とちぎ元気キッズ

みんなで目指(めざ)そう 体力(たいりょく)アップ!

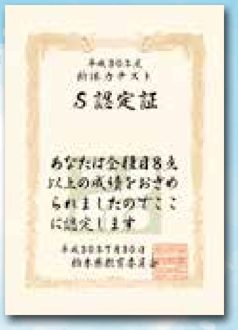
年(ねん)　組(くみ)　番(ばん)　名前(なまえ)

本県の子どもたちの体力は、毎年スポーツ庁が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小５・中２)」の結果によると、近年男女ともに上昇傾向にあります。しかし、本県の特徴としては「50m 走・立ち幅とび・ボール投げ」が全国平均と比較すると低い結果が続いています。

そこで、本県では「走る・跳ぶ・投げる」といった基礎的運動能力を含め、調和のとれた体力向上を目指し、体力・運動能力調査を全校全学年で実施しています。また、全種目８点以上の児童生徒に『Ｓ認定証』(右の挿絵)を交付しています。

ご家庭でも昨年度のお子さまの結果を振り返り、今年度の新体力テストの実施に向けて、目標を立ててからチャレンジしてみましょう。

また、裏面に掲載した児童の特徴と体力との関係についても参考に、ご家庭でもお子さまと一緒に生活習慣の見直しや体力について考える等の機会をもってみてください。



【Ｓ認定証】

平成30(2018)年度 栃木県児童の新体力テスト結果(平均値)

男子

学 年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点
1年	9.10	11.61	25.14	27.59	19.16	11.66	111.49	7.92	29.78
2年	10.67	14.10	26.82	31.53	28.34	10.81	123.48	11.06	36.77
3年	12.51	16.10	28.76	35.47	35.62	10.26	134.07	14.54	42.78
4年	14.28	17.80	29.90	39.47	43.68	9.86	141.99	17.76	47.91
5年	16.45	19.66	32.15	42.88	52.23	9.46	150.88	21.49	53.52
6年	19.44	21.59	34.51	46.00	60.72	9.03	160.98	25.03	59.29

女子

学 年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点
1年	8.52	11.35	27.37	26.72	16.41	11.95	104.23	5.50	30.07
2年	10.05	13.78	29.68	30.49	22.55	11.09	116.04	7.39	37.49
3年	11.83	15.65	32.04	34.35	28.00	10.51	127.75	9.59	44.02
4年	13.62	17.37	33.68	38.22	35.32	10.09	136.48	11.79	49.88
5年	16.20	18.96	36.74	41.43	43.37	9.64	145.77	14.17	55.99
6年	19.30	20.57	39.37	44.08	49.90	9.24	155.18	16.26	61.55

平成30(2018)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査より

目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジ

このリーフレットは来年までとっておくと目標にしやすいまる～!

学 年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点	総合評価(A～E)
昨年の結果										
今年の目標										
今年の結果										
来年の目標										

① 栃木県の体力調査関係
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/kyouikuzenpan/keikaku/jidouseito_tairyoku.html

② 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm

①　②

「運動・食事・睡眠」の全てが大切と思っている児童は、

体力合計点が高い！

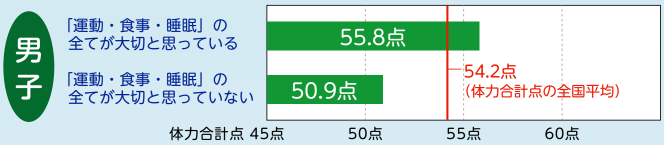
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童の体力合計点は、全国平均を上回っています。また、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと認識している児童は、規則正しい生活習慣が身についており、自ら活発に運動し、運動やスポーツをすることが「好き」という特徴もあります。

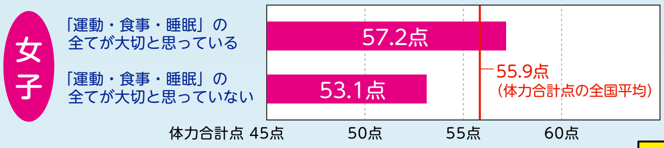
「運動・食事・睡眠」の大切さや**正しい生活習慣**※ についてご家庭でも再確認し、体力向上を目指しましょう！

※正しい生活習慣が身に付いているという条件（以下を全て満たしていること）
①朝食を毎日食べる　②夕食を毎日決まった時間に食べる又は時間は決まっていないが毎日食べる
③毎日の睡眠時間が6時間以上10時間未満　④１週間の総運動時間が420分以上（体育の授業時間は除く）

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

「運動・食事・睡眠」の全てが大切と思っている児童とそうでない児童の体力合計点の比較





平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

ここがポイント！

体力合計点が高い児童に共通する特徴

- ☐ 朝食・夕食を毎日食べる
- ☐ 達成感・挑戦心・自己肯定感が強い
- ☐ **健康に運動・食事・睡眠の全てが大切だと思う**
- ☐ 小学校入学前、体を動かす遊びが好きだった
- ☐ テレビやゲーム等の画面を見る時間が短い
- ☐ 中学校で運動やスポーツをしたいと思う
- ☐ 放課後や休日に運動やスポーツをよく行う
- ☐ 体育の授業は楽しい
- ☐ 家族に運動やスポーツをよくすすめられる
- ☐ 体育の授業で学んだことを授業以外でも行ってみたい
- ☐ 運動やスポーツが好き
- ☐ 体育の授業は将来役に立つと思う
- ☐ 運動やスポーツは大切と考えている
- ☐ 体力・運動能力に自信がある
- ☐ 体力・運動能力向上に向けて目標を立てている

いくつ当てはまるかチェック☑してみましょう

～お知らせ～

●家庭や学校等で楽しんでできる運動遊び等をまとめたとちぎ元気キッズ『体力向上サポートプログラム』を活用して体力アップを目指しましょう！

詳しくはこちらをご覧ください
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/genkikids/index.html

●平成30（2018）年度体力つくり奨励賞受賞校(小学校)をご紹介します。

日光市立清滝小学校	那須町立田代友愛小学校
茂木町立逆川小学校	那須塩原市立槻沢小学校
芳賀町立芳賀東小学校	那須塩原市立西小学校
栃木市立大宮南小学校	佐野市立天明小学校
下野市立古山小学校	佐野市立山形小学校
さくら市立上松山小学校	足利市立小俣小学校
大田原市立湯津上小学校	

取組事例等はこちらに掲載されています
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/syougaisports.html

表彰式：2月4日(月)　会場：総合教育センター

受賞おめでとうございます！

【お問合せ】栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課
TEL:028-623-3416　FAX:028-623-3411
E-mail:sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp