



運動の楽しさ・大切さを感じて、 健やか元気&体力向上!

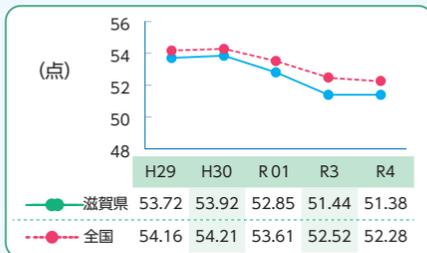


滋賀県の子どもの体力について

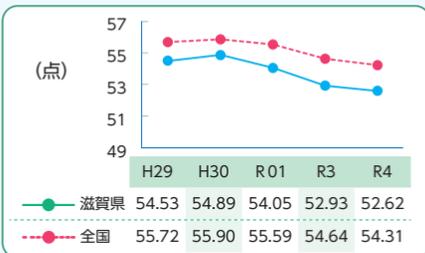
「令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(対象:小学校5年生・中学校2年生)」の結果が、令和4年12月に発表されました。本県の子どもの体力合計点は、小5男女、中2男女ともに令和3年度を下回る結果となりました。本県では、子どもの健やかな体を育むため、運動への意欲や主体的な態度の育成と運動の習慣化に取り組みます。

滋賀県の体力合計点*の推移 (全国平均値との比較)

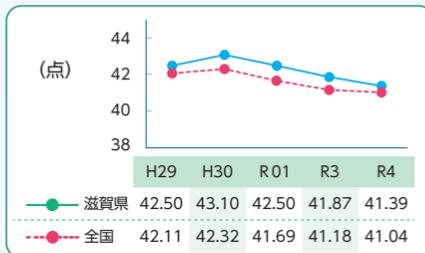
小学校5年生男子



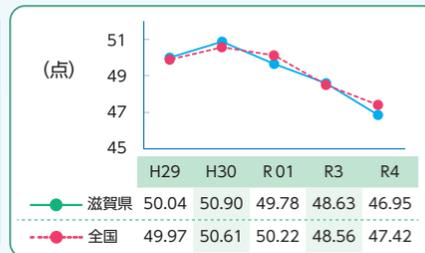
小学校5年生女子



中学校2年生男子



中学校2年生女子



*体力合計点：各実技テストにおける得点の合計

*令和2年度は全国的に中止

*実技テスト項目：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン (中学生：持久走または20mシャトルラン)、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ (中学生：ハンドボール投げ)

体力合計点の低下の背景

スクリーンタイム4時間以上の割合 (%)

	R3年度	R4年度	差
小学校5年生男子	27.0	29.1	+2.1
小学校5年生女子	20.9	23.7	+2.8
中学校2年生男子	28.3	32.3	+4.0
中学校2年生女子	27.2	30.1	+2.9

スクリーンタイムが4時間以上の子どもの割合が、**全ての対象で増加**しています。

*「スクリーンタイム」とは、平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機などによる映像の視聴時間のことです。(学習は除く)

1週間の総運動時間(分)

	R元年度	R4年度	差
小学校5年生男子	558.9	543.3	-15.6
小学校5年生女子	330.2	321.6	-8.6
中学校2年生男子	838.4	769.2	-69.2
中学校2年生女子	591.5	523.3	-68.1

コロナ禍前と比べて1週間の総運動時間が、**全ての対象で減少**しています。

子どものがんばりを引き出す持続可能な体力向上

甲賀市立柏木小学校の体力向上の取組を紹介します!

● 柏っ子マラソントイム

校内のマラソン大会に向けて、約1か月半前から週2回、長休みに取り組みます。マラソントイム以外の時間や、帰宅後、休日に走った距離も記録します。がんばった人への**努力賞**と、大会で標準タイムを切るともらえる**優秀賞**を目指して、柏っ子たちはがんばります。

● 校内なわとび交流会

自分でめあてを設定する**目標チャレンジ**と、学年に応じた目標回数を目指す**なわとびチャレンジ**に取り組んでいます。体育の時間だけでなく、自ら進んで休み時間や家でもチャレンジします。

● その他の体力向上の取組

投げる力を高めるために、「バトンスロー※」という用具を設置したり、走力を上げるために、体育の時間に雑巾がけをしたりしています。その他にもいろいろな環境づくりと取組で、体力向上を図っています。

※バトンスロー…斜めに張ったロープに通したバトンで投げることで、力強く、よりよい角度で投げる練習ができます。最後まで届くと音が鳴ります。また、自然とバトンが戻ってくるので、何度も投げたくくなります。



運動の習慣化や体力向上に取り組めます!

滋賀県では、児童・生徒が運動することを楽しいと感じ、運動の習慣化や体力向上につながる取組を進めています。特に、発育期における健全な成長には、日常における適度な運動が重要ですので、体育科の学習をはじめとする運動機会の充実を図ります。

主な取組

- 「楽しい」「わかった」「できた」と感じられる体育の授業改善(タブレット端末の効果的な活用など)
- 健康や運動の大切さが理解できる体育の授業づくり
- 学校生活(休み時間)などの運動機会の確保や、環境づくり
- 幼児期からできる運動遊びや、家庭でもできる運動の紹介

お家でも楽しく運動にチャレンジ!!

学校やご家庭で取り組める「チャレンジランキング」や「体育の宿題」、「元気アップチャンネル」などをHPIに掲載しています。

ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に運動を楽しんでみてください。



チャレンジランキングや体育の宿題などは、こちらでご覧になれます

問合せ先 保健体育課 ☎077-528-4627

幼児教育 親子の“心と心がつながるとき”

子どもからの呼びかけに、しっかり向き合っていますか? 顔をみずに返事をしたり、後回しにしすぎたりしていませんか?

子どもが、一番安心できる存在の親に話しかけるのは、何かを伝えたい、聞いてほしい、甘えたいときなどです。自分のことを理解され、受け入れられて心が満たされますが、反応を得られなかったり、叱られすぎたりすると、小さなことでも自信を持てなくなってしまう。

● 親子の心と心がつながるポイント

- 1 たくさん話し、じっくり向き合うこと
- 2 優しく接すること
- 3 心をこめて語りかけること
- 4 子どもの良いところを見つけて、褒めること



家庭でも、園でも!

● ほっこりする会話を心掛けましょう

子 「(モノを壊してしまって)ごめんなさい…」
親 「大丈夫だよ、それより、怪我はない?」
親 「お掃除手伝ってくれて助かるわあ!」
子 「きれいになっている?」
親 「ピカピカだよ!ありがとう!」



自分が大切にされていると感じることで、自分も人も大切にしようという気持ちが芽生えます。広い視野を持って子どもと向き合い、笑顔でいられる子育てを目指しましょう。

問合せ先 子ども・青少年局 ☎077-528-3557

新学年をスタートした子どもたち 不登校・行きしぶりのサインにご注意ください!

新学年が始まりました。この時期、子どもたちは、期待と不安の中、新しい学校やクラスでの毎日に慣れようがんばっているのではないのでしょうか。がんばっている時だからこそ、少しでもうまくいかないと感じると、心身の不調を起こしやすくなります。



気になるサイン

- 食欲が落ちる
- 表情がさえない
- 登校準備に時間がかかる
- 学校のことを気にしすぎる
- テレビや外出など楽しみにしていたことが楽しめなくなる
- 寝つきが悪くなる
- イライラしている
- 学校や勉強の話題を避けたいがる
- 頭痛や腹痛などを訴えることが多くなる
- 朝が起きにくくなる
- 部屋にこもりがちになる



ご家庭では子どもから話ができるような雰囲気・環境づくりを

新学期は、保護者も子どものことが心配で不安な気持ちを抱きがちです。帰宅してすぐに「学校どうだった?」と様子を聞きたくなくなるかもしれませんが…

- ▶ 子どもから話し始めるのを**ゆっくり**と待ってみましょう。
- ▶ 子どもの話は、**否定をしないで**、じっくり落ち着いて聞きましょう。
- ▶ 1日をねぎらい、一緒におやつや食事、余暇などの**楽しい時間**を過ごしましょう。

家庭で安心できる時間を過ごし、心のエネルギーをたくわえられるといいですね。



問合せ先 滋賀県心の教育相談センター ☎077-586-8125

