

11月の月間目標

そとでげんきにあそぼう！

そとあそびをすることで、からだじょうぶになるなど、よい効果がいくつもあります。

おひさまのひかりをあびることで、からだなかのカルシウムのバランスを整え、ほねげんきにするビタミンDを作るお手伝いをしてくれます。からだのリズムがととのい、かぜをひきにくくなる効果もあります。さあ、友だちや家族といろいろなそとあそびに挑戦してみよう！

かげふみおに

おひさまが出ているときは外にレッツゴー！おににかげをふまれたらアウトだよ。ふえおにやおこりおにといっしょにすることもできるね。さあ、みんなでやってみよう。



だるまさんがへんしんだ

みんなの知っているだるまさんがころんだをアレンジしちゃおう。「だるまさんが“オニ”だ！」といわれたら、“オニ”のまねをしないとイケないぞ！ゴリラになったりジャンプしたりおいそがした。



あっちむいてほーい！

あっちむいてほーい！ゆびのさす方向が上なら上に大きくジャンプ！下ならぐっと小さくだんご虫モード。左右なら、そっちにくるりと！かいてん。さあ、すぐにじゃんけんスタートだ！



ゲーム等の時間と体力テスト結果の関係～ゲームの時間が体力をダウンさせちゃう…？

寒くなっていく11月、わたしたち大人もつつい部屋の中でテレビを見たりゲームをしたりする時間が長くなりがちではないでしょうか。令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の調査結果（小学校児童）において、「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」と、「体力合計点」の関係を見ると、「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」が3時間未満のグループの体力合計点は、男女ともに全国平均を上回っていることが分かります。ご家庭でもお子様と一緒に外で体を動かしてみませんか。

●男子

時間	体力合計点					全国平均
	A	B	C	D	E	
5時間以上	5.7	15.7	31.1	28.6	18.9	49.8
4時間以上 5時間未満	6.9	18.3	32.5	27.2	15.2	51.0
3時間以上 4時間未満	8.4	20.3	32.9	25.3	13.2	51.9
2時間以上 3時間未満	9.8	21.8	33.1	23.8	11.5	52.7
1時間以上 2時間未満	11.7	23.6	32.7	21.4	10.5	53.5
1時間未満	13.6	24.7	31.4	19.9	10.3	54.0
全く見ない	12.6	24.2	31.3	20.5	11.4	53.4

○実技テスト調査（8項目）

学年	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 ^{※1}	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ
小学校5年生					20mシャトルラン ^{※1}			
中学校2年生					20mシャトルラン ^{※1} 持久走 ^{※2} の選択			

※1 往復持久走（一定の間隔で鳴る電子音に従って20mを走り、折り返し回数を測定）
※2 男子は1500m、女子は1000m

●女子

時間	体力合計点					全国平均
	A	B	C	D	E	
5時間以上	9.4	20.7	34.2	24.9	10.8	52.7
4時間以上 5時間未満	10.6	22.5	34.6	23.6	8.7	53.5
3時間以上 4時間未満	12.3	23.8	34.7	21.5	7.7	54.2
2時間以上 3時間未満	13.2	24.5	34.4	20.8	7.1	54.5
1時間以上 2時間未満	14.3	25.3	33.8	19.9	6.7	54.9
1時間未満	14.9	25.4	33.3	19.4	7.0	55.0
全く見ない	15.2	24.9	32.2	19.3	8.4	54.7

評価基準表

	A	B	C	D	E
小学校5年生	65点以上	58～64点	50～57点	42～49点	41点以下
中学校2年生	57点以上	47～56点	37～46点	27～36点	26点以下

※各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で上記基準表に基づき、A～Eの評価を判定

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日
（いきいきサンデー）」です

奈良県立教育研究所



教育研究所Web サイト
家庭教育ページ