

学校だより 「花里の子」

令和6年度 第22号

伊丹市立花里小学校長

小木曾 笑子

全国体力・運動能力、運動習慣調査結果報告

5年生が1学期に実施した「全国体力・運動能力、運動習慣調査」の結果が戻ってきました。この調査は、子どもたちの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てる取組を通じて、子どもの体力・運動能力の向上を図ることを目的としています。

令和6年度の本校の5年生の調査結果は、下の表のとおりです。

体格					
男子	身長 (kg)	体重 (cm)	高度肥満	普通	高度痩せ
全国	139.53	35.16	1.3%	83.8%	0.1%
兵庫県	139.24	34.53	1.1%	85.5%	0.1%
本校	139.69	33.71	0.0%	82.9%	0.0%
女子	身長 (kg)	体重 (cm)	高度肥満	普通	高度痩せ
全国	140.96	34.92	0.7%	87.2%	0.1%
兵庫県	140.49	34.33	0.5%	88.7%	0.1%
本校	140.63	36.22	0.0%	82.1%	0.0%

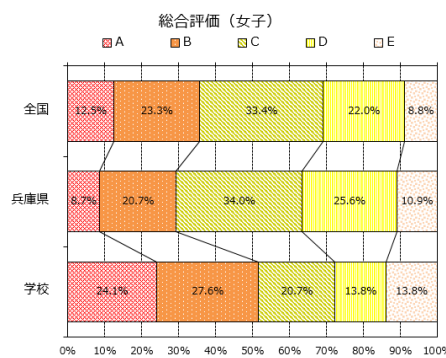
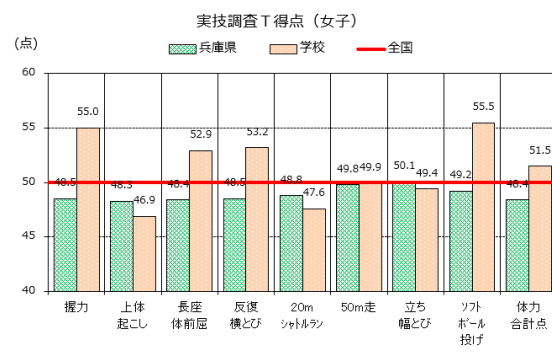
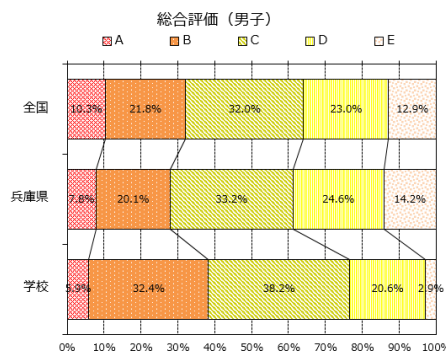
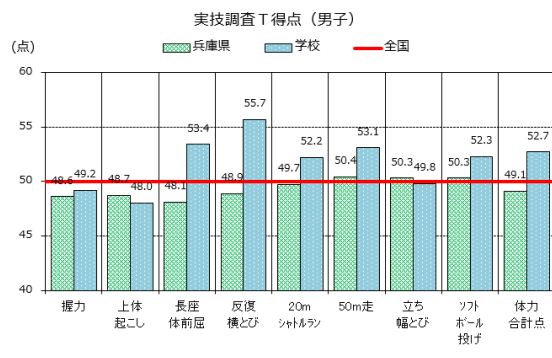
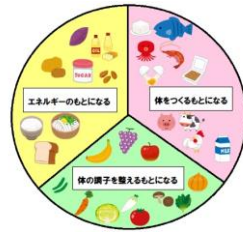
5年生の体格は、男女とも身長は全国平均並み、高度肥満も高度痩せも0パーセントでした。

引き続き、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、適度な運動を続けていきましょう。極端な偏食や運動不足は、体の発達に影響を与えてしまいます。3色食品群を意識して、栄養バランスの良い食事ができるといいですね。十分な睡眠も必要です。

実技

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mシャトルラン (回)	50m (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計 (点)
全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	52.53
兵庫県	15.48	18.39	32.09	39.75	46.20	9.46	151.13	20.96	51.67
本校	15.71	17.97	36.77	45.40	51.56	9.15	149.97	22.66	55.09
女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mシャトルラン (回)	50m (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計 (点)
全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	53.92
兵庫県	15.18	17.21	36.69	37.58	34.72	9.78	143.26	12.75	52.46
本校	17.72	16.45	40.90	41.10	32.83	9.78	141.72	15.79	55.31

3色の食品群



実技では、男女とも多くの種目で全国平均を上回りました。しかし、30秒間に腹筋が何回できるかを測定する「上体起こし」では、男女ともに全国平均を下回っています。ほかに男子の握力、女子の持久力(20mシャトルラン)にも課題が見られました。計画的に体育の授業にも取り入れたり、楽しんで運動できるイベントを実施したりして体力向上を図っていきます。現在実施中の「元氣アップ運動」にも積極的にチャレンジしてほしいです。

スクリーンタイムを減らし睡眠時間を増やそう！

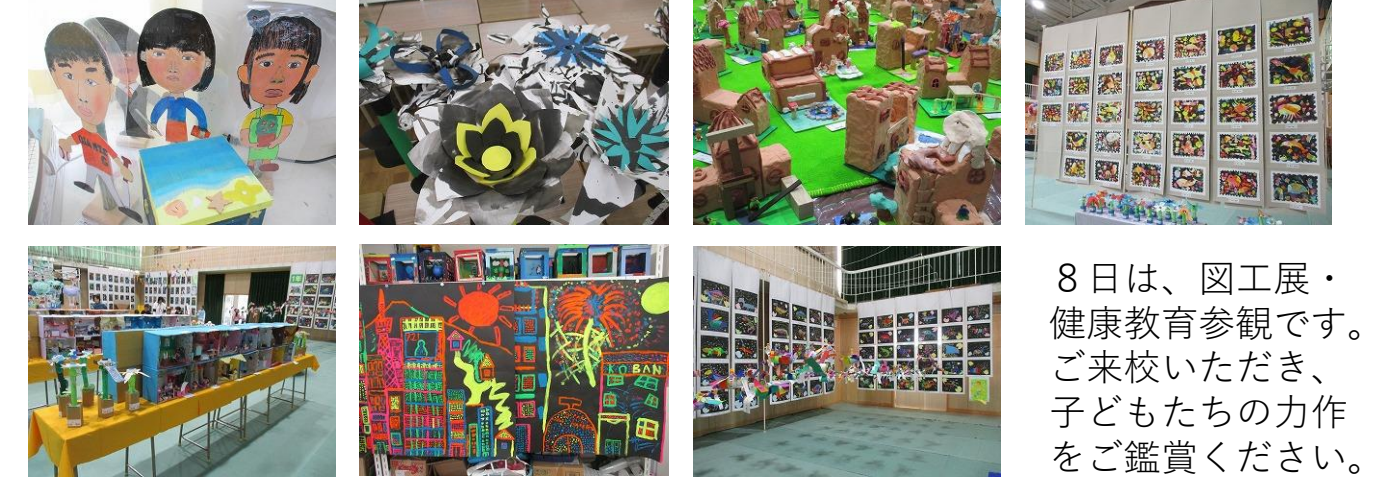
	Q 朝食を毎日食べますか	Q 1日の睡眠時間				Q 平日のテレビ・スマホ・ゲーム等画面視聴時間													
		毎日食べる	もある ない日	食べない 日	食べない	10.時間以上	10.9時間未満	9.8時間以上	8.7時間未満	7.6時間以上	6.5時間未満	5時間以上	4時間未満 以上5時	3時間未満 以上4時	2時間未満 以上3時	1時間未満 以上2時	1時間未満	全く見ない	
		男子				男子							男子						
		81.3%	14.6%	3.0%	1.1%	11.0%	27.6%	30.8%	19.4%	7.9%	3.3%	18.7%	11.0%	14.7%	20.4%	21.9%	11.5%	1.7%	
全国	80.1%	15.5%	3.3%	1.1%	11.6%	28.6%	29.7%	18.9%	8.0%	3.2%	18.7%	11.1%	14.0%	19.6%	22.2%	12.6%	1.9%		
兵庫県	85.7%	5.7%	2.9%	5.7%	11.4%	34.3%	20.0%	22.9%	8.6%	2.9%	22.9%	17.1%	8.6%	5.7%	22.9%	14.3%	8.6%		
本校																			
女子		女子				女子							女子						
全国		79.5%	16.7%	3.0%	0.8%	10.3%	29.7%	31.7%	18.4%	7.5%	2.4%	14.6%	10.4%	13.8%	19.6%	23.4%	15.9%	2.2%	
兵庫県		78.7%	17.5%	2.9%	0.9%	10.9%	31.2%	30.9%	18.2%	7.0%	2.1%	14.2%	10.4%	13.7%	19.1%	23.5%	16.8%	2.2%	
本校		82.8%	13.8%	3.4%	0.0%	20.7%	34.5%	37.9%	3.4%	3.4%	0.0%	7.1%	3.6%	21.4%	10.7%	39.3%	10.7%	7.1%	

- ・生活習慣では、朝食を「食べない日が多い」「食べない」と回答した男子が14.7%女子3.4%
- ・睡眠時間6時間未満が、男子で2.9%
- ・睡眠時間9時間以上が、男子で45.7%女子で55.2%
- ・平日の画面視聴時間が4時間を超える児童は男子で40%女子で10.7%
- ・平日の画面視聴時間「全く見ない」が男子で8.6%女子で7.1%

テレビ、タブレット、スマホ、ゲーム等の画面視聴時間をスクリーンタイムといいます。子どものスクリーンタイムは、新型コロナウイルス感染症蔓延以降、増加傾向が続いています。ブルーライトを浴びると睡眠ホルモンが出にくくなり、眠りにくくなったり、眠りが浅くなったりするそうです。就寝の1時間前にはスクリーンタイムを終わり、心と体がリラックスした状態で眠るよう声かけをお願いします。

5年生の調査結果ですが、子どもたちの様子から全校生に共通しているのではないかと感じています。現在、学校で使用するタブレットには、利用時間の制限がかけられています。ぜひ、ご家庭でもお子様が使うICT機器に年齢に応じたフィルターをかけてください。最初は、嫌がるかもしれませんが、お子様と相談しながら、ICT機器と上手に付き合う力を伸ばしてください。ご協力をお願いします。

図工展が始まりました



8日は、図工展・健康教育参観です。ご来校いただき、子どもたちの力作をご鑑賞ください。

地区自治協議会主催の自主防災訓練が実施されます。

応急手当訓練、簡易トイレ作成訓練、炊き出し訓練、段ボールベット作成訓練など、避難所での生活に必要な訓練が計画されています。ぜひ、お子様と一緒にご参加いただき、もしもに備えてください。

2月15日（土） 9：45～12：15

花里小学校地区 自主防災組織

合同防災訓練

雨天決行 於：花小体育館