

小郡市教育委員会から保護者の皆様へ

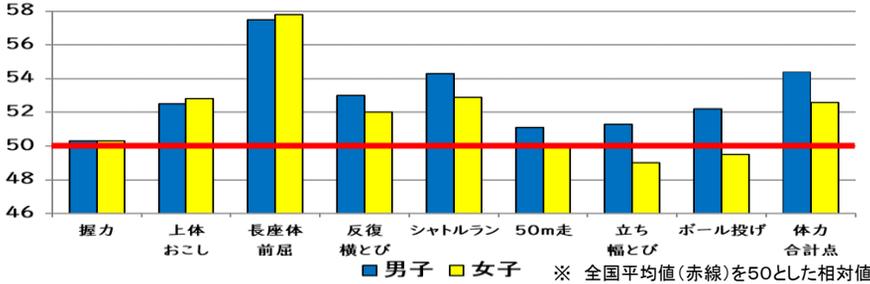
楽しみながら体を動かしましょう



小郡市の子どもたちの体力の現状

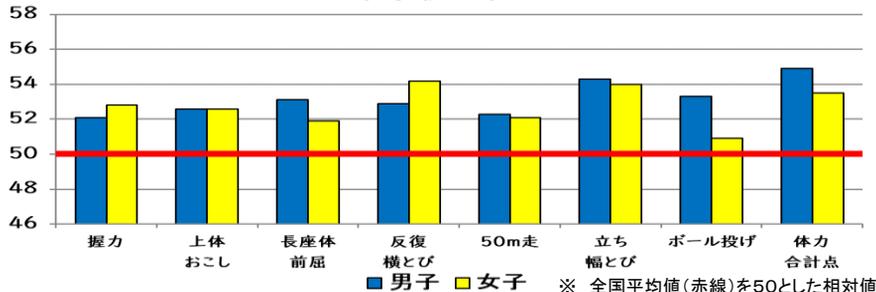
○令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

小学校5年生



男女共に体力合計点は全国平均を上回り、小学5年生の体力・運動能力は概ね良好です。特に、男子は全ての種目で全国平均を上回っており、今後も楽しく運動を続けていきましょう。

中学校2年生



男女共に全ての種目、体力合計点で全国平均を上回っており、中学2年生の体力・運動能力は非常に高いです。今後も楽しく様々な運動に挑戦していきましょう。

～各種目の体力要素～

動きを持続する能力



体の柔らかさ

力強さ



※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5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、体育の授業で自分や友達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。
- 準備運動のラジオ体操は大きく元気に行いましょう。
- 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 ・ウォーキング
- (※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

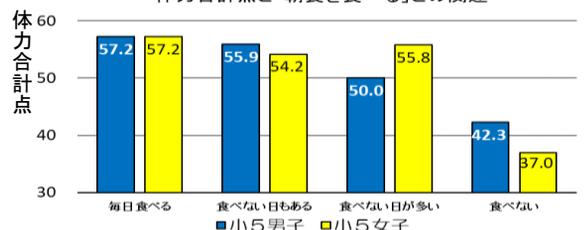
早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

○【栄養】バランスのとれた食生活と楽しい食卓

間食を減らし、3度の食事でバランスのよい栄養をとりましょう。

【小学5年生の状況】(R5年度全国調査から)

体力合計点と「朝食を食べる」との関連



毎日朝食を食べる子どもが最も合計点が高くなっています。朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。