

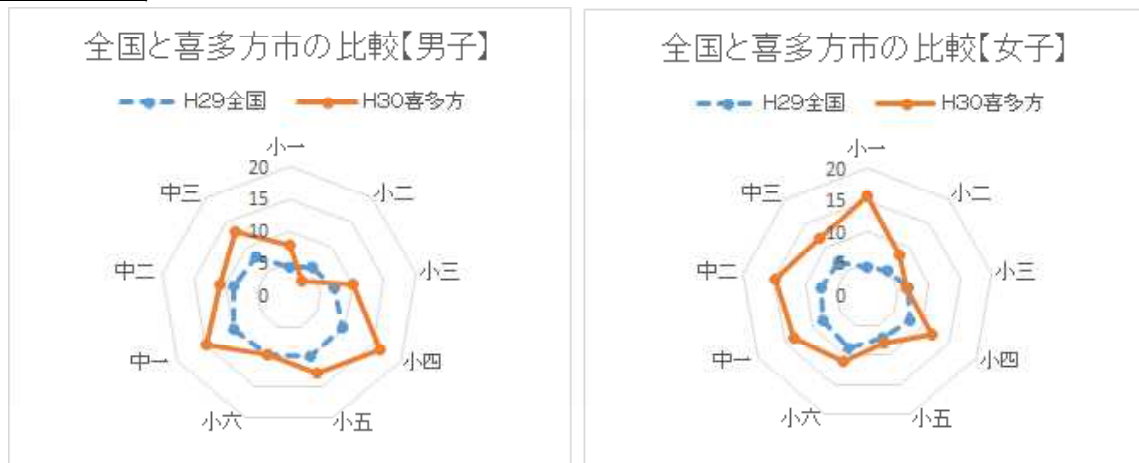
喜多方っ子の健やかな成長を！

喜多方の子どもたちの健やかな成長を願って
～体力・運動能力の向上、肥満の防止・解消～



喜多方市の肥満傾向出現率（30%以上）について

現状



【男子】

- 小二と小六以外、全ての学年で、全国の肥満率を上回っている。
- 小四は全国の肥満率を6.8%上回っている。

【女子】

- 小三以外、全ての学年で、全国の肥満率を上回っている。
- 小一と中学生が全国の肥満率を10%以上上回っている。

喜多方市の体力・運動能力テストの傾向



現状

小学生

	握力 (kg)		上体起こし (回)		基準体前屈 (cm)		反復横とび (点)		20mシャトル (回)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		チーク投げ (m)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
喜多方市平均	17.72	16.25	19.50	19.57	33.84	36.92	44.51	43.78	52.69	46.84	9.38	9.65	154.12	147.71	23.44	14.88
全国平均	16.54	16.15	19.95	18.96	33.31	37.62	42.1	40.32	52.15	41.88	9.37	9.6	152.24	145.94	22.15	13.77

中学生

	握力 (kg)		上体起こし (回)		基準体前屈 (cm)		反復横とび (点)		持久走 (秒)		20mシャトル (回)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		チーク投げ (m)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
喜多方市平均	33.39	25.29	25.17	22.36	42.48	44.43	51.98	47.42	389.12	300.22	84.22	59.91	7.96	8.93	201.94	177.30	20.76	13.09
全国平均	28.84	23.87	27.36	23.87	43.44	46.22	52.24	47.37	392.65	286.85	86.06	59.87	7.99	8.78	195.62	170.26	20.55	12.98

全国平均を上回っている

【小学生】

- 男女ともに8種目中6種目で全国平均を上回っている。
- 男女とも、50m走が全国平均を下回っている。

【中学生】

- 男子は9種目中4種目で全国平均を上回っている。
- 女子は9種目中5種目で全国平均を上回っている。
- 上体起こし、長座体前屈、50m走で、男女とも全国平均を下回っている。

これだけは実践してほしい

1 改訂 運動身体づくりプログラムの活用

http://www.cms-center.gr.fks.ed.jp/?page_id=1441 を開こう。

「改訂運動身体づくりプログラム」は現場の先生方からの要望に応えるため、実態に応じた指導の在り方や教師の指導の在り方、自校化する際の留意点、マナー化に対応するための工夫等についてわかりやすくまとめてあります。改訂版では、リズム感覚、腕支持感覚、逆さ感覚、投感覚の育成を重視した作りになっています。面白く楽しく運動する中で、動ける体が育成され、それを実感することで、自信につながります。(解説書より)

体育の授業の導入等、ぜひ活用し、自校の体力テストの弱点に見合った運動を取り入れましょう。

2 平成31年度体力向上推進計画の実践



平成30年度の「体力・運動能力調査」の結果を受けて、自校における平成31年度体力向上推進計画を各校で立てました。ぜひ、全教職員で課題や取組内容を共有し、実践しましょう。

各校の授業での主な取組（授業の充実）

- ・ 体育、保健体育の授業における学習カードの活用
- ・ 「自分手帳」の活用（目標を立て、本気で取り組む）
- ・ 「改訂運動身体づくりプログラム」の効果的な活用
- ・ 教材、教具の工夫（ラダーの導入）
- ・ サーキット・エアロビクストレーニングの導入

3 肥満対策

- (1) 児童生徒の肥満傾向児出現率や食生活、生活習慣の課題を明確にする事が大切です。
- (2) 学校給食を「生きた教材」として活用し、給食指導を充実させましょう。
- (3) 肥満児童生徒の改善に向けた個別指導と保護者を含めた継続支援を、学級担任や養護教諭が連携しながら充実させましょう。
- (4) 「自分手帳」を活用し、自分の健康状態の推移を把握させ、肥満改善に向けた実践への意欲付け



4 家庭・地域への啓発

- (1) 新体力テストの結果や、肥満の傾向や実態問題解決のための体力向上推進計画や改善の状況を、家庭や地域に発信しましょう。(保護者会・ホームページ・学校だより等)
- (2) 各中学校区の改善委員会や保健委員会、PTA、公民館、地域のスポーツクラブなどに対し、肥満や体力運動能力に関する情報を提供して、学校・家庭・地域が一体となって課題解決に取り組みましょう。
- (3) できる限り不要な送迎は控え、徒歩を奨励しましょう。

