

いっしょにのぼそう！ 子どもの体力



大阪府教育委員会

平成30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体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！

子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人の関わり方がとても大切です。積極的に関わって、子どもたちの健康や運動への動機づけに取り組みましょう！



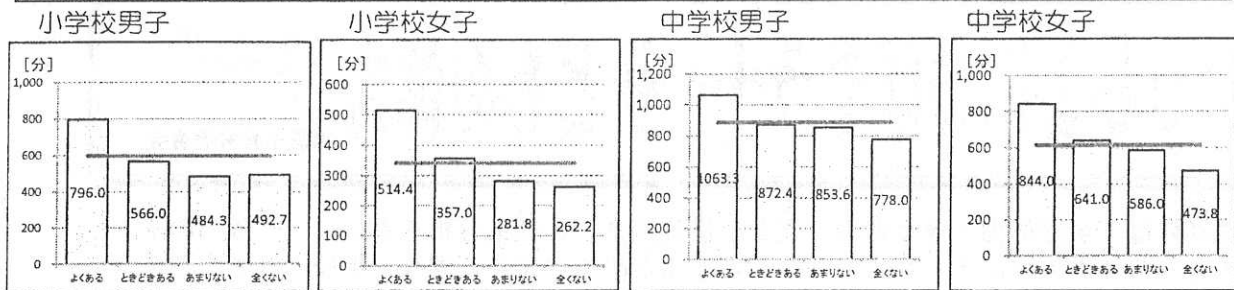
- 地域や家庭で子どもと一緒に
運動やスポーツに関わりましょう**
 - ・ 大人の関わり方で子どもの総運動時間が変わります
- 運動・食事・睡眠を大切にする習慣を
子どもと一緒に作りましょう**
 - ・ 運動・食事・睡眠など基本的な生活習慣は大切です
- 部活動や地域のスポーツクラブ等を利用して、
子どもが体を動かす機会をつくきましょう**
 - ・ 部活動や地域のスポーツクラブでの活動が、
子どもの体力に大きくかかわっています

「体力」をつけるためには・・・

～平成30年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から～

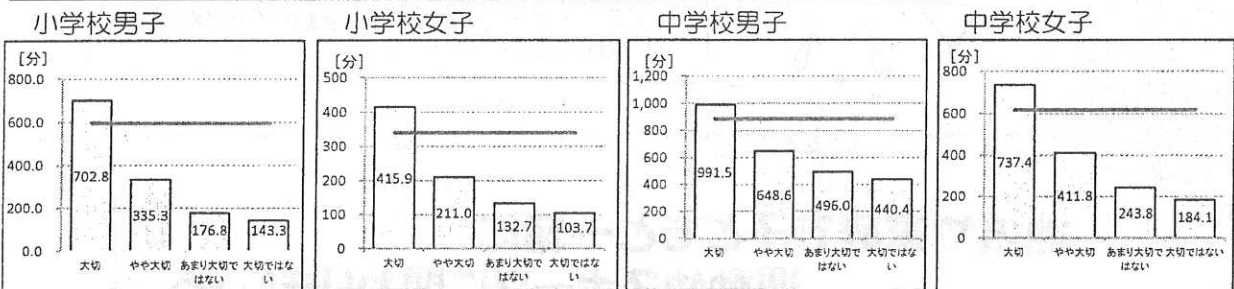
- ◆ 大阪府においても、家の人から運動やスポーツを積極的に勧められたり、一緒にしたり、見たり、話をするほど、1週間の総運動時間が長い児童・生徒の割合が高いという結果でした。(次頁グラフ1)
- ◆ 「健康に運動は大切」(次頁グラフ2)、「健康に食事は大切」、「健康に睡眠が大切」(次頁グラフ3)と思っている児童・生徒ほど、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長いという結果でした。
- ◆ 大阪府においても、男女ともに学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属している子どもは、1週間の総運動時間が長く、体力合計点が高いという結果でした。(次頁グラフ4)

「家の人から運動やスポーツを積極的にすすめられるか」と1週間の総運動時間（グラフ1）



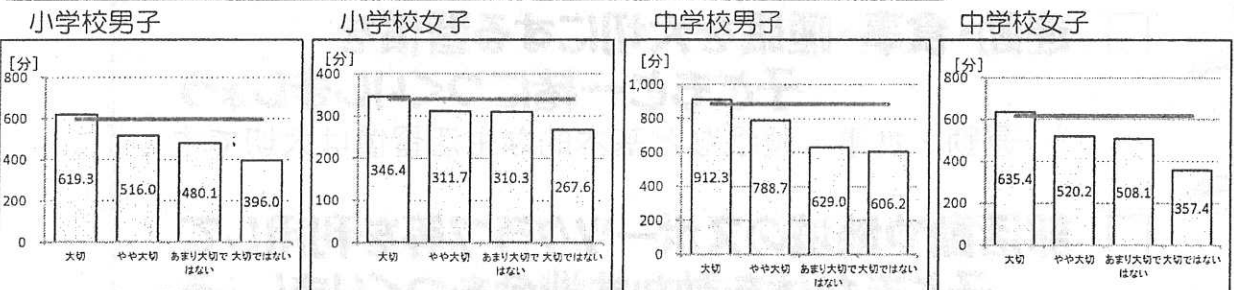
※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間）です。

「健康に運動は大切」と1週間の総運動時間（グラフ2）



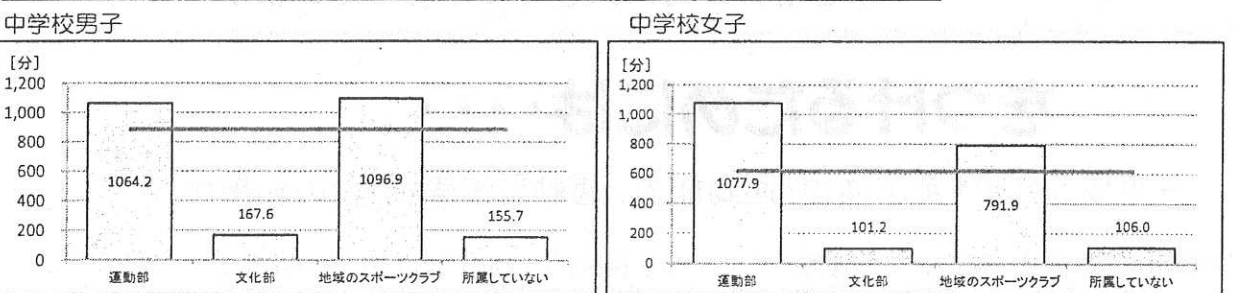
※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間）です。

「健康に睡眠は大切」と1週間の総運動時間（グラフ3）



※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。

「部活動への所属状況」と一週間の総運動時間（グラフ4）



※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。

家の人や地域の人と子どもと一緒に運動やスポーツに関わることが大切です。



健康のために「運動」「食事」「睡眠」を大切にするなど、規則正しい生活を意識することが大切です。

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。