

# いっしょにのぼそう！ 子どもの体力



大阪市教育委員会

平成 27 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と一緒に

### 運動やスポーツに関わきましょう

- ・ 大人の関わり方で子どもの総運動時間が変わります

## ☐ 朝食をとり、一日の元気なスタートをきいましょう

### 生活のリズムを作いましょう

- ・ 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りましょう

- ・ 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

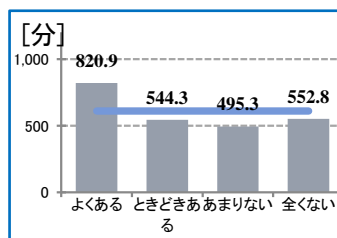
## 「体力」をつけるためには・・・

～平成 27 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から～

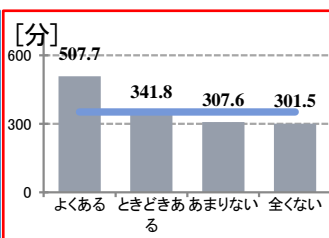
- ◆ 大阪市においても、家の人から運動やスポーツを積極的に勧められたり、一緒にしたり、見たり、話をするほど、1 週間の総運動時間が長い児童・生徒の割合が高いという結果でした。（次頁グラフ 1）
- ◆ 朝食を「毎日食べる」児童・生徒ほど、1 週間の総運動時間が長いという結果でした。（次頁グラフ 2）  
また、「夕食を毎日決まった時間に食べる」「毎日の睡眠時間」に関して、特に児童の体力合計点、1 週間の総運動時間に影響が見られました。
- ◆ 大阪市においても、男女ともに学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属している子どもは、1 週間の総運動時間が長く、体力合計点が高いという結果でした。（次頁グラフ 3）

## 「家の人からの運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられるか」と1週間の総運動時間（グラフ1）

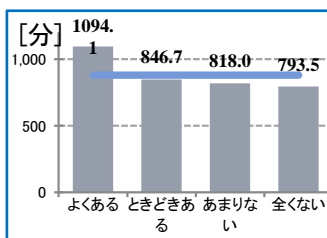
小学校男子



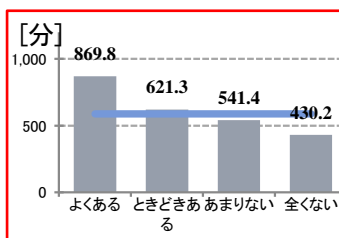
小学校女子



中学校男子



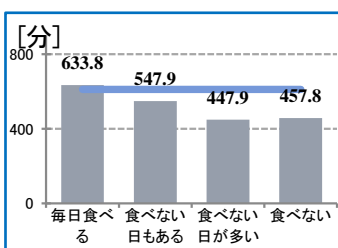
中学校女子



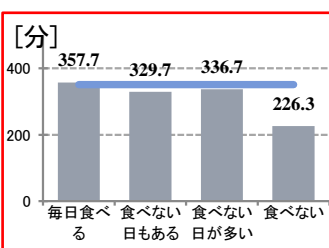
※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間）です。

## 「朝食を食べる」と1週間の総運動時間（グラフ2）

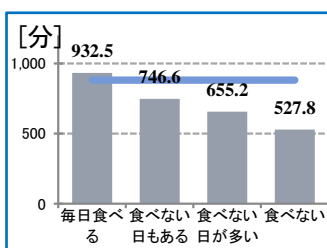
小学校男子



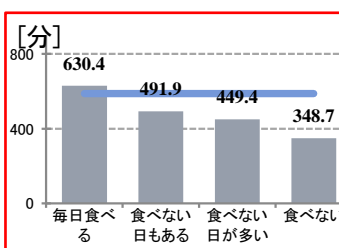
小学校女子



中学校男子



中学校女子

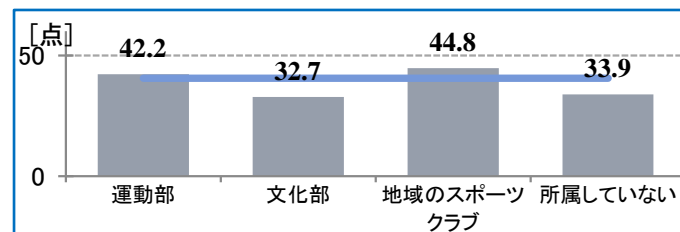


※各グラフの横のラインは、それぞれの全国平均値（1週間の総運動時間）です。

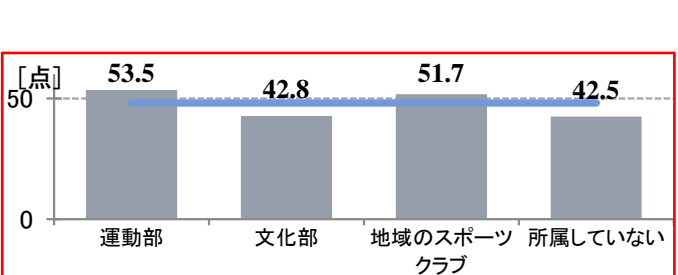
## 「部活動への所属状況」と一週間の総運動時間、体力合計点（グラフ3）

中学校男子

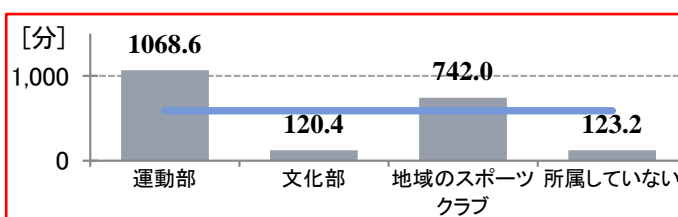
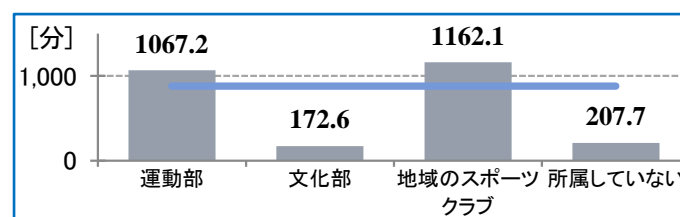
[体力合計点]



中学校女子



[1週間の総運動時間]



※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。



「朝食・夕食は毎日きちんと食べる」「睡眠時間を大切にする」など、規則正しい生活が大切です。

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。