

こころざし

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果 【小学校5年生、中学校2年生男女対象】

① 体力合計点【8種目の記録を点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの】

	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
全国	53.80	55.18	41.89	49.08
埼玉県	55.67 (全国7位)	57.82 (全国5位)	44.25 (全国7位)	52.88 (全国3位)
深谷市	56.87	59.82	44.60	54.11

① 深谷市は、体力合計点において、**全国と県の平均値を上回りました。**
 ② 小学校5年生女子、中学校2年生男女は、**全ての種目で全国平均値を上回りました。**

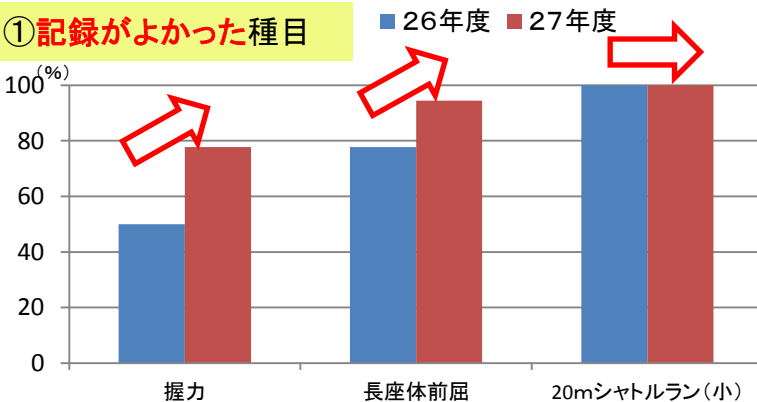
② 8種目の結果【全国平均値を、○上回る ▼下回る】

	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	立ち幅とび	ボール投げ
小5男子	▼	○	○	○	○	○	○	▼
小5女子	○	○	○	○	○	○	○	○
中2男子	○	○	○	○	○	○	○	○
中2女子	○	○	○	○	○	○	○	○

(2) 埼玉県児童生徒新体力テストの結果 【小学校1年生～中学校3年生男女対象】

新体力テストは、男女ともに**8種目**あります。(8種目×9学年×男女=144項目)
 深谷市は、144項目中93項目(**64.6%**)で県平均値を上回りました。
 深谷市の目標値である60%を**4.6ポイント**上回り、目標を**達成**しました。

① 記録がよかった種目



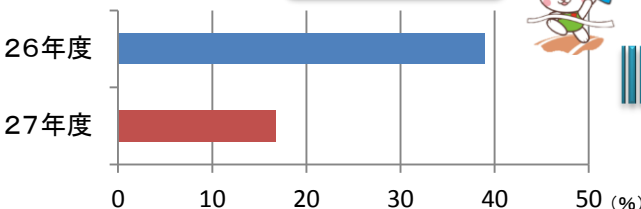
握力は**27.8ポイント**アップ!

長座体前屈は**16.6ポイント**アップ!

20mシャトルラン(小学校)は、すべての学年で県平均値を上回ったよ。**(100%)**

② 課題となる種目

50m走



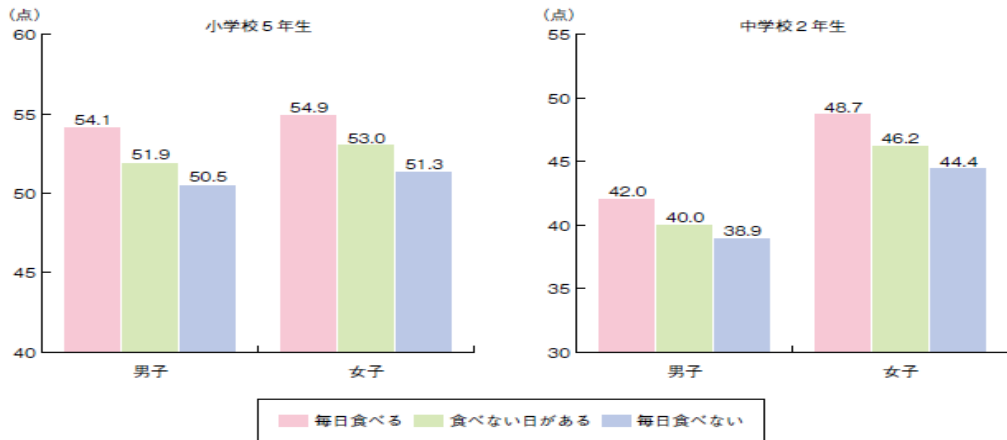
取組

スキップしながら走ったり、もも上げダッシュをしたりすると、走力が向上するよ。
ご家庭でも、やってみてください。

☆朝ごはんを毎日食べている人は体力が高い☆



図表-35 朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（平成25年度）」

朝食をしっかり食べ、体温を上げれば、脳の働きを活性化し、体力も向上するよ。



朝ごはんの3つのスイッチ



①頭のスイッチ



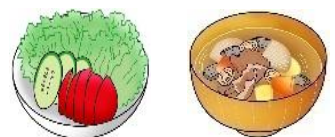
主食は、脳のガソリンとなるブドウ糖になります。運動するためのエネルギーです。

②体のスイッチ



肉・魚・卵・大豆製品のおかずは体温を上げます。

③お腹のスイッチ



野菜のおかずを食べると内臓が動き出し、排便を促します。

特に大豆製品が効果的

おすすめは納豆やみそ汁です。大豆製品は、元気物質であるセロトニンのもとになるトリプトファンを多く含みます。セロトニンには集中力を高める効果があり、自身の運動能力を十分発揮させてくれます。

おすすめのお味噌汁メニュー！



にんじん
だいこんの葉
えのきだけ
あぶらあげ
だいこん



だいこんの葉やにんじんに含まれるビタミンAは、油と一緒に調理することで、吸収率が高まります。油揚げを一緒にいれると効果的です。

じゃがいも
たまねぎ
とうふ
たまご
カットわかめ



加熱に弱いビタミンCですが、ジャガイモのビタミンCはでんぷんにおおわれており、加熱しても壊れません。卵を落とすと、おにぎりともみそ汁だけでも、バランスが整います。