

日常に 運動を スポーツを

令和元年度調査から連続する体力低下傾向が全国的に緩やかになりました。四日市市も全国と同様の傾向がみられます。また、「運動が好き」という割合も緩やかに上昇しつつあります。子どもの体力向上には、学校での取り組みとともに、家庭での取り組みも関わっています。

今後も学校では、生涯にわたって心身の健康を保持し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を身に付けることができるような体育科の授業改善に努め、取り組みを進めていきます。

各家庭においても、子どもたちが運動やスポーツをすることの大切さ、楽しさを実感しながら、運動する習慣を身に付けられるよういっしょに子どもたちの体力をのばしていきましょう。

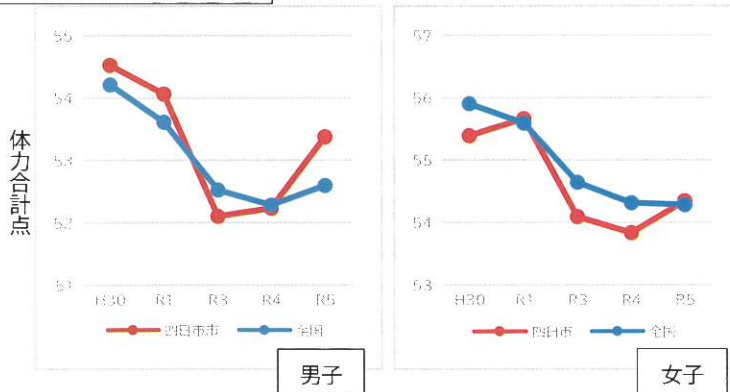
四日市市の子どもたちの体力はどのように変化しているの？(5年間の経過)

校種・学年	性別	四日市市	三重県	全国	全国との比較
小学校5年	男子	53.37	52.53	52.59	+0.78
	女子	54.34	54.17	54.28	+0.06
中学校2年	男子	41.46	41.51	41.32	+0.14
	女子	47.62	47.16	47.22	+0.40

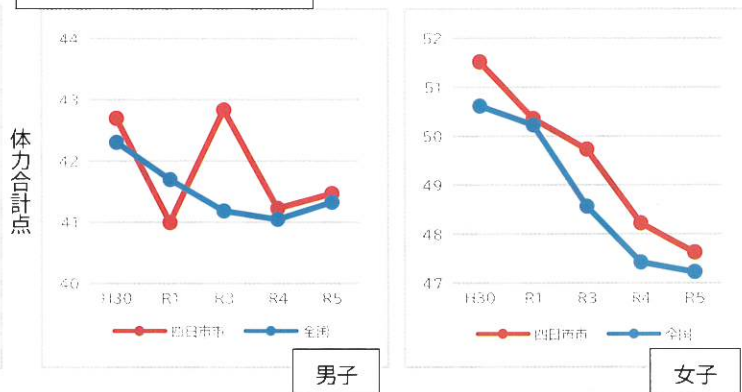
体力合計点とは、8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点のことです。



四日市市内の公立小学校



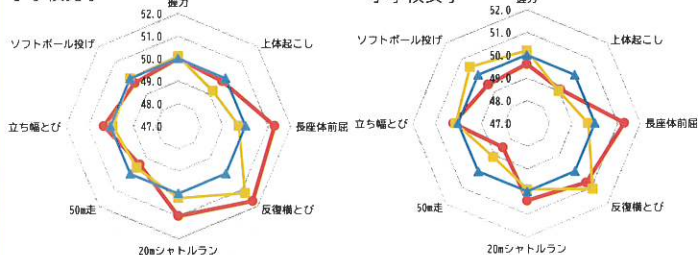
四日市市内の公立中学校



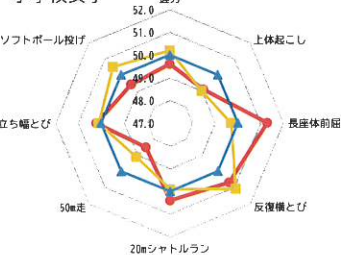
四日市市の子どもたちの強みと弱みは？

小学校の子どもたちの強みと弱みは？

小学校男子

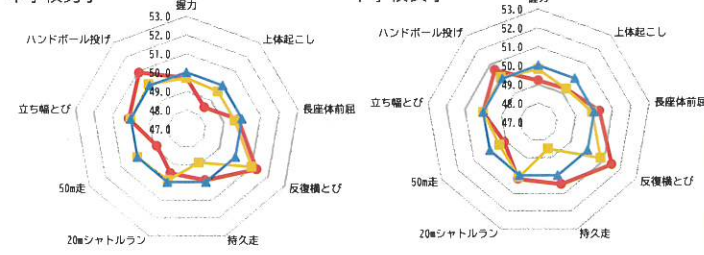


小学校女子

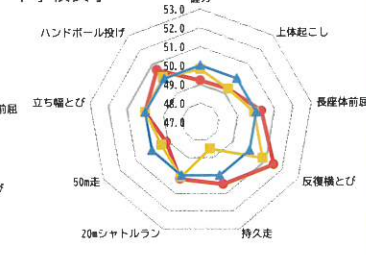


中学校の子どもたちの強みと弱みは？

中学校男子



中学校女子

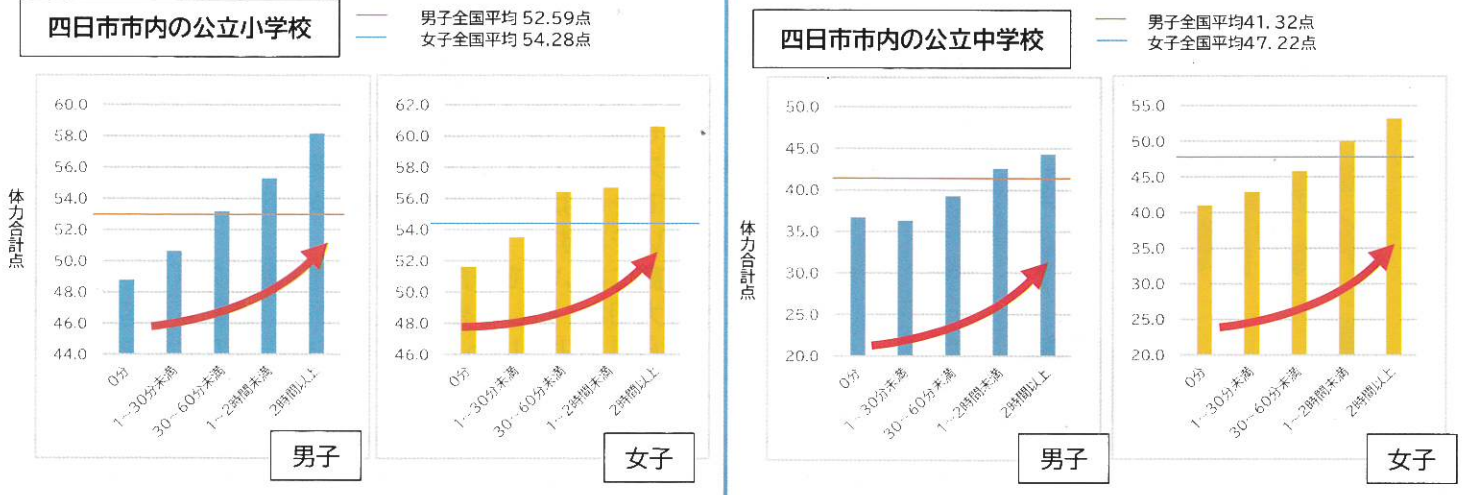


種目別に四日市市の子どもたちの体力をみると、「20mシャトルラン」「持久走」「反復横とび」で全国平均以上または同等となっており、**持久力**を強みとしています。しかし、「握力」「上体起こし」「50m走」で全国平均を下回っており**力強さ**や**瞬発力**といった力に課題があります。

体力合計点と1日あたりの運動時間との関係は？

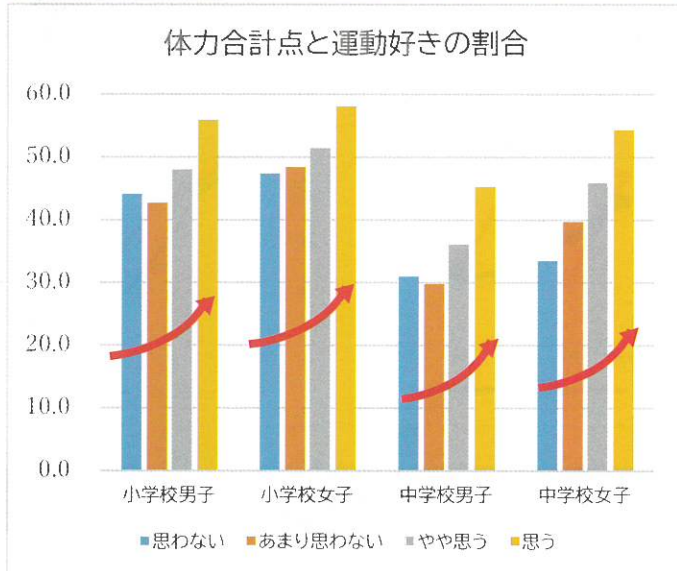
体育・保健体育の授業以外で、1日あたりどのくらいの時間、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか。

*下のグラフは、1日あたりの総運動時間と体力合計点を比較したものです



学校での体育の授業以外で1日あたりの総運動時間が小学校では30分以上、中学校では1時間以上の子どもの体力合計点が高い傾向にあります。休み時間や放課後に運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが、体力の向上につながっているといえます。

体力合計点と「運動好き」の関係は？



「運動が好き」と肯定的に回答している子どもの体力合計点は高い傾向にあります。子どもたちが運動することを「おもしろい」「楽しい」と感じる事が体力向上の第一歩となります。

四日市市では、運動量を確保し、運動好きの子どもを育てていくため、体育の授業の始めに「新5分間運動」を行っています。これは「汗が出る・声が出る・笑顔が出る」ことをねらいとしており、子どもたちが「やってみよう!」「楽しそう!」と思うことで、運動するきっかけづくりとしています。

資料:「新5分間運動スタートブック」



【小学校版】



【中学校版】



保護者の皆様へ

子どもたちの心身の発達や体力・運動能力の向上は、子どもたちが「運動が好き」と体を動かすことを好意的に捉え、「運動をやってみよう」と興味を持つことから始まります。

各ご家庭においても、運動について話題にしたり、一緒になって取り組んだりして、子どもたちが運動とかわる機会を増やしていきましょう、ご理解とご協力をお願いします。

いっしょにやってみよう! 毎日の生活にプラス1!

運動時間が長いと体力は高まっていきます。

日々の生活の中に適度な時間、運動を取り入れていくといいですね。

○背伸びをしながら歯磨き

→ふくらはぎの筋肉や足首まわりの筋力が発達し「瞬発力」が高まるよ!



○テレビを見ながらペットボトルをにぎる

→やわらかいモノでも繰り返し握ると瞬間的に力を出す力が発達し、「力強さ」が高まるよ!

