

高まれ！体力！

令和3年7月
狭山市体力向上研究委員会
広報 第1号

体力向上研究委員会から

私たち、体力向上研究委員会は、狭山市の子供たちの体力向上を目指すため、狭山市教育委員会から委嘱を受けて集まった教職員の組織です。「たくましく生きるための体力の育成」をテーマに研究しています。今年度は、昨年を引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々なことが制限され、子供たちの十分な運動量の確保が課題となっています。このような状況の中でも、子供たちの心身の健康のため、学校・家庭・地域が協力していけたらと思います。よろしくお願いいたします。

体力を高めていくには、「早寝・早起き・朝ご飯」などと言われるように、よい生活習慣を送ることが大切です。2学期に向けて、今一度普段の生活を親子で振り返っていただき、より良い生活習慣の確立に取り組んでいただけたらと思います。別紙「体力向上大作戦」の「生活リズムチェックシート」もあわせて取り組みをお願いいたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

キーワードは

朝食・睡眠・テレビ等の視聴時間！

●○文部科学省調査結果から分かること（子供の体力向上のための取組ハンドブックより）○●

朝食



全国体力調査の結果では、朝食を毎日食べる子は、食べない子より体力合計点が高く運動時間も長いことが示されています。また、毎日食べる子は、そうでない子に比べ肥満傾向児の出現が低いことが示されています。このことから、朝食を毎日食べることが運動時間の増加や肥満傾向と関連し、これらの要因が相互に影響しあって体力が向上するという好循環を生み出していることが考えられます。朝食摂取状況を見ると、朝食を毎日食べる子供の割合が小学校では90～95%以上の学校の体力合計点は、それ未満の学校の比べて高い傾向にあります。



☆朝食を「毎日食べる」ことを目標とする生活習慣の改善の取組を行うことが、
子供の体力向上の観点から有効！

睡眠



全国体力調査の結果から、小学生は睡眠時間が8時間以上の子供の体力合計点が最も高いことが分かっています。「朝食を毎日食べて、かつ睡眠時間が8時間以上」の子供は、そうでない子供に比べ、1週間の総運動時間が長いことが分かっています。睡眠時間を十分確保し、朝食を摂取して登校する子供は日常の運動時間が多く、その結果として体力が高く維持されていることが考えられます。また、運動習慣と生活習慣を組み合わせると、その結果として体力との関連を分析すると、「週3日以上・1日2時間以上の運動実施」に加えて、「朝食を毎日食べ、かつ睡眠時間が8時間以上」の児童の割合が高い学校は、高い体力水準にあることが分かっています。また、この影響は女子において特に強いことが分かっています。



☆「朝食を毎日食べて、かつ睡眠時間が8時間以上」を目標に！

☆運動習慣と生活習慣を組み合わせた取組は、特に女子の体力向上に効果的！

テレビ等の視聴時間



全国体力調査の分析によると、テレビ等の視聴時間が3時間以上の子供は他の子供と比べて1週間の総運動時間が短いことが分かっています。さらに、肥満傾向にある子供は他の子供に比べてテレビ等の視聴時間が3時間以上である割合も多くなっています。また、1日のテレビ等の視聴時間が3時間以上である子の体力合計点は他の子に比べ低いことが示されています。したがって、テレビ等の視聴時間を適切な時間とすることは、運動時間の増加や適正体重の維持と関連して体力に影響していることが考えられます。

朝食の摂取状況とテレビ等の視聴時間を組み合わせると、体力との関連を分析した結果からは、「朝食を毎日食べて、かつテレビ等の視聴時間が1時間未満」の子供は、「朝食を全く食べず、かつテレビ等の視聴時間が3時間以上」の子供よりも体力合計得点が高いことが分かっています。特にこの傾向は男子において顕著に現われていることから、テレビ等の視聴時間を3時間未満に抑えることは、特に男子における体力向上に有効であると言えます。



☆「朝食を毎日食べて、かつテレビ等の視聴時間は1時間未満」を目標に！

☆テレビ等の視聴時間を3時間未満に抑えることは、特に男子の体力向上に有効！



自分の生活を振り返り、「生活リズムチェックシート」に
取り組んでみよう！

