



元気な子、体力のある子を育てよう

現代の子どもたちには、からだと心の発達にとっても大切な、「外遊び」による身体活動が不足しています。このリーフレットは、保護者の皆さまに現代の子どもの体力に関わる状況を理解していただき、学校や地域と連携して、家庭でも「子どもたちの体力を高めるための取組」に御協力いただくことを目的として作成しました。

今の子どもたちと、親の世代が子どもだったころを比べると…

「体力・運動能力調査」より、平成21年の10歳（今の子）と昭和60年の10歳（親の世代が子どもだったころ）の栃木県平均値で比較

身長は…



男子1.0cm
女子1.7cm

親の世代より
背が伸びたけれど…

50m走は…



昭和60年男子 9秒15
昭和60年女子 9秒42
平成21年男子 9秒50
平成21年女子 9秒69

かけっこは遅くなった！

今の子は男女ともに親の世代よりかけっこが劣っています。また、今の男の子は親の世代の女の子よりかけっこが劣っています。

全国と比べると…

平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による
○…優れている —…ほぼ同じ ▼…劣っている

学校区分 年齢	小5		中2		測る要素	測定内容・方法
	男	女	男	女		
握力	—	○	○	○	筋力	握力計を用いてにぎる力を測る
上体起こし	○	○	○	○	筋持久力	30秒以内に上体起こし(腹筋運動)をくりかえす回数
長座体前屈	▼	—	—	—	柔軟性	脚を伸ばして座った姿勢で上体を前屈
反復横とび	○	○	○	○	敏しょう性	20秒以内に左右それぞれ1m間隔のラインを反復移動する回数
20mシャトルラン	○	○	○	○	全身持久力	20m間の往復持久走で、スピードが上がる中、反復できる回数
50m走	▼	▼	▼	▼	走る力	50mを走るタイム
立ち幅とび	▼	—	▼	▼	跳ぶ力	立った姿勢から前方へジャンプした距離
ボール投げ	▼	○	▼	▼	投げる力	小学生はソフトボール、中学生はハンドボールを投げる

走る・跳ぶ・投げる力が弱い！

こんなようすはありませんか？

- ・背すじが曲がっている
- ・転んだときにすぐ手が出ない
- ・顔に向かってくるボールをよけられず、眼に当たる
- ・朝からアクビをくりかえす
- ・テレビ・ゲームのやり過ぎて視力低下

もっとからだを動かして、体力を高めましょう！

- からだの成長、発達を促します
- からだを病気から守る力を高めます
- 物事に取り組む意欲や気力が充実します
- 運動・スポーツに親しむ基礎になります