

小郡市教育委員会から保護者の皆様へ

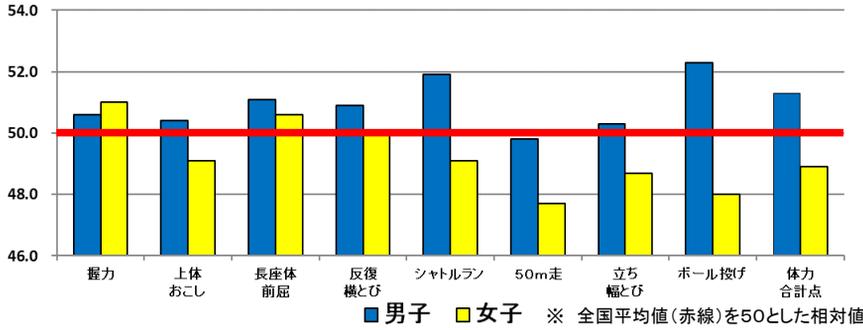
楽しみながら体を動かしましょう



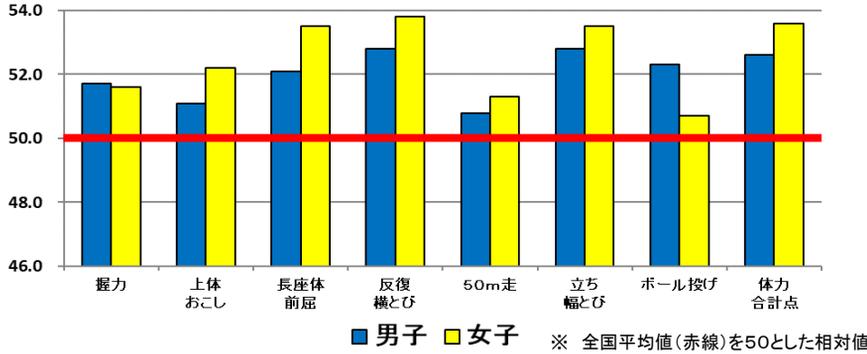
小郡市の子もたちの体力の現状

○令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

小学校5年生



中学校2年生



～各種目の体力要素～

動きを持続する能力

持久走 シャトルラン

上体起こし



すばやさ

反復横とび

50m走



タイミングのよさ

反復横とび

立ち幅とび

ボール投げ

体の柔らかさ

長座体前屈



力強さ

握力

50m走

立ち幅とび

上体起こし

ボール投げ



※全国体力・運動能力、運動習慣等調査
→全国の小学校5年生男女、中学校2年生男女を対象として令和4年4月～7月に実施。
結果をWEB登録

健康の3原則 「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」

☆ 学校(体育)や家庭・地域で、運動やスポーツを楽しみましょう！

【学校(体育)で】

- 友達と協力し、体育の授業やふだんの運動の様子をタブレットで撮影し、動きをチェックしてみよう。
- 体育の準備運動にラジオ体操を取り入れましょう。
- 休み時間には、外に出て元気に遊びましょう。

【家庭・地域で】

- 「運動する習慣作り」で体力アップ!!
- ・ラジオ体操 (※子どもたちを交え、地域で取り組み、地域全体の活力アップに!!)
- ・縄跳び ・ジョギング ・スポーツクラブ等での運動など



☆ 運動・生活・食習慣を見つめ直しましょう

○【運動】外遊びや家の中でできる軽い運動からはじめましょう

日常生活でさりげなく身体を動かす気持ちよさや楽しさを感じられるように工夫しましょう。

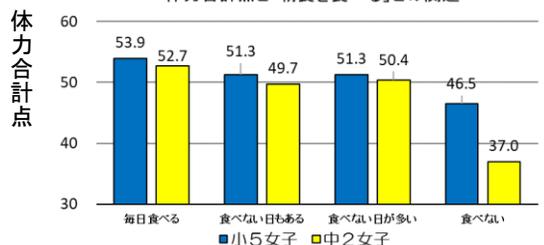
○【休養】規則正しい生活リズム

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

○【栄養】バランスのとれた食生活と楽しい食卓

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を取りましょう。

【小学校5年生の状況】 (R4年度全国調査から) 体力合計点と「朝食を食べる」との関連



※小5女子全国平均53.3点 中2女子全国平均51.6点
男子より女子のほうが朝食を「食べる」か「食べない」かで体力合計点に大きな差ができています。