裏面のとおりです。

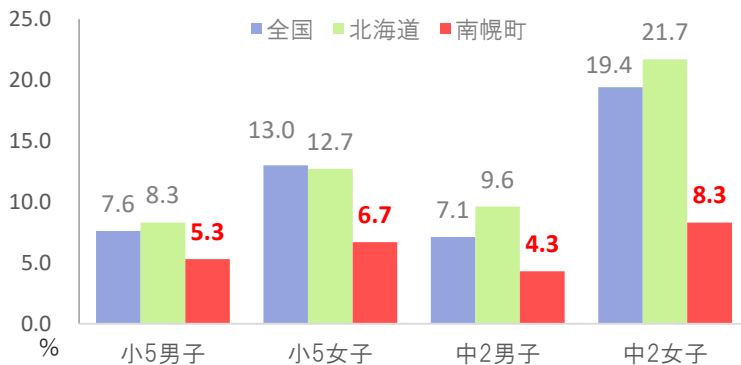
体力は、あらゆる活動の源として、健康の維持のほか、意欲や気力の充実にも大きくかかわっており、子どもの時期からしっかりと運動習慣や規則正しい生活習慣を身に着けることが重要です。

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。

## 「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう

### 「体育授業以外における1週間の総運動時間が60分未満」と回答した児童生徒数の割合

※数字が低くなることが望まれますが、南幌町は小・中学校ともに全国平均を下回っており、運動時間を確保している児童生徒の割合が高いという結果になりました



- 体力は、健康維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっています。
  - 体力には、運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの「健康に生活するための体力」と「運動やスポーツを行うための体力」があります。
  - 部活動に所属していない場合でも、運動機会を確保して「健康に生活する体力」を高める必要があります。
- ### 運動習慣の定着を！

## 運動習慣の定着に向けた取組みを進めましょう！

子どもの体力の状況などに合わせて、運動や健康に関する目標を設定しましょう

運動部やスポーツクラブに所属している

放課後、習い事等で時間がもてない

運動やスポーツが苦手

目標

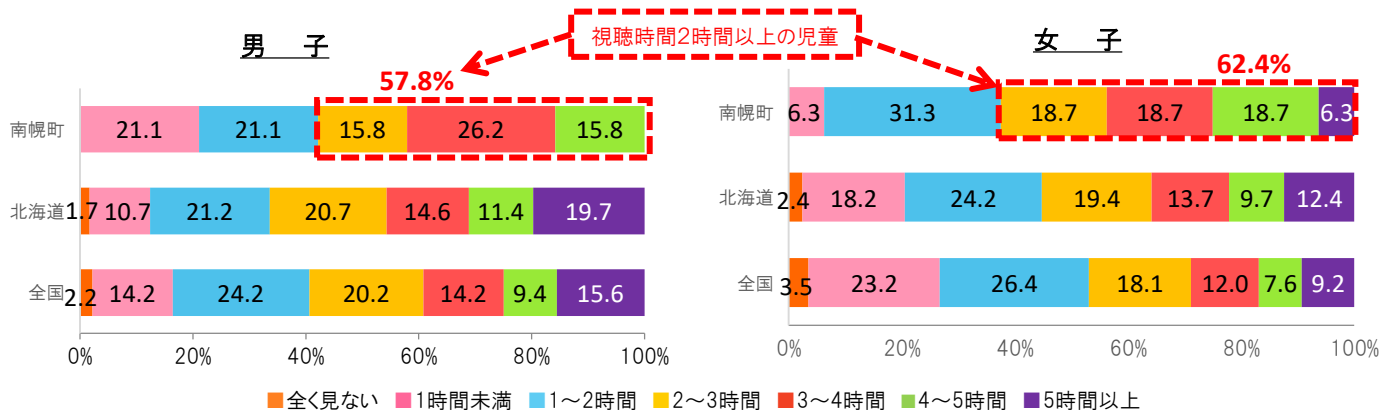
睡眠時間を十分に確保し、しっかりと食事をとる

体育館が利用できる日は、友達と体を動かして遊ぶ

少し早く歩くことを意識して、登下校する

## スクリーンタイムを意識した生活を心がけましょう！

**スクリーンタイムとは？** 平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間のことで、**1日2時間以内に収めることが望ましい**とされています。全国的にスクリーンタイムが長いと、体力合計点が低い傾向であることがわかりました。



# 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

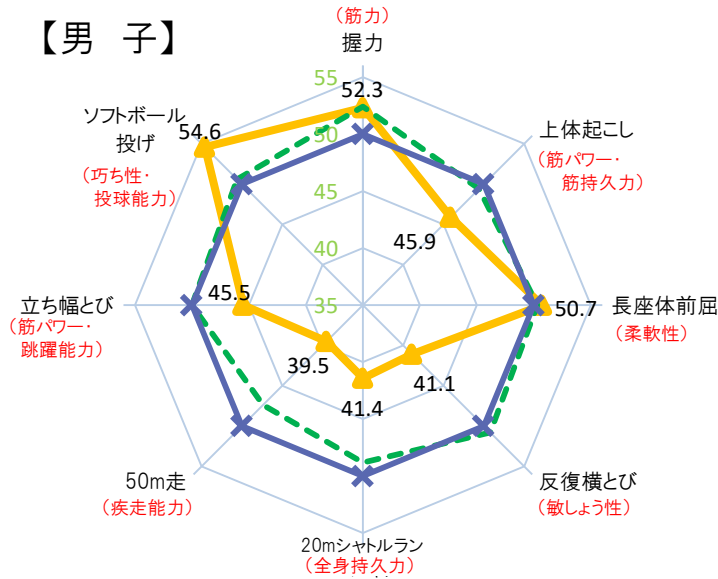
## 南幌小学校（5年生）の状況 【児童数：35名】

### 【各種目の状況】

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

筋パワー…筋肉が素早い動きの中でどれだけ強い力を発揮する能力があるかを表すもの。筋力×スピード  
 敏しょう性…素早く動作を繰り返す能力  
 巧 ち 性…運動を調整する能力

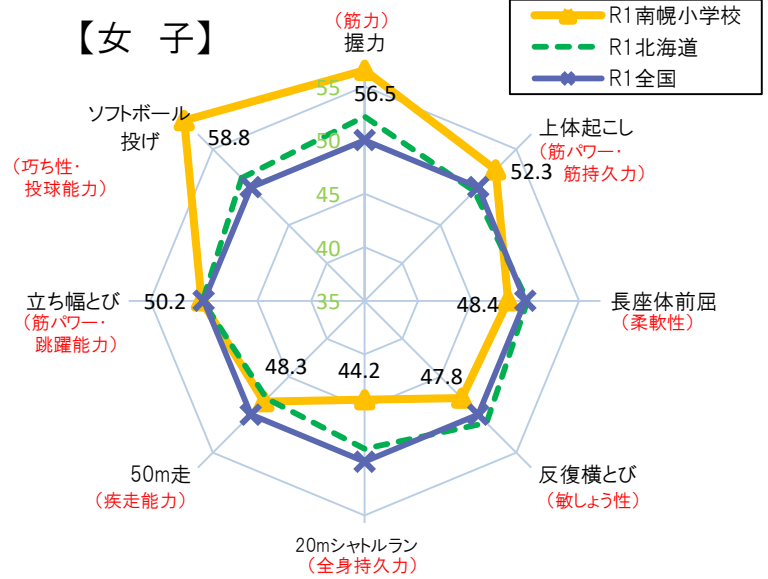
### 【男子】



### 分 析

- 長座体前屈・ソフトボール投げは、全国・全道平均を上回っている
- 握力は、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・反復横とび・シャトルラン・50m走・立ち幅とびは、全国・全道平均を下回っている

### 【女子】

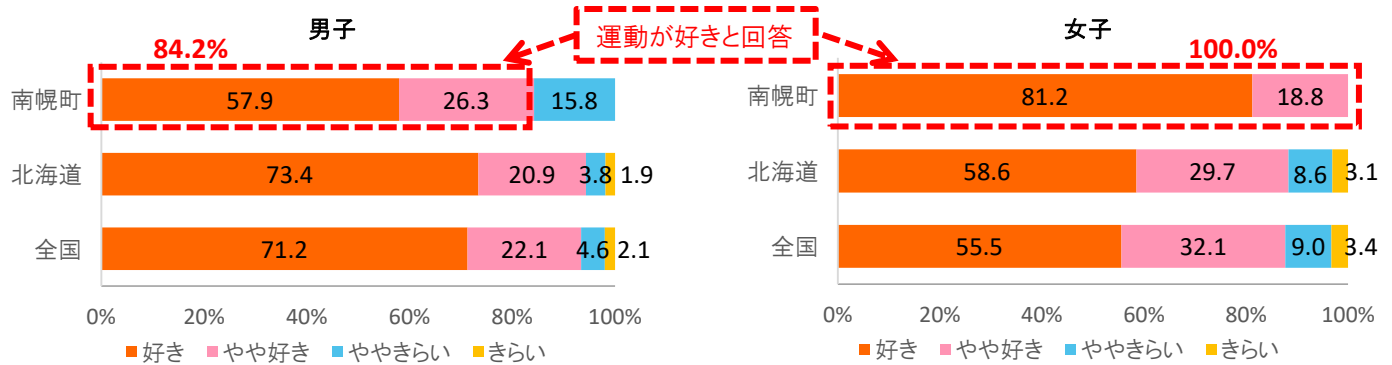


### 分 析

- 握力・上体起こし・立ち幅跳び・ソフトボール投げは、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
- 長座体前屈・反復横とび・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

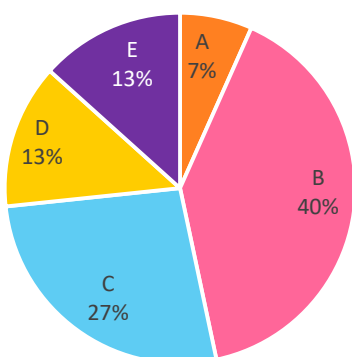
【南幌町は】「やや好き」を含めると、男子の80%以上、女子は100%が運動が好きと回答しており、男子は全国・全道の結果を下回っていますが、女子は全国・全道の結果を上回っています



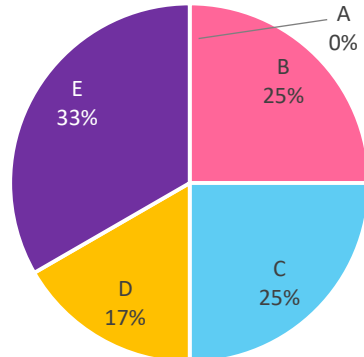
## スクリーンタイムと体力総合評価

スクリーンタイムが3時間未満の児童と3時間以上の児童の体力総合評価を比較した結果、スクリーンタイムが長い児童の方が総合評価が低い傾向となりました

### 3時間未満の体力総合評価(男女共通)



### 3時間以上の体力総合評価(男女共通)



普段あまり運動をしていないと思う場合には、テレビやインターネット、ゲームなどを行う時間を15分だけ体を動かす時間に変えてみるなど、少しでも運動習慣をつけるよう心掛けてみましょう

### 日常的に行うことができる運動例

- ・通学や買い物などで歩く機会を増やす
- ・外出の際は意識的に階段を使う
- ・掃除機をかけた後、浴室・浴槽を磨くなど体を動かす活動を取り入れる
- ・冬季間はスコップで雪かきをする

# なんぼろ体力向上のすすめ 【中学校版】

令和元年度『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、裏面のとおりです。

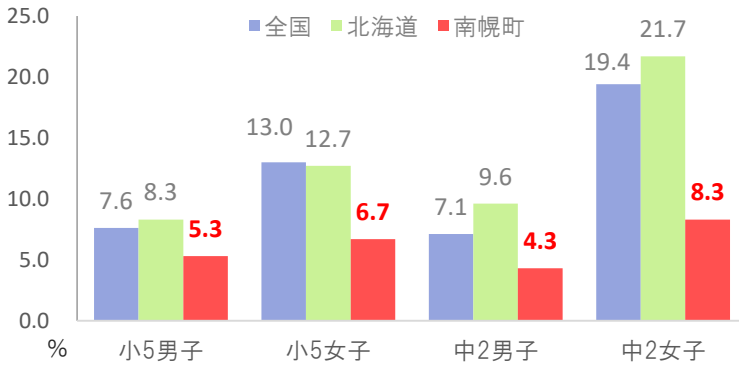
体力は、あらゆる活動の源として、健康の維持のほか、意欲や気力の充実にも大きくかかわっており、子どもの時期からしっかりと運動習慣や規則正しい生活習慣を身に着けることが重要です。

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。

## 「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう

### 「体育授業以外における1週間の総運動時間が60分未満」と回答した児童生徒数の割合

※数字が低くなるのが望まれますが、南幌町は小・中学校ともに全国平均を下回っており、運動時間を確保している児童生徒の割合が高いという結果になりました



- 体力は、健康維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっています。
  - 体力には、運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの「健康に生活するための体力」と「運動やスポーツを行うための体力」があります。
  - 部活動に所属していない場合でも、運動機会を確保して「健康に生活する体力」を高める必要があります。
- ### 運動習慣の定着を!

## 運動習慣の定着に向けた取組みを進めましょう!

子どもの体力の状況などに合わせて、運動や健康に関する目標を設定しましょう

運動部やスポーツクラブに所属している

放課後、習い事等で時間がもてない

運動やスポーツが苦手

目標

睡眠時間を十分に確保し、しっかりと食事をとる

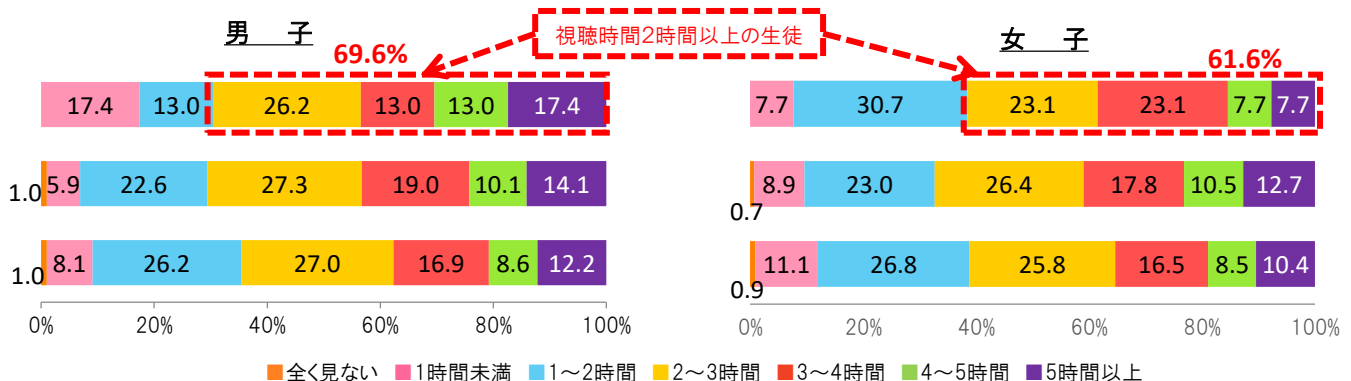
体育館が利用できる日は、友達と体を動かして遊ぶ

少し早く歩くことを意識して、登下校する

## スクリーンタイムを意識した生活を心がけましょう!

### スクリーンタイムとは?

平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間のことで、**1日2時間以内に収めることが望ましい**とされています。全国的にスクリーンタイムが長いと、体力合計点が低い傾向であることがわかりました。



# 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について

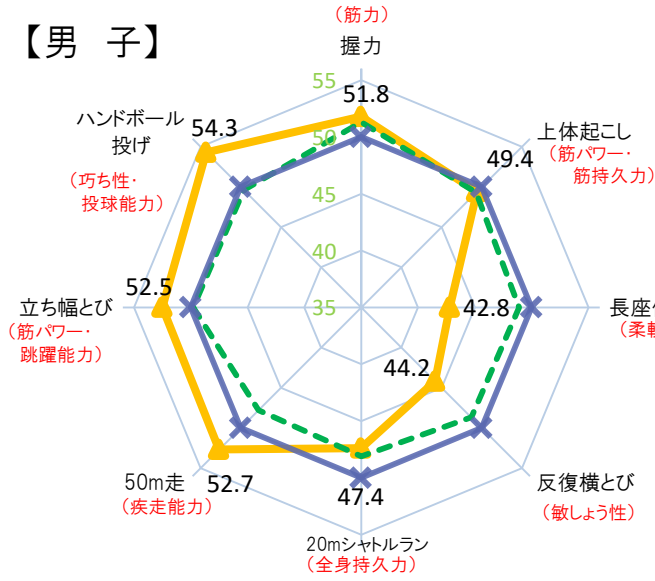
## 南幌中学校（2年生）の状況 【生徒数：49名】

### 【各種目の状況】

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

筋パワー…筋肉が素早い動きの中でどれだけ強い力を発揮する能力があるかを表すもの。筋力×スピード  
 敏しょう性…素早く動作を繰り返す能力  
 巧ち性…運動を調整する能力

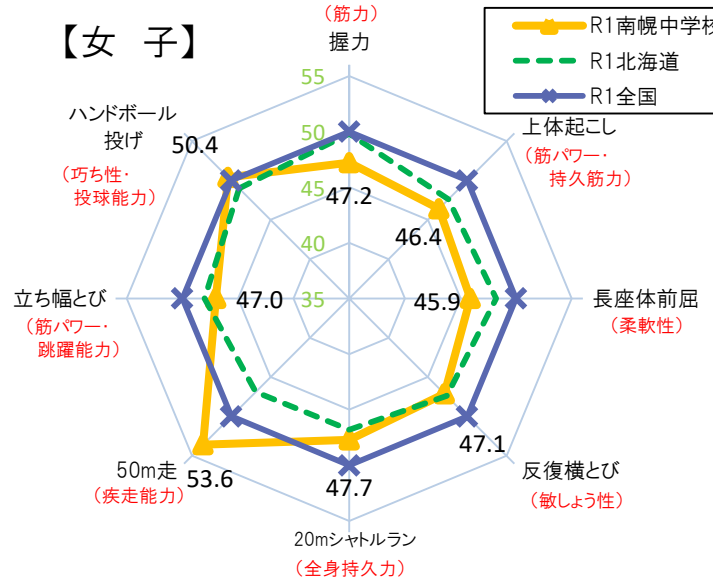
### 【男子】



### 分析

- 握力・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げは、全国・全道平均を上回っている
- 上体起こしは、全道平均を上回って、全国平均を下回っている
- 長座体前屈・反復横とび・シャトルランは、全国・全道平均を下回っている

### 【女子】



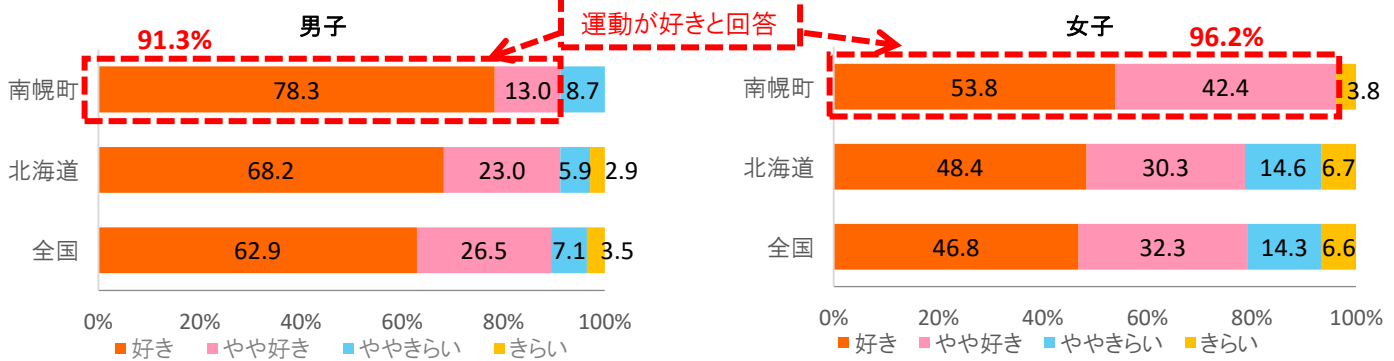
### 分析

- 50m走・ハンドボール投げは、全国・全道平均を上回っている
- シャトルランは、全道平均を上回って、全国平均を下回っている
- 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびは、全国・全道平均を下回っている

## 運動が好き

【南幌町は】

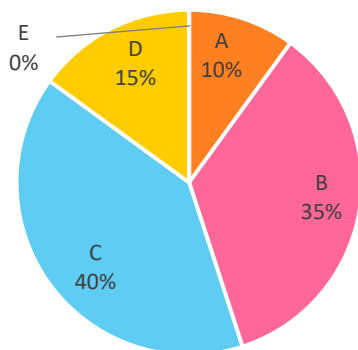
「やや好き」を含めると、男女ともに90%以上が運動が好きと回答しており、いずれも全国・全道の結果を上回っています



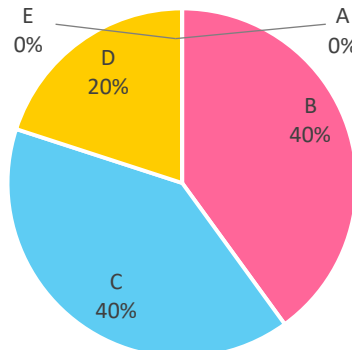
## スクリーンタイムと体力総合評価

スクリーンタイムが3時間未満の生徒と3時間以上の生徒の体力総合評価を比較した結果、スクリーンタイムが長い生徒の方が総合評価が低い傾向となりました

3時間未満の体力総合評価(男女共通)



3時間以上の体力総合評価(男女共通)



普段あまり運動をしていないと思う場合には、テレビやインターネット、ゲームなどを行う時間を15分だけ体を動かす時間に変えてみるなど、少しでも運動習慣をつけるよう心掛けてみましょう

### 日常的に行うことができる運動例

- ・通学や買い物などで歩く機会を増やす
- ・外出の際は意識的に階段を使う
- ・掃除機をかけた後、浴室・浴槽を磨くなど体を動かす活動を取り入れる
- ・冬季間はスコップで雪かきをする