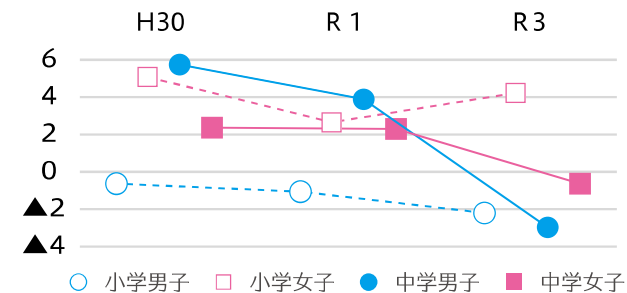


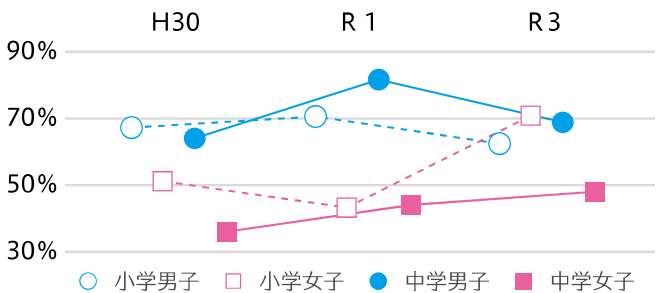
【体力合計点※の全国との差の推移】

※全国(公立)の体力合計点の差



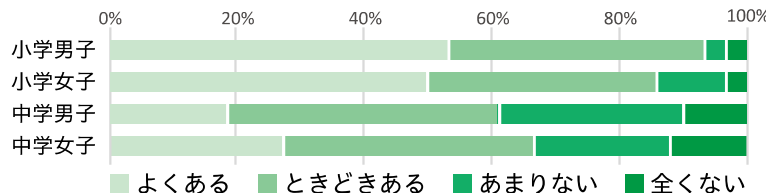
【体育・保健体育の授業が楽しい】

(運動習慣等調査結果より)



体力は低下傾向
増強のために体を動かす習慣を

【放課後や休みの日にスポーツクラブ以外で運動する】



【小学5年生の体力・運動習慣状況】 【中学2年生の体力・運動習慣状況】

女子の体力合計点(T得点)が、全国平均を4.3ポイント上回りました。男子は、全国平均に対して2.2ポイント下回る結果となりました。前回調査と比較して、男子は低下傾向、女子は向上傾向にあります。

男子は、握力で全国平均を3ポイント以上上回っています。一方で、上体起こし、長座体前屈、50m走では3ポイント以下回っています。

女子は、50m走を除く全ての種目で全国平均を上回っており、特に、握力、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げでは、4ポイント以上上回る結果でした。

『放課後や休みの日によく運動する』という回答は、男女とも50%程度ですが、女子は、『体育の授業が楽しい』という回答が70%以上ありました。

体力合計点(T得点)は、男子で3.1ポイント、女子は0.6ポイント全国平均を下回りました。前回調査と比較すると、男女ともに体力の低下傾向にあります。

男子は、握力が全国平均を3ポイント以上上回っています。シャトルラン、立ち幅跳びでは4ポイント以上、下回っています。女子は、握力、上体起こし、長座体前屈、ハンドボール投げで全国平均を上回っています。シャトルラン、50m走、立ち幅跳びで3ポイント程度下回っています。

『保健体育の授業が楽しい』と回答する生徒は、男子は、70%程度ありますが減少傾向で、女子は50%程度ですが上昇傾向にあります。男女ともに、『運動が好き』という割合は低い傾向にあります。

積極的に体を動かす工夫を

体力の低下傾向は、運動に親しむ経験が少なくなったことも影響していると思われますが、運動を好まない傾向も増えつつあります。『歩いて登校』『外で遊ぶ』など、意識して体を動かすことも大切です。

軽いジョギングやなわとび、柔軟体操など家でもできる運動はたくさんあります。子どもたちばかりではなく、健康維持や体力増強をめざして、ご家族で積極的に体を動かすことを意識し、習慣づけてみてはいかがでしょうか。

スポーツの効果

体へ

- 体の発育・発達
- 運動技能の上達
- 体力の維持・向上

心へ

- 達成感・自信・意欲
- ストレス解消
- リラックス

学校では

- ・安定した人間関係づくりに努めます
- ・体力を育む環境づくりを進めていきます
- ・体育の学習で、年間を通した体力づくりを進めます
- ・楽しみながら、たくさん体を動かす授業を工夫します

教育委員会では

- ・町内の体力・運動能力、運動習慣等の結果を分析し、成果や課題から改善策を提示します
- ・成長に必要な栄養摂取や望ましい生活リズム習慣を意識できる取り組みを進めます
- ・体育館やプールなど、町内の運動施設の積極的な活用を進めます

家庭では

- ・テレビやゲーム、インターネットなどのメディアとの付き合い方や休日や長期休業中の過ごし方について、親子で話し合しましょう
- ・お手伝いなどの役割を持たせたり、一緒に運動したりするなど家庭での生活を工夫しましょう

厚岸っ子の体力の状況をお知らせします

●問い合わせ／教育委員会指導室(役場内)

町内の小学校5年生と中学校2年生を対象に1学期に実施された、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果をお知らせします。この調査は、実技(新体力テスト)と質問紙調査(アンケート)からなっており、全国の小学5年生と中学2年生を対象として2年ぶりに実施されました。

この調査で把握できる体力や運動習慣の状況はその一端ではありますが、調査結果から学校教育活動の状況や児童生徒の体力の状況、傾向をとらえることで、今後の教育活動の改善を進めていきます。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要】

1. 調査内容

①実技に関する調査

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20㍓シャトルラン・50㍓走・立ち幅とび・ソフトボール投げ(小学生)・ハンドボール投げ(中学生)

②質問紙調査(運動習慣・生活習慣)

2. 対象

厚岸町立学校の小学5年生…男子30人、女子28人

厚岸町立学校の中学2年生…男子39人、女子33人

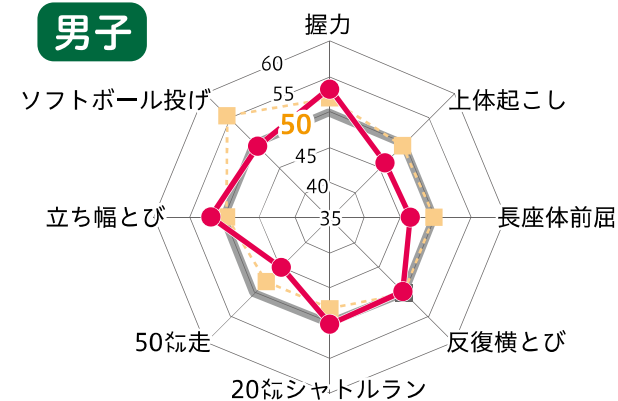


【調査結果(全国平均を50としたときの得点)】

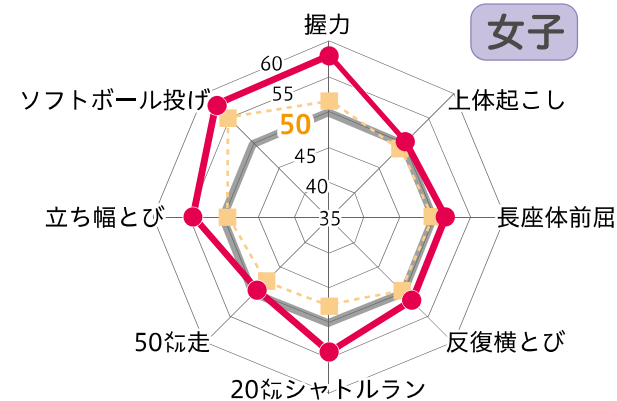
厚岸町 ●—● 北海道(公立) - - - ■ - - -

小学校5年生

男子

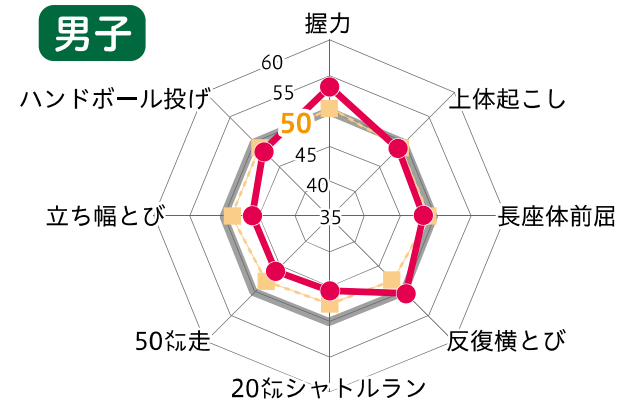


女子



中学校2年生

男子



女子

