

マイスポーツプロジェクト



岩国市立川上小学校

マイスポーツって？



こんなものもあるよ！



なぜ、マイスポーツなのか



自分の体力の状態を見つめる



- 握力（あくりょく）
【筋力（きんりょく）：筋肉が力を出す能力】
- 上体起こし
【筋力・筋持久（じきゅう）力：
筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続ける能力】
- 長座体前屈（ちょうざたいぜんくつ）
【柔軟性（じゅうなんせい）：
体を曲げたり伸ばしたりする能力】
- 反復横とび
【しゅんびんせい：体をすばやく動かす能力】
- 20mシャトルラン
【全身持久力：全身で運動を続ける能力】
- 50m走【走る能力】
- 立ち幅（はば）とび【とぶ能力】
- ソフトボール投げ【投げる能力】

子どもの体力の現状



身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	144.9(↑ 1.7)	145.5	147.1 ↑ 1.6)
50m走 (秒)	8.8	8.9(0.1)	9.0	9.2 (0.15遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	26.7 (↓7.4)	20.5	16.4 (↓4.1)

川上小
(6年男子)

149.8

8.8

32.5

※親の世代は昭60年度の11歳(さい)、今の子どもたちは令和元年度の11歳(さい)

※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

1日の運動（スポーツ時間）

朝のランニング・ストレッチ 5分

業間時間（遊び） 10分

昼休み（遊び） 30分

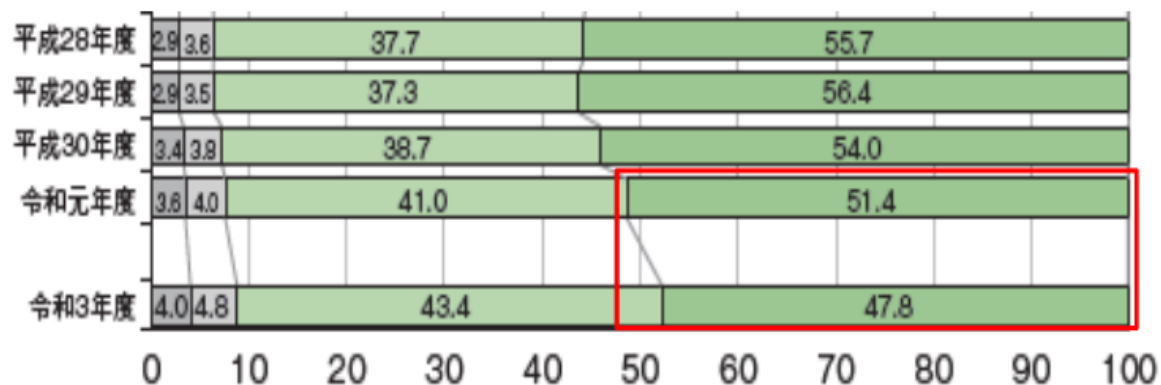
家（遊び・スポーツ） （15）分

（目標） 合計 60分（1時間）

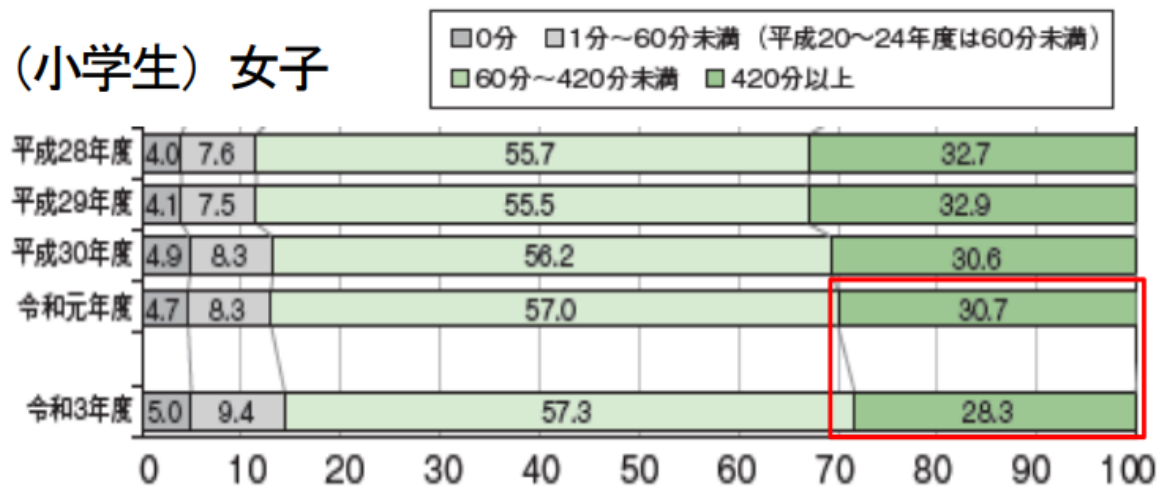
運動（スポーツ）の現状

1週間の総運動時間が420分以上の割合は、減少しており、特に男子の方が顕著である。

(小学生) 男子



(小学生) 女子



運動（スポーツ）時間と体力の関係

【運動時間別の体力合計点】

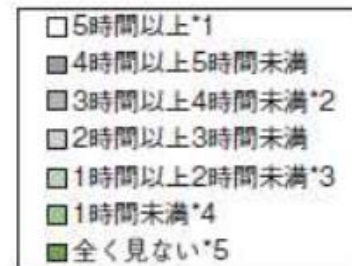
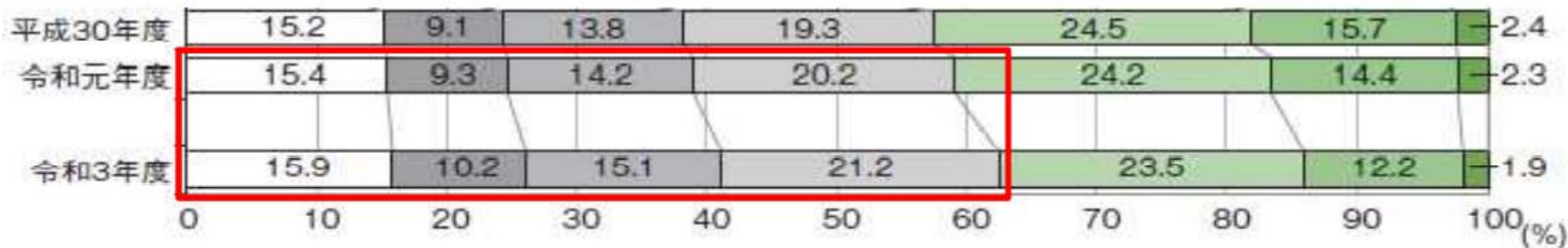
1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒は、それ以外の児童生徒と比べ体力合計点が高い。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	48.4	52.8	33.2	41.8
420分以上	56.9	59.3	43.3	53.3
全国平均	52.5	54.7	41.1	48.4

スクリーンタイムの現状

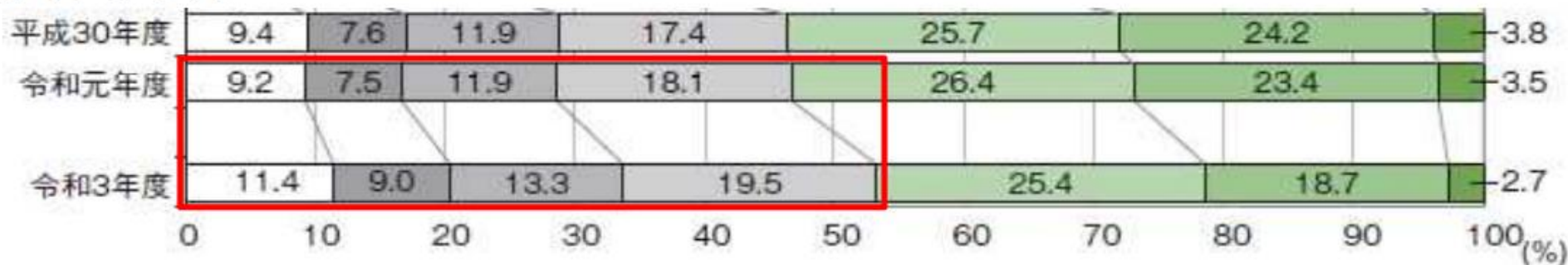
学習以外のスクリーンタイムは、視聴時間が2時間以上の割合が増加しており、特に男子が長時間化している。

(小学生) 男子



平成28年度は
 *1 5時間以上
 *2 3時間以上5時間未満
 *3 1時間以上3時間未満
 *4 1時間未満
 *5 全く見たり聞いたりしない

(小学生) 女子



スクリーンタイムと体力の関係

【スクリーンタイムと体力合計点との関係】

学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。

(小学生) 男子

女子



体格と体力の関係

【体格別の体力合計点】

肥満である児童生徒は、その他の児童生徒と比較し、体力合計点が低い傾向がみられる。

	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
痩身	52.5	53.8	35.9	44.8
普通	53.5	55.2	42.0	49.0
肥満	46.8	50.2	35.0	43.4
全国平均	52.5	54.7	41.1	48.4

運動 (スポーツ)

マイスポーツって？



すいみん



食事



マイスポーツ

→ 1日の運動時間（自分の目標）

スクリーンタイム

→ 1日のゲームなどの時間（自分の目標）

早寝・早起き・朝ごはん + 給食

→ 時間 + 好き嫌いしない（自分の目標）

マイスポーツ アンケート

毎日、朝学習の前に答えましょう！

こんにちは、孝和。このフォームを送信すると、所有者に名前とメールアドレスが表示されます。

* 必須

1. 今日、あなたは元気ですか？ *

はい

いいえ

2. いいえの人は、どこが悪いか教えてください。

回答を入力してください

3. あなたは、昨日、マイスポーツに取り組みましたか？ *

はい

いいえ

取り組んだけど目標時間はできなかった

続けることで、高めていこう！



- 握力（あくりょく）
【筋力（きんりょく）：筋肉が力を出す能力】
- 上体起こし
【筋力・筋持久（じきゅう）力：
筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続ける能力】
- 長座体前屈（ちょうざたいぜんくつ）
【柔軟性（じゅうなんせい）：
体をより伸ばしたりする能力】
- 50m走【走る能力】
- 立ち幅（はば）とび【とぶ能力】
- ソフトボール投げ【投げる能力】

マイスポーツプロジェクト
かっこいい自分になろう！



毎日が

スポーツの日

おわりに

学校がぴかぴかになって、体力も向上！

突然ですが、児童生徒のみなさん。毎日のそうじをがんばっていますか？ 汗をかきながらしっかり取り組んでいることと思います。

さて、そうじの場면을思い浮かべてみましょう。そうきんをしぼる、そうきんでふく、机をかかえるなど、知らないうちにたくさん体を動かしていることに気づくと思います。実は、一生懸命そうじをすることで、様々な体力が向上しているのです。学校がぴかぴかになって、体力も向上！一石二鳥ですね。このように、日常生活の中でも、体力を向上させるチャンスはたくさんあります。

