

# 日常に 運動を スポーツを

## 四日市市教育委員会 四日市市運動能力・体力向上推進委員会

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を受けて

四日市市では子どもたちの体力を向上させるために、体育の授業等を通じて、友だちとともに楽しみながら運動に取り組むことで「運動が好き」と思える子どもたちを増やしていくことを大切にしています。

各ご家庭においても、本パンフレットを参考にいただき、体力の大切さを理解いただくとともに、お子さんが日常的に運動する習慣を身につけられるように、サポートをお願いします。

### 四日市市の子どもたちの体力はどのように変化しているの？(5年間の経過)

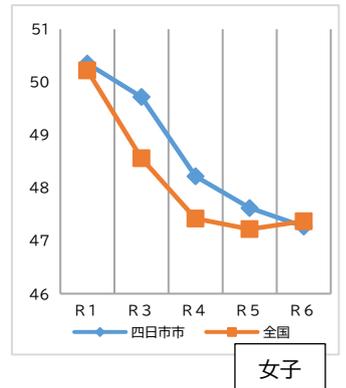
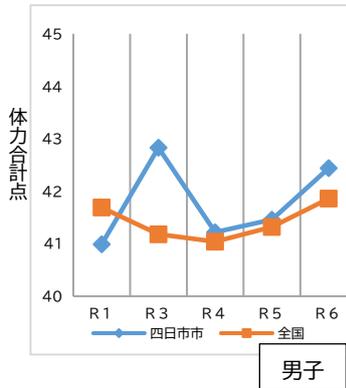
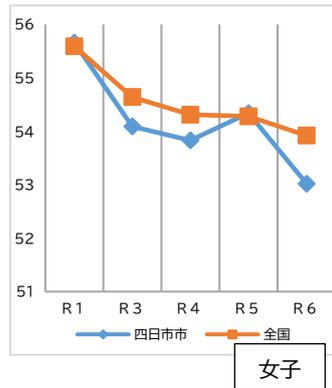
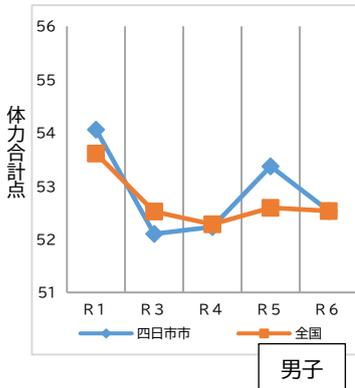
校種・学年	性別	四日市市	三重県	全国	全国との比較
小学校5年	男子	52.53	52.31	52.53	+0.00
	女子	53.02	53.71	53.92	-0.90
中学校2年	男子	42.44	41.92	41.86	+0.58
	女子	47.27	47.27	47.37	-0.10

体力合計点とは、8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点のことです。



四日市市内の公立小学校

四日市市内の公立中学校



### 体力ってなぜ必要なの？



「『体力』って何なのか」

「どうして『体力』が大切なのか」ということを

理学療法士で鈴鹿医療科学大学准教授の伊藤卓也先生に聞いてみました。

「体力」と聞くと運動している人だけに必要なものと思われがちですが、**実は全ての人に**とってとても大切なものなのです。

体力には2種類あります。1つは、「行動体力」といって、体を動かす力のことです。走ったり、ジャンプしたり、主に運動したりする時に使う力です。

もう1つは「防衛体力」といって、人が元気に生きていくための力のことです。病気にかかりにくくなったり、様々なストレスに打ち勝ったりする力です。

だからこそ、全ての子どもたちにとって体力をつけることはとても重要なのです。

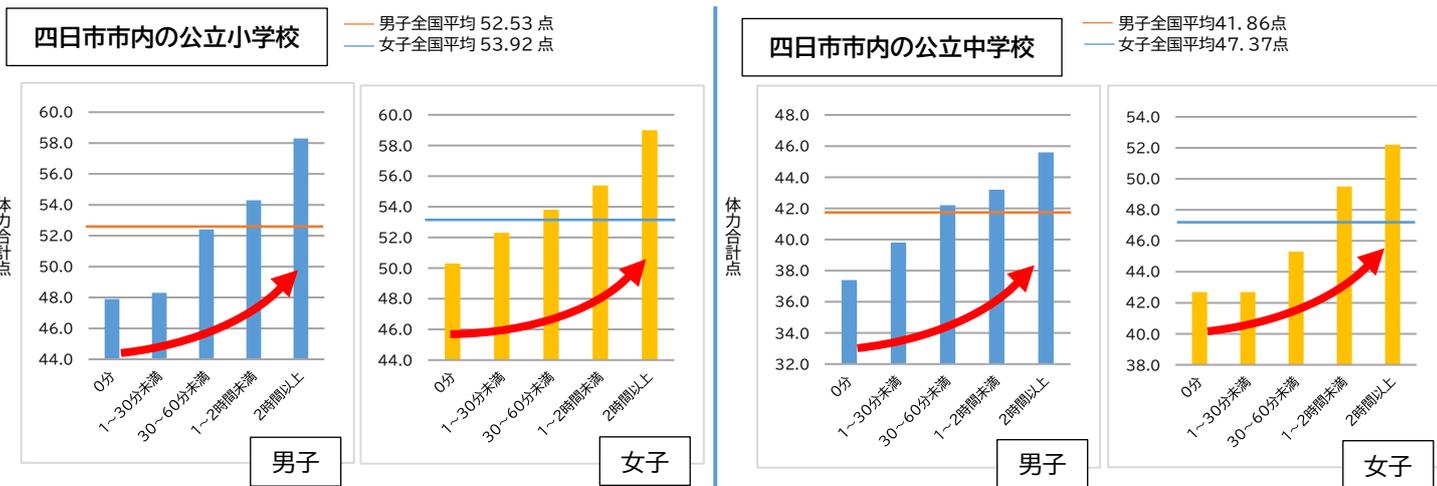


鈴鹿医療科学大学  
准教授 理学療法士  
伊藤卓也先生

## 体力合計点と1日あたりの運動時間との関係は？

体育・保健体育の授業以外で、1日あたりどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。

\*下のグラフは、1日あたりの総運動時間と体力合計点を比較したものです。



学校での体育の授業以外で、1日あたりの総運動時間が小学校では30分以上、中学校では1時間以上の子どもの体力合計点が高い傾向にあります。休み時間や放課後、家で過ごす時間に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが、体力の向上につながっています。

いっしょにやってみよう！ 毎日の生活にプラス1！

〇〇〇しながら  
バランスボールに  
座ってみよう！



- ・不安定なバランスボールに座ってみよう。体幹の運動になるよ。
- ・バランスボールがない時は、背もたれにもたれないようにして、椅子でやってみよう！

〇〇〇をみながら  
片足立ちをしてみよう！

- ・両手をあげて片足立ちで30秒間～1分間キープしよう。
- ・両足ともバランスよくやってみよう。



〇〇〇しながら  
つま先たちをしてみよう！

- ・ひざをのばしたまま、かかとを上げて背伸びをしよう。
- ・息をとめずに、10回1セットからやってみよう。



立つ・歩く・すわるなど、日常に行っている行動にちょっと意識をすることで体力アップ！



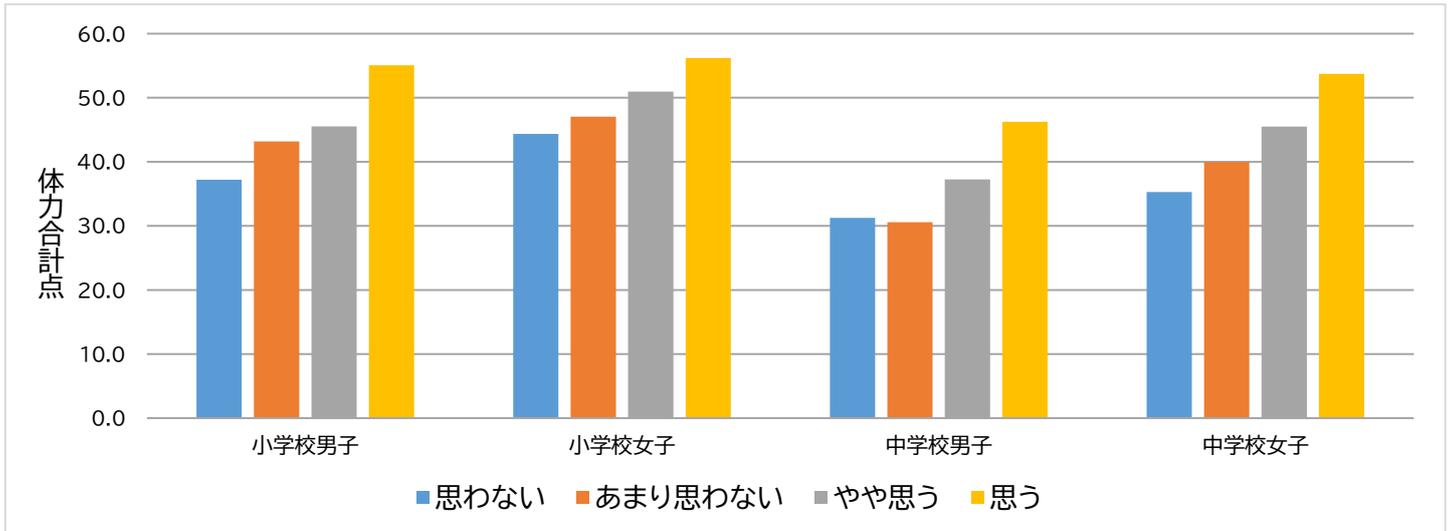
運動することを習慣にするといいね！  
「ながら運動」で体力アップ！！



## 体力合計点と「運動好き」の関係は？

運動（体を動かす運動遊びをふくむ）やスポーツすることは好きですか

\*下のグラフは、子どもの「運動が好きかどうか」という回答と体力合計点を比較したものです。



「運動が好き」と肯定的に回答している子どもの体力合計点は高い傾向にあります。子どもたちが運動することを「おもしろい」「楽しい」と感じる事が体力向上の第一歩となることがわかります。

できそうな運動をやってみよう！ 毎日続けて体力アップ！

### よい姿勢で 歩幅を広くして歩こう！

- ・背筋をのばし、前を見て、歩こう。
- ・かかとから足を付き、つま先で地面を踏みこむようにし、腕をしっかり振ることを意識しよう。



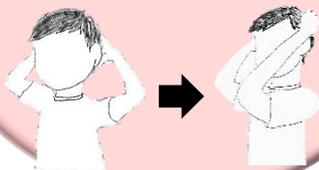
子どもたちが「やってみたい！」  
「楽しそう」と思える運動をたくさん  
経験することが大切です。

1人でする運動でも、家族  
などといっしょにするとより  
楽しくなるよ！



### 〇〇〇しながら ストレッチしてみよう！

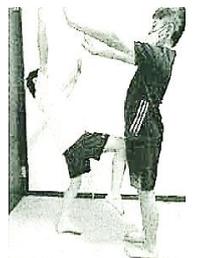
- ・腕を頭の後ろに回し、ひじとひじをくっつけよう。そのあと、元の姿勢にもどろう。これをくりかえそう。



### おすすめ！手おし相撲

～ 家族や友だちとやってみよう！ ～

- ① 2人で向き合い、手のひらを相手にお互いにかまえます。
- ② スタートの合図で相手の手のひらをおします。  
うで・むね・おなかなど、手のひら以外にさわると負けになります。
- ③ バランスをくずし、足が1歩でも動いたら負けです。



おなかや背中といった体幹の筋肉を強くできますよ！

すずかいりょうかがくだいがく じゆんきょうじゆ りがくりょうほうし いたうたくや せんせい  
コラム(鈴鹿医療科学大学 准教授 理学療法士 伊藤卓也 先生)



## なぜ体力は必要なの？

### ① 元気いっぱい毎日を送るために

子どもたちは、遊びや勉強、様々な活動を通して成長していきます。体力は、これらの活動を支える土台となるものです。体力があると、疲れにくく、一日を通して元気に過ごすことができます。

### ② 学力向上につなげるために

体力と学力は、一見関係なさそうに見えますが、実は深いつながりがあります。体力があると、集中力や記憶力が向上し、学習意欲も高まります。授業中も集中して話を聞くことができ、宿題も効率的にこなせるようになるでしょう。

### ③ 健康な体づくりのために

体力は、免疫力を高め、病気になりにくい体作りに役立ちます。また、肥満予防、介護予防にもつながり、将来の健康にも大きく影響します。運動能力のピークは、一般的に10代後半から20代前半と言われ、年齢を重ねるとともに運動能力は徐々に低下していきます。10代後半から20代前半に運動能力のピークが来るように、子どもの頃からしっかりと体づくりに取り組むことが大切です。

### ④ 心の成長を促すために

体力は、心の安定や成長にもつながります。体を動かすことで、ストレスを軽減し、不安や緊張を和らげ、情緒を安定させる効果があります。また、チャレンジ精神、睡眠の質の向上、自尊心の向上にもつながります。

## どうすれば子どもの体力は高められるの？

### ① 外遊びが一番！

外で遊びは、体力を高める一番の方法です。体を動かす楽しさを体感し、意識的に外遊びの時間を確保しよう。

### ② 好きな運動を見つけろ！

運動が好きな子は、スイミング、サッカー、ダンスなど、好きな運動に取り組みましょう。運動が苦手な子は、縄跳びや散歩など、無理なくできることから始めるのがおすすめです。大切なのは、楽しく続けられることです。

### ③ 日常生活の中で工夫を！

体を動かす時間が少ない子どもには、運動でなくても何らかの体を動かす活動を少しでも行うことが推奨されています(厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」)。体育の授業、放課後、通学、家のお手伝いなど、日常生活の中で、ちょっとした工夫をすることで、座っている時間を減らし、子どもの体力を高めることができます。



WHO(世界保健機構)も元気に過ごすために、運動することを推奨しているよ！

- ・ 子どもは、ウォーキングなどの軽い運動を1日60分以上行う
- ・ 呼吸が少し早くなり、汗をかく程度の運動や体を動かす活動を週3日以上行う
- ・ 座り続ける時間、特にスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など)を減らす

※「身体活動及び座位行動に関するガイドライン 2020年」

体力は、お子様の成長を支える土台となるものです。体力があることで、心身ともに健康に育ち、将来の可能性を広げることができます。ぜひ、今回のコラムを参考に、子どもの体力づくりをサポートしてあげてください。

