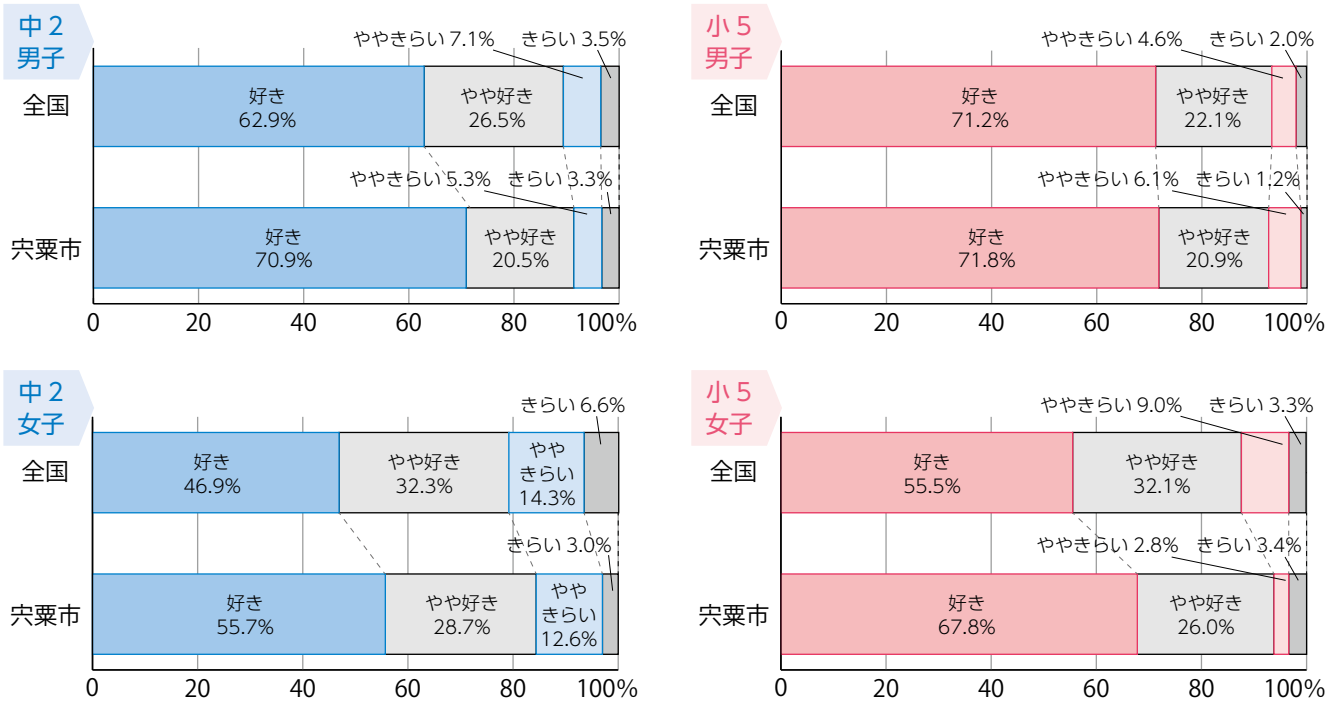


質問紙調査の結果

Q 運動やスポーツをするのは好きですか？



全国調査からみる

子どもの体力

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が全国の小学5年生と中学2年生を対象に行われました。内容は握力や上体起こし、ボール投げなど8種目の実技と運動や生活習慣などの質問紙調査です。調査結果をもとに宍粟の子どもの体力の実態を紹介します。

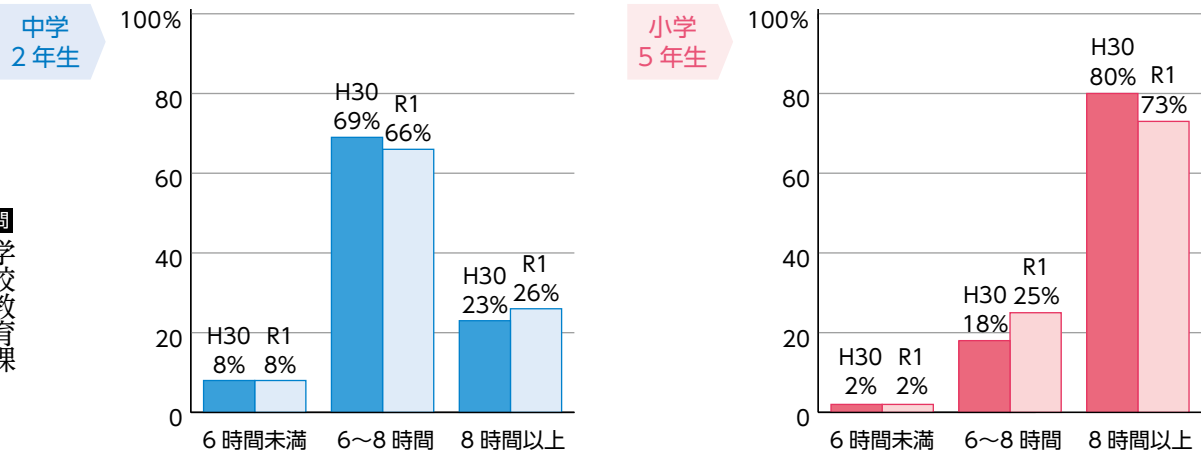
実技結果と課題

実技調査では、中学生は男女ともに長座体前屈を除く7種目で全国平均を上回りました。小学生は反復横とび（敏捷性）やシャトルラン（持久力）、ボール投げ（瞬発力）で全国平均を上回りました。一方、握力（筋力）と上体起こし（筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）、立ち幅とび（瞬発力）に課題があります。

運動に前向きな傾向

質問紙調査では、運動やスポーツをすることが好きかどうかの質問に対して、「好き」「やや好き」と答えた割合が小学生女子と中学生の男女は全国値より高くなっています。小学生男子は全国値より0・6パーセント低くなっていますが、ほぼ同水準で、総合的にみると多くの子どもたちが運動やスポーツに前向きに取り組んでいると考えられます。1日の睡眠時間に関する質問では、小学生は7割以上が8時間以上、中学生では9割以上が6時間以上の睡眠を取れています。昨年度と比べると8時間以上の睡眠を取る小学生が7パーセント減っています。このような状況を踏まえ、市は来年度以降も全校で取り組む体力事業「しいたんチャレンジ」で、子どもたちの体力向上に努めます。

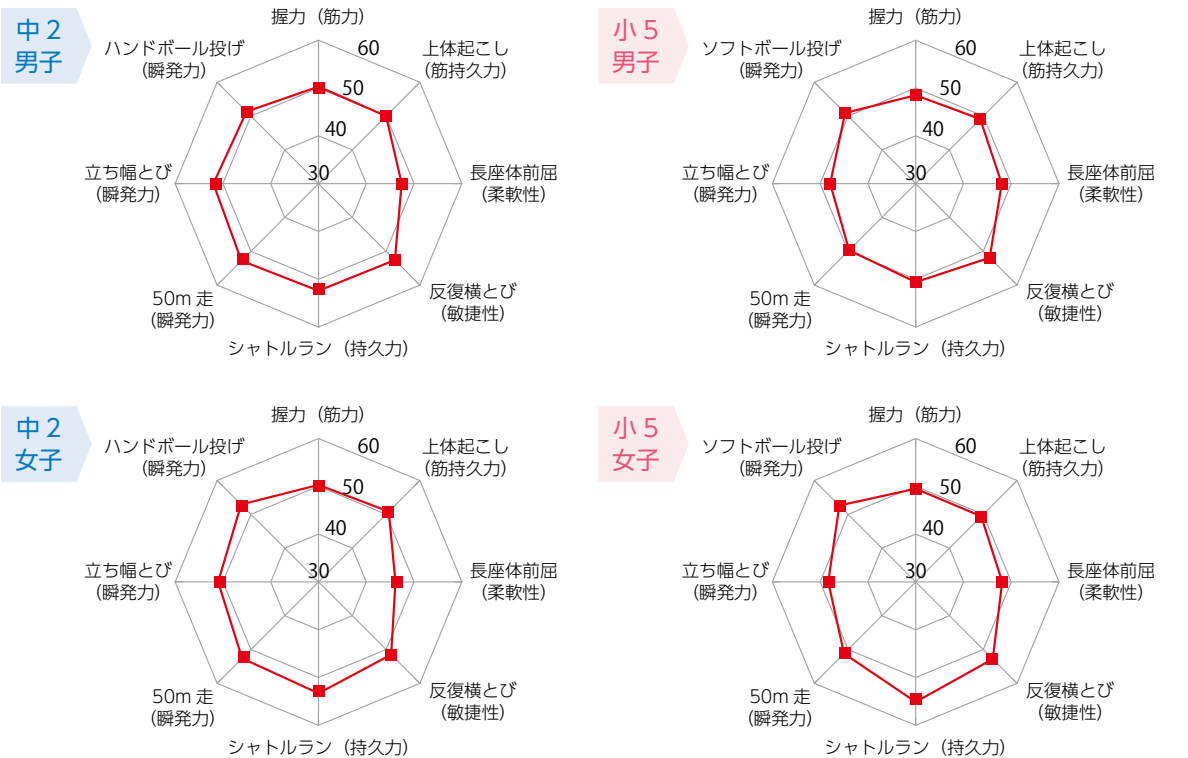
Q 1日の睡眠時間はどれくらいですか？



☎ 63・3118  
問 学校教育課

実技調査の結果

全国の測定値を50とし、宍粟の子どもの平均値は赤線で表示しています。数値が大きいほど優れています。



しいたんチャレンジ

子どもたちの運動に対する興味や関心を高める取組「しいたんチャレンジ」事業が平成26年度から進められています。家庭でも、子どもたちが体を動かす遊びや体験を取り入れ、体力向上につなげましょう。

市内小中学校での取組例

- ・リズムジャンプを取り入れた準備運動を継続的に行う（敏捷性や巧緻性の向上）。
- ・ストレッチ運動やペアでの柔軟体操を取り入れた準備運動を継続的に行う（柔軟性の向上）。
- ・体力アップ週間の実施など、全校での体力づくりを行う（全体的な体力の向上）。
- ・全校での外遊びや全校縄跳び大会などを実施する（全体的な体力の向上）。

