

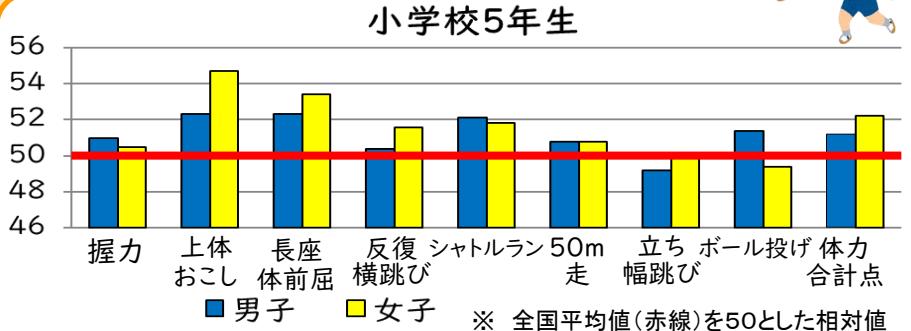
小郡市教育委員会から保護者の皆様へ

楽しみながら体を動かしましよう



小郡市の子どもたちの体力の現状

○令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



男女共に体力合計点は全国平均を上回っており、小学校5年生の体力・運動能力は非常に高いです。特に、女子は上体おこし、長座体前屈で全国平均を大きく上回り、合計点も高くなっています。

～各種目の体力要素～

動きを持続する能力



持久走 シャトルラン

上体起こし

タイミングのよさ



すばやさ

反復横とび

50m走

反復横とび

立ち幅とび

ボール投げ

体の柔らかさ



長座体前屈

力強さ



握力

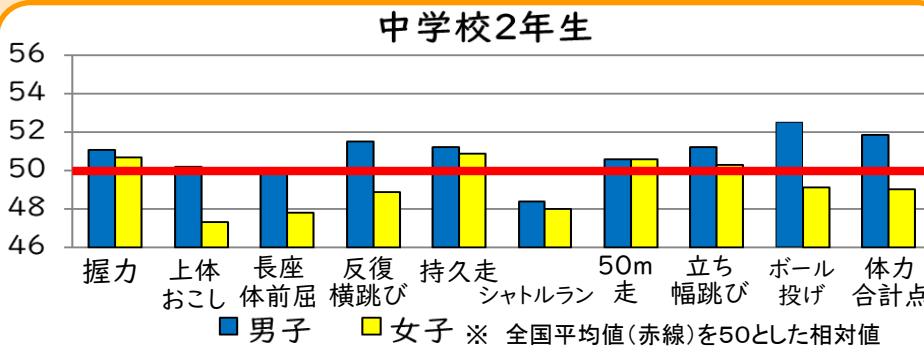
50m走

立ち幅とび

上体起こし

ボール投げ

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査
→全国の小学校5年生男女、中学校2年生男女を対象として令和7年4月～7月に実施。結果をWEB登録



中学2年男子は、体力合計点で全国平均を大きく上回っており、体力・運動能力は非常に高いです。女子は、合計点で全国平均を下回りましたが、持久走や50m走などで良い結果を出しています。

健康の3原則 「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」

★ 運動・生活・食習慣を見つめ直しましょう！

○【運動】外遊びや家の近くでできる運動からはじめましょう

日常生活で体を動かす気持ちよさや楽しさを感じられるように、家族で運動をしたり、友達と公園で遊んだりするなど、一緒に楽しめる工夫をしましょう。

また、休みの日などは、ラジオ体操やウォーキングなど家庭や地域で運動習慣作りを進めましょう。

○【休養】規則正しい生活リズム

早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。特に、就寝前のスマートフォンやゲームを控え、十分な睡眠時間を確保し、朝ごはんをしっかり食べ、集中力を高めましょう。

○【栄養】バランスのとれた食生活と楽しい食卓

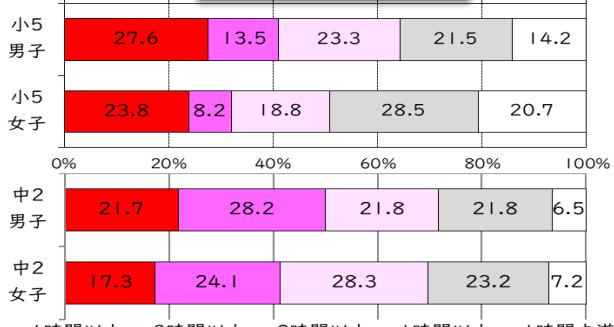
間食を減らし、3度の食事でバランスのよい栄養をとりましょう。

○【スマートフォン・ゲーム等の利用】

学習以外でスマートフォンやTVなどの画面を見る時間が長くなっています。家庭でルールを決め、健康面やSNSに関するトラブルに気を付けて、正しく、安全に利用しましょう。

Q. 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。(令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

小郡市内小・中学生



小・中学生ともに、学習以外でスマートフォンやパソコンなどの画面を見る時間が大変長くなっています。特に小学校5年生男子と中学生は3時間以上が4割を超えていました。睡眠や健康への影響以外にも、SNSに関するトラブルも増加傾向にあります。家庭でのルールを守っているか親子で確認し合い、情報リテラシーの向上に努めましょう。