

平成 29年度

学校保健委員会

〈テーマ〉 楽しく遊んで、元気いっぱい体力 UP(アップ) !



春日井市立鳥居松小学校

平成 29年6月29日(木)

14:35～15:20

場所：体育館

〈次第〉

- 1 開会のことば
- 2 テーマの説明
- 3 体育委員会・保健委員会児童の発表
- 4 幼児・児童教室「クレヨン」代表 佐藤弘章先生のお話
- 5 学校医の先生より
- 6 校長先生のお話
- 7 閉会のことば

※ 教室に戻った後、感想と運動目標を記入する。

参加者

全職員、学校医、学校薬剤師、PTA役員、PTA教養保健部、
参加希望保護者、4~6年生児童

【 はじめに 】

「運動」「食事」「睡眠」は、健康三原則と言われている。

ここ数年のスポーツ庁の調査によると、「食事」「睡眠」を大切だと考えている児童の割合は高く、「運動」に対する意識は低いという結果である。

また、この調査から運動習慣(体育の授業を除いた1週間の総運動時間)が体力と関連すること、児童の運動やスポーツに対する意識と体力と関連することが明らかになっている。加えて児童の運動やスポーツに対する意識が運動習慣とも関連していることがわかっている。

体力の向上に関する取組では、運動の習慣化、そして運動やスポーツに対する肯定的な意識を高める取組も重要であるといわれている。

そこで、今年度は、鳥居松小学校の児童の体力向上を目指すとともに、児童の意識や習慣の改善を推し進めることをねらいとし、本会のテーマを「楽しく遊んで、元気いっぱい体力 UP(アップ)」とした。

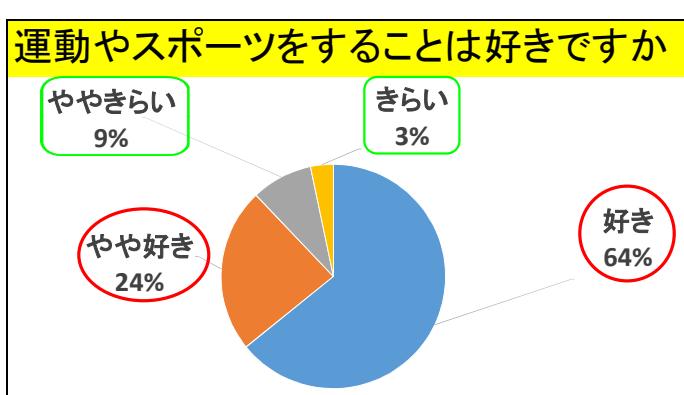
児童がこの会で学んだことを意識し、毎日の生活リズムの中に運動を組み入れ、運動習慣が定着し、より健康に生活していくことを期待したい。

メモ

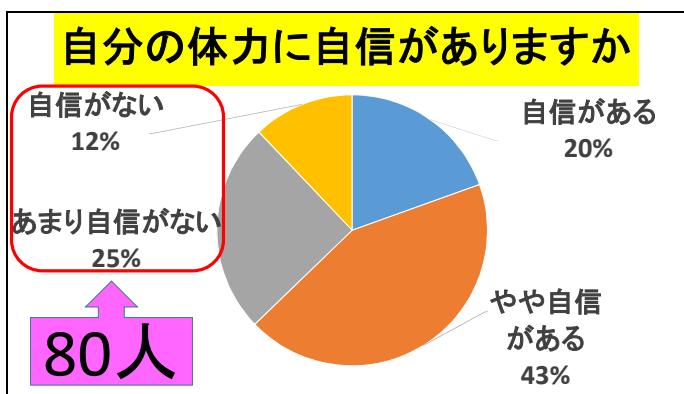
平成29年度

運動・スポーツとテレビ等の視聴時間に関する調査結果

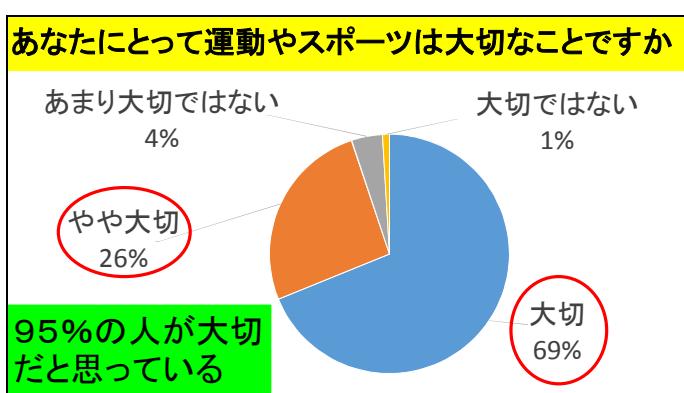
(対象:4・5・6年生 調査時期:5月末)



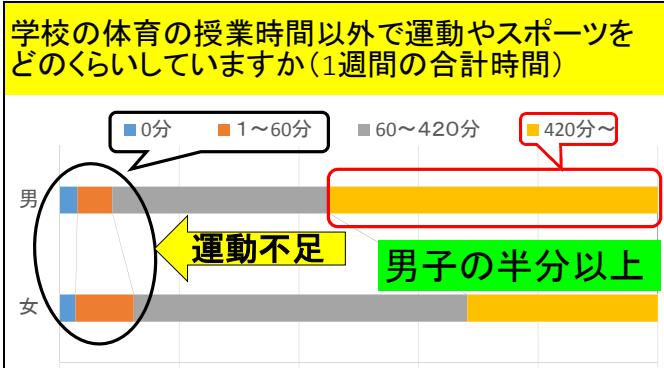
運動やスポーツをすることが好きか、
きいたところ、運動が好きな人がたくさん
いることがわかった。
でも、運動がきらいな人もいる。



自分の体力に自信があるかきいたところ、「あまり自信がない、自信がない」と答えた人が、37%もいました。言いかえると、80人の人が体力に自信がないということになる。



あなたにとって運動やスポーツは大切なことかきいたところ、ほとんどの人が「運動やスポーツが大切」、「やや大切」と答えていた。

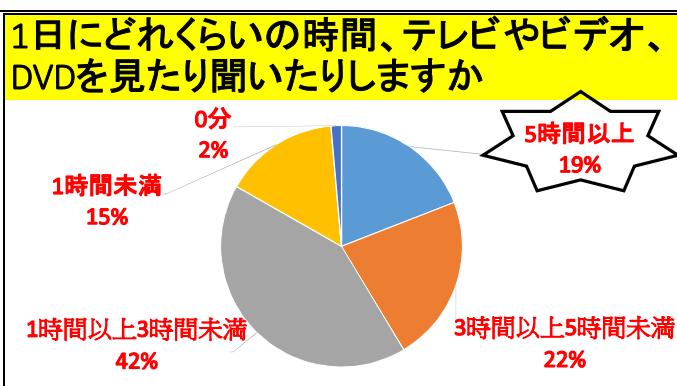


学校の体育の授業時間以外で運動やスポーツをどのくらいしているか(1週間の合計時間)きいたところ、長時間運動をしている人がたくさんいた。特に、男子は半分以上の人人が1週間に420分以上運動している。これは、時間に直すと7時間以上、1日平均1時間以上運動していることになる。

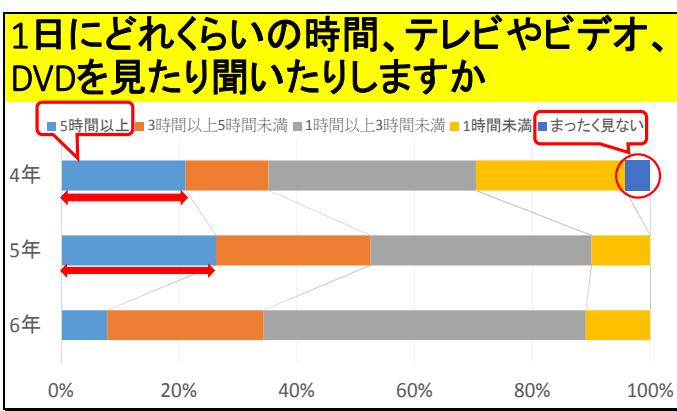
一方、まったく運動をしていない人や、1週間に60分までという人もいた。運動が不足していると考えられる。



外でどんな遊びをすることが多いかきいたところ、男子は、「どろけい」、「サッカー」、「ドッジボール」の順に多く、女子は、圧倒的に「どろけい」が多く、「ドッジボール」、「サッカー」、うんていなどの「遊具遊び」をしている人もいた。

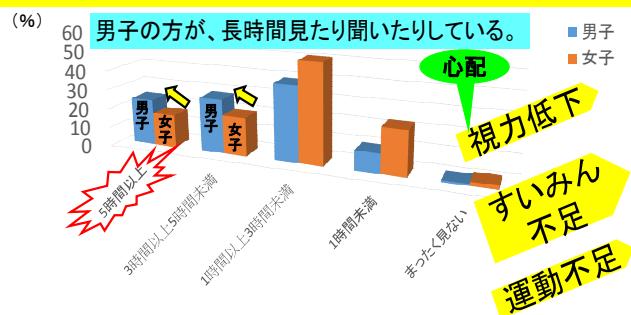


1日にどれくらいの時間、テレビやビデオ、DVD、(ユーチューブの動画、ゲーム等を含む)を見たり聞いたりしているかをきいたところ、5時間以上使用している人が19%いた。



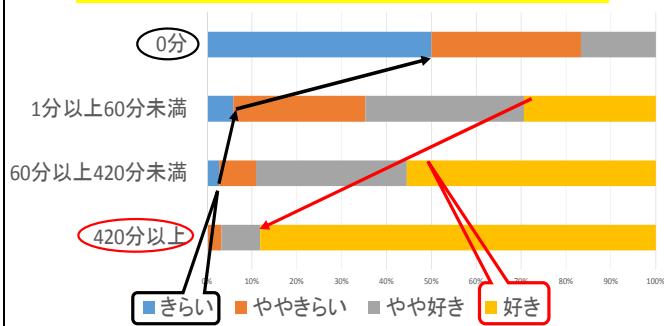
学年別にみると、5時間以上のは、4・5年生に多くいた。また、4年生にはまったく見ない人もいた。

1日にどれくらいの時間、テレビやビデオ、DVDを見たり聞いたりしますか



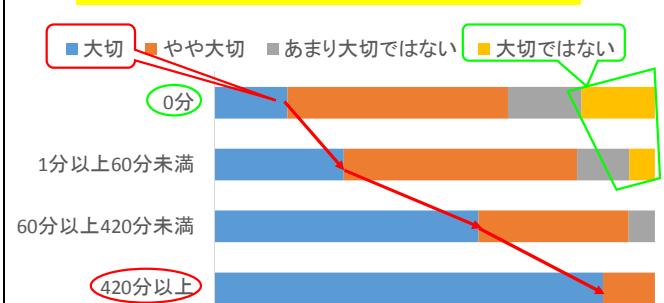
また、男女別にみると、男子の方が長時間見ている傾向にあった。1日に5時間以上見ている人は、視力低下、睡眠不足、運動不足等が心配だ。

運動時間と運動の好き嫌い



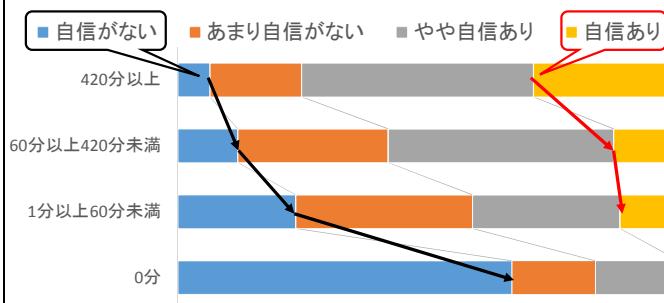
運動時間と運動の好き嫌いを見ると、好きな人ほど長く運動をしていて、嫌いな人ほど運動時間が短い傾向にあった。

運動時間と運動への意識



運動時間と運動への意識の関係を見ると、大切と思う人は長く運動をしていて、大切ではないと思っている人ほど、運動時間が短い傾向にあった。

運動時間と体力



体力に自信がない人は、運動時間が短い人に多く、体力に自信がある人は、運動時間が長い人に多くいた。

【 おわりに 】

本校には、運動が好きな児童が多いということがわかった。

しかし、運動習慣がついている児童とついていない児童にわかれ、後者の中には、体力には自信がない児童も多いことがわかった。また、運動が好きな児童の多くは運動する習慣がついており、運動が大切だと思っている児童も運動をする習慣がついていた。さらに、運動が好きで、運動が大切だと思っている児童は運動をする習慣がついているので、体力に自信があるということもわかった。

児童が、この会で学んだ運動の大切さを理解し、個々の親しみやすい運動やスポーツを見つけることで、毎日の生活リズムの中に運動をする時間を組み入れ、運動を習慣化させてほしい。

今後、児童は、個々の運動目標を学期毎にもち、運動に取り組んでいく。友達同士で声を掛け合い、楽しく運動やスポーツに親しみながら、体力がついていくことを願う。

児童が、健康の三原則「運動」「食事」「睡眠」のどれもがバランスよく過ごし、益々健康に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をいただき、安全に楽しく運動ができるように、支えていただきたい。

メモ