

日常に 運動を スポーツを

四日市市教育委員会 四日市市運動能力・体力向上推進委員会

令和4年度全国体力運動能力、運動習慣等調査結果を受けて

令和4年度調査では、令和3年度調査に続き、全国的に小中学校男女ともに、体力の低下傾向がみられました。四日市市でも、全国と同様の傾向がみられます。

その背景には、スクリーンタイムの増加、運動時間の減少、朝食摂取の低下等が考えられます。

各家庭においても、基本的な生活習慣について子どもたち自身がルールを見直し、適切に設定していきけるよう話し合ってみてください。

また、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取り組みをお願いします。

〔※スクリーンタイム…テレビ・DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間〕

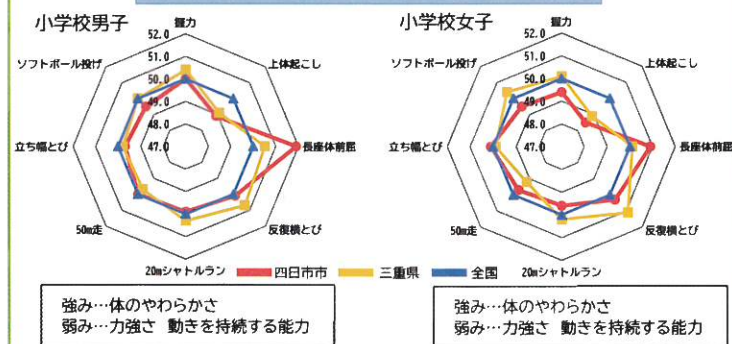
令和4年度 四日市市の子どもの体力合計点は？

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	52.23	52.22	52.28	-0.05
	女子	53.83	54.26	54.31	-0.48
中学校2年	男子	41.22	41.89	41.04	+0.18
	女子	48.22	48.15	47.42	+0.8

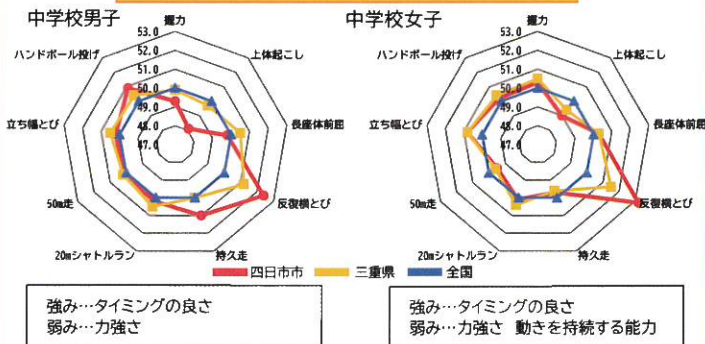
体力合計点というのは、8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点のことです。



小学校の子どもの強みと弱みは？

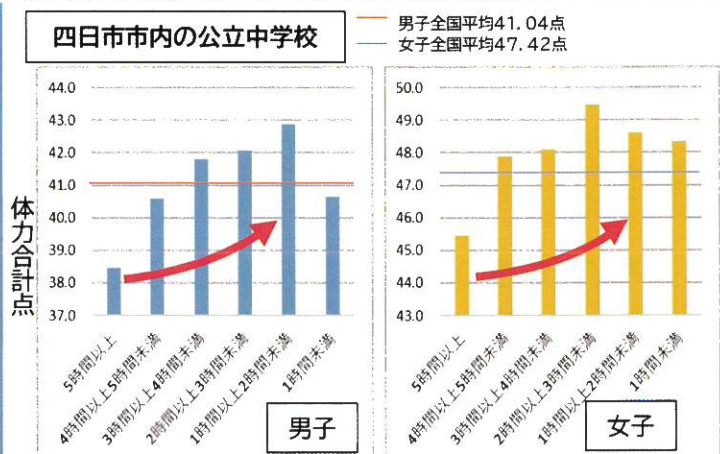
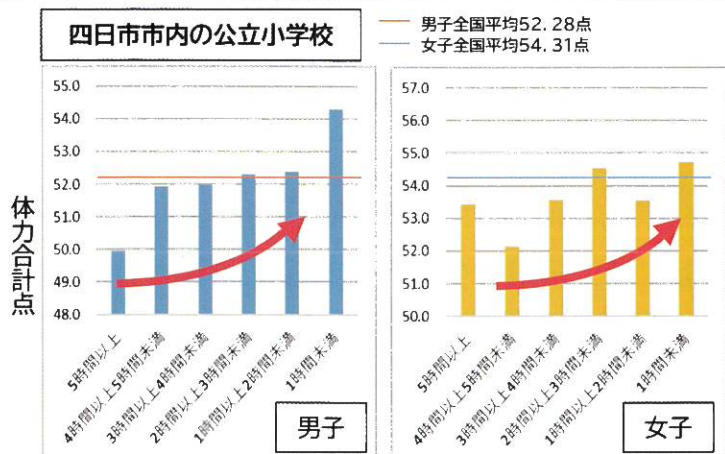


中学校の子どもの強みと弱みは？



スクリーンタイムと体力の関係は？

平日(月～金曜日)、学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



子どもたちにとってICT機器が身近な道具となる中で、全国的にスクリーンタイムが増加傾向にあります。四日市市でも、画面を見る時間が長時間になるほど体力が低下する傾向がみられます。自由時間として利用する際は、自分自身でルールを決めて利用できる習慣づくりが大切です。

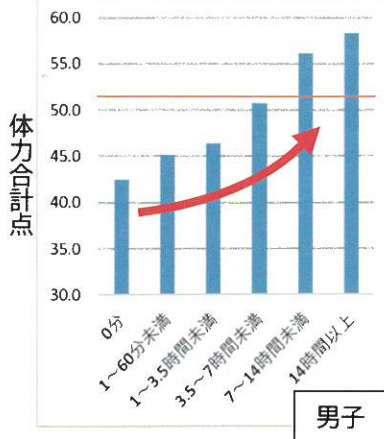
1週間の運動時間はどのくらい？

ふだんの1週間、学校の体育・保健体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか。

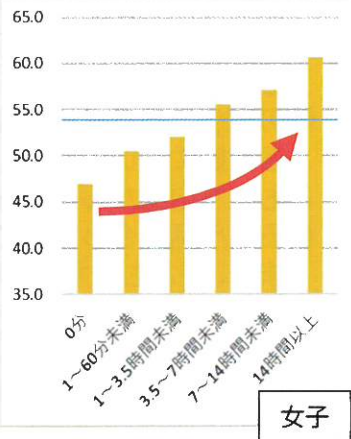
*下のグラフは、一週間の総運動時間と体力合計点を比較したものです

四日市市内の公立小学校

男子全国平均 52.28点
女子全国平均 54.31点



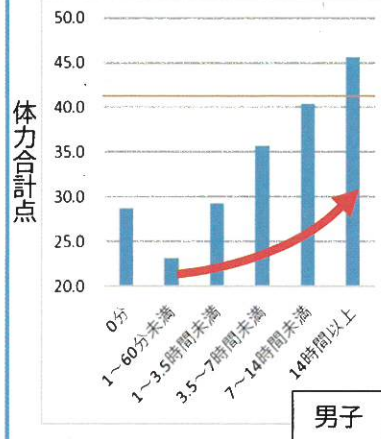
男子



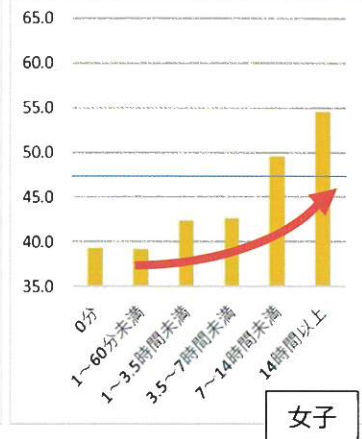
女子

四日市市内の公立中学校

男子全国平均 41.04点
女子全国平均 47.42点



男子



女子

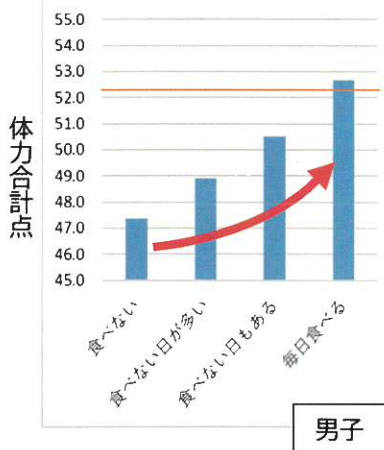
四日市市においては、1週間に学校の体育の授業以外で7時間以上運動やスポーツに取り組む子の体力合計点が高い傾向にあります。これは、全国的にみても同様の傾向がみられます。運動時間の目標は、1日60分以上が適当であるといえそうですね。



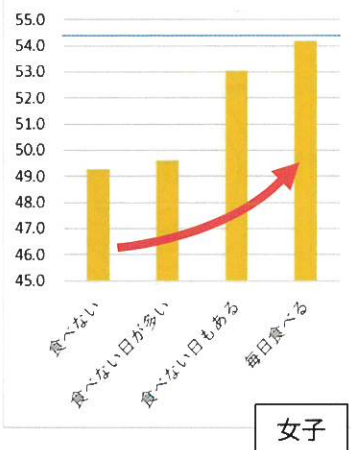
朝食を“毎日”食べることで体力アップ

四日市市内の公立小学校

男子全国平均 52.28点
女子全国平均 54.31点



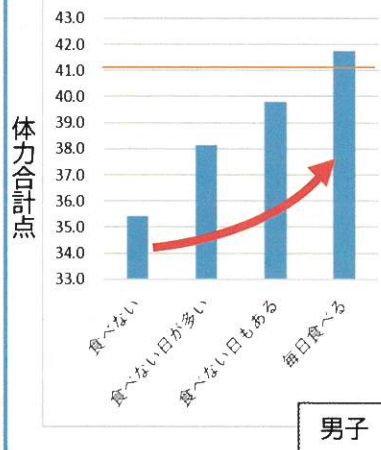
男子



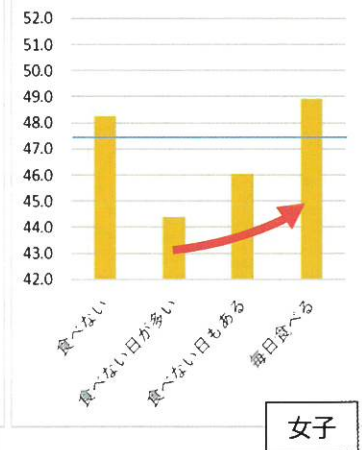
女子

四日市市内の公立中学校

男子全国平均 41.04点
女子全国平均 47.42点



男子



女子

四日市市では朝食を「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と回答した子どもたちが、小学校男子16.8%(全国17.7%)、小学校女子21%(全国19%)、中学校男子20.3%(全国20%)、中学校女子25.2%(全国26.6%)にもなるのです。グラフからもわかるように、朝食を「毎日食べる」子が最も体力合計点が高くなります。“毎日”朝食を食べることを欠かさないようにすることが大切です。



保護者の皆様へ

子どもたちの心身の発達や体力・運動能力の向上には、日常生活習慣や運動習慣が深く関係します。上記のグラフにありますように、「スクリーンタイム(テレビ・DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間)」「運動やスポーツをする時間」「朝食の摂取状況」等は、子どもたちの体力・運動能力の向上に大きく影響しています。

各ご家庭においても、子どもたちとともに「運動やスポーツをすることの大切さ」「日常の基本的な生活習慣や運動習慣」等について、本リーフレットを活用して考えていただき、健康三原則(運動・食事、休養及び睡眠)の実践にご理解とご協力をお願いします。