

# 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7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、体育の授業などを通じて、友だちと楽しみながら運動に取り組むことを大切にしています。その中で「体を動かすのが大好き!」と思える子どもたちを一人でも多く増やしていきたいと考えています。

本資料では、令和7年度の四日市市の子どもたちの体力結果をお知らせするとともに、「日常に運動をスポーツを」をテーマに気軽に取り組める体力アップのアイデアを提案します。

体力ってなに?どのように体力をつけるの?

### 「体力」は一生の宝物

すべての子どもの「生きる力」の土台になる大切な力です。

体力には、2つの種類があります。

#### 体を動かす力(行動体力)

走る、跳ぶ、投げるなど、  
体を元気に動かす力



#### 体を守る力(防衛体力)

病気になりにくく、ストレスにも負けにくい、  
心と体を守る力



この2つの力は、毎日の生活の中で育ちます。

毎日のちょっとした運動が、「体を動かす力」と「体を守る力」を増進します。

### 令和7年度 四日市市の子どもたちの体力は?(体力合計点)

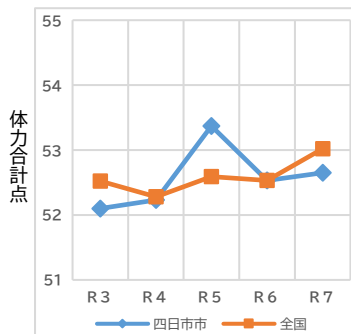
校種・学年	性別	四日市市	三重県	全国	全国との比較	昨年度四日市市数値との比較
小学校5年	男子	52.65	53.08	53.02	-0.37	+0.12
	女子	53.63	53.80	53.97	-0.34	+0.61
中学校2年	男子	42.83	42.40	42.20	+0.63	+0.39
	女子	48.40	47.91	47.58	+0.82	+1.13



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

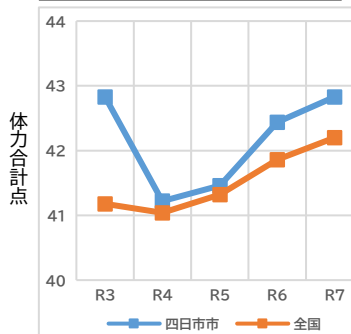
四日市市の体力合計点が昨年度よりも、小・中学校ともに向上しました。

四日市市の公立小学校



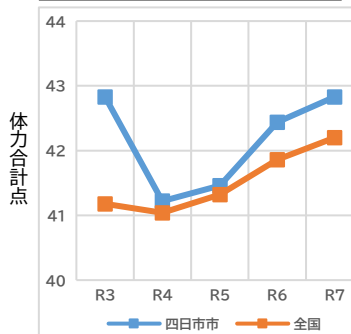
男子

四日市市の公立中学校

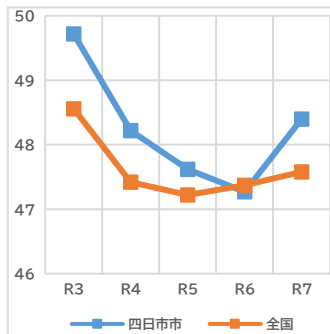


女子

四日市市の公立中学校



男子

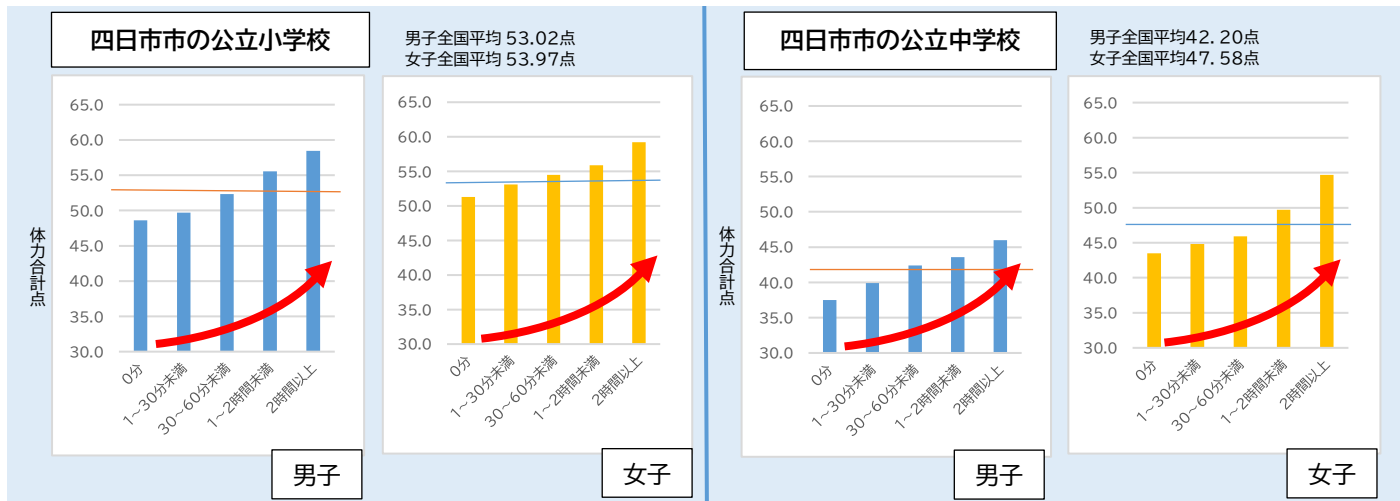


女子

# 運動時間が長いほど、体力は上がる！



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。



## 毎日の「遊び」と「運動」が、体力アップのポイントです！

調査では、毎日よく体を動かす子どもほど、体力は上がる傾向にあることがわかりました。

特別な運動でなくても大丈夫です。休み時間の遊びや、家でのちょっとした「すきま運動」で、体力を育てていきましょう。

今日から、生活の中に“プラス1”の動きを、足してみませんか。



## いっしょにやってみよう！毎日の生活にプラス1！

### お家で！プラス1

特別な場所はいりません。家の中のちょっとした時間やスペースが、体力アップのチャンスになります。「ながら運動」で気軽にプラス1！



### いつでもどこでもつま先立ち

手を洗うときや歯磨きついでに、かかとを上げ下げ。ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、血の流れもよくなります。片足でやってみると、より効果的！



### 歩くときに！プラス1

歩くことは立派な運動です。いつもの登下校や移動の時間は、少しの意識で体力アップの時間に変わります。「歩幅・速さ・姿勢」を子どもが意識できるよう、日常の中で声をかけていきましょう。

### 歩幅を「プラス10cm」

少し大股で歩くと、足腰の筋肉をしっかりと使えます。

### スピードを「プラス1」

いつもより速足で歩くと心臓と肺がしっかり動きます。



### 姿勢を「プラス1cm」

背すじを伸ばして、頭を空に近づけるイメージで歩いてみよう。「体を支える芯」が強くなり、全身の体力アップにつながります。