

からだ力^{りょく}ブック

運動



からだ力^{りょく}

生活



食

年 組

小学校のうちにこんなことを目指そう！

～からだ力指数チェックシートより～

項 目		内 容			
運 動	体力テストの項目(※)	ソフトボール投げ	24 m 以上	男	14 m 以上
		立ち幅跳び	156 cm 以上	女	147 cm 以上
		50 m 走	8.9 秒 以内	子	9.2 秒 以内
		長座体前屈	34 cm 以上	子	37 cm 以上
運 動	跳 び 箱	開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳びができる。			
	鉄 棒	上がり技、下り技、回り技ができる。 ※技チェック表			
	短 な わ	いろいろな技ができる。 ※技チェック表			
	泳 ぐ	クロールと平泳ぎで25m以上泳ぐことができる。			
	無理のない速さで走る	5分以上			
	長なわ8の字跳び	間を開けずに入って跳ぶ			
生 活・食	一日のすいみん時間	早寝、早起きで8時間以上			
	排 便	規則正しく毎日排便がある			
	朝 食	いつも朝食を食べている。			
	給 食	給食をいつも残さず食べている。			
	休 み 時 間	いつも外で体を動かしている。			
	歯 み が き	朝や寝る前にいつも歯みがきをしている。			
	う が い、手 洗 い	定期的にいつもうがい、手洗いをしている。			
	整 理 整 頓	いつも自分の身の回りの整理整頓をしている。			
	手 伝 い	家の手伝いをいつもしている。			
あ い さ つ	いつも自分からあいさつをしている。				

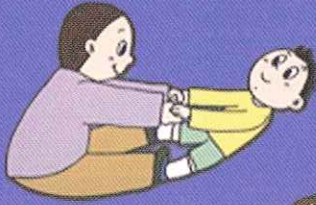
※体力テストの項目は6年生で総合評価C段階に到達するための記録です。

- | | | |
|---------|--------------------------------|----------------|
| ※ ○鉄棒の技 | ◇上がり技 (ひざかけ振り上がり・逆上がりなど) | ◇下り技 (前回り下りなど) |
| | ◇回り技 (かかえ込み回り・ひざかけ回り・前方支持回転など) | |
| ○短なわの技 | ◇前回し跳び | ◇後ろ回し跳び |
| | ◇交差跳び | ◇後ろあや跳び |
| | ◇かけ足跳び | ◇片足跳び |
| | ◇後ろ交差跳び | ◇二重跳び など |

こんな運動をしてみよう！

家庭でできる運動例

柔らかさ



**ぎったん
ばっこん**
手をにぎってじゅんばんにひっぱいっこをしよう。



座ぜん
足首や足のつけねがやわらかくなるよ。足のうらを合わせてやってもいいね。



ひっぱれー
おたがいは、いたくないおぎないようの気を付けてやろう。

足あげ
ひざもできるだけのばしてごこまであがるかな。



巧みさ



足ふみあそび
両手をはなさずは、おたがいは足もふまれないようにひげよう。



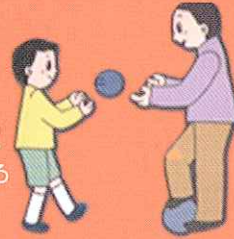
ボールパンチ
なげてもらったボールをパンチ。新聞紙も丸めたものでもできるね。



おはごっこ
こあいおは、色おは、たかおは、手つなぎおは…など、いろいろなおはごっこがあるね。



ツープールパス
手や足を使っていろいろなやり方ができるね。



お手玉
いろいろなものでもやってみよう。

持 続



なわとび
二人でやるのも楽しいね。

ウォーキング **ジョギング**

同じのペースで続けられるといいね。



力 強 さ



あもう いろいろなあもう



手押し車

なれてきたら足の高さをかえてみよう。



けんけん

にもつはこび
お家の人も助かるよ。



運動・生活・食の習慣を見直して「からだ力」アップ!

からだ力向上のためには、「よく食べ、よく動き、よく眠る」という健康三原則をふまえた基本的な生活習慣を身に付けることが大切です。

運動

- 毎日30分程度、息がはずむくらいの運動をしましょう。
- 体育の時間だけでなく、休み時間や放課後、休日にも積極的に体を動かしましょう。
- 友達や家族と一緒に楽しく体を動かしましょう。
- 一つの運動だけではなく、様々な運動に取り組みましょう。
- 日常生活では、階段を使ったり乗り物では立ったりするなど、体を動かすことを心がけましょう。

生活

- 早寝早起きを心がけ、毎日しっかりと睡眠(8時間以上)をとりましょう。
- テレビやゲーム、パソコンは時間を決めてやりましょう。
- スポーツや勉強などの途中でも適度に休憩をとりましょう。
- 時には、本を読んだり音楽を聴いたりするなど、リラックスする時間をとりましょう。

食

- 朝・昼・夕と1日3回の食事を規則正しくとりましょう。
- いろいろな食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。
- よく噛み、ゆっくり食べましょう。
- 食事はとり過ぎないように心がけましょう。
- おやつは種類や量などを考えてとりましょう。
- 家族や仲間と楽しく食事をとりましょう。

運動・生活・食チェックシート

【 回目】

年	組	番	名前
---	---	---	----

項目 日(曜日)	運動		生活			食	歩数調査							
	友達や家族と一緒に楽しく体を動かした	十分以上運動した	早寝、早起きができ、ぐっすり眠れた	手洗い、うがいをしっかりした	テレビ(パソコン・ゲームを含む)は時間を決めてみた(やった)	食事は一日三回規則正しく食べた	好き嫌いせず、いろいろなものを食べた	めざせ一日 歩 めあてをこえるためにどうしますか?						
								歩いた数						
一万の位	千の位	百の位	十の位	一の位										
日()														
日()														
日()														
日()														
日()														
日()														
日()														

○: できた △: できなかった 歩数合計→

1日平均→

ふりかえって

からだ力^{りょく}を身に付けよう！

「からだ力^{りょく}」とは、いわゆる運動能力だけでなく、運動の日常化や望ましい食生活・生活習慣について考え行動する、総合的な力のことであり、心身ともに健やかに成長し、楽しく明るい生活を送るために必要な力のことです。

からだ力を身に付けていくためには、適切な運動・基本的生活習慣・調和のとれた食事が必要で、子どもの頃から学校・家庭・地域が一体になって積極的に、その向上を図ることが大切です。

自分の生活を振り返ろう

- 家に帰ってからの過ごし方について
- 休み時間の過ごし方について
- 生活習慣について
- 食生活について
- 自分のした運動について



振り返って

お家の方から

--

参考資料

- 文部科学省 「子どもの体力向上ホームページ」
- 文部科学省 「学習指導要領解説 体育編」
- 東京都教育委員会 「総合的な子供の基礎体力向上方策（第2次推進計画）」