



(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	54.21	55.90	42.32	50.61
埼玉県	56.81 (全国7位)	59.30 (全国6位)	45.37 (全国5位)	54.89 (全国2位)
深谷市	56.84	60.03	45.89	55.29



- ① 深谷市の子ども達は、体力合計点において、**全国と埼玉県の平均値を上回る。**
- 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る。**

② 全国平均値との比較【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、**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83項目(**57.6%**)で県平均値を上回る。



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	▼	○	○	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼	○	▼	○	○	▼	▼	○
立ち幅とび	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○	○	▼	○	○	○	○	▼
ボール投げ	○	○	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	▼	○	▼

新体力テストの総合評価
 それぞれのテスト項目を10段階で点数化。合計点を年齢別総合評価規準表に当てはめ、AからEの5段階で評価する。

【深谷市の総合評価】
 上位(A+B+C)の生徒
小学校 85.4%
中学校 86.5%
 小中学校ともに
目標値を突破!

男子課題：**ボール投げ(投力)**
 女子課題：**50m走(走力)**



思いっきり汗をかき「**楽しい**」授業で、一人一人が「**目標**」を持って取り組み、「**自己記録更新**」を目指そう!



「**コツコツ**ときたえた体は **たからもの**」(体力向上に向けた「**合い言葉**」)

深谷市立中学校における部活動ガイドラインについて

○ねらい

運動部・文化部共通です！

- ・ 効率的な部活動運営によって、更なる部活動の質的充実。
- ・ 適正な部活動によって、生徒一人一人の学校生活を更に活性化。
- ・ 生徒のバランスのとれた成長と、教職員のワーク・ライフ・バランスの実現。



○3つのポイント

1 活動時間の設定

- ・ 平日 **2** 時間程度
- ・ 休日 **3** 時間程度



2 休養日の設定

- ・ 平日 少なくとも **1** 日程度
- ・ 土日 少なくとも **1** 日以上 (週末に取れないときは、振替える)



3 一定程度長期の休養期間の設定

- ・ 夏休み、冬休みは一定程度長期の休養期間を設ける。



朝食をしっかりと食べてますか？



朝食をしっかりと食べると
よいことがいっぱい！

小学校
94.1%

中学校
86.3%

朝食を毎日食べる児童生徒の割合
平成30年度体力等に関する調査より

- ① 体温を上げ、脳の働きを活性化。
- ② 生活リズムが整い、感情が安定。
- ③ 体力の向上。
- ④ 消化器官を刺激し、排便を促進。

野菜を

パッパッ

パッパッ

食べてずっと元気で、もっと健康！

厚生労働省が推奨している、1日の野菜摂取量の目安は350g。野菜には多くの栄養素が含まれ、体の調子を整えます。たとえば、「ベジ・ファースト」と言い、ひとくち目に野菜を食べることで肥満予防の効果もあります。

深谷市は、市町村別農業産出額で県内1位を誇る農業王国です。学校給食でも地産地消メニューを推奨し、深谷の野菜を使ったメニューを多く提供しています。

