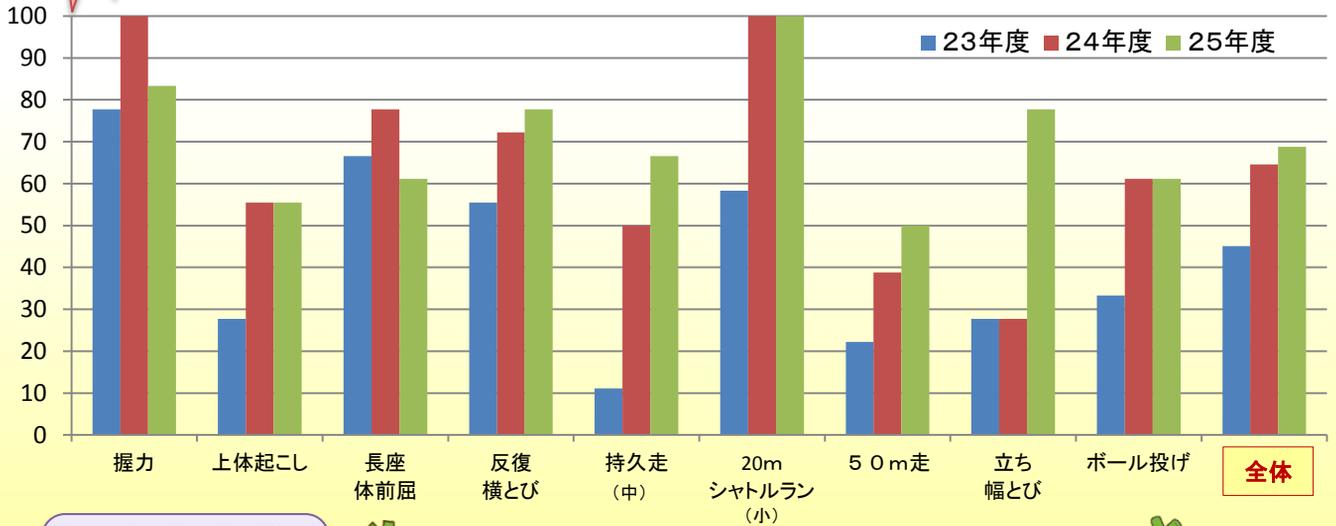


こころざし

県平均値を上回った学年数の割合が**68.8%**に達し、平成18年度以降最高値となりました。
 (23年度は45.1%、24年度は64.6%)

平成25年度深谷市児童生徒の体力の現状と課題 ~新体力テストの結果から~

平成23年~25年度 **県平均値を上回った**学年数の割合(%)【小学校1年生~中学校3年生男女】



20mシャトルランはすべての学年で県平均値を上回ったよ。(100%)



持久走は16.6ポイントアップ!

立ち幅跳びは50ポイントアップ!



課題

県平均値との比較 : 対象(小学校1年生~中学校3年生)
 男子は50m走、ボール投げ 女子は50m走、長座体前屈

全国平均値との比較 : 対象(小学校5年生・中学校2年生)
 5年生男子は、握力、ボール投げは下回りましたが、その他6種目は上回りました。
 5年生女子、2年生男女は8種目すべてで上回りました。

走力向上

50m走における県平均値との比較

年々、記録が伸び、走力が向上しています。
 25年度は**9つの学年**が県平均値を上回りました。

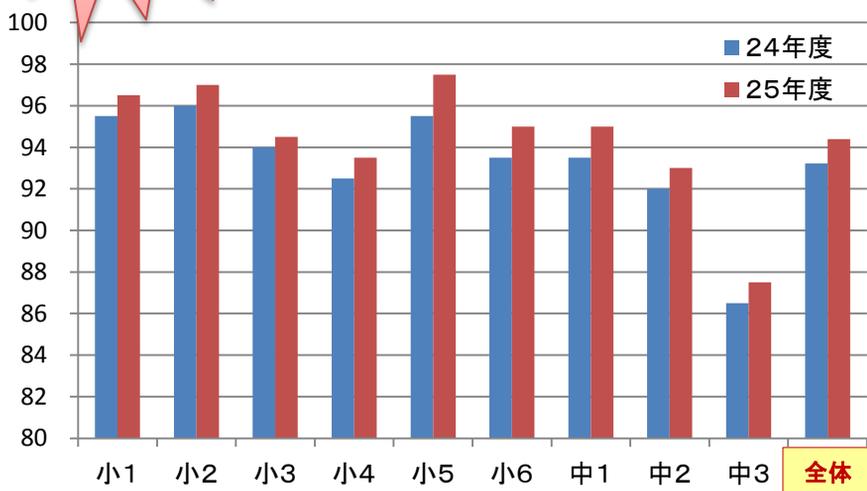


平成25年度 深谷市小・中学校の50m走		【県平均値との比較 : ○県平均値を上回った記録】								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
男子	市	○11.52	10.70	○10.01	9.74	○9.27	○8.87	8.59	7.92	7.58
	県	11.53	10.68	10.12	9.65	9.28	8.88	8.53	7.90	7.47
女子	市	○11.71	○10.91	○10.31	9.96	○9.51	○9.07	9.04	8.69	8.65
	県	11.82	10.96	10.40	9.93	9.53	9.13	8.98	8.67	8.58

体力向上には、朝食を毎日食べる等の**生活習慣の定着**が大切です。

朝食摂取
率向上！

毎日朝食を食べる児童生徒の割合(%)



全学年で
アップ！

全体で
1.2ポイント
アップ！



生活習慣と体力の関連から
朝ごはんを毎日食べている人
は、体力合計点が高い。
【全国体力・運動能力、
運動習慣等調査より】

体力を向上させる食事のとり方について

朝食の内容について(%) 【平成25年度生活習慣調査より】

①主食のみ(ごはん、パン、めんだけ)	21.0
②汁物(味噌汁またはスープ)だけ	0.8
③おかずだけ	3.0
④主食と味噌汁またはスープ	15.4
⑤主食(ごはん、パン、めん)とおかず	28.5
⑥主食とおかずと味噌汁またはスープ	31.3

食事の内容が
重要だよ！

1日3食を
バランスよく
食べることが
大切だよ！



〈基本の献立例〉

主食: ごはん
主菜: 肉と野菜のソテー
副菜: 野菜の煮物
汁物: 味噌汁
果物
牛乳

バランスのよい食事例



体力向上
メニュー

ほうれんそうとひじきのサラダ(鉄分補給、疲労回復)

<材料 2人分>

ほうれんそう	50g(ゆでて2cmに切る)	A	たまねぎ	8g(すりおろす)	こしょう	少々
にんじん	6g(千切り)		しょうゆ	小さじ1	粉辛子	少々
キャベツ	30g(短冊切り)		酢	小さじ1		
きゅうり	16g(小口切り)		サラダ油	小さじ1と1/3		
ほしひじき	3g(水につけ戻す)		砂糖	小さじ1/3		
ツナ	10g		塩	少々		

<作りかた>

- ① Aの調味料を合わせてよく混ぜドレッシングを作る。
 - ② 切った野菜それぞれとひじきをゆでて、水にとり、水気を切って軽くしぼる。
 - ③ ツナ缶を開けて汁気をきっておく。
 - ④ ②③とドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ※水分・調味料などご家庭の味に合わせて調整してください。
※ドレッシングは計りやすい量を多めに作っておき、野菜の量に合わせて、使う量を調整すると便利です。(ジャムなどの空き瓶に計り入れ、しっかり蓋をしてよく振れば、簡単に作れます。)

深谷市小・中学校
校体力向上推進
委員会が推薦し
ます！

