

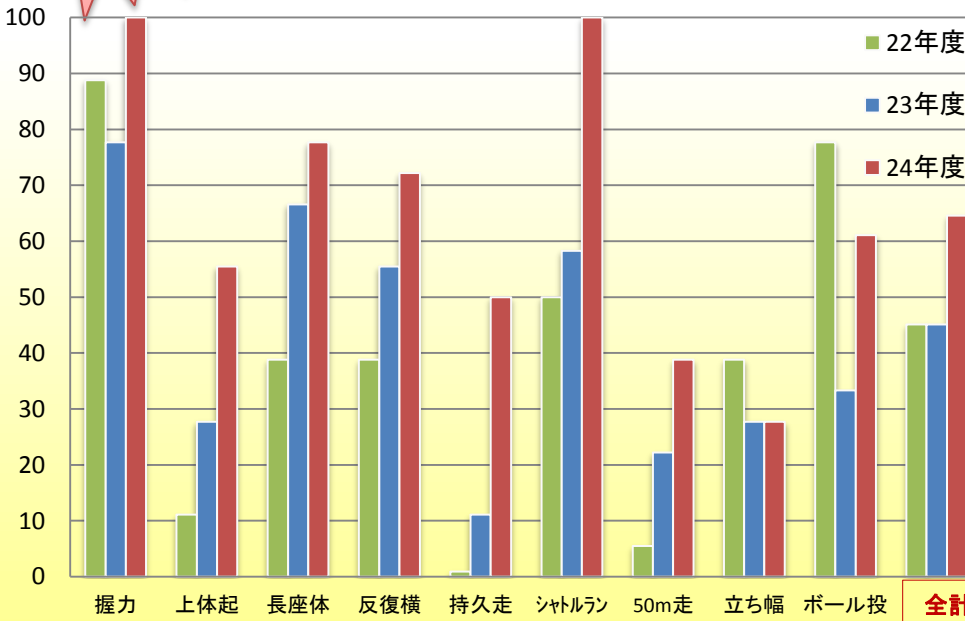
こころざし

各校の地道な努力により、県平均を上回った学年数が64.6%に達成し、平成18年度以降最高値となりました。(22年度45.1%、23年度45.1%)

平成24年度深谷市児童生徒の体力の現状と課題 ～新体カテストの結果から～

体力は向上!

平成22年～24年度 県平均を上回った学年数の割合%



握力はすべての学年でアップ100%!

ボール投げは小・中女子すべてアップ!

長座体前屈は77.7%アップ!

平成22年度～24年度 県平均を上回った学年数の割合% (深谷市小・中学校)

	握力	上体起	長座体	反復横	持久走(中)	シャトルラン(小)	50m走	立ち幅	ボール投	合計
22年度	88.8	11.1	38.8	38.8	0	50	5.5	38.8	77.7	45.1
23年度	77.7	27.7	66.6	55.5	11.1	58.3	22.2	27.7	33.3	45.1
24年度	100	55.5	77.7	72.2	50	100	38.8	27.7	61.1	64.6

50m走における県平均との比較

県平均を上回った学年数は、22年度は1学年、23年度は4学年(データ略)、24年度は7学年。中学校も年々向上し、県平均にあと一步に迫るなど、全体的に向上しました。

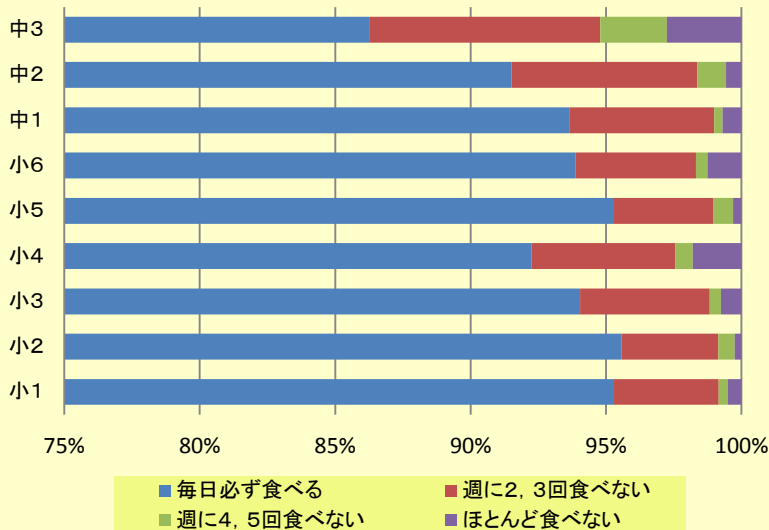
平成24年度 深谷市小・中学校の50m走と県平均値との比較

【県平均との比較 : ○ 県平均値を上回った記録】

		小1	小2	小3	小4	小5	小6	男子	中1	中2	中3
男子	24市	11.61	○ 10.57	10.12	○ 9.63	○ 9.21	8.88	24市	8.58	7.99	7.57
	24県	11.53	10.67	10.09	9.66	9.27	8.87	24県	8.54	7.92	7.50
女子	24市	11.87	○ 10.83	○ 10.32	○ 9.90	○ 9.45	9.15	24市	8.99	8.67	8.68
	24県	11.81	10.95	10.40	9.96	9.52	9.13	24県	8.97	8.66	8.61

体力の向上には、生活習慣の定着が大切です。そこで、朝食欠食の解決に向け、誰にでもつくれる朝食メニューを紹介します。

質問「毎日、朝食を食べますか？」（24年度調査の一部）



【グラフから】

「ほとんど食べない」と答えた児童生徒数の割合は
○中3は2.7%で最高 小2は0.26%で最低
○小1、4、6、中3は、昨年度よりその割合が上昇

【(朝食を)食べない理由】「時間がない」と答えた児童生徒の割合(%)

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平成24年度	26.5	24.4	27.4	52.6	16.7	23.9	42.5	43.1	39.8
平成23年度	24.1	38.6	33.3	24.0	31.8	17.0	40.5	39.0	35.8

生活習慣と体力の関連から、睡眠を十分とって、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】

誰にでも簡単につくれる朝食メニュー

深谷市小・中学校体力向上推進委員会が推薦します！



電子レンジを利用して

作りおきができる常備菜

冷凍野菜を使って

簡単トマトライス



手作りふりかけ



野菜たっぷりチーズ焼き



＜材料＞2人分

残りご飯 茶碗2杯分
ウィンナー 2本
しめじ 50g
コーン 大さじ2
ケチャップ 大さじ4

＜作り方＞

- ①ウィンナーは、切っておく。
- ②しめじは、石づきをとりほぐす。
- ③耐熱容器にごはん、しめじ、ウィンナー、コーン、ケチャップを入れ、レンジで約5分温める。
- ④よく混ぜ合わせて、レタスを添えて盛り付ける。

＜材料＞

ちりめんじゃこ 大さじ2
かつおぶし 大さじ2
ごま 大さじ1
青のり 小さじ1
赤しその干した物 小さじ1

＜作り方＞

- ①フライパンにちりめんじゃこ、かつおぶし、ごまを入れて、2～3分炒りする。火を止めて青のりと赤しその干したものを加えて混ぜ合わせる。

＜材料＞2人分

ミックスベジタブル 50g
冷凍ブロッコリー 50g
ハム 2枚
マヨネーズ 小さじ2
牛乳 大さじ2
ピザ用チーズ 大さじ2

＜作り方＞

- ①ハムは、ちぎっておく。
- ②耐熱容器にミックスベジタブル、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、牛乳を入れて混ぜ合わせ、チーズをのせてオーブントースターで4～5分焼く。

ステップアップ朝食に挑戦！

- ①主食のみ (ごはん・パン)
- ②主食+汁物 (みそ汁・スープ)
- ③主食+主菜 (焼き魚・目玉焼き) +汁物
- ④主食+主菜+副菜 (おひたし・サラダ) +汁物
- ⑤主食+主菜+副菜+汁物+果物

