

ホップ・ステップ・ジャンプ



今日の運動が未来の自分をつくる



～令和6年度の新体力テストの結果から～

新体力テストは、児童生徒が自己の体力を理解し、健康や体力への関心をもつとともに、自ら進んで健康の増進や体力の向上を図ることを目的に実施しています。

実施結果は、県や市、各学校等で集計され、各学年及び各項目の平均値等が示されます。下の表とグラフは、「昨年度の市の平均値との比較」を示したものです。

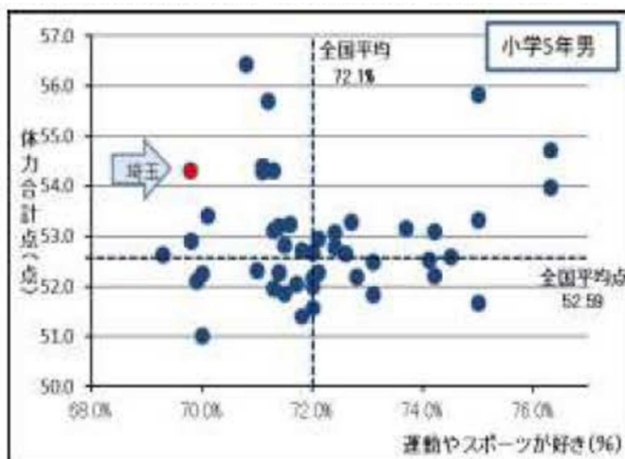
ご家庭におかれましても、体力プロフィールシートのアドバイス欄等を参考に、お子さんの体力向上に向けて取り組んでみてください。

◯：令和5年度平均を上回っているもの ▼：令和5年度平均を下回っているもの —：令和5年度平均と有意差がないもの（統計学的検定による）>

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力（筋力）	—	▼	—	—	—	—	▼	—	▼
上体起こし（筋力・筋持久力）	—	▼	—	▼	▼	▼	—	▼	—
長座体前屈（柔軟性）	○	—	—	—	▼	▼	▼	▼	▼
反復横とび（敏捷性）	○	○	○	—	—	—	○	—	○
20m シャトルラン（持久力）	○	○	—	—	—	○	/	/	/
持久走（持久力）	/	/	/	/	/	/	○	—	○
50m走（走力）	○	—	—	—	—	—	—	—	—
立ち幅跳び（跳躍力）	—	—	—	—	—	—	—	▼	—
ボール投げ（投力）	—	—	—	—	—	—	—	▼	▼

女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力（筋力）	▼	—	—	▼	▼	—	—	▼	—
上体起こし（筋力・筋持久力）	▼	—	—	▼	▼	▼	○	—	○
長座体前屈（柔軟性）	○	—	—	—	▼	▼	▼	—	▼
反復横とび（敏捷性）	○	○	○	—	—	—	○	—	○
20m シャトルラン（持久力）	○	○	—	—	○	○	/	/	/
持久走（持久力）	/	/	/	/	/	/	○	○	○
50m走（走力）	—	—	—	—	—	—	—	—	—
立ち幅跳び（跳躍力）	—	—	—	—	—	—	▼	▼	▼
ボール投げ（投力）	▼	—	—	—	—	—	—	▼	▼

<運動好きな児童生徒の育成を目指して>



令和5年度調査【参考】体力合計点と運動・スポーツ好意度の関係（小5男子）

令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（左図参照）を見ると、埼玉県の体力合計点



（いわゆる技能に関する項目）は、全国平均と比較して高いものの、運動・スポーツが好きかという項目については、全国平均を下回っていることがわかります。

「運動好き」になることは、さらなる体力の向上だけでなく、生涯スポーツへの積極的な関わりも期待できます。

児童生徒の発達段階と運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わう体育授業の充実や、家庭との連携を踏まえた運動習慣を確立し、運動好きな児童生徒の育成を視点とした取組を引き続き推進していきます。

スポーツで自分の力を発揮するために！

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は練習方法だけでなく、食事や睡眠について見直してみるのもよいかもしれません。

体をつくる食事

運動をする時に最大の武器ともいえる「体」。
その体をつくっていくのは「食事」です。

◎食事を考える時に意識したい4つ◎



しっかりとした体づくりのためには、「栄養バランス」のとれた食事が大切です。「栄養バランスって難しそう・・・」と思ったら給食を思い浮かべてみてください。世の中には「○○を食べたら体が強くなる！」という魔法のような食べ物はありません。主食・主菜・副菜に加え、果物や牛乳・乳製品などをそろえると、自然と栄養バランスが整います。

しっかり睡眠をとって、疲労回復!!

たくさん運動をした後は、みなさん「疲れた～!!」と言いませんか？
疲れた体を疲れたままにしないためには、しっかりと睡眠をとることが大切です。しかし、ただ睡眠をとれば良いわけではありません。十分な睡眠時間を確保することももちろん大切ですが、質の良い睡眠をとることも重要です。

◎質の良い睡眠とは…◎

質の良い睡眠を取るために、「メラトニン」に注目した生活を送ってみましょう。
メラトニンは睡眠ホルモンと呼ばれていて、分泌されるとだんだん眠くなっていきます。部屋を明るくしているとメラトニンが分泌されなくなるため、寝るときは部屋の電気を消し、スマートフォンなどの光はできるだけ見ないようにすることがポイントです。



また、朝起きた時にもやってほしいことがあります。
それは、カーテンを開けて太陽の光を浴びることです。これによってメラトニンの予約スイッチが入り、ここから14～16時間後に徐々に分泌が増えて、夜9時くらいになるとだんだん眠くなるのです。

もう一つ大事なポイントが、朝起きる時間を一定にすることです。
習慣化することで、夜もだいたい同じ時間に眠くなり、メラトニンの分泌サイクルを整えることができます。

