

いっしょにのぼそう！ 子どもの体力



大阪市教育局

平成 26 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析をもとに、大阪市の子どもたちの力を伸ばすために大切なことをまとめています。家庭・学校・地域が連携して子どもたちの体力向上に取り組みましょう！



「がんばっているよ！」「できそうだね！」
ご家庭で見直してみましょう！

地域や家庭で

☐ 地域や家庭で子どもに運動やスポーツ

をするようにすすめましょう

- ・ 大人の声かけで子どもの総運動時間が変わります

☐ 幼児期から「いろいろな内容の運動」

をさせるように心がけましょう

- ・ 幼児期の運動習慣は大切です

☐ 部活動や地域のスポーツクラブ等を利用して、

子どもが体を動かす機会をつくきましょう

- ・ 部活動や地域のスポーツクラブでの活動が、
子どもの体力に大きくかかわっています

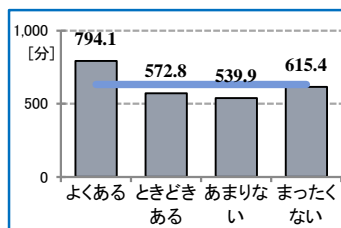
「体力」をつけるためには・・・

～平成 26 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から～

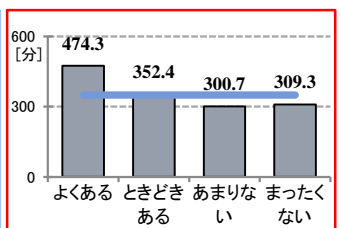
- ◆ 大阪市においても、家の人からの運動やスポーツのすすめがあるほど、運動時間が長い児童・生徒の割合が高いという結果でした。特に中学校の女子に顕著にみられました。（次頁グラフ 1）
- ◆ 幼少期からの「いろいろな内容」の体を動かす遊びを行っていた方が、その後の体力総合評価が高くなるという傾向がみられました。（次頁グラフ 2）
- ◆ 大阪市においても、男女ともに学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属している子どもは、一週間の総運動時間が長く、体力合計点が高いという結果でした。（次頁グラフ 3）

家の人からの運動やスポーツのすすめと1週間の総運動時間（グラフ1）

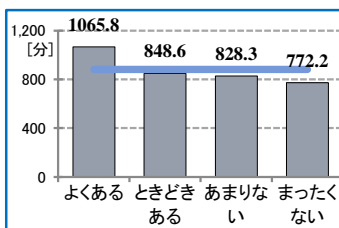
小学校男子



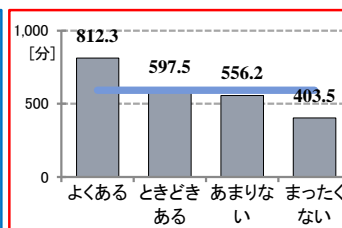
小学校女子



中学校男子



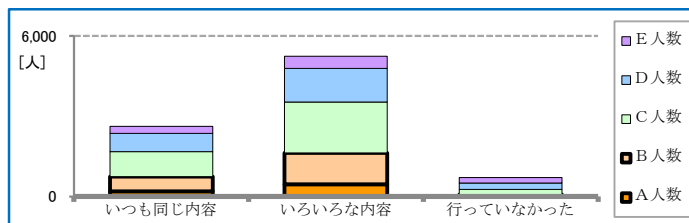
中学校女子



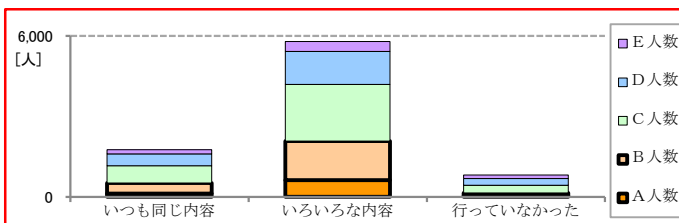
※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間）です。

小学校入学前の体を動かす遊びの経験と体力総合評価（グラフ2）

小学校男子



小学校女子

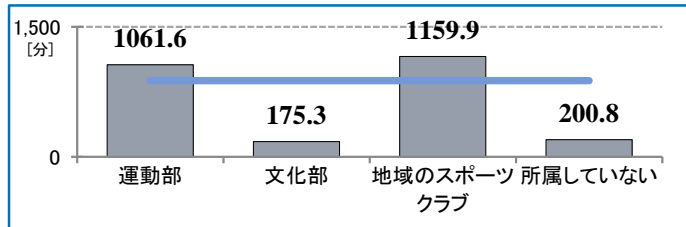


※A、B、C、D、Eとは、体力総合評価の5段階であり、Aの方が体力合計点が高い。

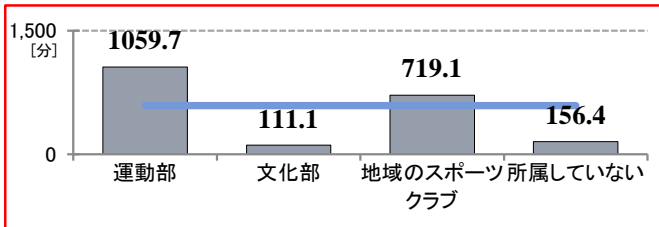
部活動への所属状況と1週間の総運動時間、体力合計点（グラフ3）

中学校男子

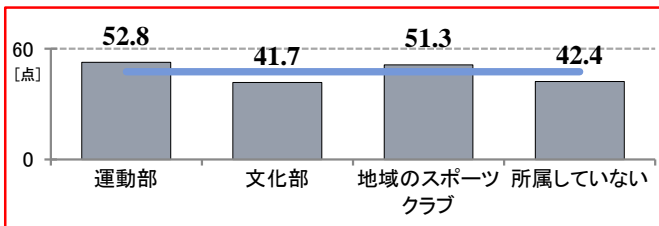
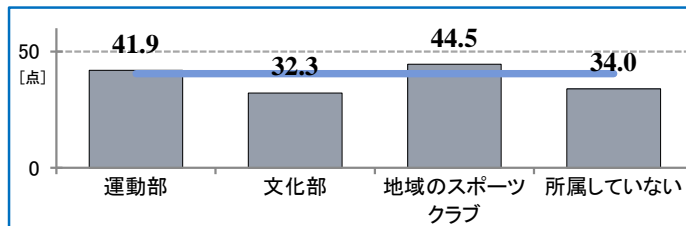
[1週間の総運動時間]



中学校女子



[体力合計点]



※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間、体力合計点）です。

家の人や地域の人子どもに運動やスポーツをすすめることが大切です。



幼少期には「いろいろな内容」の体を動かす遊びを行った方がいいです。

子どもの体力には、学校の運動部や地域のスポーツクラブでの活動が大きく関わっています。