

すこやか

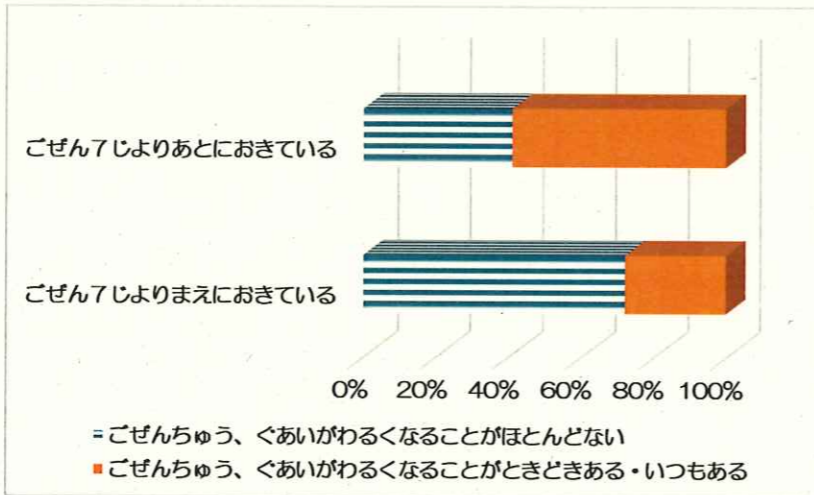


令和6年7月22日
第1号
北海道教育大学附属
釧路義務教育学校前期課程
健康安全部

本校では、「体すこやかプラン」と称して、運動に関する環境整備や、食育、保健指導を通して、子供たちの健やかな体づくりに努めています。今回は、6月17日(月)～6月28日(金)に、全校児童を対象に実施した「生活習慣や食事に関するアンケート」と、「体力テスト」のまとめをお知らせします。

午前中を元気に過ごすには……？

右の表は、「起きる時間」と「午前中の体調」の関係を示しています。午前7時より後に起きている人では、「午前中具合が悪くなること」がほとんどない」と答えた人は約41パーセント、「午前中具合が悪くなること」がときどきある、もしくは、いつもある」と答えた人が約59パーセントいました。一方で、午前7時より前に起きている人では、「午前中具合が悪くなること」がほとんどない」と答えた人は約72パーセント、「午前中具合が悪くなること」がときどきある、もしくは、いつもある」と答えた人が約28パーセントいました。



このことから、午前中元気に過ごすためには、起きる時間がカギを握っていると言えます。

また、午前7時より前に起きている人は、そうでない人にくらべて、「朝食を毎日食べている人」が多かったり、朝食の品数が多かったりする傾向がありました。

朝食で摂取する、ごはんやパンに含まれるブドウ糖は、午前中の集中力の源になります。また、おかずや汁物には食物繊維を多く含む野菜が入っていることがあります。食物繊維には、おなかの調子を整える役割があり、健康的な排便にもつながります。

また、単に起きる時間を早くするだけでなく、すっきりと起きるために、早めに寝ることも元気に過ごすカギの一つと言えます。

夏休みは自由な時間が増えますが、午前中を元気に過ごすためにも、ぜひ御家庭でも生活習慣を見直してみてくださいね。

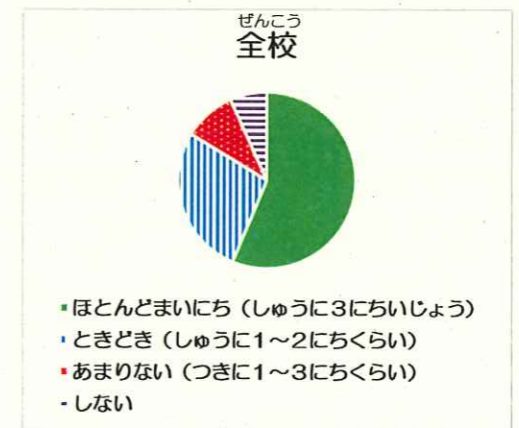
6年生の元気のヒミツ

行事や委員会などで、学校を引っ張ってくれている6年生ですが、その元気のヒミツがアンケートから見えてきたので紹介します。

6年生は全校と比べて、運動する機会が多いことが分かりました。運動は、骨や筋肉を丈夫にするほか、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

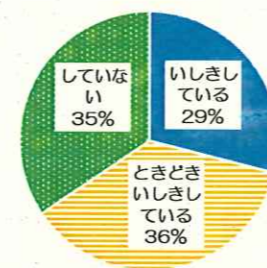
普段運動をしない人でも、夏休みにウォーキングやストレッチなどの軽い運動から始めてみませんか？また、その際は熱中症に気を付けてくださいね。

▼うんどうやスポーツをどのくらいしていますか？(がっこうのたいいくのじゅぎょうをのぞきます)



かむって、こんなにすばらしい(>w<)/

かむかいすうのいしき



第4次食育基本計画の目標の1つに「ゆっくりよくかんで食べる国民を増やす」という項目があります。また、目標値は55%以上とされていますが、本校のアンケート調査で「かむ回数を意識している」と答えた人数の割合は28.9%と目標値を大きく下回っていることが分かりました。

よくかんで食べることは、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけではなく、以下のような体や心にも大きな働きがあることが報告されています。



きおくよく、たか記憶力を高める!



ばい、よぼうむし歯を予防する!



はなはな歯並びや発声がよくなる!



リラックスできる!



ひょうじょう、ゆた表情が豊かになる!



うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる!



腹八分、たす、ぶせ食べ過ぎを防ぐ!

裏面には体力テストの分析が掲載されています。ぜひご覧ください。

令和6年度 体力テスト (附属釧路前期課程の実態)

附属釧路義務教育学校 健康安全部 発行

令和6年度版 新体力テスト分析ツール【学校対照表】

附属釧路前期課程		男子										女子									
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点
第1学年	R6学校平均	8.20	9.72	32.33	27.22	21.65		11.53	116.39	7.83	31.50	7.55	9.65	35.57	27.52	16.65		11.99	110.87	4.78	31.73
	R1との比較	45.77	46.41	58.51	49.92	53.04		49.13	50.95	48.59	51.37	44.92	46.60	60.58	52.17	51.04		48.33	52.43	45.59	51.51
	R3との比較	45.10	45.42	59.17	47.91	52.93		47.94	49.65	48.16	50.14	44.22	46.18	60.30	50.30	51.44		47.83	51.25	45.20	50.69
第2学年	R6学校平均	10.39	14.90	35.29	28.84	26.52		10.76	129.84	10.55	38.87	9.86	11.64	38.68	29.64	19.27		10.86	131.59	7.32	40.05
	R1との比較	47.42	50.68	60.93	45.35	48.18		48.01	52.44	47.86	51.14	48.34	45.30	62.31	48.33	46.78		50.80	58.41	49.75	52.70
	R3との比較	48.55	51.87	59.78	45.73	48.65		47.60	51.51	48.75	51.31	48.63	46.52	62.04	48.11	46.10		50.32	57.06	49.82	52.39
第3学年	R6学校平均	12.06	17.33	30.43	32.95	42.67		9.58	133.62	15.43	40.24	10.41	15.67	38.33	34.57	29.29		10.10	132.33	8.95	48.76
	R1との比較	47.75	51.06	51.01	46.61	52.47		55.50	48.28	49.62	44.10	44.23	49.65	59.07	51.52	50.10		53.85	52.45	48.57	55.89
	R3との比較	47.61	52.84	50.13	47.31	53.69		55.90	48.33	51.19	45.12	44.23	49.50	55.94	51.15	50.12		52.56	51.00	48.36	54.60
第4学年	R6学校平均	12.69	18.78	39.59	40.50	40.34		9.91	144.78	13.58	49.81	12.39	16.30	44.52	35.70	28.39		9.35	131.09	10.20	48.39
	R1との比較	43.99	50.27	61.64	51.76	47.22		46.15	50.14	42.38	49.97	45.10	47.37	63.29	46.58	44.26		57.47	46.21	46.07	46.26
	R3との比較	44.57	51.45	60.24	51.42	47.97		45.84	48.48	42.69	50.02	45.32	47.31	61.81	47.29	45.50		57.27	44.69	46.18	46.57
第5学年	R6学校平均	14.95	16.80	40.50	40.10	36.05		10.17	140.75	16.00	48.74	14.96	20.61	49.35	43.35	38.45		9.84	153.70	14.13	58.50
	R1との比較	45.60	42.80	58.99	44.78	41.14		37.16	42.38	41.49	40.80	47.32	52.84	64.36	52.99	46.67		45.51	53.29	51.25	52.27
	R3との比較	46.74	46.47	58.05	49.70	44.88		43.27	45.44	44.38	46.01	47.07	54.80	62.82	56.14	50.19		47.69	53.91	51.76	54.35
第6学年	R6学校平均	21.90	24.64	42.73	47.41	58.36		8.81	170.68	26.41	65.30	17.61	20.96	46.78	46.43	46.96		9.19	158.91	14.48	62.39
	R1との比較	55.83	53.61	58.48	51.74	47.74		50.75	53.25	49.74	54.83	46.06	50.24	56.99	53.97	47.43		49.46	51.46	46.47	49.57
	R3との比較	54.68	55.62	58.29	52.29	48.78		50.34	51.91	51.04	55.26	45.39	52.71	56.89	54.80	49.69		49.63	51.51	47.22	50.97

【表の見方】
 ※各学年の1段目の数値は、各学年の平均記録となります(黄色網掛け部分)。
 ※2段目と3段目の数値は、各学年の記録を全国平均と比較して計算した偏差値(全国平均は50)となります。2段目が令和元年度(コロナ流行前)、3段目が令和3年度(コロナ禍)の全国平均を反映させています。
 ※青色網掛けが全国平均以上、赤色網掛けは全国平均から5ポイント以上マイナスを示しています。

【体力テスト結果まとめ】
 ※結果から見える傾向を下記にまとめました。

- 【第1学年】
 ○男女ともに、長座体前屈の数値が全国平均を大きく上回りました。また、男子は20mシャトルランの数値が全国平均を上回る結果となりました。女子は、反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳びの数値が全国平均を上回る結果となりました。
 ●一方で、**握力**・上体起こしは、男女ともに全国平均を3ポイント以上下回る結果となっています。
- 【第2学年】
 ○男女ともに、長座体前屈の数値が全国平均を大きく上回りました。また、男子は、上体起こしと立ち幅跳びの数値が全国平均を越える数値となりました。女子は、立ち幅跳びの数値が全国平均を大きく上回る結果となりました。
 ●一方で、**反復横とび**・**20mシャトルラン**は、男女ともに全国平均を下回る結果となっています。
- 【第3学年】
 ○男女ともに50m走において全国平均を上回りました。また、男子は、上体起こしと20mシャトルランにおいて、全国平均を上回る結果となりました。女子は、50m走・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びの項目において、全国平均以上の数値となりました。
 ●一方で、**握力**は、男女ともに全国平均を下回る結果が見られ、特に、女子の**握力**における結果が全国平均を5ポイント以上下回る結果となりました。
- 【第4学年】
 ○男女ともに、長座体前屈の数値が全国平均を大きく上回りました。また、男子は、上体起こし・反復横跳びにおいて全国平均を上回る結果となりました。女子は、50m走において全国平均を大きく上回る結果となりました。
 ●一方で、**握力**と**ソフトボール投げ**は、男女ともに全国平均を下回る結果が見られました。特に、男子の**握力**と**ソフトボール投げ**において全国平均を5ポイント以上下回る結果が見られました。
- 【第5学年】
 ○男女ともに長座体前屈において全国平均を大きく上回りました。また、女子は、握力・50m走以外の項目において、全国平均以上の数値となる結果が見られました。
 ●一方で、**握力**と**50m走**は、男女ともに全国平均を下回る結果が見られました。また、男子は多くの項目において全国平均を5ポイント以上下回る結果が見られました。
- 【第6学年】
 ○男子は、20mシャトルラン以外の項目において、全国平均以上または全国平均並みの数値となりました。女子は、長座体前屈の項目において全国平均を大きく上回る数値となり、他にも反復横跳び・立ち幅跳びの項目において、全国平均以上の数値となりました。
 ●男女ともに、**20mシャトルラン**の項目においては、全国平均以下となり、また、女子の**握力**は、全国平均を3ポイント以上下回る結果となりました。

【分析と見解】
 ※今回の全国平均との比較に加え、児童の経年変化のデータや、全国的な傾向を合わせて、本校の児童の実態を分析し、見解を以下に述べていきます。

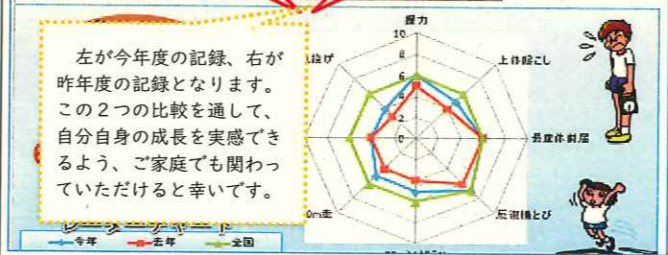
【経年変化のデータ】
 ☆右図は、「5年生男子の3年間の経年変化」を表しています。今年度、全国平均の数値を下回る結果が多く見られたものの、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」の項目は、昨年度や一昨年度と比較して、偏差値が高くなっている様子がうかがえます。
 =全国平均との比較のみで分析すると、体力が低いと見られることがあっても、経年変化を加えて分析していくと、子供たちの伸びを実感することができます。

☆偏差値が下がっている項目もありますが、子供たちへ伝えていきたいことは、「自分自身の成長があること」と「運動の持続・継続をしていくことの大切さ」です。そして、それは、お互いを尊重し合いながら体育授業を進めていくことで、お互いの運動機会を大切にすることに繋がります。みんなが楽しい体育の時間になると考えています。結果の向上のみを目指すのではなく、運動することのよさを粘り強く伝えていきたいと思っています。

ある日の体力は...

項目	今年	去年	全国
握力	15	13.8	14.24
上体起こし	12	9	17.59
長座体前屈	32	31	21.78
反復横とび	40	36	29.41
20mシャトルラン	24	17	44.97
50m走	10.6	11.4	3.59
ソフトボール投げ	120	125	142.1
体力合計点	11	9	18.47

偏差値: 42
判定: D



【全国的な傾向と本校の児童の実態との比較を通して】
 ■スポーツ庁では、テスト項目を「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」を運動能力系とし、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」を体力系として2つのグループに分けて、実態調査をしています。その2つのグループを比較した際、運動能力系のテスト項目が平均値を超えている児童は、体力系のテスト項目が平均値を超えている児童よりも、運動や体育授業に対する愛好的な回答の割合が高いことが分かったようです。
 ■本校のテスト結果から分析すると、体力系(「すばやく動き出す能力」や「大きく関節を動かす能力」)の項目においては、高い評価結果であるものの、体力系(「大きな力を出す能力」)や、運動能力系(「運動を調整する能力」や「すばやく動き出す能力」)の項目に課題が見られることから、今後、バランスのよい体力を育てていく必要が出てくることが見えてきます。
 ■小学生の時期は、体力・運動能力が大きく向上する時期であると言われております。この時期の運動機会を創出することは、本校の体力に関わる課題解決に欠かせません。今後、子供たちの「運動したい」という気持ちを少しでも大きくできるよう、運動ふれあい週間や体育授業の内容充実・改善を図り、よりよい運動環境整備に努めてまいります。

【健康安全部より】

右の写真は、6月に実施した「運動ふれあい週間」の様子です。内容は、「全校鬼ごっこ」や「逃走中(助け鬼)」、「ドッチボール」などを運動安全委員会が企画・運営し、全校児童を対象にグラウンドで実施しました。

子供たちは、鬼役の子も逃げる子も楽しそうにグラウンド中を走り回っていました。その中に教員も入って、一緒に体を動かしました。

自分たちで運動環境をつくり出し、多くの人たちで関わり合いながら運動をするとても素敵な機会となりました。

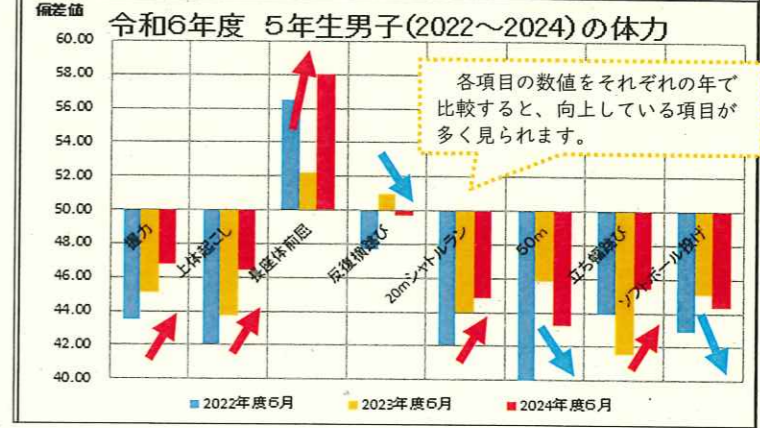
学校としても、こういった機会をこれからも大切にしていきたいです。今年度も、9月に2回目の体力テスト実施をしたり、10月と2月に2回目・3回目の運動ふれあい週間を企画したりしていきます。

その際、5月の体力テストの結果と比較したり、運動ふれあい週間の企画を児童委員会との連携で進めたりしていく予定です。また、PTAプロジェクトの「運動ふれあい週間サポート」の保護者の皆様にも御協力をいただきながら運動環境を確保していきます。学校と子供と、そして家庭と連携しながら運動機会を創出していくことができることを楽しみにしています。

9月の体力テスト実施後は、子供たちの変容などをお伝えできるよう結果を整理・分析し、保護者の皆様にお知らせしていきます。また、体育授業も子供たちの運動機会の大切な時間であることを忘れず、全員が楽しい・全員で楽しい体育の授業を目指していきます。体育授業に関するアンケートなども行いながら、子供たちの体力の現状を分析的に捉え、課題を明確にした上で、様々な実践を行っていく予定です。

令和6年度 5年生 (2022~2024)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2022年度6月	43.48	42.11	56.54	47.73	42.05	39.62	43.91	42.90
2023年度6月	45.08	43.76	52.25	50.96	43.97	45.84	41.61	45.11
2024年度6月	46.74	46.47	58.05	49.70	44.88	43.27	45.44	44.38



【個人表の見方】
 ☆子供たちに、左図のような表(体力テストの結果)を配付します。ここで大切にしてほしい見方は、「過去の自分との比較」です。昨年度の自分と比べて、今年の自分はどうか。自分に合った課題を見つけ、これからの運動に関わる目標を自分なりに持つことができれば、夏休みの生活の計画づくりに生かされると考えています。
 ☆夏休み前に、生活表の記入などを各学年で行いますので、ぜひ子供たちの運動に関わる目標について聞いてみるなどの機会を設けていただくと嬉しいです。そして、運動(生活)習慣に関わる課題に目を向け、御家族で子供たちの健康について考える一契機にさせていただきたいと思っております。
 ☆表面にて、生活習慣アンケートの結果から見た本校の実態を分析し、お知らせいたしますので、併せてお読みいただくと嬉しいです。