

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6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



～各種目の体力要素～

動きを持続する能力

持久走 シャトルラン

上体起こし

すばやさ

タイミングのよさ

反復横とび

反復横とび

50m走

立ち幅とび

ボール投げ

体の柔らかさ

力強さ

長座体前屈

握力

50m走

立ち幅とび

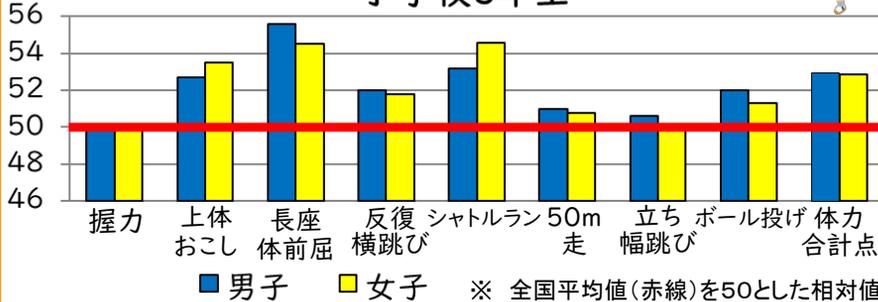
上体起こし

ボール投げ



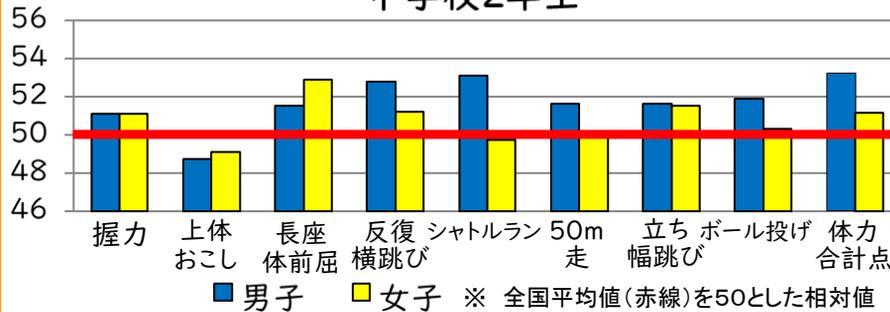
※全国体力・運動能力、運動習慣等調査
→全国の小学校5年生男女、中学校2年生男女を対象として令和6年4月～7月に実施。結果をWEB登録

小学校5年生



男女共に体力合計点は全国平均を上回っており、小学5年生の体力・運動能力は非常に高いです。特に、男子は全ての種目で全国平均を上回り、女子もほとんどの種目で全国平均を超えています。

中学校2年生



男女共に体力合計点で全国平均を上回っており、特に中学2年生男子の体力・運動能力は非常に高く、女子も柔軟性、俊敏性が高くなっています。今後も楽しく様々な運動に挑戦していきましょう。

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」

☆ 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。また、ラジオ体操やウォーキングなど家庭や地域で運動習慣作りを進めましょう。

○【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。特に、十分な睡眠と朝ごはんは集中力を高めます。

○【栄養】バランスのとれた食生活と楽しい食卓

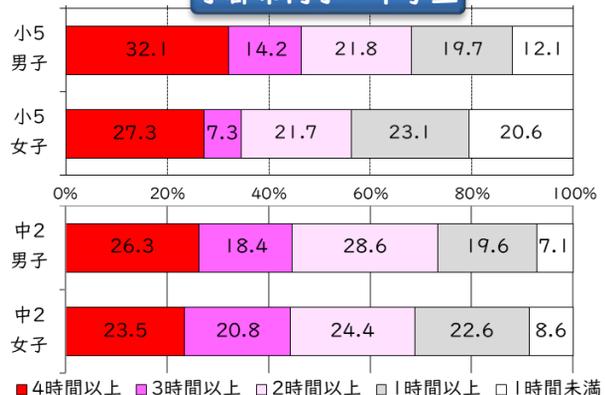
間食を減らし、3度の食事でバランスのよい栄養をとりましょう。

○【スマホ・ゲーム等の利用】

学習以外でスマホやTVなどの画面を見る時間が長くなっています。家庭でルールを決め、健康に気を付けて正しく利用しましょう。

Q.平日(月～金曜日)について聞きます。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。(令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

小郡市内小・中学生



小・中学生ともに、学習以外でスマホやTV等の画面を見る時間が大変長くなっています。特に小学5年生男子と中学生は画面を見る時間が長く、睡眠や視力等にも影響が出る可能性もあるため、これらの実態を基に、適切な使い方を考えさせていく必要があります。