



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28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

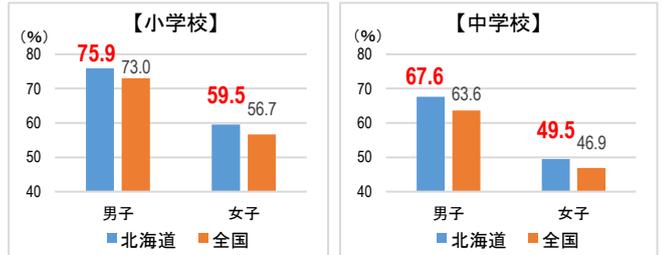
## 子どもたちと一緒に運動やスポーツに親しみましょう

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、運動やスポーツをすることが好きと回答した道内の児童生徒の割合は、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。

また、各種目の得点を合計した体力合計点は、小・中学校の男女いずれも全国平均を下回っておりますが、昨年度に引き続き、多くの種目で全国との差が縮まっており、市町村教育委員会や学校における体力向上の取組の成果が、改善の傾向として表れてきているものと受け止めております。

一方、児童生徒の質問紙調査からは、テレビ・ビデオ・DVDの視聴時間(テレビゲームを含む)、朝食摂取率などには未だ課題が見られており、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図るため、学校・家庭・地域・行政が一体となった取組がますます重要となっております。

### 運動やスポーツをすることが好き



【調査対象学年】

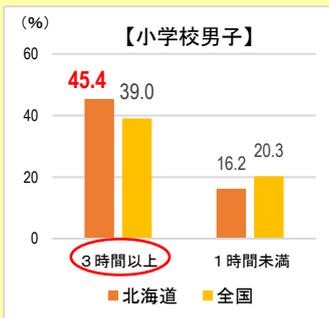
- ・小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年、義務教育学校前期課程第5学年の全児童
- ・中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中等部第2学年、義務教育学校後期課程第2学年の全生徒

### テレビ・ビデオ・DVDの視聴について (テレビゲームを含む)

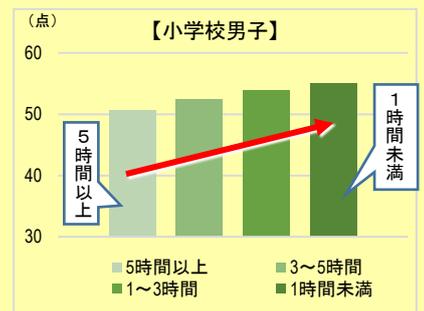
図-1のように、本道の5割近くの小学校男子は平日(月～金曜日)テレビやビデオ・DVD(テレビゲームを含む)を3時間以上視聴しており、全国よりも高い状況にあります。

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。テレビ等の時間を、体を動かす時間に変えていくことが大切です。

＜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】

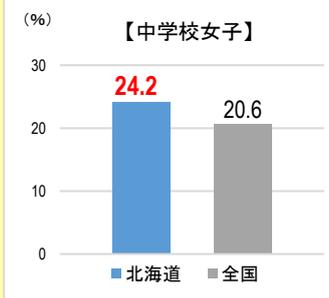


### 体育の授業以外で運動に取り組む時間について

図-3のように、本道の2割近くの中学校女子は、体育の授業以外の1週間の総運動時間(体を使った遊び・スポーツを含む)が60分未満であり、全国よりも低い状況にあります。

また、図-4のように運動時間が長い子どもほど、体力合計点が高い傾向が見られます。家庭や地域で、運動やスポーツの習慣化を図ることが大切です。

＜図-3＞ 体育授業以外の1週間の総運動時間が60分未満



＜図-4＞ 体育授業以外の1週間の総運動時間と体力合計点の関係【北海道】

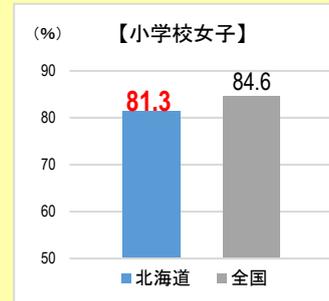


### 毎日の朝ごはんについて (学校が休みの日も含む)

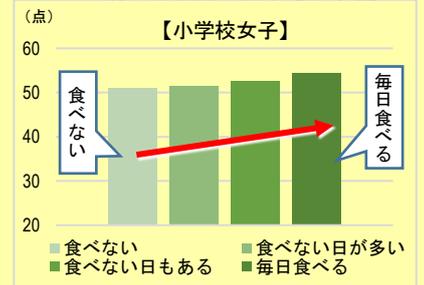
図-5のように、本道の2割近くの小学校女子は、朝食を毎日とはとらない状況であり、全国よりも高い状況にあります。

また、図-6のように朝食を毎日食べる子どもほど、体力合計点が高い傾向が見られます。毎日朝食を食べて、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。

＜図-5＞ 朝食を毎日食べる



＜図-6＞ 朝食の摂取状況と体力合計点の関係【北海道】



※特定の校種・性別の結果のみ記載していますが、いずれの校種・性別もほぼ同様の傾向が見られます。

## 家族で、運動やスポーツについて話していますか？



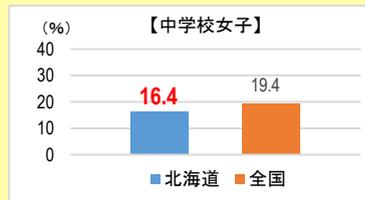
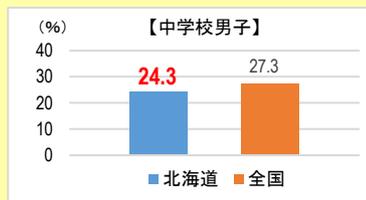
図-7のように、家の人から、運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがよくあると回答した本道の中学生の割合は、全国よりも低い状況にあります。

また、図-8のように、家の人から運動やスポーツを勧められている子どもほど、体力合計点が高い傾向が見られます。家族で運動やスポーツについて話し合うとともに、家族みんなで運動やスポーツに親しむことが大切です。

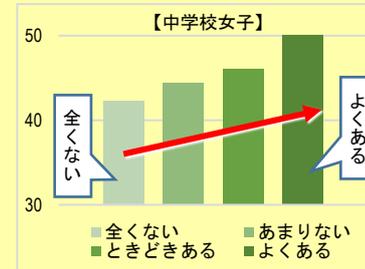
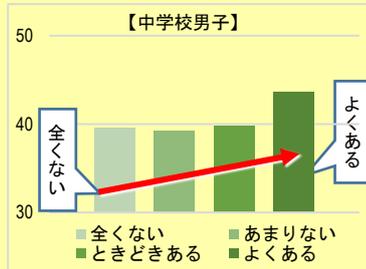
### 親子のコミュニケーション 運動習慣づくりに



＜図-7＞ 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがよくある



＜図-8＞ 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがよくある割合と体力合計点の関係【北海道】



## 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>



ネイパル北見  
「目指せ！常呂の星」



ネイパル森「スポーツ大好きクラブ」

## 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とともに、体力づくりを進める機運を高めることを目的に、平成28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.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/H28dosanko.htm>



## ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を —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、企業、NPO、関係団体等と連携し、子どもたちのインター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。

本プロジェクトの一環として、毎月第1・第3日曜日を「ノーゲームデー」として設定し、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、「体験活動」や「読書活動」などに親しむ日として、家庭や地域での実践を呼びかけています。

### 電子メディアへの接触時間を見直しましょう

～親子で一緒につくる「約束」～

テレビ、電子ゲーム、携帯電話、スマートフォンなどの利用について、お子さんと話し合っ「家庭の約束」をつくりましょう。

約束づくり  
の視点

- ・ 使用する場所や状況
- ・ 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