



平成29年度児童生徒新体カテストの結果【小学校1年生～中学校3年生男女対象】

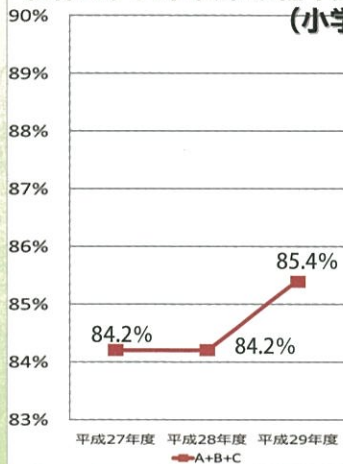
県平均値を上回った割合 【県平均値を ○上回る - 同じ ▼下回る】

項目	男子									女子									
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	
握力	○	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	○	○	▼	○
上体起こし	○	○	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○	-	○	○	▼	○	▼	▼	▼	○
長座体前屈	○	○	○	▼	○	▼	○	▼	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	○	▼	○
反復横とび	○	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	○	○	○	○	○	○	○	○	▼	○
20mシャトルラン(小)	○	○	○	○	○	○	/	/	/	○	○	○	○	○	○	/	/	/	/
持久走(中)	/	/	/	/	/	/	○	○	▼	/	/	/	/	/	/	/	▼	▼	▼
50m走	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	▼	▼	▼	▼
立ち幅跳び	○	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼
ボール投げ	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○	○	○	▼	▼

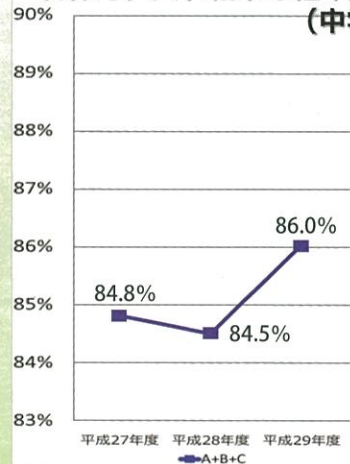


昨年度の男女共通課題であった **握力** が **向上傾向** にあります。

新体カテスト結果の経年変化 (小学校)



新体カテスト結果の経年変化 (中学校)



体力の取組の成果!

深谷市の体力は、**向上傾向!**

小・中学校ともに、新体カテストの総合評価で上位(A+B+C)の児童生徒の **体力** は **向上傾向** にあります。



※ 「5段階評価」・・・スポーツ庁が示す基準に従って、年齢と項目別の記録に応じて点数化し、8項目の点数の合計により、AからEの5段階で評価している新体カテストの評価

男女共通課題

50m走 (走力)



スタートは腕を早く振り、姿勢を低く走ろう。ゴールの5m先まで走り抜けよう。



鬼ごっこやなわとびをしても走力が向上するよ。

男女共通課題

ボール投げ (投力)



ボールの握り方を確認しよう。投げ手の反対側の足で踏み込んで投げよう。



メンコ遊びや紙鉄砲遊びなどをしても投力が向上するよ。

一人一人が「目標を持って」取り組み、「自己記録更新」できるように体力向上に取り組もう!

コツコツときたえた体は ためもの

毎日できてる? 「朝うんち」

～排便から健康を考えよう～

・小学生の6人に1人が便秘状態!
 ・便秘の小学生のうち約半数は誰にも相談したことがない!
 出典: 日本トイレ研究所
 『小学生の排便と生活習慣に関する調査』より

1 子供の便秘 (小児慢性機能性便秘症)

便秘が悪化すると体や心に悪影響をおよぼすこともあるんだよ。



気がかりです! 「子供の便秘」 次のような症状が続いていませんか?

- ◎排便が週3回より少なかったり、5日以上出なかったりする日が続く。
- ◎毎日便が出ていても、出すのに痛がって泣いたり、肛門が切れて出血したりする。
- ◎小さいコロ便が少しずつ、1日に何回も出ている。

2 よい排便をするために

便意をがまんしないことやトイレに行く習慣をつくることも大事だよ!



バランスのとれた食事を3食とる

水溶性食物繊維は効果的!

- 海藻類: わかめ ひじき 寒天 昆布 等
 果物: キウイ バナナ りんご もも いちご 等
 野菜類: ゴボウ アボガド オクラ 春菊 モロヘイヤ
 豆類: 納豆 きなこ

早寝・早起

朝ごはん

朝うんち

適度な運動

おやつは時間を決めて

良い生活習慣は一生の宝です。



3 各学校の実践紹介



保護者への講演



生活習慣調べ



子供たちへの出前授業



ポスターの作成及び啓発



毎日、給食の紹介 (HP)



養護教諭による排便指導

