

# いっしょにのばそう！ 子どもの体力



大阪市教育委員会

令和元年度「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！

地域や家庭で



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！

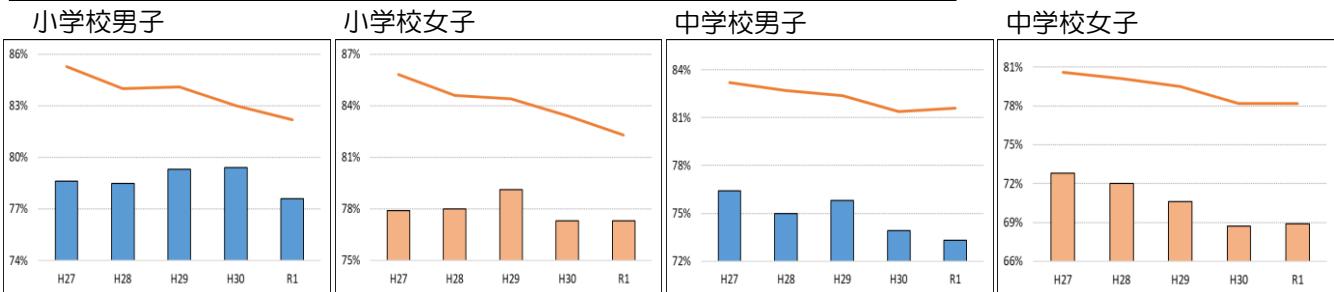
- 地域や家庭で子どもと一緒に運動やスポーツに関わりましょう**
  - ・ 大人の関わり方で子どもの総運動時間が変わります
- 運動・食事・睡眠を大切にする習慣を子どもと一緒につくりましょう**
  - ・ 運動・食事・睡眠など基本的な生活習慣は大切です
- 部活動や地域のスポーツクラブ等以外でも、子どもが体を動かす機会をつくりましょう**
  - ・ 部活動や地域のスポーツクラブ以外でも体を動かす機会をつくることで、子どもの体力が変わります

## 「体力」をつけるためには・・・

～令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果とこれまでの結果から～

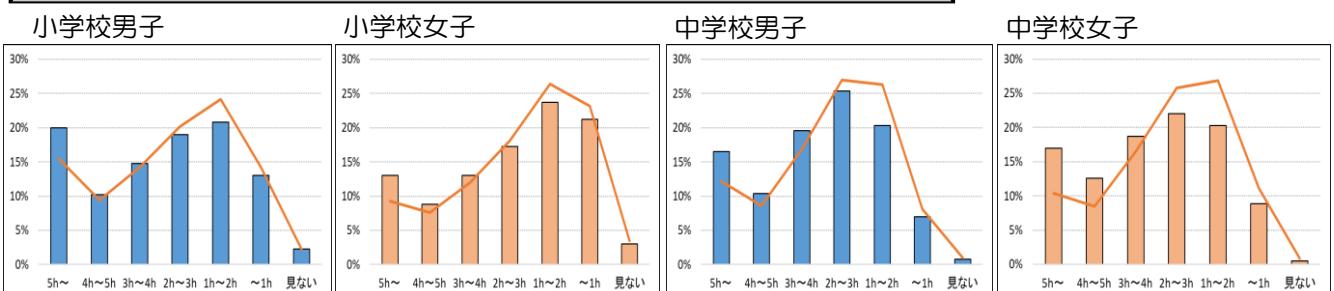
- ◆ 「朝食を毎日食べる」の割合が年々減少している結果でした。(次頁グラフ1)
- ◆ 「テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間(スクリーンタイム)」では、3時間以上のスクリーンタイムが小学校では4割程度(5人のうち2人)、中学校では5割程度(2人のうち1人)という結果でした。(次頁グラフ2)
- ◆ 「睡眠時間」が小学校では8時間以上10時間未満、中学校では6時間以上8時間未満の睡眠時間が多くなっているという結果でした。(次頁グラフ3)
- ◆ 「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」機会をつくれない児童生徒の割合(あまりしないもしくは全くしない)が、小学校では2割5分程度、中学校では約4割もいる結果でした。(次頁グラフ4)

## 「朝食を毎日食べる」の経年比較 (H27～R1) (グラフ1)



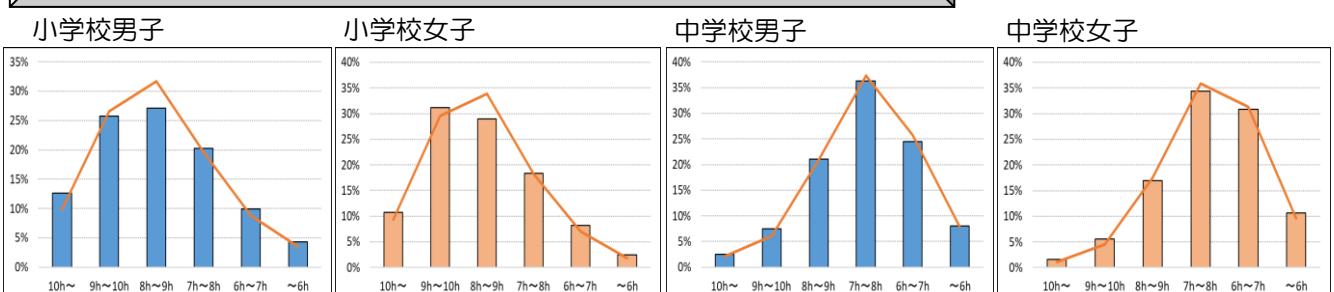
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

## 「スクリーンタイム」 (グラフ2)



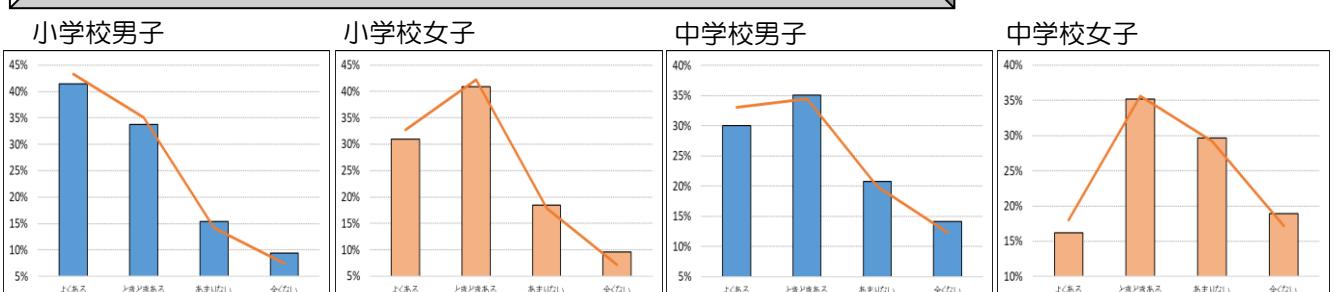
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

## 「睡眠時間」 (グラフ3)



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

## 「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」 (グラフ4)



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

家人や地域の人が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。

子どもの体力は、学校の運動部や地域のスポーツクラブ以外でも運動する機会をつくることで変わります。

