



毎日体を動かそう！  
～親子で一緒に元気アップ！～

# 保護者の皆様へ

平成27年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から



北海道教育委員会

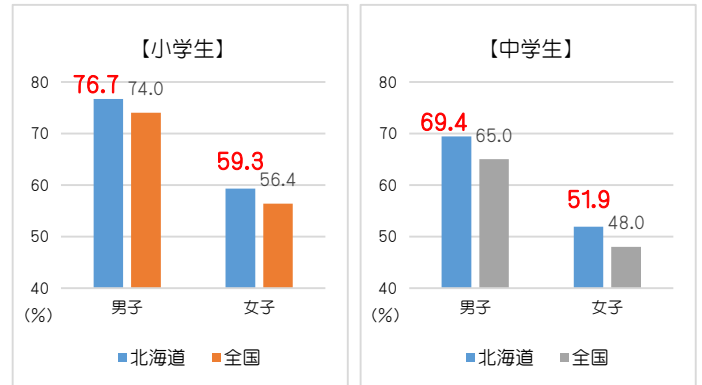
## 子どもたちと一緒に運動やスポーツに親しみましょう

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、運動やスポーツをすることが好きな北海道の子どもたちの割合は、小中学校の男女いずれも、全国よりも高い状況にあります。

一方、実技に関する調査における、各種目の得点を合計した体力合計点では、昨年度と比較すると、小中学校の男女いずれも上昇し、種目別でも、多くの種目で全国との差が縮まっています。しかし、小中学校の男女いずれも全国平均を下回っています。

また、質問紙による調査からは、テレビ等の視聴時間、朝食摂取率などの生活習慣には未だ課題が見られ、子どもたちの運動習慣づくり、体力の向上のためには、学校だけではなく家庭や地域での取組がますます重要となっています。

### 運動やスポーツをすることが好き



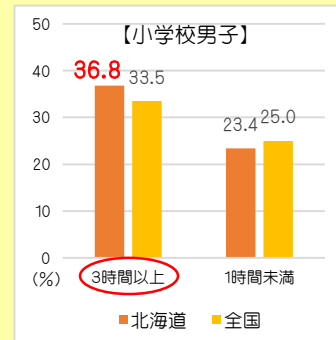
### 長い時間見ていませんか？ テレビ・DVD



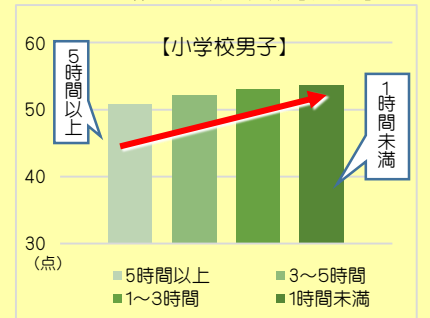
図-1のように、平日(月～金曜日)テレビやビデオ・DVDを3時間以上視聴する本道の小学校男子の割合は、全国よりも高い状況にあります。

また、図-2のように長時間テレビ等を見る子どもほど、体力合計点が低い傾向が見られます。

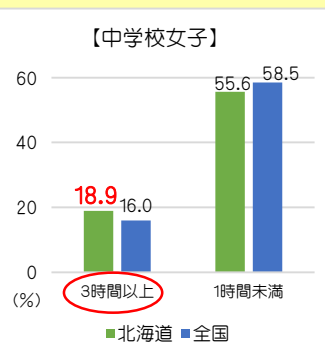
＜図-1＞ 平日のテレビ等の視聴時間



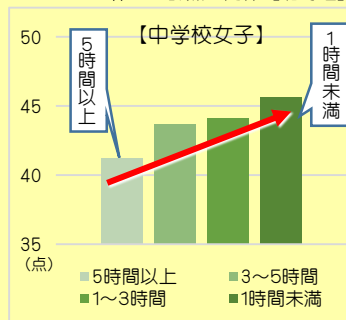
＜図-2＞ 平日のテレビ等の視聴時間と体力合計点の関係【北海道】



＜図-3＞ 平日にテレビゲームをする時間



＜図-4＞ 平日にテレビゲームをする時間と体力合計点の関係【北海道】



※特定の校種と性別の結果のみ記載していますが、校種・性別を問わずほぼ同様の傾向が見られます。

### ゲームやスマホなどはどうですか？

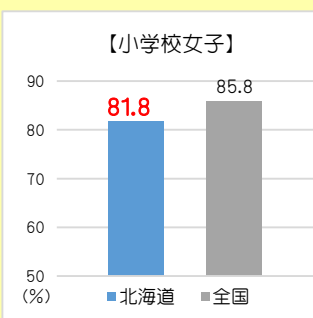


図-3のように、平日(月～金曜日)にテレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、スマートフォン等を使ったゲームを含む)を3時間以上する本道の中学校女子の割合は、全国よりも高い状況にあります。

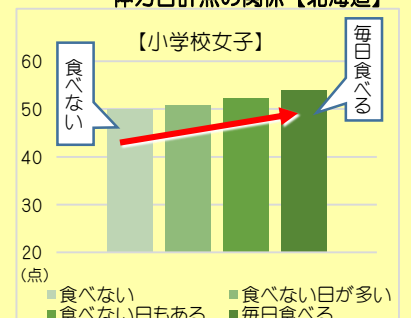
また、図-4のように、長時間テレビゲームをする子どもほど、体力合計点が低い傾向が見られます。

こうしたことから、テレビやゲーム、スマホなどの電子メディアとの接触時間を見直すことが大切です。

＜図-5＞ 朝食を毎日食べる



＜図-6＞ 朝食を毎日食べる割合と体力合計点の関係【北海道】



### 朝食を毎日とっていますか？

図-5のように、本道の2割近くの小学校女子は、朝食を毎日とはらない状況となっており、全国よりも高い状況にあります。

また図-6のように朝食を毎日とる子どもほど、体力合計点が高い傾向が見られます。

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。



## 家族と一緒に 取り組んでいますか？

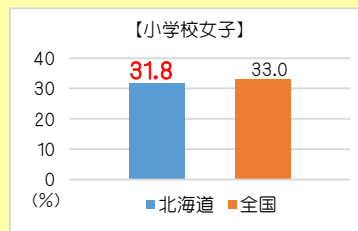
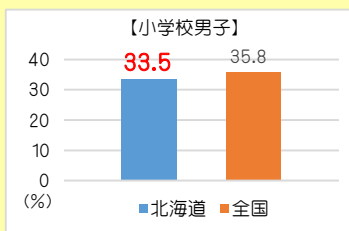


図-7のように週1回以上、家の人と運動やスポーツをしたり、運動やスポーツについて話している本道の小学生の割合は、全国より低い状況にあります。

また、図-8のように、週1回以上、家の人と運動やスポーツをしたり、運動やスポーツについて話している小学生は、体力合計点が高い傾向があります。このようなことから、家族一緒に運動やスポーツに親しむことが大切です。

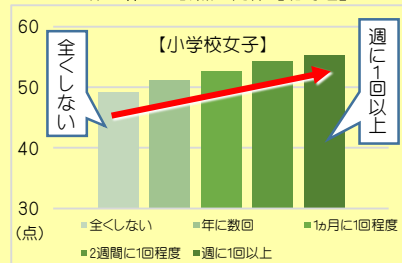
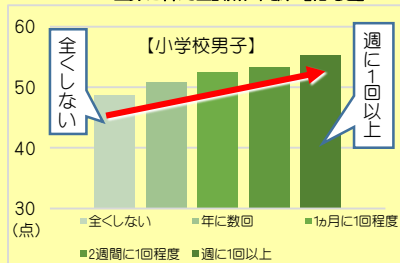
<図-7>

家の人と運動やスポーツを実施している 家の人と運動やスポーツについて話している



<図-8> 家の人と運動やスポーツを実施する回数と体力合計点の関係【北海道】

家の人と運動やスポーツについて話している回数と体力合計点の関係【北海道】



親子のコミュニケーション  
運動習慣づくりに



## そうだ！ネイパルへ行こう！

◇道内6つの道立青少年体験活動支援施設ネイパルでは、ニュースポーツや屋外でのスポーツなど、子どもたちの体力の向上や運動習慣の定着を図るプログラムを実施しています。

◇子どもだけでなく、大人も一緒に体験できるプログラムや講演など、保護者向けのプログラムを実施している施設もあります。

◇事業の詳細については、お近くのネイパルにお問い合わせください。

施設名	電話番号	ホームページアドレス
ネイパル砂川	0125-53-2246	<a href="http://www.napal-sunagawa.jp/">http://www.napal-sunagawa.jp/</a>
ネイパル深川	0164-25-2059	<a href="http://neiparufukagawa.ec-net.jp/">http://neiparufukagawa.ec-net.jp/</a>
ネイパル森	01374-5-2110	<a href="http://napal-mori.org/">http://napal-mori.org/</a>
ネイパル北見	0152-54-2584	<a href="http://napal-kitami-hokkaido.jp/">http://napal-kitami-hokkaido.jp/</a>
ネイパル足寄	0156-25-6111	<a href="http://www.napal-ashoro-hokkaido.jp/">http://www.napal-ashoro-hokkaido.jp/</a>
ネイパル厚岸	0153-52-1151	<a href="http://napal-akkesi-hokkaido.jp/">http://napal-akkesi-hokkaido.jp/</a>



ネイパル深川「スポーツキャンプ」(写真上下)

## オール北海道で運動機会を創出！「どさんこ元気アップチャレンジ」

道教委では、子どもたちが運動に親しみ、楽しく運動を行う態度の育成や体力の向上を図るため、学校、家庭、地域など、オール北海道で運動機会の創出を図ることを目的に、平成27年度も「どさんこ元気アップチャレンジ」を実施しました。

「短縄跳び全道大会」では、「学校部門」のほか、家庭や地域等で取り組む「家庭・地域等部門」に多くの小中学生の皆さんが記録に挑戦しています。

事業の詳細や記録等については、北海道教育庁健康・体育課のホームページをご覧ください。

URL <http://www.dokyojoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/H27dosanko.htm>



## ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を

### 一ご存じですか？ どさんこアウトメディアプロジェクト

道教委では、PTAや校長会、関係団体等と協働し、本道の子どもたちのネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を目指す「どさんこアウトメディアプロジェクト」を推進しています。

プロジェクトの一環として、第1、第3日曜日の月2回、スマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、「家族の団らん」を大切にしたり、「体験活動」や「読書活動」などに親しむ「ノーゲームデー」を呼びかけています。

皆さんの家庭でも実践してみませんか？

### 電子メディアに触れる時間を見直しましょう

～一緒につくる「ルール」が有効～

テレビ、電子ゲーム、携帯・スマホなどの利用について、お子さんと話し合っ「家庭のルール」をつくりましょう。

ルールづくり  
の視点

- 使用する場所や状況など
- 使用する時間の管理
- 使用方法(使い方や使う機能)



詳しくは・・・どさんこアウトメディアプロジェクト **検索**