

はじめに

東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所の事故後、放射線の影響により屋外活動の制限等に伴う運動不足が生じ、子どもの体力・運動能力の低下が見られました。また、生活環境の変化と運動不足の重なりから子どもの肥満が心配されています。さらに、風評の影響もあり、食に関する様々な情報があふれる中、望ましい食習慣の確立が難しい状況も生じています。

この自分手帳は、自分の健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を小学校1年生から高校3年生までの12年間（配布は小学校4年生より）継続して記録することで、児童生徒一人一人が、自己の体力や健康に関心をもち、学校での保健指導や体育指導の内容を生かしながら、運動習慣や食習慣、生活習慣の改善に進んで取り組む契機となるよう作成しました。

各家庭では、健康や体力に関する一般的な傾向が分かり、お子さんの成長とともに変化する健康状態や体力の推移を把握することにより、肥満や痩身、専門医の受診や予防接種等の対応、体力や健康への関心など、お子さんの身体や健康に関して学校との具体的な連携が可能になります。

各学校では、家庭との連携のもと、自分手帳を様々な場面で活用しながら、体育・健康に関する指導を教育活動全体を通じて適切に行うことで、児童生徒一人一人に望ましい運動習慣等を形成できるものと確信しております。

本手帳が学校や家庭で積極的に活用され、本県の未来を担う子どもたちの健やかな体づくりに大いに寄与し、子どもそれぞれの成長と共に歩む自分のための手帳となることを願っております。

結びに、作成に当たり、多大な御協力、御指導をいただきました関係各位に対し、心から感謝申し上げます。

平成27年11月

福島県教育委員会教育長 杉 昭重

— 目 次 —

運 動

| | |
|--------------------|------|
| 体力・運動能力調査結果の記録例 | 運動2 |
| 小学校 体力・運動能力調査結果 | 運動3 |
| 小学校 得点表・総合評価基準表 | 運動9 |
| 中学校・高校 体力・運動能力調査結果 | 運動10 |
| 中学校・高校 得点表・総合評価基準表 | 運動16 |
| 各種目の記録の変化の記録例 | 運動17 |
| 各種目の記録の変化 | 運動18 |
| 運動の記録 | 運動29 |
| 気付きメモ | 運動48 |

健 康

| | |
|---------------------|---------|
| わたしの成長記録・成長曲線 | 健康2 |
| 病気やけが・アレルギー・予防接種の記録 | 健康6 |
| 保健指導の記録 | 健康8 |
| 歯科医通院の記録・歯の健康の記録 | 健康10・11 |
| 健康な体づくりの目標・健康カレンダー | 健康12 |
| 気付きメモ | 健康30 |

食生活

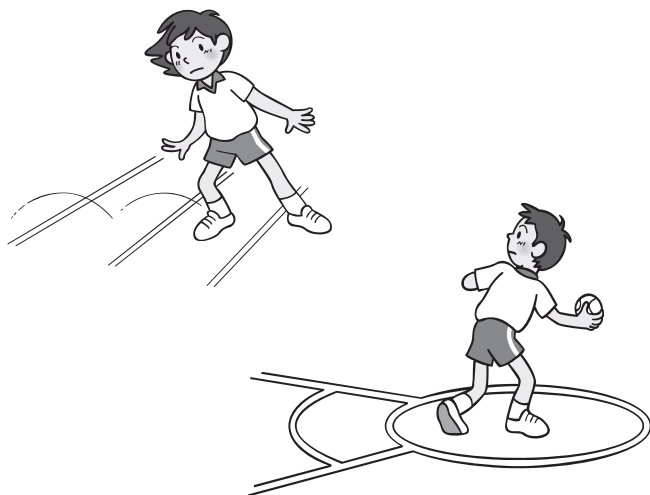
| | |
|---------------------|-------|
| 食は生きる上での基本 | 食生活2 |
| 食生活のめあて | 食生活3 |
| 1日3回の食事のリズム | 食生活10 |
| おやつのお食べ方を考えよう | 食生活12 |
| よくかんで食べよう | 食生活14 |
| 好ききらいなく食べよう | 食生活15 |
| 食事作りや準備をしよう | 食生活16 |
| 楽しい食事にしよう | 食生活17 |
| 1食には何をどのくらい食べたらいのかな | 食生活18 |
| 朝食を見直そう | 食生活22 |
| 気付きメモ | 食生活31 |

運動・資料

| | |
|--------------|--------|
| 運動身体づくりプログラム | 運動・資料1 |
|--------------|--------|

運動

- 体力・運動能力調査結果
- 体力・運動能力の推移
- 得点表・総合評価基準表
- 運動の記録

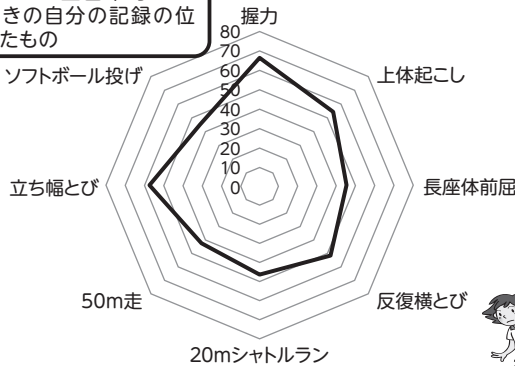


【体力・運動能力調査結果の記録例】 小学校4年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 |
|-------|---------------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|
| 自分 | 20 | 8 | 20 | 8 | 29 | 5 | 40 | 7 |
| 全国 | 14.9 | | 17.6 | | 30.2 | | 38.7 | |
| 福島県男子 | 14.9 | | 17.2 | | 30.2 | | 38.3 | |
| 福島県女子 | 14.1 | | 16.2 | | 33.2 | | 36.8 | |
| Tスコア | 66.1 | | 54.1 | | 48.1 | | 51.8 | |
| | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | 41 | 6 | 10.30 | 5 | 161 | 7 | 19 | 6 |
| 全国 | 44.0 | | 9.6 | | 147.1 | | 22.3 | |
| 福島県男子 | 40.5 | | 9.8 | | 143.5 | | 20.9 | |
| 福島県女子 | 32.8 | | 10.0 | | 136.0 | | 12.5 | |
| Tスコア | 48.4 | | 41.6 | | 57.5 | | 45.3 | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。

Tスコアとは、全国平均を50としたときの自分の記録の位置を表したものだ。



合計得点

自分の点数

52点

全国平均

49.8点

判定

B

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ 握力

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ 50m走

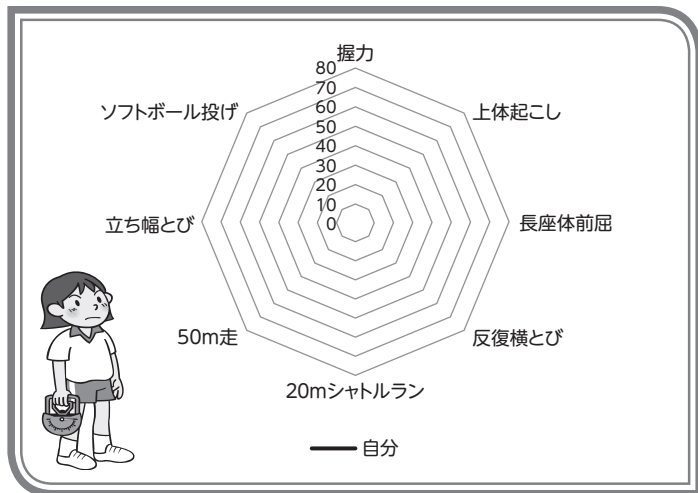
がんばりたいことは

ぼくは50m走がおそかったので、体育のダッシュをがんばります。体もかたいので、おふろあがりにじゅうなんを毎日やりたいです。

【体力・運動能力調査結果】 小学校1年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 |
|------|---------------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

| |
|------|
| 判定結果 |
|------|

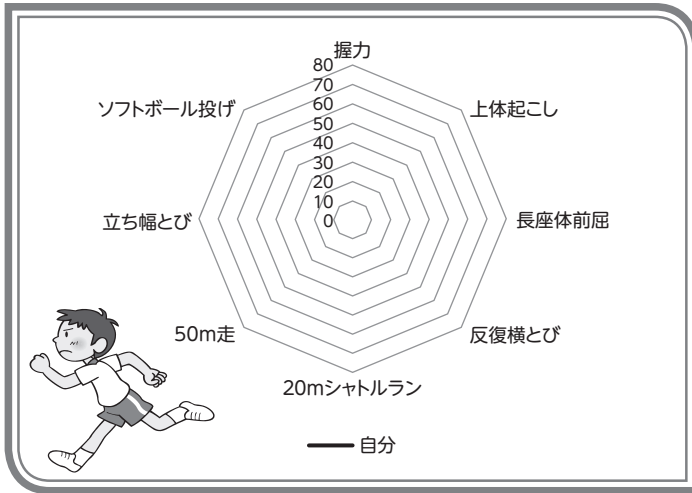
全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

【体力・運動能力調査結果】 小学校2年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 |
|------|---------------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

自分の点数

点

全国平均

点

判定

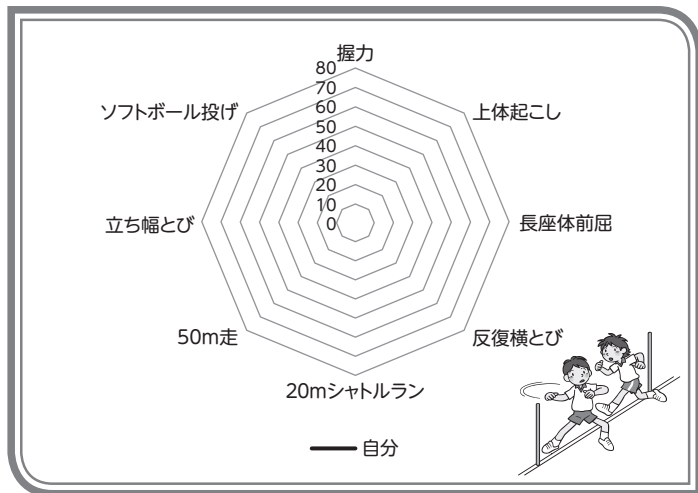
全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

【体力・運動能力調査結果】 小学校3年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 |
|------|---------------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

自分の点数

点

全国平均

点

判定

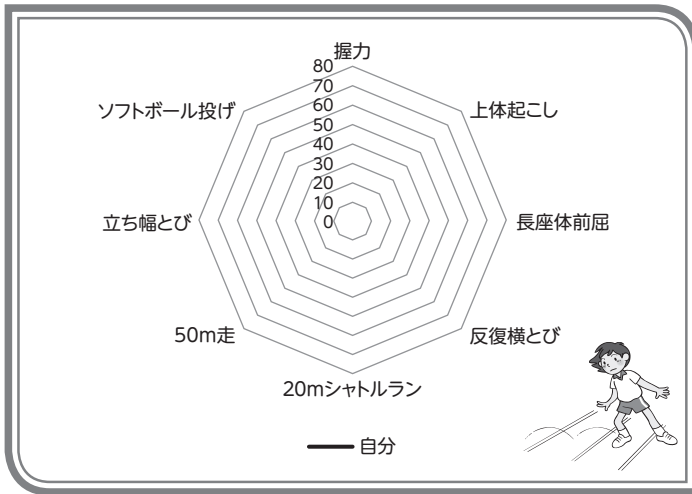
全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

【体力・運動能力調査結果】 小学校4年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび(点) | 得点 |
|------|--------------|----|-----------|----|------------|----|-------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン(回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ(m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ _____

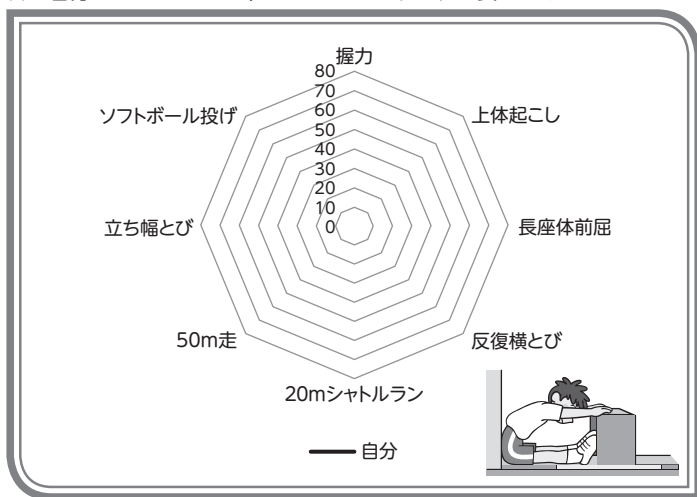
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ _____

がんばりたいことは _____

【体力・運動能力調査結果】 小学校5年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 |
|------|---------------|----|-----------|----|------------|----|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

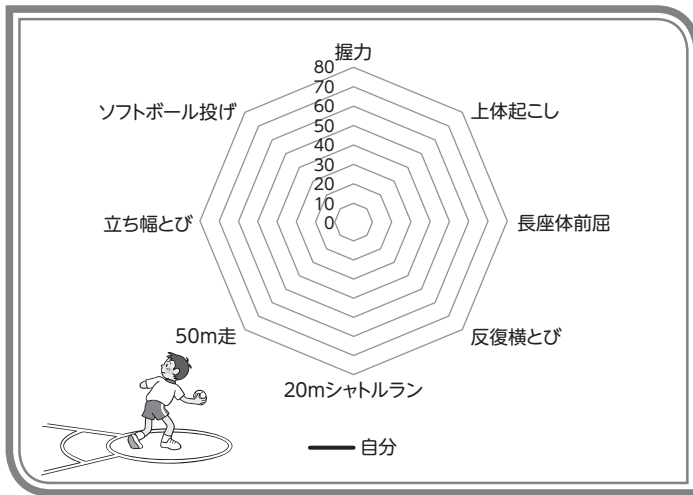
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

がんばりたいことは

【体力・運動能力調査結果】 小学校6年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび(点) | 得点 |
|------|--------------|----|-----------|----|------------|----|-------------|----|
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |
| | 20mシャトルラン(回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ソフトボール投げ(m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

| |
|--|
| |
|--|

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ _____

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ _____

がんばりたいことは _____

小学校 とくてんひょう 得点表・そうごうひょうかきじゅんひょう 総合評価基準表

男子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 26kg以上 | 26回以上 | 49cm以上 | 50点以上 | 80回以上 | 8.0秒以下 | 192cm以上 | 40m以上 |
| 9 | 23~25 | 23~25 | 43~48 | 46~49 | 69~79 | 8.1~8.4 | 180~191 | 35~39 |
| 8 | 20~22 | 20~22 | 38~42 | 42~45 | 57~68 | 8.5~8.8 | 168~179 | 30~34 |
| 7 | 17~19 | 18~19 | 34~37 | 38~41 | 45~56 | 8.9~9.3 | 156~167 | 24~29 |
| 6 | 14~16 | 15~17 | 30~33 | 34~37 | 33~44 | 9.4~9.9 | 143~155 | 18~23 |
| 5 | 11~13 | 12~14 | 27~29 | 30~33 | 23~32 | 10.0~10.6 | 130~142 | 13~17 |
| 4 | 9~10 | 9~11 | 23~26 | 26~29 | 15~22 | 10.7~11.4 | 117~129 | 10~12 |
| 3 | 7~8 | 6~8 | 19~22 | 22~25 | 10~14 | 11.5~12.2 | 105~116 | 7~9 |
| 2 | 5~6 | 3~5 | 15~18 | 18~21 | 8~9 | 12.3~13.0 | 93~104 | 5~6 |
| 1 | 4kg以下 | 2回以下 | 14cm以下 | 17点以下 | 7回以下 | 13.1秒以上 | 92cm以下 | 4m以下 |

女子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 25kg以上 | 23回以上 | 52cm以上 | 47点以上 | 64回以上 | 8.3秒以下 | 181cm以上 | 25m以上 |
| 9 | 22~24 | 20~22 | 46~51 | 43~46 | 54~63 | 8.4~8.7 | 170~180 | 21~24 |
| 8 | 19~21 | 18~19 | 41~45 | 40~42 | 44~53 | 8.8~9.1 | 160~169 | 17~20 |
| 7 | 16~18 | 16~17 | 37~40 | 36~39 | 35~43 | 9.2~9.6 | 147~159 | 14~16 |
| 6 | 13~15 | 14~15 | 33~36 | 32~35 | 26~34 | 9.7~10.2 | 134~146 | 11~13 |
| 5 | 11~12 | 12~13 | 29~32 | 28~31 | 19~25 | 10.3~10.9 | 121~133 | 8~10 |
| 4 | 9~10 | 9~11 | 25~28 | 25~27 | 14~18 | 11.0~11.6 | 109~120 | 6~7 |
| 3 | 7~8 | 6~8 | 21~24 | 21~24 | 10~13 | 11.7~12.4 | 98~108 | 5 |
| 2 | 4~6 | 3~5 | 18~20 | 17~20 | 8~9 | 12.5~13.2 | 85~97 | 4 |
| 1 | 3kg以下 | 2回以下 | 17cm以下 | 16点以下 | 7回以下 | 13.3秒以上 | 84cm以下 | 3m以下 |

総合評価基準表

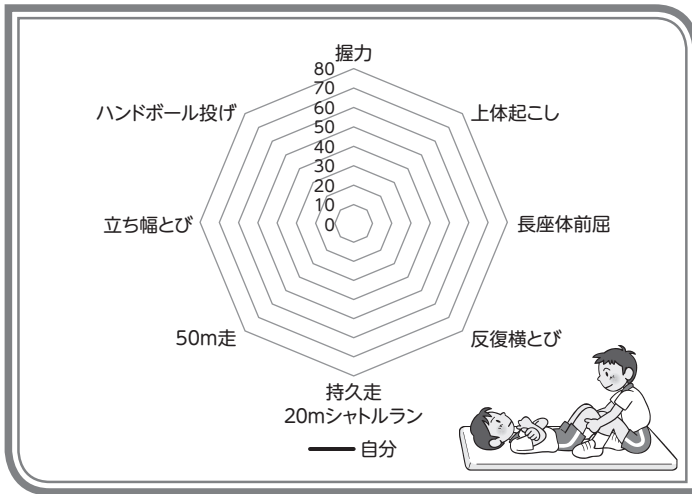
| 段階 | 6歳 | 7歳 | 8歳 | 9歳 | 10歳 | 11歳 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A | 39以上 | 47以上 | 53以上 | 59以上 | 65以上 | 71以上 |
| B | 33~38 | 41~46 | 46~52 | 52~58 | 58~64 | 63~70 |
| C | 27~32 | 34~40 | 39~45 | 45~51 | 50~57 | 55~62 |
| D | 22~26 | 27~33 | 32~38 | 38~44 | 42~49 | 46~54 |
| E | 21以下 | 26以下 | 31以下 | 37以下 | 41以下 | 45以下 |

(平成11年度 新体力テスト実施要項より)

【体力・運動能力調査結果】 中学校 1 年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

自分の点数 _____ 点

全国平均 _____ 点

判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ _____

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ _____

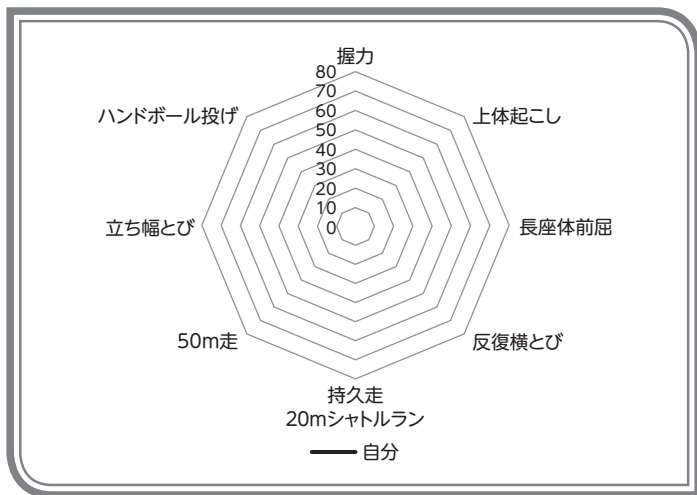
気づいたこと _____

がんばりたいことは _____

【体力・運動能力調査結果】 中学校2年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

| |
|--|
| |
|--|

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

気づいたこと

| |
|--|
| |
|--|

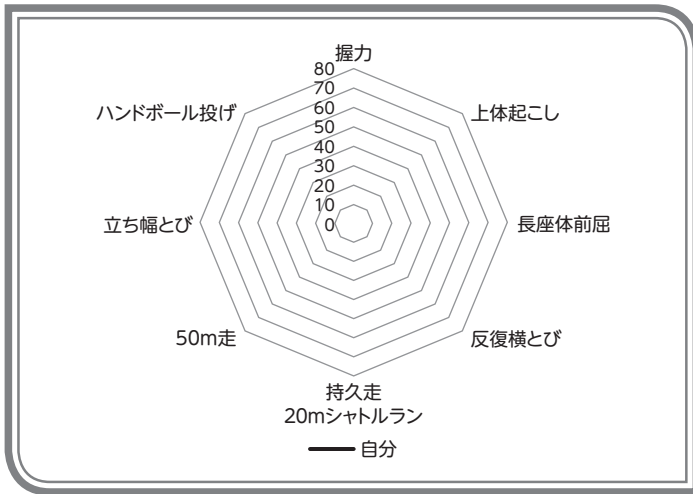
がんばりたいことは

| |
|--|
| |
|--|

【体力・運動能力調査結果】 中学校3年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

自分の点数 _____ 点

全国平均 _____ 点

判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ _____

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ _____

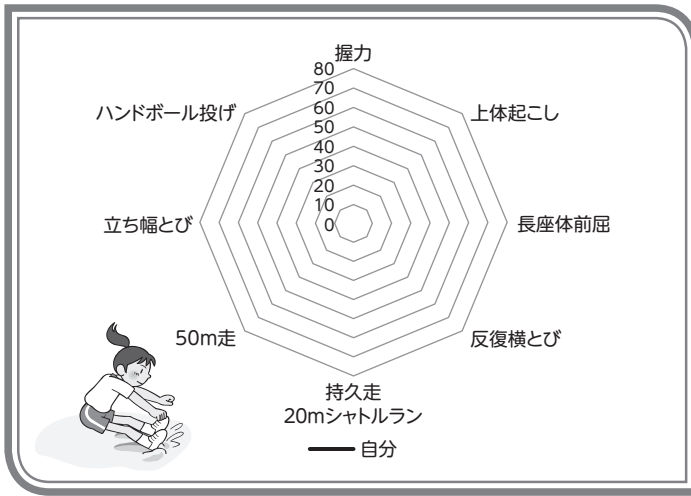
気づいたこと _____

がんばりたいことは _____

【体力・運動能力調査結果】 高校1年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

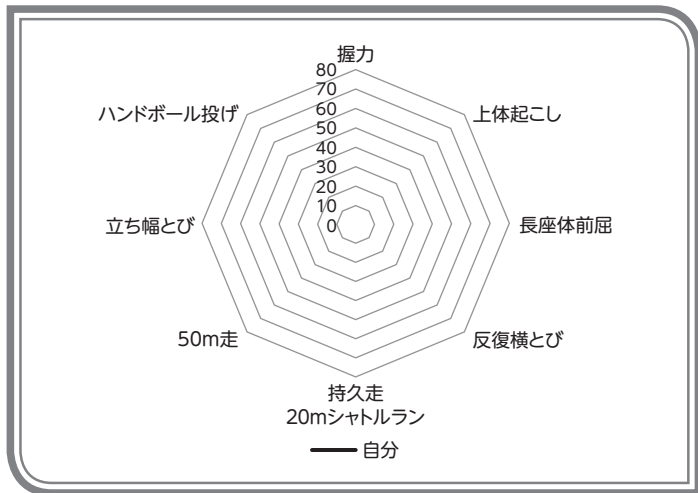
全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

【体力・運動能力調査結果】 高校2年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

自分の点数 _____ 点

全国平均 _____ 点

判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ _____

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ _____

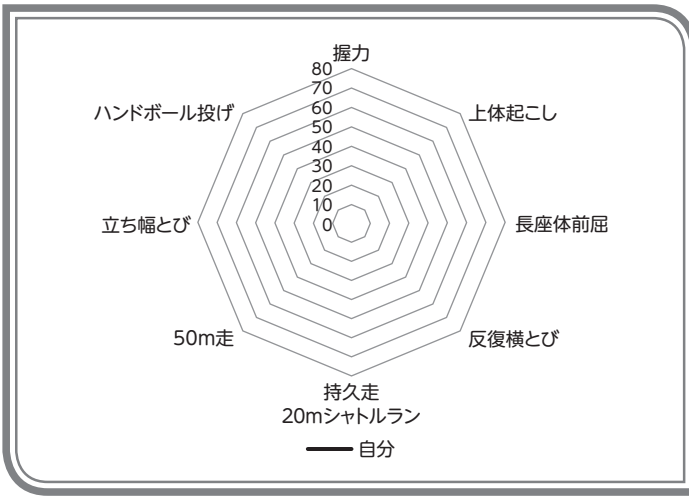
気づいたこと _____

日常生活でできること _____

【体力・運動能力調査結果】 高校3年生

| | 握力 (kg) | 得点 | 上体起こし (回) | 得点 | 長座体前屈 (cm) | 得点 | 反復横とび (点) | 得点 | |
|------|---------|---------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|--------------|----|
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |
| | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 得点 | 50m走 (秒) | 得点 | 立ち幅とび (cm) | 得点 | ハンドボール投げ (m) | 得点 |
| 自分 | | | | | | | | | |
| 全国 | | | | | | | | | |
| 福島県 | | | | | | | | | |
| Tスコア | | | | | | | | | |

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



合計得点

| | |
|-------|---|
| 自分の点数 | 点 |
| 全国平均 | 点 |

判定

| |
|----|
| 判定 |
|----|

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

気づいたこと

| |
|--------|
| 気づいたこと |
|--------|

日常生活でできること

| |
|------------|
| 日常生活でできること |
|------------|

中学校・高校 得点表・総合評価基準表

男子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ハンドボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|---------------|-----------|---------|---------|----------|
| 10 | 56kg以上 | 35回以上 | 64cm以上 | 63点以上 | 4' 59"以下 | 125回以上 | 6.6秒以下 | 265cm以上 | 37m以上 |
| 9 | 51～55 | 33～34 | 58～63 | 60～62 | 5' 00"～5' 16" | 113～124 | 6.7～6.8 | 254～264 | 34～36 |
| 8 | 47～50 | 30～32 | 53～57 | 56～59 | 5' 17"～5' 33" | 102～112 | 6.9～7.0 | 242～253 | 31～33 |
| 7 | 43～46 | 27～29 | 49～52 | 53～55 | 5' 34"～5' 55" | 90～101 | 7.1～7.2 | 230～241 | 28～30 |
| 6 | 38～42 | 25～26 | 44～48 | 49～52 | 5' 56"～6' 22" | 76～89 | 7.3～7.5 | 218～229 | 25～27 |
| 5 | 33～37 | 22～24 | 39～43 | 45～48 | 6' 23"～6' 50" | 63～75 | 7.6～7.9 | 203～217 | 22～24 |
| 4 | 28～32 | 19～21 | 33～38 | 41～44 | 6' 51"～7' 30" | 51～62 | 8.0～8.4 | 188～202 | 19～21 |
| 3 | 23～27 | 16～18 | 28～32 | 37～40 | 7' 31"～8' 19" | 37～50 | 8.5～9.0 | 170～187 | 16～18 |
| 2 | 18～22 | 13～15 | 21～27 | 30～36 | 8' 20"～9' 20" | 26～36 | 9.1～9.7 | 150～169 | 13～15 |
| 1 | 17kg以下 | 12回以下 | 20cm以下 | 29点以下 | 9' 21"以上 | 25回以下 | 9.8秒以上 | 149cm以下 | 12m以下 |

女子

| 得点 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ハンドボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|---------------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 36kg以上 | 29回以上 | 63cm以上 | 53点以上 | 3' 49"以下 | 88回以上 | 7.7秒以下 | 210cm以上 | 23m以上 |
| 9 | 33～35 | 26～28 | 58～62 | 50～52 | 3' 50"～4' 02" | 76～87 | 7.8～8.0 | 200～209 | 20～22 |
| 8 | 30～32 | 23～25 | 54～57 | 48～49 | 4' 03"～4' 19" | 64～75 | 8.1～8.3 | 190～199 | 18～19 |
| 7 | 28～29 | 20～22 | 50～53 | 45～47 | 4' 20"～4' 37" | 54～63 | 8.4～8.6 | 179～189 | 16～17 |
| 6 | 25～27 | 18～19 | 45～49 | 42～44 | 4' 38"～4' 56" | 44～53 | 8.7～8.9 | 168～178 | 14～15 |
| 5 | 23～24 | 15～17 | 40～44 | 39～41 | 4' 57"～5' 18" | 35～43 | 9.0～9.3 | 157～167 | 12～13 |
| 4 | 20～22 | 13～14 | 35～39 | 36～38 | 5' 19"～5' 42" | 27～34 | 9.4～9.8 | 145～156 | 11 |
| 3 | 17～19 | 11～12 | 30～34 | 32～35 | 5' 43"～6' 14" | 21～26 | 9.9～10.3 | 132～144 | 10 |
| 2 | 14～16 | 8～10 | 23～29 | 27～31 | 6' 15"～6' 57" | 15～20 | 10.4～11.2 | 118～131 | 8～9 |
| 1 | 13kg以下 | 7回以下 | 22cm以下 | 26点以下 | 6' 58"以上 | 14回以下 | 11.3秒以上 | 117cm以下 | 7m以下 |

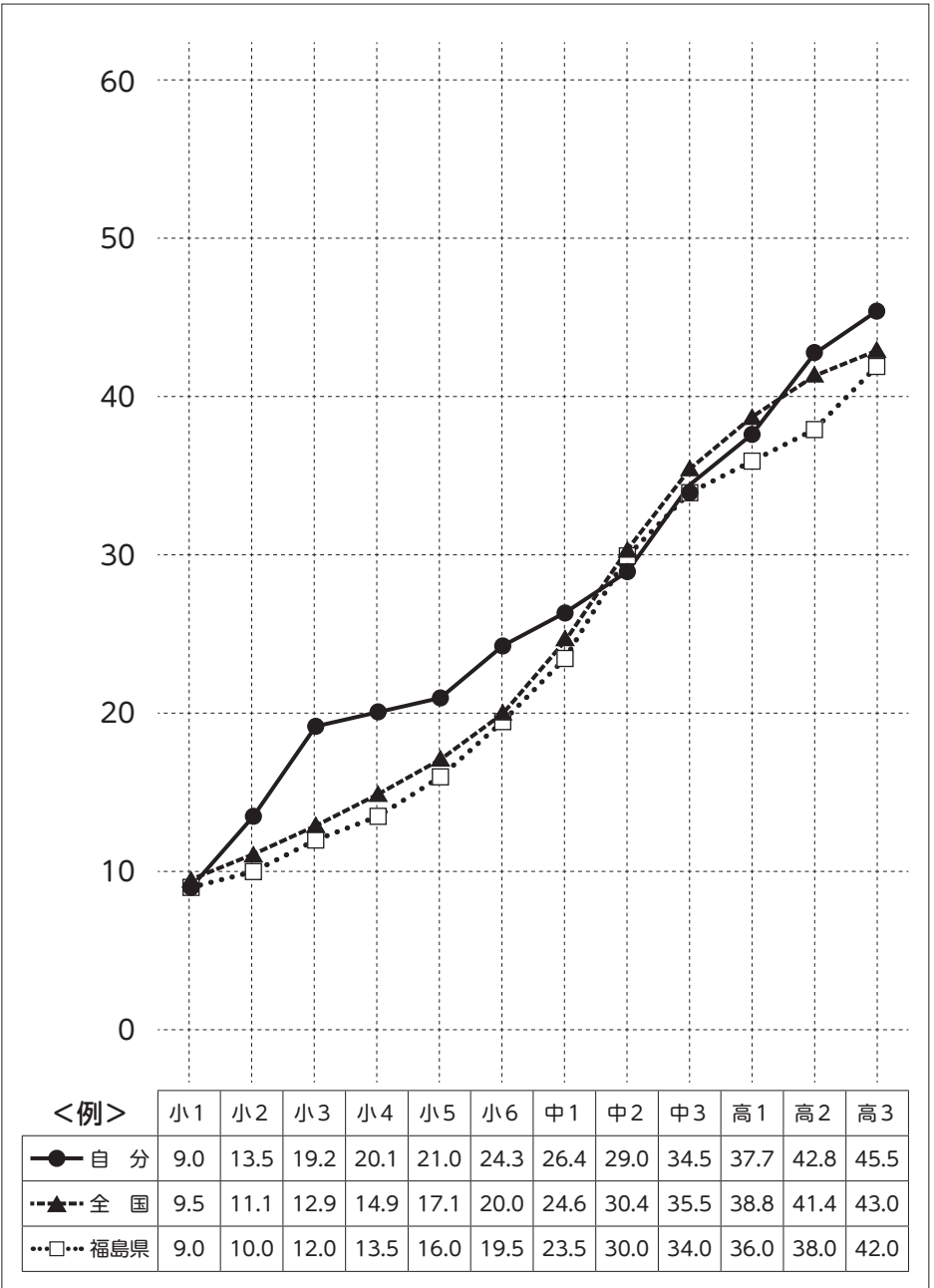
総合評価基準表

| 段階 | 12歳 | 13歳 | 14歳 | 15歳 | 16歳 | 17歳 | 18歳 | 19歳 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A | 51以上 | 57以上 | 60以上 | 61以上 | 63以上 | 65以上 | 65以上 | 65以上 |
| B | 41～50 | 47～56 | 51～59 | 52～60 | 53～62 | 54～64 | 54～64 | 54～64 |
| C | 32～40 | 37～46 | 41～50 | 41～51 | 42～52 | 43～53 | 43～53 | 43～53 |
| D | 22～31 | 27～36 | 31～40 | 31～40 | 31～41 | 31～42 | 31～42 | 31～42 |
| E | 21以下 | 26以下 | 30以下 | 30以下 | 30以下 | 30以下 | 30以下 | 30以下 |

(平成11年度 新体力テスト実施要項より)

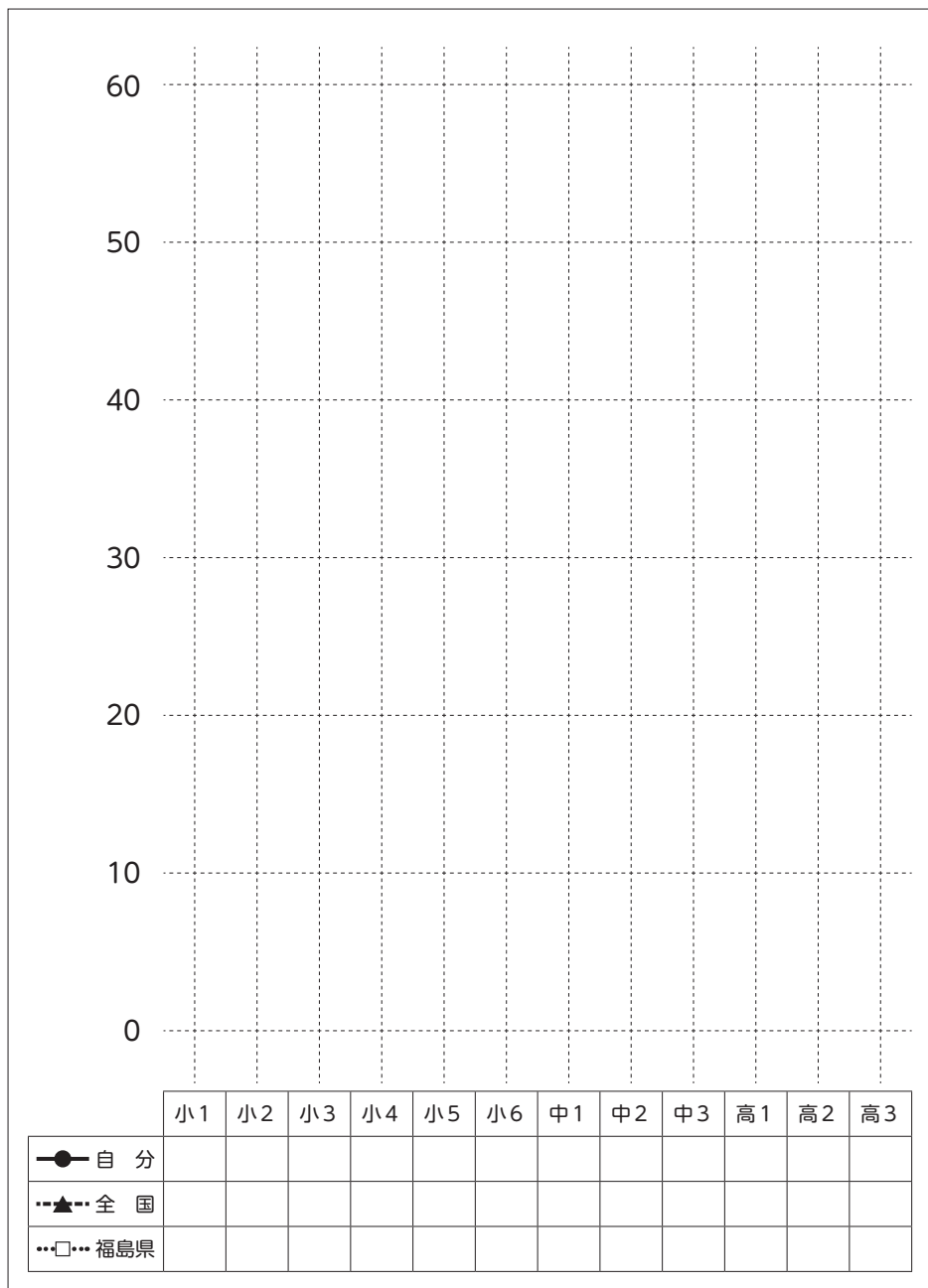
【各種目の記録の変化の記録例】

[握力・kg (男 女)]

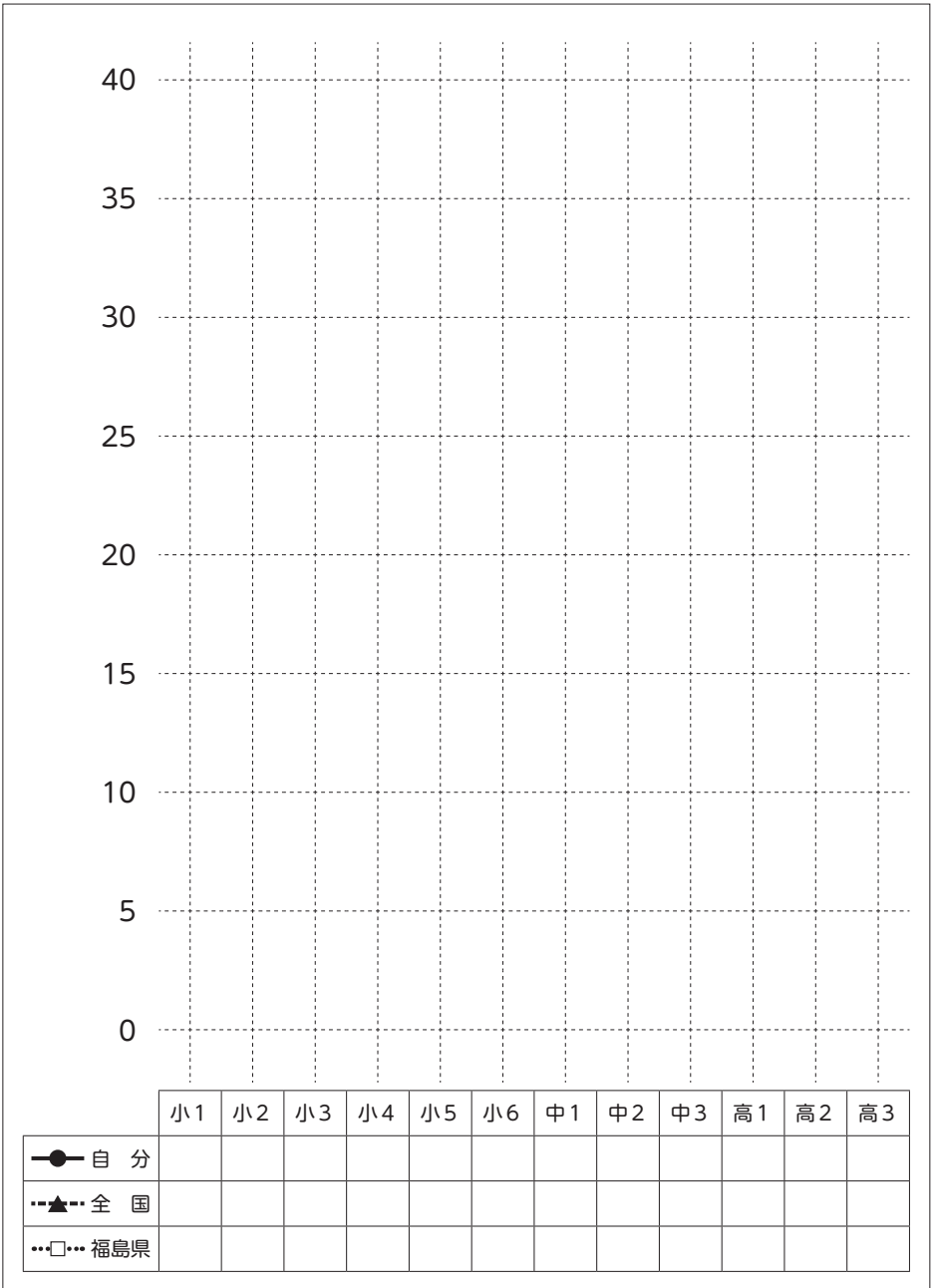


【各種目の記録の変化】

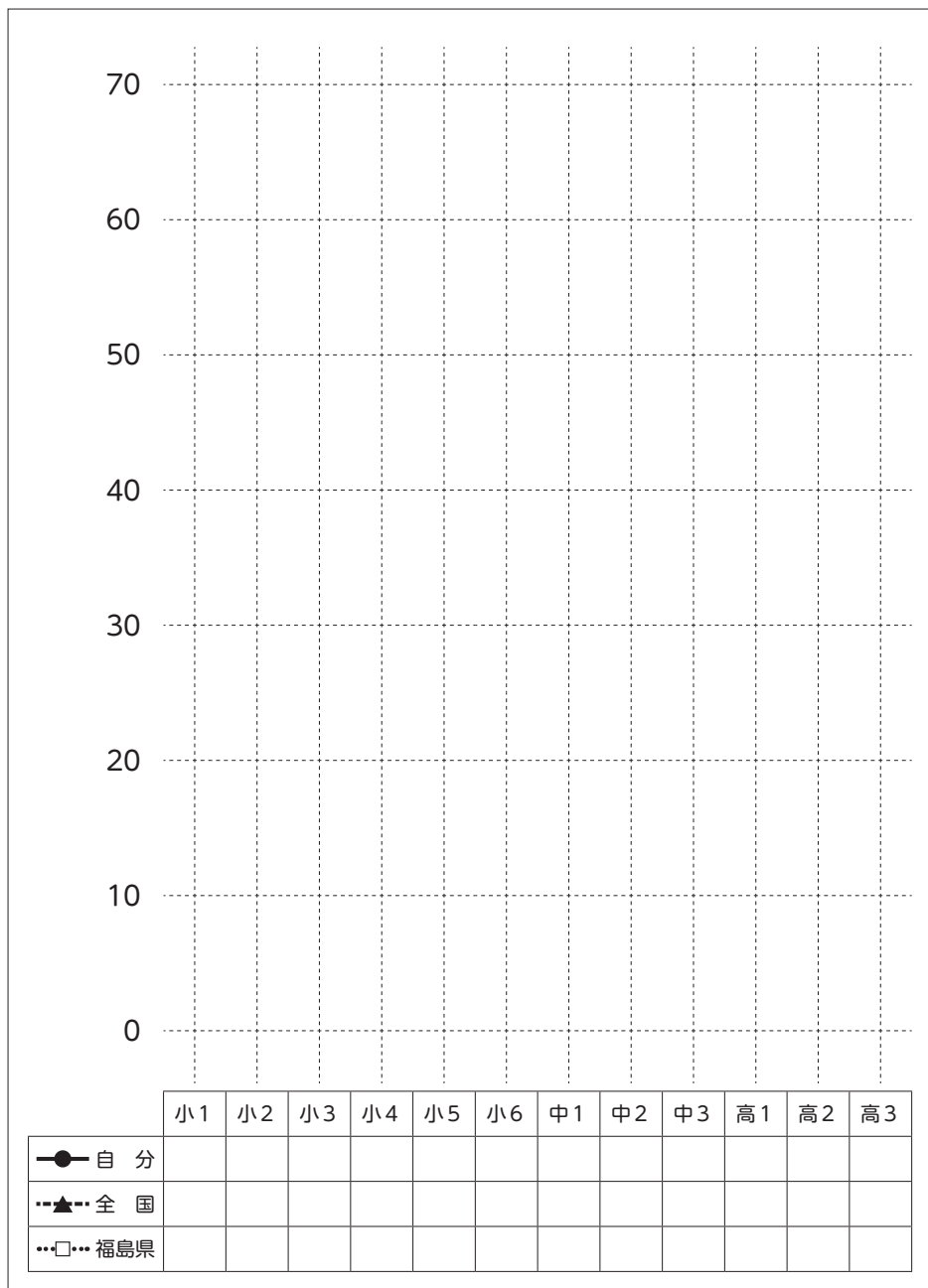
[握力・kg (男 女)]



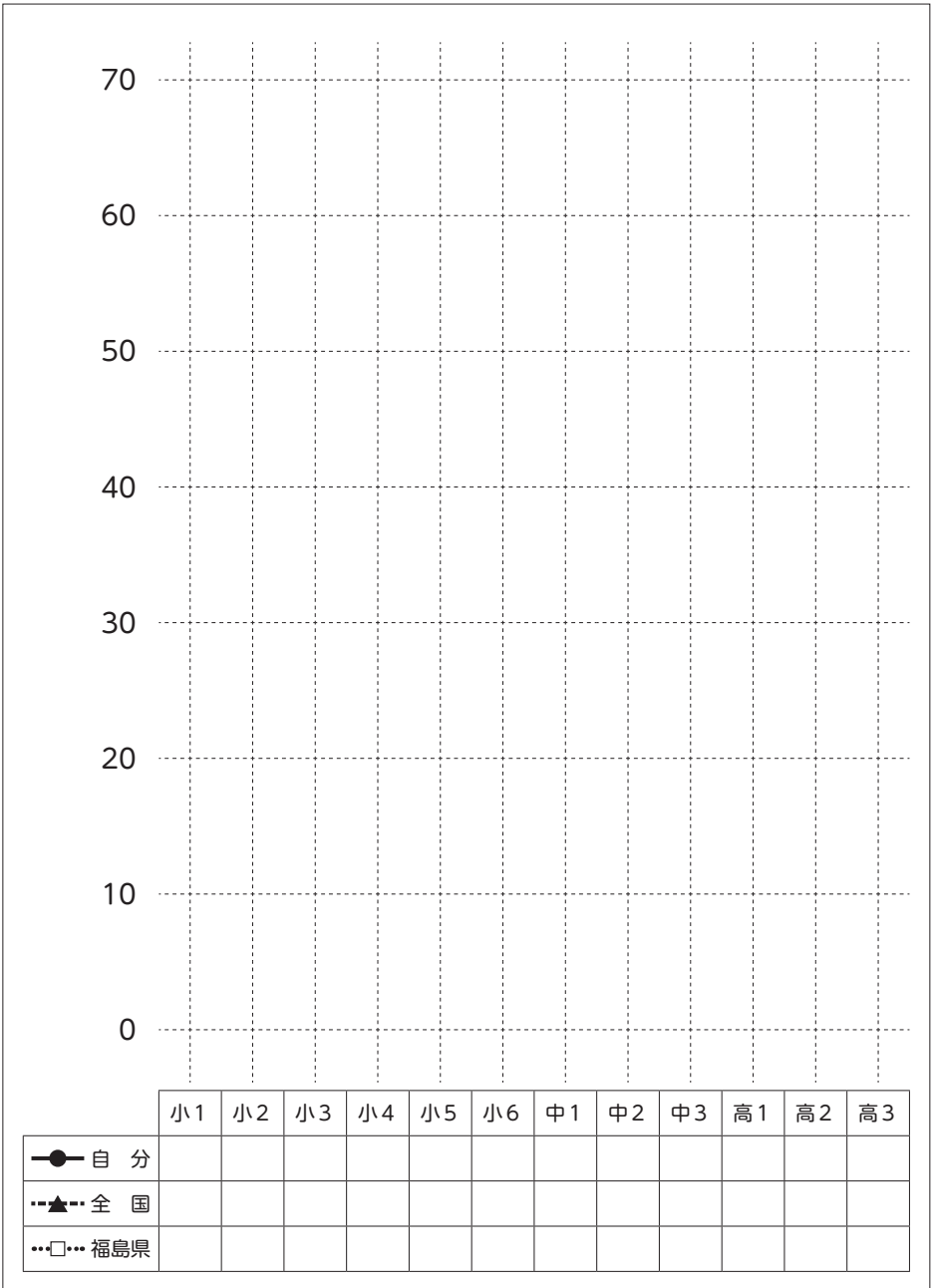
[上体おこし・回 (男 女)]



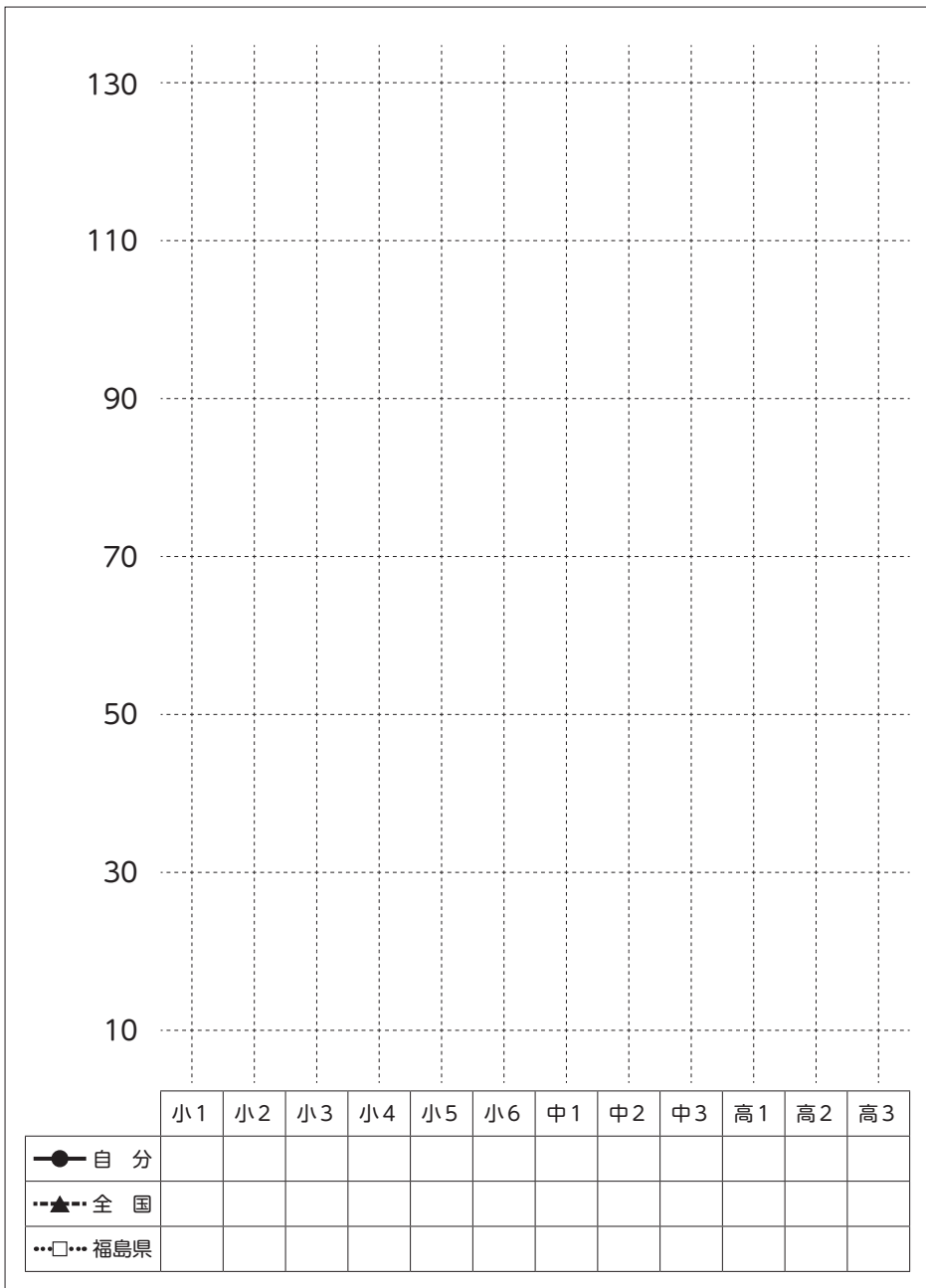
[長座体前屈・cm (男 女)]



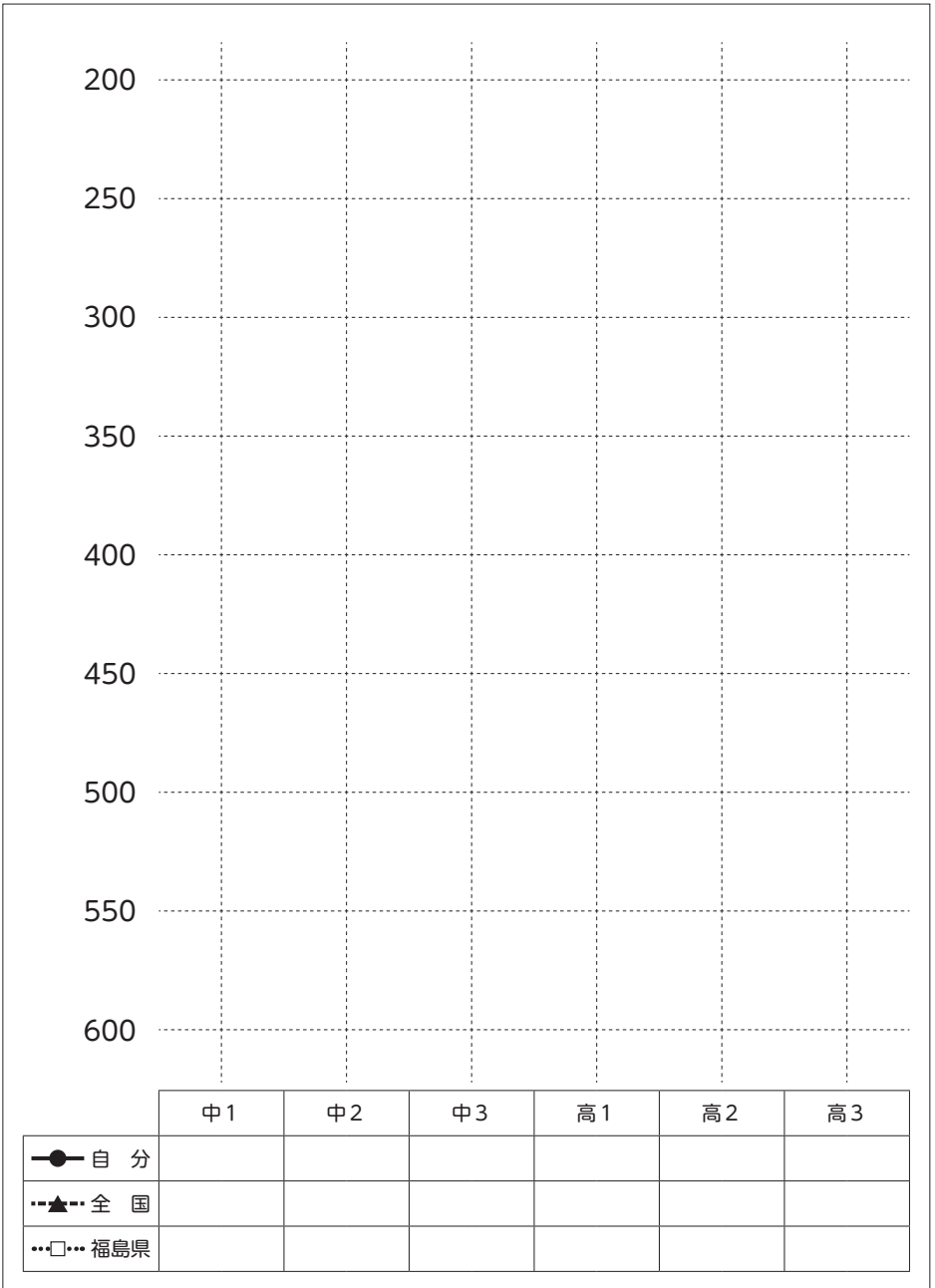
[反復横とび・点 (男 女)]



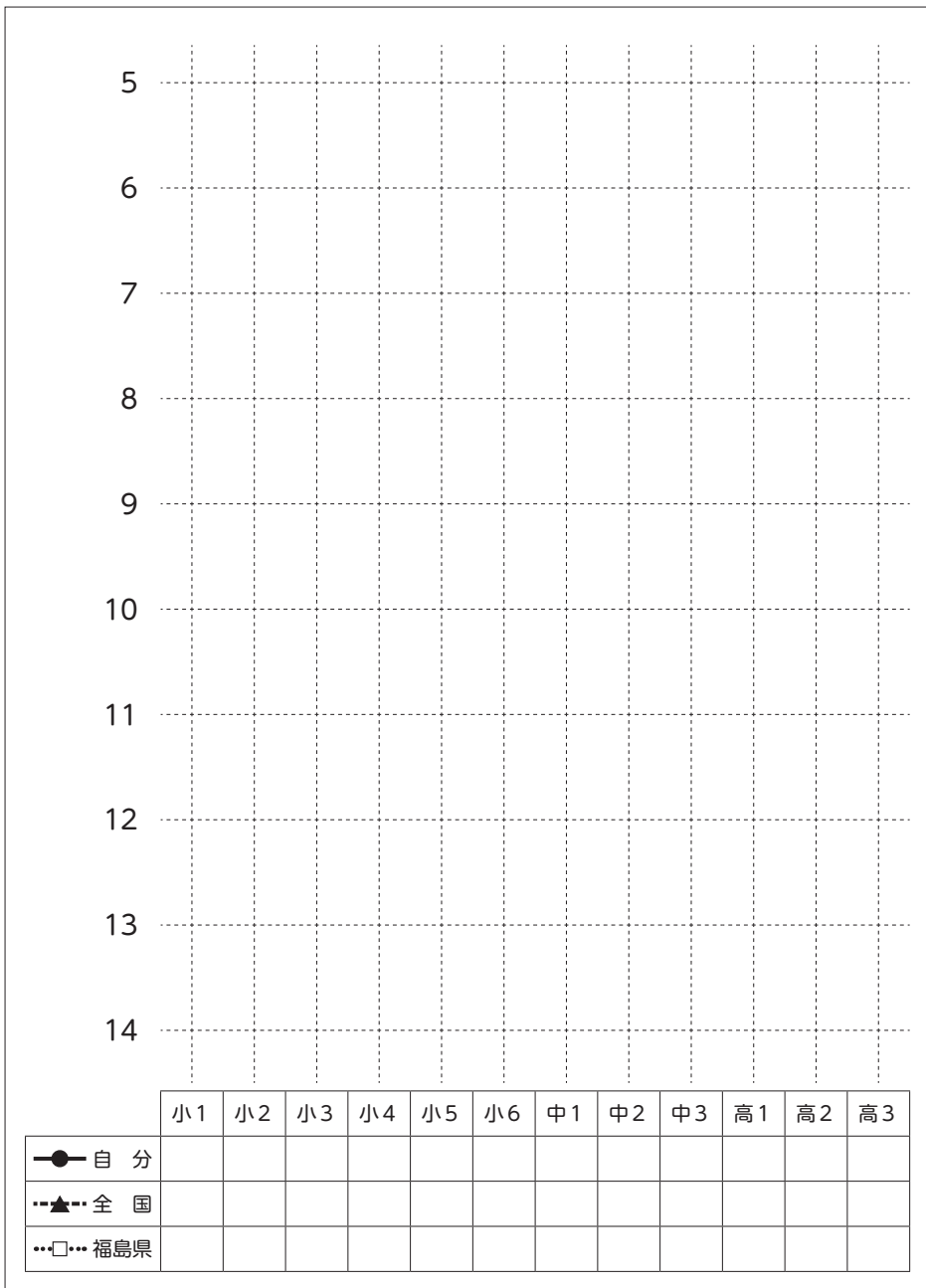
[20 mシャトルラン・回 (男 女)]



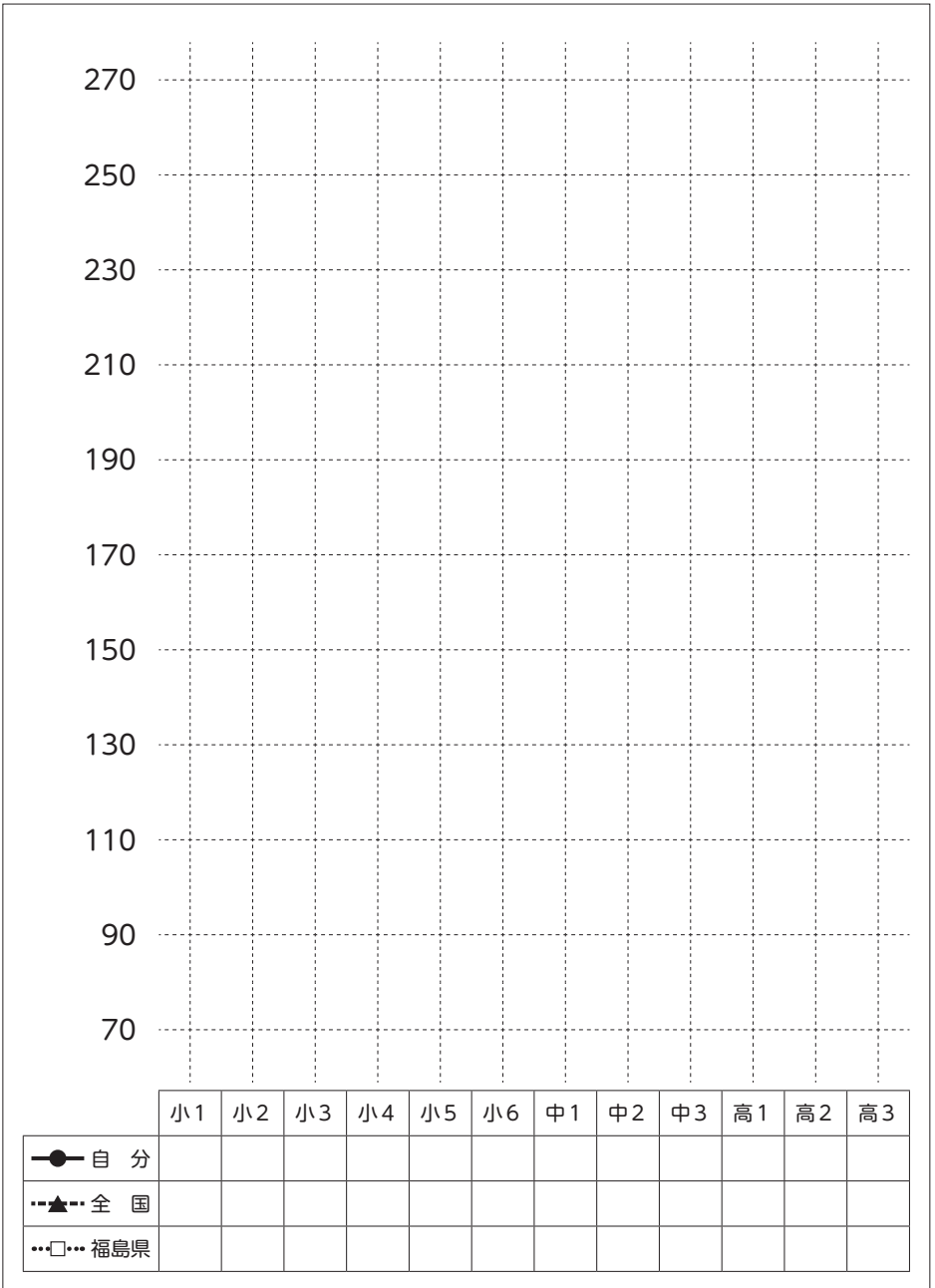
[持久走・秒 (男 女)]



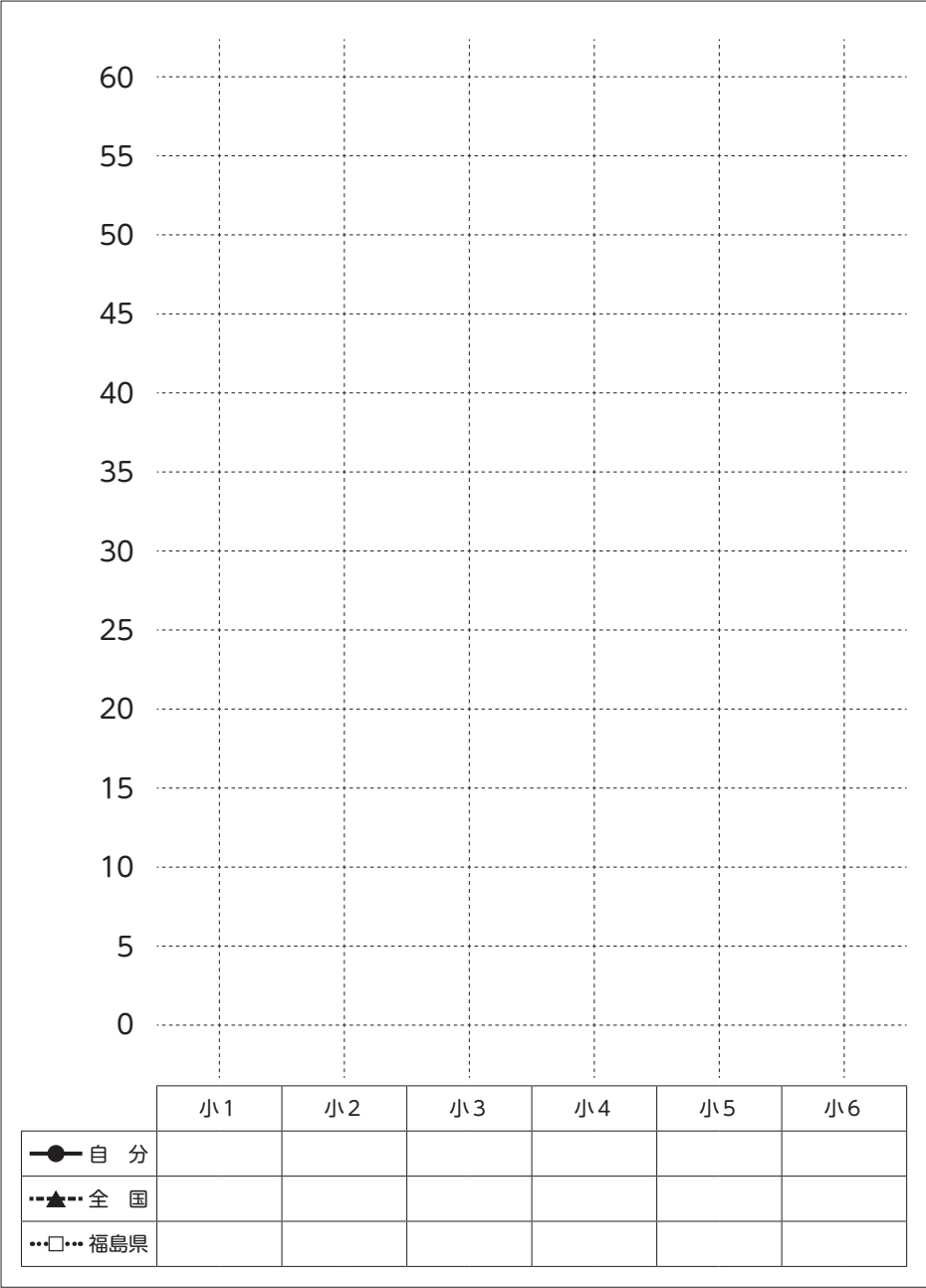
[50 m走・秒 (男 女)]



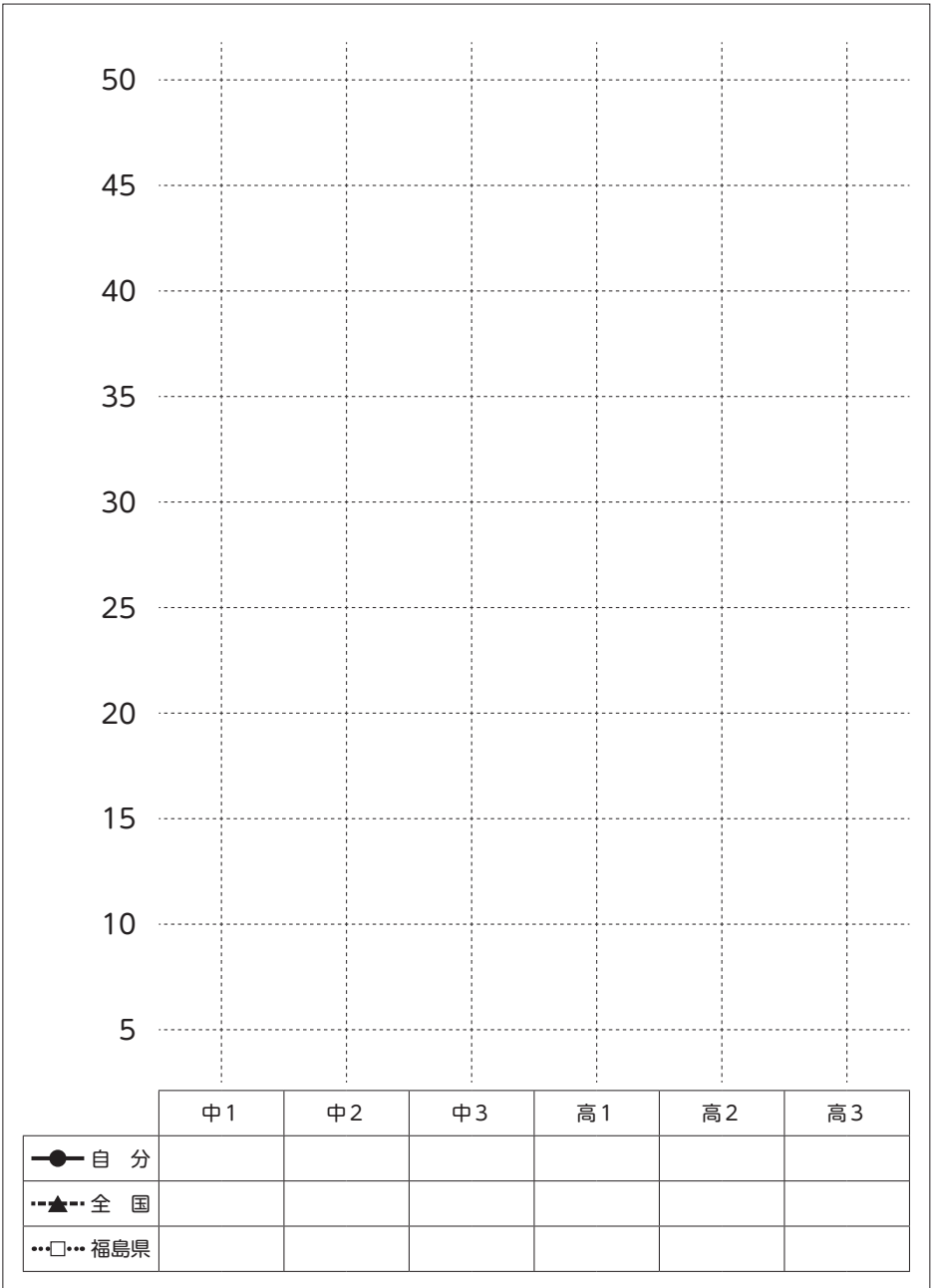
[立ち幅とび・cm (男 女)]



[ソフトボール投げ・m (男 女)]



[ハンドボール投げ・m (男 女)]



気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



運動の記録

記録する内容

- 学校での体育の時間や休み時間、部活動（スポーツ少年団）などで行った運動のいろいろな記録を記入しましょう。
- タイムや回数を記録しましょう。
- 「さかあがりができた」「とびばこ4だとべた」など、心に残ったことも記録しましょう。
- それぞれの学年で、運動についての「めあて」「がんばったこと」なども自由に記録しましょう。



— 記入例 —

小学4年

| 運動種目 | | 記録 | 年月日 |
|---------|---------|----------|------------|
| 陸上 | 100m | 18秒3 | 27. 6. 27 |
| 水泳 | 25mクロール | 20秒8 | 27. 8. 31 |
| 陸上 | 2000m | 9分51秒 | 27. 10. 5 |
| 鉄ぼう | さかあがり | はじめてできた! | 27. 10. 10 |
| なわとび | 二重とび | 51回 | 28. 2. 5 |
| スポーツ少年団 | バレーボール | 県大会出場 | 28. 3. 3 |
| | | | |

運動の記録

小学4年

| 運動種目 | 記録 | 年月日 |
|------|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

月 日

○めあて

◇そのためには…

☆がんばったこと

□感想



運動の記録

小学5年

| 運動種目 | 記録 | 年月日 |
|------|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

月 日

○めあて

◇そのためには…

☆がんばったこと

□感想



運動の記録

小学6年

| 運動種目 | 記録 | 年月日 |
|------|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

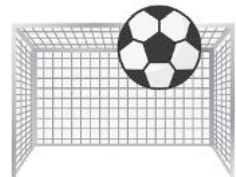
月 日

○めあて

◇そのためには…

☆がんばったこと

□感想



運動の記録

中学1年

| 運動種目 | 記録 | 年月日 |
|------|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

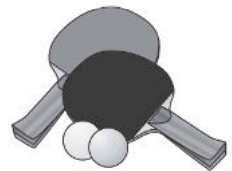
月 日

○目標

◇達成のための方法

□努力したこと

☆振り返り



運動の記録

中学2年

| 運動種目 | 記録 | 年月日 |
|------|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

月 日

○目標

◇達成のための方法

□努力したこと

☆振り返り



月 日

○目標

◇達成のための方法

□努力したこと

☆振り返り



月 日

○目標

◇達成のための方法

□努力したこと

☆振り返り



月 日

○目標

◇達成のための方法

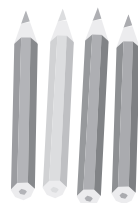
□努力したこと

☆振り返り



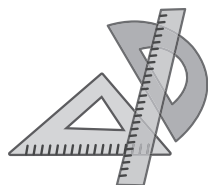
気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



健康

- 自分の成長を記録しよう
- 病気やけがなどを記録しよう
- 健康な体づくりのために自分の生活習慣を見直してみよう



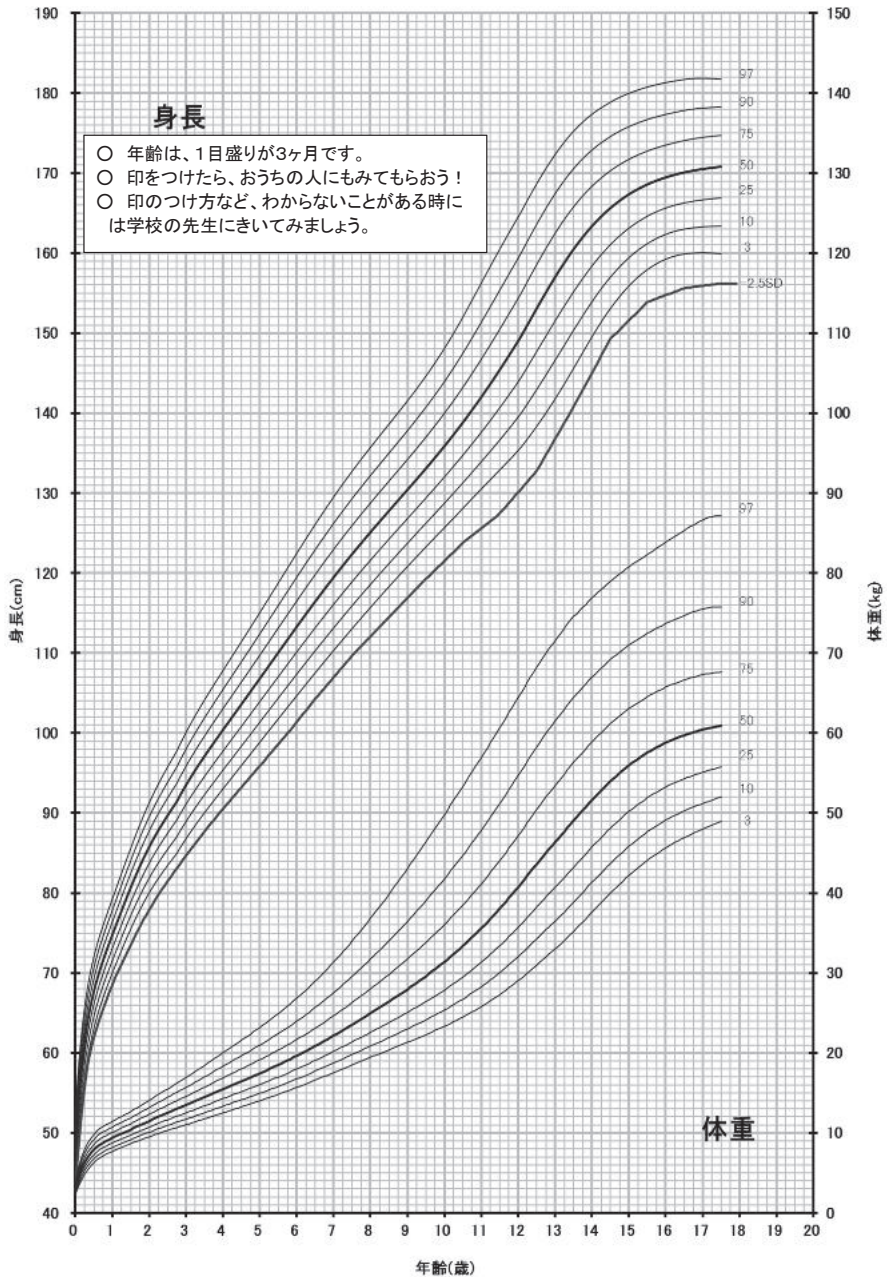
わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

| 学 年 | | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 |
|----------|-------|---|----|----|----|----|----|
| 身 長 (cm) | | . | . | . | . | . | . |
| 体 重 (kg) | | . | . | . | . | . | . |
| 肥満度 (%) | | | | | | | |
| 視力 | 右 | | | | | | |
| | 左 | | | | | | |
| 体重 | 身長 | | | | | | |
| 100kg | 185cm | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 成長グラフ 身長…赤線（折線グラフ） 体重…青（棒グラフ） </div> | | | | | |
| 95 | 180 | | | | | | |
| 90 | 175 | | | | | | |
| 85 | 170 | | | | | | |
| 80 | 165 | | | | | | |
| 75 | 160 | | | | | | |
| 70 | 155 | | | | | | |
| 65 | 150 | | | | | | |
| 60 | 145 | | | | | | |
| 55 | 140 | | | | | | |
| 50 | 135 | | | | | | |
| 45 | 130 | | | | | | |
| 40 | 125 | | | | | | |
| 35 | 120 | | | | | | |
| 30 | 115 | | | | | | |
| 25 | 110 | | | | | | |
| 20 | 105 | | | | | | |
| 15 | 100 | | | | | | |
| むし歯の有無 | | | | | | | |
| 備 考 | | | | | | | |
| 肥 満 度 | | -30%以下（高度やせ） -30%超～-20%以下（やせ） -20%超～+20%未満（普通） 20%以上～30%未満（軽度肥満） 30%以上～50%未満（中等度肥満） 50%以上（高度肥満） | | | | | |
| 視 力 | | A 1.0以上 B 0.7～0.9 C 0.3～0.6 D 0.2以下 ※眼鏡（メガネ）やコンタクトレンズで測定した時は（ ）をつける 例：(A) | | | | | |

わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

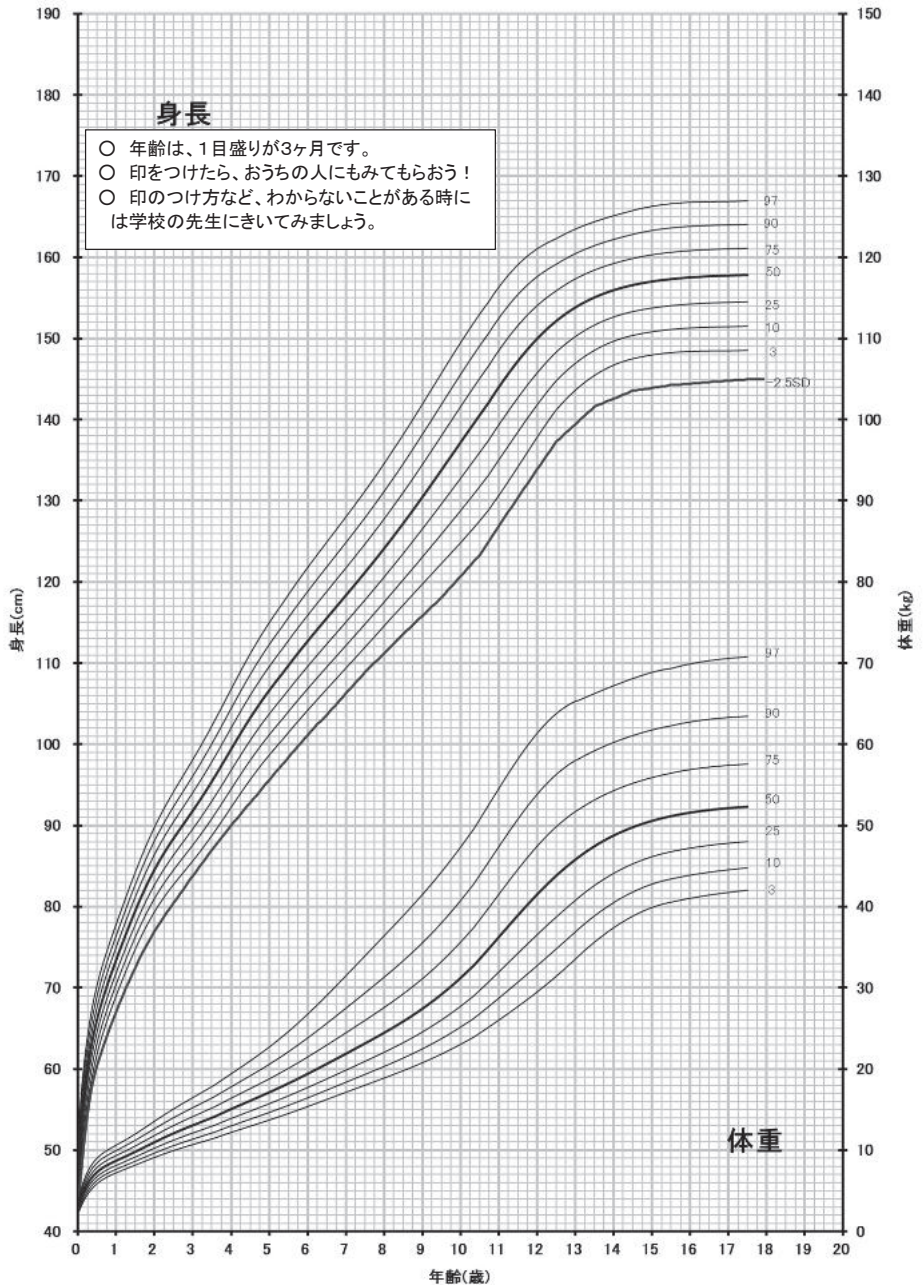
| 学 年 | | 中1 | 中2 | 中3 | 高1 | 高2 | 高3 |
|--------------------------------|-------|--|----|----|----|----|----|
| 身 長 (cm) | | . | . | . | . | . | . |
| 体 重 (kg) | | . | . | . | . | . | . |
| 肥満度(%)・BMI(kg/m ²) | | | | | | | |
| 視力 | 右 | | | | | | |
| | 左 | | | | | | |
| 体重 | 身長 | | | | | | |
| 120kg | 205cm | | | | | | |
| 115 | 200 | | | | | | |
| 110 | 195 | | | | | | |
| 105 | 190 | | | | | | |
| 100 | 185 | | | | | | |
| 95 | 180 | | | | | | |
| 90 | 175 | | | | | | |
| 85 | 170 | | | | | | |
| 80 | 165 | | | | | | |
| 75 | 160 | | | | | | |
| 70 | 155 | | | | | | |
| 65 | 150 | | | | | | |
| 60 | 145 | | | | | | |
| 55 | 140 | | | | | | |
| 50 | 135 | | | | | | |
| 45 | 130 | | | | | | |
| 40 | 125 | | | | | | |
| 35 | 120 | | | | | | |
| むし歯の有無 | | | | | | | |
| 歯肉・歯石の状 態 | | | | | | | |
| 備 考 | | | | | | | |
| 肥 満 度 | | -30%以下（高度やせ） -30%超～-20%以下（やせ） -20%超～+20%未満（普通） 20%以上～30%未満（軽度肥満） 30%以上～50%未満（中等度肥満） 50%以上（高度肥満） | | | | | |
| B M I | | 計算方法：体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) 18.5未満（やせている） 18.5～25（標準） 25～30（肥満） 30以上（高度肥満） | | | | | |
| 視 力 | | A 1.0以上 B 0.7～0.9 C 0.3～0.6 D 0.2以下 ※眼鏡（メガネ）やコンタクトレンズで測定した時は（ ）をつける 例：(A) | | | | | |

男子 身長・体重成長曲線



この成長曲線は、村田光範氏からご提供いただきました。

女子 身長・体重成長曲線



【小1から小3までの記録】

<病気やけがなどの記録>

| 病気やけがの名前 | 学年 <small>ねんれい</small> (年齢) | 時期・症状・受診した医療機関名等 |
|----------|-----------------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

<アレルギーの記録>

| アレルゲン | 学年 <small>ねんれい</small> (年齢) | 症状 (処方された薬など) |
|-------|-----------------------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |

※ アレルゲン；アレルギーを引き起こす原因のこと。

<予防接種の記録>

| 予防接種の種類 | 接種年月日 | 予防接種の種類 | 接種年月日 |
|---------|-------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

【小4から高3までの記録】

<病気やけがなどの記録>

| 病気やけがの名前 | 学年 (年齢) ^{ねんれい} | 時期・症状・受診した医療機関名等 |
|----------|-------------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

<アレルギーの記録>

| アレルゲン | 学年 (年齢) ^{ねんれい} | 症状 (処方された薬など) |
|-------|-------------------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |

※ アレルゲン；アレルギーを引き起こす原因のこと。

<予防接種の記録>

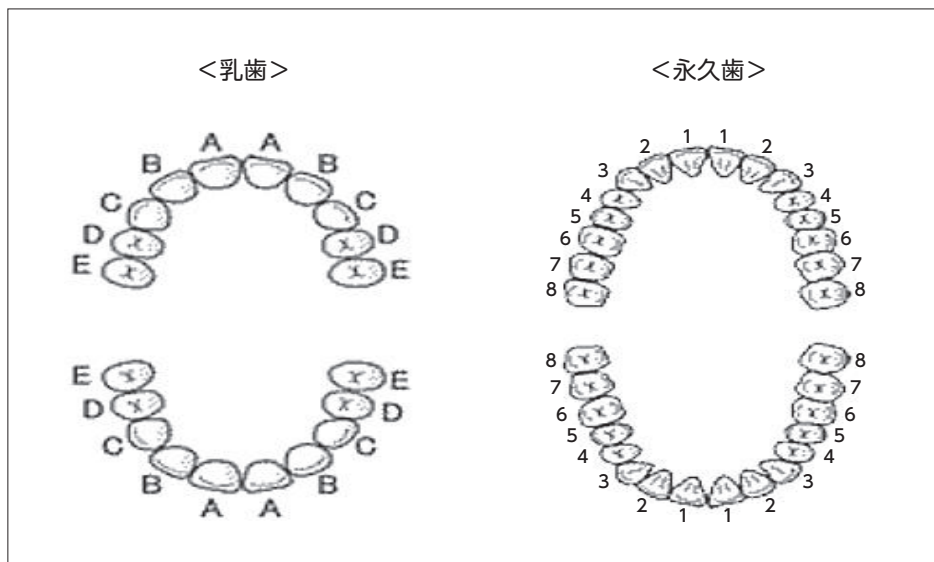
| 予防接種の種類 | 接種年月日 | 予防接種の種類 | 接種年月日 |
|---------|-------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

<歯の健康の記録>

○乳歯が抜けた年月日を記入しましょう。

○治療をした歯を色鉛筆でマークしてみましょう。

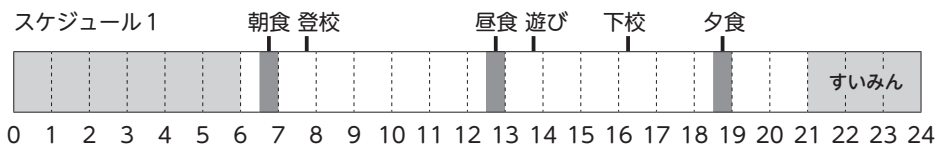
(歯科医院で記入してもらおうのもいいね)



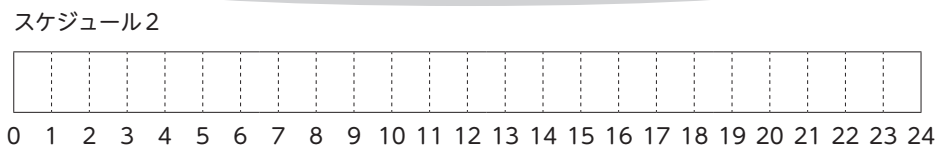
健康な体づくりの目標（健康 12 ページから）の記入例

ここには、自分の目標を書こう！

(例) 「毎日、運動を 60 分以上する。」 「間食をしない。」 「7 時間以上ねる。」 など



すいみん時間、食事の時間、運動の時間を書きましょう。



スケジュール 2 は、「1」を改善したものや
休日のスケジュールを書いてみましょう。

健康な体づくりの目標（小学4年生）

| |
|--|
| |
|--|

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|-------|-------|------|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる | 番号を記入 | 番号を記入 | |
| | | 3 時々食べる 4 まったく食べない | | | |
| 運動 | 運動時間 | 1 日の ^{うんどうじかん} 運動時間を計算 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| 睡眠 | ^き 起 ^{しょう} 床 | おきる時刻 | 時 | 分 | 時 分 |
| | ^{すいみん} 就 ^{しん} 寝 | ねる時刻 | 時 | 分 | 時 分 |
| | ^{すいみんじかん} 睡眠時間 | 1 日の ^{すいみんじかん} 睡眠時間を計算 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| テレビ等 | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | | 時間 | 分 | 時間 分 |
| | スマートフォンの使用時間 | | 時間 | 分 | 時間 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

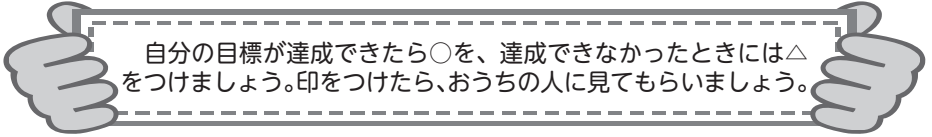
| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

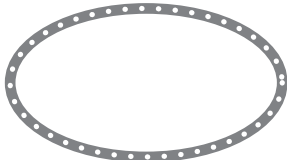
おうちの人からのおうえんメッセージ

健康カレンダー

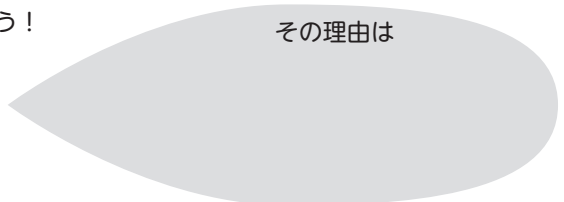


| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> 生活の反省、次月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
|---------|---------------|----|------------|-------------|--|
| | 食事 | 運動 | すいみん 睡眠 | おうちの 人から | |
| れい 例 | ○ | △ | ○ | つづけようね。 | ・ねんざ ・むし歯 ^ほ の治療 ・インフルエンザ ^{よぼうせつしゅ} 予防接種 ^え 等 ・まい日、なわとびをする |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は



健康な体づくりの目標（小学5年生）

| |
|--|
| |
|--|

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|-------------------|---------------------------------|------------|-------|---|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる | 2 ほぼ毎日食べる | 番号を記入 | |
| | | 3 時々食べる | 4 まったく食べない | | |
| 運動 | 運動時間 | 1 日の ^{うんどうじかん} 運動時間を計算 | | 時間 | 分 |
| 睡眠 | 起き床 | おきる時刻 | | 時 | 分 |
| | 就寝 | ねる時刻 | | 時 | 分 |
| | 睡眠時間 | 1 日の ^{すいみんじかん} 睡眠時間を計算 | | 時間 | 分 |
| テレビ等 | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | | 時間 | 分 | 分 |
| | スマートフォンの使用時間 | | 時間 | 分 | 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

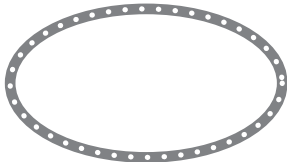
おうちの人からのおうえんメッセージ

健康カレンダー

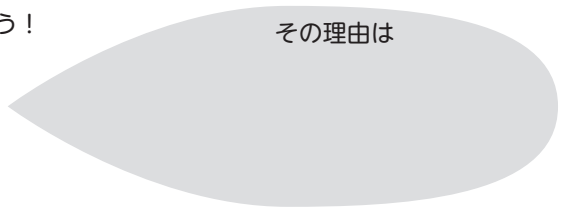
自分の目標が達成できたら○を、達成できなかったときには△をつけましょう。印をつけたら、おうちの人に見てもらいましょう。

| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|------------|-------------|--|
| | 食事 | 運動 | すいみん 睡眠 | おうちの 人から | 生活の反省、次月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は



健康な体づくりの目標（小学6年生）

| |
|--|
| |
|--|

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|-------------------|---------------------------------|------------|-------|---|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる | 2 ほぼ毎日食べる | 番号を記入 | |
| | | 3 時々食べる | 4 まったく食べない | | |
| 運動 | 運動時間 | 1 日の ^{うんどうじかん} 運動時間を計算 | | 時間 | 分 |
| 睡眠 | 起き床 | おきる時刻 | | 時 | 分 |
| | 就寝 | ねる時刻 | | 時 | 分 |
| | 睡眠時間 | 1 日の ^{すいみんじかん} 睡眠時間を計算 | | 時間 | 分 |
| テレビ等 | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | | 時間 | 分 | 分 |
| | スマートフォンの使用時間 | | 時間 | 分 | 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

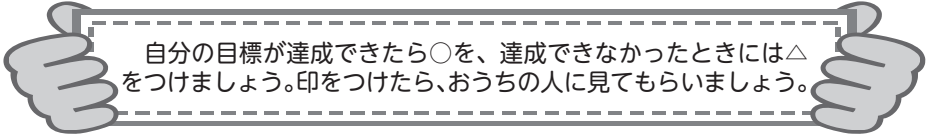
| |
|--|
| |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

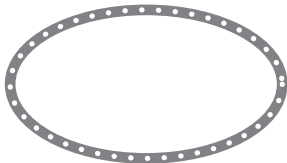
おうちの人からのおうえんメッセージ

健康カレンダー

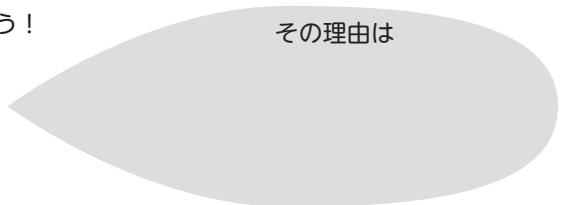


| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|------------|-------------|---|
| | 食事 | 運動 | すいみん 睡眠 | おうちの 人から | 生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は



健康な体づくりの目標（中学1年生）

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|------|-------------------|------------|-------|-------|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる | 2 ほぼ毎日食べる | 番号を記入 | |
| | | 3 時々食べる | 4 まったく食べない | | |
| 運動 | 運動時間 | 1 日の運動時間を計算 | 時間 | 分 | 番号を記入 |
| 睡眠 | 起床 | 起きる時刻 | 時 | 分 | 時間 分 |
| | 就寝 | 寝る時刻 | 時 | 分 | 時間 分 |
| | 睡眠時間 | 1 日の睡眠時間を計算 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| テレビ等 | | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| | | スマートフォンの使用時間 | 時間 | 分 | 時間 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

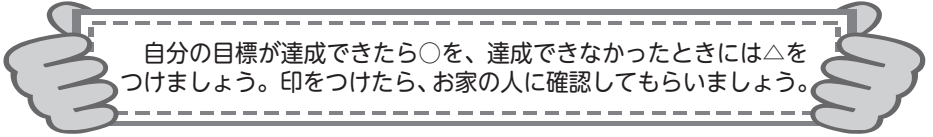
スケジュール2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

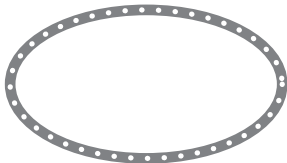
お家の人からの応援メッセージ

健康カレンダー

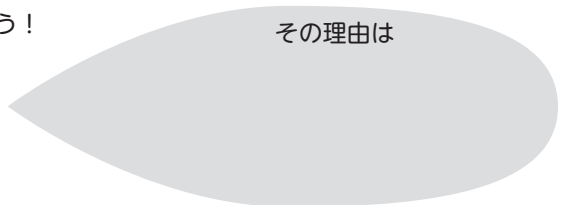


| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|--------|---|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | お家の人から | 生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は



健康な体づくりの目標（中学2年生）

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目 標 | |
|------|------|--------------------|-------|-------|------|
| 食事 | 朝 食 | 1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる | 番号を記入 | 番号を記入 | |
| | | 3 時々食べる 4 まったく食べない | | 時間 分 | 時間 分 |
| 運動 | 運動時間 | 1日の運動時間を計算 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| 睡眠 | 起 床 | 起きる時刻 | 時 | 分 | 時 分 |
| | 就 寝 | 寝る時刻 | 時 | 分 | 時 分 |
| | 睡眠時間 | 1日の睡眠時間を計算 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| テレビ等 | | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | 時間 | 分 | 時間 分 |
| | | スマートフォンの使用時間 | 時間 | 分 | 時間 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

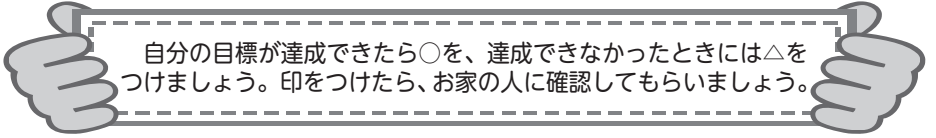
スケジュール2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

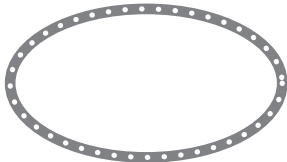
お家の人からの応援メッセージ

健康カレンダー

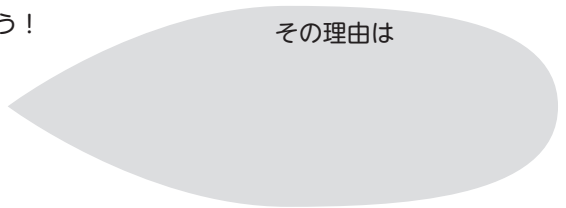


| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|--------|--|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | お家の人から | 生活の反省、次月の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

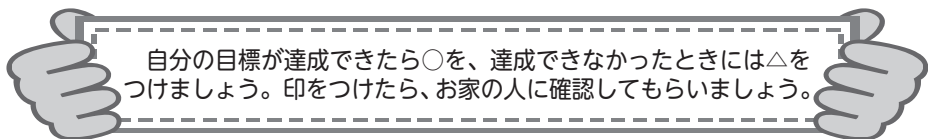
1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は

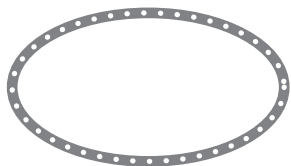


健康カレンダー

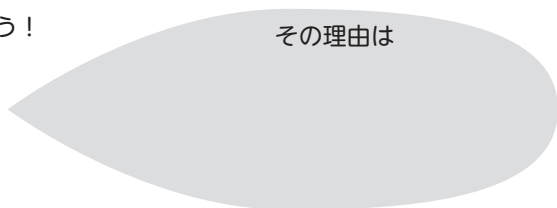


| | <自分の目標のふりかえり> | | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|--------|--|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | お家の人から | 生活の反省、次月の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | | |
| 5月 | | | | | |
| 6月 | | | | | |
| 7月 | | | | | |
| 8月 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10月 | | | | | |
| 11月 | | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 1月 | | | | | |
| 2月 | | | | | |
| 3月 | | | | | |

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は



健康な体づくりの目標（高校1年生）

食事：

運動：

睡眠：

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|------|---|-------|-------|------|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない | 番号を記入 | 番号を記入 | |
| 運動 | 運動時間 | 1日の運動時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 睡眠 | 起床 | 起きる時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| | 就寝 | 寝る時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| | 睡眠時間 | 1日の睡眠時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| テレビ等 | | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| | | スマートフォンの使用時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール3

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

健康カレンダー



| | <自分の目標のふりかえり> | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|--|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | 生活の反省、次月の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | |
| 5月 | | | | |
| 6月 | | | | |
| 7月 | | | | |
| 8月 | | | | |
| 9月 | | | | |
| 10月 | | | | |
| 11月 | | | | |
| 12月 | | | | |
| 1月 | | | | |
| 2月 | | | | |
| 3月 | | | | |

あなたのランクは？
1年間の自分を振り返ろう！

- A ; ○の数が30～36個
- B ; ○の数が22～29個
- C ; ○の数が14～21個
- D ; ○の数が 7～13個
- E ; ○の数が 0～ 6個

私のランク



健康な体づくりの目標（高校2年生）

食事：

運動：

睡眠：

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|------|---|-------|-------|--|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない | 番号を記入 | 番号を記入 | |
| 運動 | 運動時間 | 1日の運動時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | |
| 睡眠 | 起床 | 起きる時刻 | 時 分 | 時 分 | |
| | 就寝 | 寝る時刻 | 時 分 | 時 分 | |
| | 睡眠時間 | 1日の睡眠時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | |
| テレビ等 | | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | 時間 分 | 時間 分 | |
| | | スマートフォンの使用時間 | 時間 分 | 時間 分 | |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール3

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

健康カレンダー



| | <自分の目標のふりかえり> | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|---|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | 生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | |
| 5月 | | | | |
| 6月 | | | | |
| 7月 | | | | |
| 8月 | | | | |
| 9月 | | | | |
| 10月 | | | | |
| 11月 | | | | |
| 12月 | | | | |
| 1月 | | | | |
| 2月 | | | | |
| 3月 | | | | |

あなたのランクは？
1年間の自分を振り返ろう！

- A ; ○の数が30～36個
- B ; ○の数が22～29個
- C ; ○の数が14～21個
- D ; ○の数が 7～13個
- E ; ○の数が 0～ 6個

私のランク



健康な体づくりの目標（高校3年生）

食事：

運動：

睡眠：

健康な生活をおくるための目標

| 今の自分 | | | | 目標 | |
|------|------|---|-------|-------|------|
| 食事 | 朝食 | 1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない | 番号を記入 | 番号を記入 | |
| 運動 | 運動時間 | 1日の運動時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 睡眠 | 起床 | 起きる時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| | 就寝 | 寝る時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| | 睡眠時間 | 1日の睡眠時間を計算 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| テレビ等 | | テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| | | スマートフォンの使用時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール2

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

スケジュール3

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

健康 11 ページを見てね

健康カレンダー



| | <自分の目標のふりかえり> | | | <自由メモ> |
|-----|---------------|----|----|---|
| | 食事 | 運動 | 睡眠 | 生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。 |
| 4月 | | | | |
| 5月 | | | | |
| 6月 | | | | |
| 7月 | | | | |
| 8月 | | | | |
| 9月 | | | | |
| 10月 | | | | |
| 11月 | | | | |
| 12月 | | | | |
| 1月 | | | | |
| 2月 | | | | |
| 3月 | | | | |

あなたのランクは？
1年間の自分を振り返ろう！

- A：○の数が30～36個
- B：○の数が22～29個
- C：○の数が14～21個
- D：○の数が 7～13個
- E：○の数が 0～ 6個

私のランク



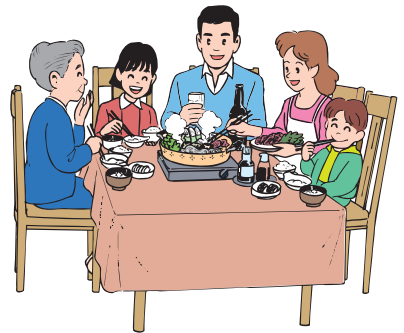
気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



食生活

- 食は生きる上での基本
- 食生活のめあて
- 1日3回の食事のリズム
- おやつの食べ方を考えよう
- よくかんで食べよう
- 好ききらいなく食べよう
- 食事作りや準備をしよう
- 楽しい食事にしよう
- 1食には何をどのくらい食べたらいいのかな
- 朝食を見直そう



食は生きる上での基本

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけられています。

学校における食育の目標

食べる力

幼児・児童生徒の発育・発達段階に応じ、食に関する知識や食を選択する力を養い、それらを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力「**食べる力**」をはぐくみます。

感謝の心

食をとおり、自然や人々とのかかわりの中で「**感謝の心**」をはぐくみます。

郷土愛

ふくしまの気候・風土に根ざした食文化を理解し「**郷土愛**」をはぐくみます。

「食生活のめあて」をチェックしよう

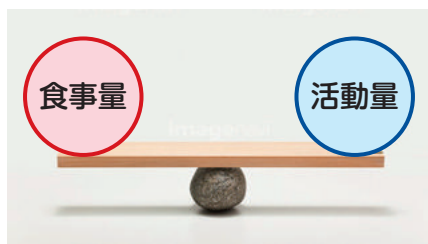
私たちの体は、食べものによってつくり、活動し健康を維持しています。特に、成長期は体がつくられる大切な時期です。望ましい食習慣を身につけていけるよう、「食生活のめあて」で確認しましょう。

自分の体格を知ろう

健康2、3で確かめよう

体重は**食事量**（せつしゆ摂取エネルギー）と**活動量**（しょうひ消費エネルギー）のバランスによって保たれています。

現在、やせ傾向や肥満傾向の人は食事量と活動量を見直してみましょう。



食生活のめあて

～あなたはできていますか？ 振り返ってみよう～



乳幼児期

児童期

青年期(前期)

青年期(後期)

成人期

1 食事のリズムをもつ

1日3回の食事のリズムを身に付ける。

おやつ^ぶの役割がわかる。

2 体のことを考えて食べる

かむことの大切さがわかる。

好ききらいなく食べることの大切さがわかる。

3 一緒に楽しく食べる

会話を楽しみ、食事のマナーを身に付ける。

一緒に食べる人を気づかい、楽しく食べる。

4 自ら進んで食事作りをする

食事作りや準備にかかわる。

一人で食事作りができる。

5 食を通した健康づくりに主体的にかかわる

自分に必要な食事の内容、量を理解する。

自分の食生活を見直し改善する。

自分の健康を考えた食^{せんたく}の選択ができる。

家族の健康を考え、豊かな食生活を営む。

乳幼児期

児童期

青年期(前期)

青年期(後期)

成人期

食生活のめあて

Research

チェックしてみよう

(できているところに○をつけましょう)

| 項目 | 小4年 | 小5年 | 小6年 | 中1年 | 中2年 | 中3年 | 高1年 | 高2年 | 高3年 |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1日3回の食事のリズムができています | | | | | | | | | |
| おやつを食べ過ぎていません | | | | | | | | | |
| よくかんで食べています | | | | | | | | | |
| 好ききらいをしないで食べています | | | | | | | | | |
| 食事作りや準備にかかわっています | | | | | | | | | |
| 共食などを通して楽しい食事をしています | | | | | | | | | |
| 自分に必要な食事の内容、量を食べています | | | | | | | | | |

※共食 食生活 17 を見てね

9年間記録して気がついたことを書きましょう

Research
実態把握



(R)PDCA サイクルで「望ましい食習慣」を身につけていきましょう。

4年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

5年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

6年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

中学1年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

中学2年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

中学3年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

高校1年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| |
|--|
| |
|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| |
|--|
| |
|--|

高校2年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| |
|--|
| |
|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| |
|--|
| |
|--|

高校3年生

Plan わたしが見直すところは (○がつかなかったところは)

Do 実行

| |
|--|
| |
|--|

Check 毎月19日 (食育の日) に点検 (できたら○をつけましょう)

Action 改善

| 目 標 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | |

実行した感想を書きましょう

| |
|--|
| |
|--|



生涯にわたる健全な食生活の実現はこれからが本番とも言えます。

これまで習得したことを基盤として、「心身の健康の増進と豊かな人間形成に資する」という食育の目的をかなえていきましょう。実り多き日々が待っているはずです。



気付きメモ

| |
|--|
| |
|--|

1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を周期とする『体内時計』があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。

朝食

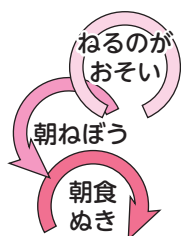
体を目覚めさせ、
午前のエネルギー源

昼食

午後の活動の
エネルギーを補給

夕食

すいみん
睡眠中につくられる
筋肉や骨の材料を補給



朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。

そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。



朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。

朝食の欠食

空腹時間が長いと体内で脂肪になる

肥満に

1日の食事が少ない

必要な栄養がとれない

成長に悪影響

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。

脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



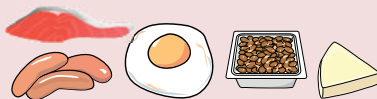
体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。

食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。

また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



おやつの食べ方を考えよう

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。
そのため、おやつにはビタミン、カルシウム、食物繊維等を含む食品が最適です。

ビタミン

くだものや
トマトなど



カルシウム

牛乳、
乳製品
など



食物繊維



さつまい
バナナ
枝豆など



市販の菓子類やジュースには、食塩や砂糖、油が多く含まれているものがあります。食塩のとり過ぎは高血圧、砂糖や油のとり過ぎは肥満の原因にもなります。

おやつを食べ過ぎないためには

時間を決めて食べましょう

ゲームをしながらなど、「ながら食べ」は食べ過ぎにつながります。

また、夕食の直前に食べると大事な食事が食べられなくなります。



おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

量を決めて食べましょう

お菓子を袋ごと食べたり、容器で直接ジュースを飲んだりすると、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。






















お菓子やジュースは容器に移して量を確認してとりましょう。

おやつの望ましいエネルギー量は、1日の摂取カロリーの10%が目安とされています。性別や年齢^{ねんれい}、1日の活動量で変わりますが、およそ100～200kcalとなります。

おやつのエネルギー目安量

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)

| 0kcal | 100kcal | 200kcal | 300kcal | 400kcal | 500kcal |
|---|--|--|---|---|---------|
| いちご5個  | スポーツ飲料 1本(500ml)  | 炭酸飲料 1本(500ml)  | 板チョコ 1枚(65g)  | ポテトチップス 1袋(95g)  | |
| みかんM1個  | プリン1個 (100g)  | アイスクリーム 1個(190g)  | ショートケーキ 1個(80g)  | ハンバーガー1個  | |
| バナナ1本  | ヨーグルト 1個(90g)  | あんパン1個  | ドーナツ1個  | | |
| 氷菓1本(90g)  | おにぎり梅1個  | せんべい5枚 (50g)  | クッキー5枚 (50g)  | | |
| | 牛乳1本(200cc)  | | | | |

今までの自分のおやつの食べ方を振り返り、これから実行していくことを書きましょう。

自分のおやつの食べ方の問題は(おやつの量・おやつの種類・おやつの時間)です。これからは、

お家の方からの応援メッセージ

よくかんで食べよう

よくかんで食べると体にいいことがあります

肥満を予防します

食事をするすると血液中の栄養分が増えます → 脳がそれを感知 ↓
「おなかがいっぱい」の指令が出ます



早く食べる

脳に情報が届く前に
食べ過ぎてしまう

肥満に



よくかんで食べる

脳に情報が届き
「おなかがいっぱい」に

肥満を防ぐ

消化を助けます

よくかむと消化液の分泌ぶんびつもよくなります。

また、食べものを細かくすることで、胃や腸の働きを助けます。



あごがきたえられます

よくかむことであごの骨や顔の筋肉が発達します。

歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。



よくかんで食べる工夫は

一度にたくさん
口に入れない

よくかまないうちに飲み込んでしまいます。

一口 30 回を
目標に

かむ回数を意識していくと、かむことが習慣化されていきます。

かんでいるときは
箸はしを置く

箸はしを置くことで、食べるペースが落ち、よくかむようになります。

好ききらいなく食べよう

健康な体づくりには、好ききらいをせず何でも食べることが大切です。

好ききらいをなくすには

一緒に食事の準備をしよう

少しずつでも食事をつくる
ところから一緒にやること
で、苦手なものも食べていく
気持ちが育って
いきます。



私が切った、にんじん。

よくかき
まぜて。



おなかをすかせておこう

おなかがすいた状態で食事
にのぞみましょう。

- ・おやつを食べ過ぎない
- ・体を動かす



まず、一口食べてみよう

どんなものもまず一口食べてみま
しょう。

- ・一度食べた印象で食わずきらいに
なっているかもしれません。
- ・成長によって食べられるようになって
いるかもしれません。

家族そろって楽しい食卓を

食事は大切な生活の営み、日々
のおだやかな食卓から、好ききら
いも自然になくなっていきます。

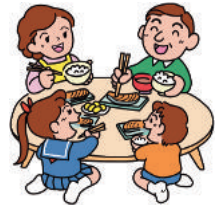


親子で楽しく食べて、好ききらいをなくしましょう

お家の方へ

好ききらいをなくそうとして無理強いしては、本来楽し
い食事がつらい時間になってしまいます。好ききらいをな
くす方法として、盛りつけや調理の工夫がありますが、ま
ずは親がおいしそうに楽しく食べることが大切です。

一つの食品だけでは健康な体をつくることはできず、ま
た、食品にはそれぞれの特徴があります。できるだけ多くの食品を組み合わせ、
栄養バランスのとれた食事を整え、家族で楽しい食卓にしましょう。



食事作りや準備をしよう

食事の準備や調理のお手伝いは、自分の生活技術を高めるばかりでなく、家族の役に立つふれあいの機会となります。

食事作りもできることから

ごはん



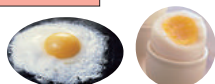
米を洗って、炊飯器すいはんきに入ればおいしいごはんが炊きあがります。

みそ汁



だしをとり、煮えにくい材料から入れて、みそで調味するだけです。家にある食材、季節の野菜を入れて作ってみましょう。

主 菜



簡単に短時間でできる卵料理。

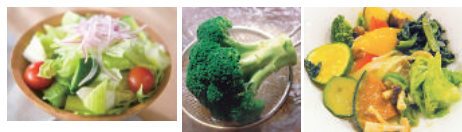
並べるだけで主菜になる大豆製品。



トースターで魚を焼いて。

副 菜

生野菜サラダだけではなく、野菜をゆでて食べましょう。



ラップで包んで電子レンジに入れるだけで温野菜サラダが作れます。

食事作りにチャレンジしてみましょう

料理名

感想

お家の方からの
メッセージ

楽しい食事にしよう

食事は栄養補給のみならず、大切な生活の営みです。そこから健康で豊かな社会性がはぐくまれていきます。

感謝の気持ちを持って

食料生産は国土や水資源といった自然の恩恵の上にあります。



食という行為は動物植物の命を受け継ぐことです。



食生活は生産者をはじめ多くの人々に支えられています。



あいさつをきちんとしましょう

いただきます

お供えたものを食べる時、「一度、頭の上にいただいてから食べた」に由来する意味と、「命あるものをいただく」という意味があります。

ごちそうさまでした

「ご馳走様」と書くように、料理のしたくのために走り回った人への感謝を表す言葉です。



食を共に楽しみましょう (共食)

家族や友人と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事(共食)は、心も体も元気にしてくれます。

食事を共にすることにより人間関係が深まる。

なごやかな気持ちで心の安定が図られる。



食材や料理など食にまつわる話題など、食に関心が高まる。

1食には何をどのくらい食べたらよいのかな

食事の質 何を？

ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物しるものを揃そろえ
ると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。

副菜
野菜のビタミンやミネラル、食物繊維しょんいが体の調子を整えます。

主食
ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。



主菜
肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

汁物
野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。

食事の量 どのくらい？

年齢、性別、活動量等によって一人一人必要量は違っています。学校給食のエネルギー量を参考に考えてみましょう。

(文部科学省告示第10号 学校給食実施基準の一部改正 平成25年1月30日 より)

| | 小学生 | | | 中学生 | 高校生 |
|---------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 年齢 | 6～7歳 | 8～9歳 | 10～11歳 | 12～14歳 | 15～17歳 |
| 平均身長 (cm) | 119.1 | 130.7 | 142.7 | 156.7 | 163.6 |
| 給食1食分のエネルギー量 (kcal) | 530 | 640 | 750 | 820 | 820 |

学年の平均身長より5～10cm高い人はエネルギー消費量が多いので +50～100kcal
学年の平均身長より5～10cm低い人はエネルギー消費量が少ないので -50～100kcal

平成25年文部科学省 学校保健統計調査における各年齢の平均身長を基にエネルギー量を算出しているところから、平均身長を記載

「3・1・2弁当箱法」で
1食分の質（栄養バランス）と量が確認できます。

自分にあったサイズのお弁当箱を用意 $\text{お弁当箱の容量 (ml)} \div \text{エネルギー量 (kcal)}$

650ml \div 650kcal



750ml \div 750kcal



850ml \div 850kcal



主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。

主食 3



主菜 1

副菜 2

- ・動かないようにしっかりつめる
- ・同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は一品だけ

お弁当作りにチャレンジしてみましょう

| 実施日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 飲み物 | チャレンジした 感想 | 家族や食べた人の 感想 |
|-----|----|----|----|-----------|---------------|----------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

成長期に特に気をつけたい栄養素は

成長期は、身長や体重の増加が著しく、スポーツをするなど活動も活発になります。したがって、成長期は、エネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を十分にとる必要があります。



体はたんぱく質で作られます

体を構成する筋肉・骨・皮ふ・臓器・毛髪・血液等は、たんぱく質が材料となつてつくられています。



また、ミネラル、ビタミンなどがそれを支えています。

たんぱく質の多い食品は

たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品です。



毎食、たんぱく質を多く含む食品を一品食べましょう。

骨や歯を丈夫にするのはカルシウム

骨や歯を丈夫にするために欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは比較的体内に吸収されにくい栄養素です。カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDです。ビタミンDは、日光をあびることにより体内で合成されます。

骨を丈夫にするために、食事、運動、適度な日光浴を心がけましょう。



こつそ しょう
骨粗しょう症とは……

骨の成分が減り、骨がすかすかになってもろくなり、痛みや骨折を引き起こすものです。

人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にもっとも骨の量が多くなる最大骨量を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。

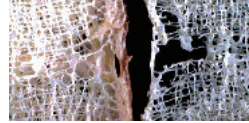
骨密度は成長期に高まる



カルシウム・ビタミンD・たんぱく質



骨粗しょう症の予防



カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品



ししゃも



さくらえび



しらす干し



小松菜



ビタミンDの多い食品

かつお



いわし



レバー



まいたけ



干しいたけ

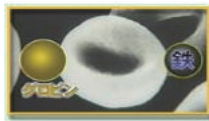


血液中の鉄分が酸素を全身に運びます

ヘモグロビン



酸素は、ヘモグロビンに結びついて、全身に運ばれます。



グロビン
(たんぱく質)

鉄

てつけつぼうせいひんけつ
鉄欠乏性貧血

鉄が不足して酸素が行き渡らない



だるく疲れやすい



どうき 動悸・息切れ、顔面が蒼白、注意力散漫

体が成長するときには特に多くの酸素が必要となります。

鉄分の多い食品

ほうれん草



いわし



赤身の肉



レバー



豆・豆製品



かつお



のり



ひじき



朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

○がつかなかったところをお家の人と
考えてみましょう。

6月

11月

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

6月

11月

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

○がつかなかったところをお家の人と
考えてみましょう。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

○がつかなかったところをお家の人と
考えてみましょう。

6月

11月

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

6月

11月

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

6月

11月

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

6月

11月

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは 改善する方法を考えてみましょう。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけましょう。

| 項目 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| | 月日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

朝食を見直そう

Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |

Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |

Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

| | |
|----|-----|
| 6月 | 11月 |
|----|-----|

朝食を見直そう



Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけましょう。

| 項目 | 内 容 | 6月 | 11月 |
|----|-----------------------|----|-----|
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 | | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。 | | |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 | | |
| 汁物 | みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。 | | |



Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

6月

11月



Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

| 月日 | 6月 | | | | | 11月 | | | | |
|----|----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 項目 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 主食 | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | |
| 汁物 | | | | | | | | | | |



Check 家族でチェック

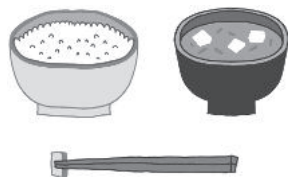
朝食の見直しは家族みんなで
取り組むことが大事です。

6月

11月

気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



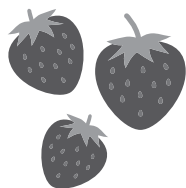
気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



運動身体づくりプログラム

「運動身体（うんどうしんたい）」とは、「動ける体」と「動きたい体」を一つにまとめて身体という意味で名付けた言葉です。「運動身体づくりプログラム」は、体力向上だけでなく、体育の様々な目的を考えに入れ、「動ける」「動きたい」を合わせもった身体を育てるプログラムです。

ここに取り上げている運動は、基礎的・基本的なものばかりです。動きのポイントを押さえて、正確にできるようになることが「動ける体」を養う上で大切です。次のページからの「個別の運動ポイント」を基に運動に取り組むことができるようにしましょう。

| 屋内プログラム | |
|---------|---|
| メニュー | ① スキップ ② イヌ走り ③ カニ走り（1往復） ④ カエルの足打ち ⑤ ウサギ跳び ⑥ カンガルー跳び ⑦ アザラシ歩き ⑧ バック走 ※帰り：ダッシュ ⑨ クモ歩き ⑩ クロスステップ（1往復） ⑪ 投運動 ※帰り：ケンケン |
| | 主 運 動 |

| 屋外プログラム | |
|---------|---|
| メニュー | ① スキップ ③ カニ走り（1往復） ⑥ カンガルー跳び ⑧ バック走 ※帰り：ダッシュ ⑩ クロスステップ（1往復） ⑪ 投運動 ※帰り：ケンケン |
| | 主 運 動 |

個別の運動のポイント

運動感覚を養い、体力・運動能力の向上に結び付けるためには、一つ一つの運動を正確に行えるようになることが大切です。

ここでは、それぞれの運動における「動きのポイント」を示しました。また、運動感覚をさらに養い、体力・運動能力を高めることができるようにするための「動きのバリエーション」も示しました。

① スキップ

<動きのポイント>

- ・腕を大きく振る。
- ・床（地面）をしっかりと押し蹴る。
- ・腰を高く上げる。



速いリズムのスキップ

<動きのバリエーション>

- ・高く。
- ・前方に大きく。
- ・速く。（リズム）



腕を大きく振って

② イヌ走り

<動きのポイント>

- ・手の指先を前に向ける。
- ・膝をつかない。
- ・左右の手足を交互に出す。



膝をつかない

<動きのバリエーション>

- ・速く。（リズム）
- ・競争する。（速さ）



お尻を高く！

③ カニ走り（1往復）

<動きのポイント>

- ・ 真横に進む。
- ・ 空中で両足を打つ。



空中で足を打つ

<動きのバリエーション>

- ・ 高く、大きく。
- ・ 腰の位置を一定にして、リズムを速く。
- ・ 途中で向きを変える。



リズムの速いカニ走り

④ カエルの足打ち

<動きのポイント>

- ・ 手のひらに体重をのせる。
- ・ 床を見る。
- ・ 腰を高く上げる。



床を見る

<動きのバリエーション>

- ・ 足打ちの回数を増やす。
- ・ 立った状態から着手する。
- ・ 膝を伸ばして足を打つ。



膝を伸ばした足打ち

⑤ ウサギ跳び

<動きのポイント>

- ・両足で前へ跳ぶ。
(空中に浮くように)
- ・両腕でしっかりと
体重を受け止める。
- ・脚を引きつける。



両足で前へ跳ぶ



両腕で体重を受け止める

<動きのバリエーション>

- ・より遠くに着手する。
- ・手よりも前方へ足をつく。



脚を引きつける

⑥ カンガルー跳び

<動きのポイント>

- ・腕を前から後ろに引いて、
膝を曲げる。
- ・腕を前方に勢いよく振って、
大きくジャンプする。
- ・膝を曲げて着地する。



腕を前方に振って



やわらかく着地するよ！

<動きのバリエーション>

- ・競争する。(距離)

⑦ アザラシ歩き

<動きのポイント>

- ・指をしっかりと開き、肘を伸ばす。
- ・両腕に体重をかける。
- ・腕だけで前へ進む。



腕だけで前へ進む

<動きのバリエーション>

- ・競争する。(速さ)
- ・足の甲だけをつけて進む。
- ・一歩(手)を大きく。



足の甲だけをつけて進む

⑧ バック走 ※ 帰り：ダッシュ

<動きのポイント>

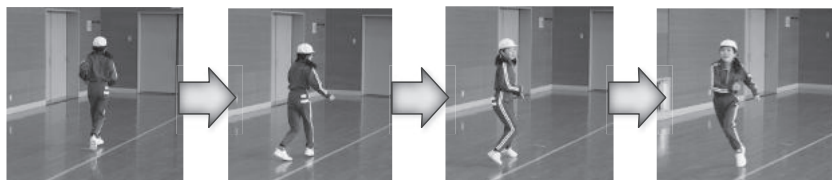
- ・腕をしっかりと振る。
- ・つま先から着地する。
- ・腰を伸ばす。



大股で

<動きのバリエーション>

- ・大股で行う。
- ・切り返しをする。(バック走 ⇒ 前向きダッシュ)



バック走 ⇒ 前向きダッシュ

⑨ クモ歩き

<動きのポイント>

- ・腕にしっかりと体重をかける。
- ・手足の歩調を合わせて進む。
- ・お尻を浮かせる。



お尻を浮かせる

<動きのバリエーション>

- ・お尻を高く上げる。
- ・向きを変える。(後ろ向き ⇒ 前向き ⇒ 横向き)
- ・競争する。(速さ)



前向き



横向き

⑩ クロスステップ (1往復)

<動きのポイント>

- ・真横に進む。(前クロス ⇒ 横 ⇒ 後ろクロス ⇒ 横…)
- ・腰を捻って進む。

<動きのバリエーション>

- ・捻りを大きくする。
- ・ステップのリズムを速くする。



お腹がよじれるように！

⑪ 投運動

※ 帰り：ケンケン

<動きのポイント>

- ・軸足（右投げなら右足）を投方向に対して横に向け、体重を乗せる。
- ・反対の足を投方向へ踏み出しながら、両手を大きく広げる。
- ・踏み出し足に体重を移動しながら、体の回転を使って腕を大きく振り抜く。

<動きのバリエーション>

- ・競争する。（距離）
- ・投げる角度を変える。
- ・助走をつける。



投げる角度を変える（上方向）



「イチ！」



「ニー！」



「サン！」

【投運動にはタオルを使うと便利です！】



タオルの先をしばります！



人差し指と中指で結び目を挟み、親指を下にそえて持ちます！

気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気付きメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



気づきメモ

年 月 今のあなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



参考 HP (ホームページ)

| | 名 前 | アドレス |
|----|----------------------------------|---|
| 1 | 文部科学省 | http://www.mext.go.jp/ |
| 2 | 文部科学省子どもページ | http://www.mext.go.jp/kodomo/ |
| 3 | 福島県 | http://www.pref.fukushima.lg.jp/ |
| 4 | 福島県教育委員会 | http://www.pref.fks.ed.jp/ |
| 5 | 福島県教育庁健康教育課 | http://www.kenkou.fks.ed.jp/ |
| 6 | 運動 福島県文化スポーツ局スポーツ課 | https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/11055c/ |
| 7 | 運動 福島県教育センター | http://www.center.fks.ed.jp/ |
| 8 | 運動 公益財団法人 日本体育協会 | http://www.japan-sports.or.jp/ |
| 9 | 運動 公益財団法人 日本体育協会スポーツドクター | http://www.japan-sports.or.jp/tabid/75/Default.aspx |
| 10 | 運動 公益財団法人 福島県体育協会 | http://www.sports-fukushima.or.jp/ |
| 11 | 運動 うつくしま広域スポーツセンター | http://www.u-kouiki.jp/ |
| 12 | 運動 公益財団法人 日本レクリエーション協会 | http://www.recreation.or.jp/ |
| 13 | 運動 日本レクリエーション協会「子どもの体力向上」 | http://www.recreation.or.jp/kodomo/ |
| 14 | 運動 福島県レクリエーション協会 | http://www.f-kenrec.org/ |
| 15 | 運動 公益財団法人 日本オリンピック委員会 (JOC) | http://www.joc.or.jp/ |
| 16 | 運動 公益財団法人 スポーツ安全協会 | http://www.sportsanzen.org/ |
| 17 | 健康 公益社団法人 日本医師会 | http://www.med.or.jp/ |
| 18 | 健康 日本医師会キッズクラブ | http://www.med.or.jp/kids/index.html |
| 19 | 健康 一般社団法人 福島県医師会 | http://www.fukushima.med.or.jp/ |
| 20 | 健康 公益社団法人 日本歯科医師会 | http://www.jda.or.jp/ |
| 21 | 健康 一般社団法人 福島県歯科医師会 | http://www.fda-online.or.jp/ |
| 22 | 健康 公益社団法人 日本薬剤師会 | http://www.nichiyaku.or.jp/ |
| 23 | 健康 一般社団法人 福島県薬剤師会 | http://www.fukuyaku.org/ |
| 24 | 健康 公益財団法人 日本学校保健会 | http://www.hokenkai.or.jp/ |
| 25 | 健康 健康日本 21 (公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) | http://www.kenkounippon21.gr.jp/ |
| 26 | 健康 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 | http://www.health-net.or.jp/ |
| 27 | 健康 健やか親子 21 (健やか親子 21 推進協議会) | http://rhino3.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka2/ |
| 28 | 食育 全国学校給食会連合会 | http://www.zenkyuren.jp/index.php |
| 29 | 食育 公益財団法人 福島県学校給食会 | http://www.fgk.or.jp/ |
| 30 | 食育 日本医師会キッズクラブ おもしろクッキング | http://www.med.or.jp/kids/seika/cooking/index2.html |
| 31 | 食育 一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会 | http://www.5aday.net/education/index.html |
| 32 | 食育 農林水産省 子どもの食育 | http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/ |

※平成 27 年 11 月現在 (最新版は健康教育課 HP にリンクがあります)

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト支援委員会・評価委員会

〈監修〉

森 知高 国立大学法人福島大学名誉教授

末永 祐介 東京女子体育大学講師

〈作成委員〉

〔自分手帳開発チーム〕

千葉 直紀 郡山市立薫小学校教諭
落合 和将 福島大学附属小学校教諭
小出 義則 西郷村立西郷第一中学校教諭
酒井 泰 須賀川市立第一中学校教諭
新田 義永 福島県立安積高等学校教諭
田邊真佐子 福島県立福島明成高等学校養護教諭
土屋 久美 三春町立三春中学校栄養教諭
佐藤 信行 福島市教育委員会指導主事
松山 祐介 須賀川市教育委員会指導主事
笠原 聡美 県北教育事務所指導主事
加藤 正行 県南教育事務所指導主事
阿久津聖子 南会津教育事務所指導主事
百井 茂 相双教育事務所指導主事

〔体力向上支援チーム〕

田村 高弘 福島市立平石小学校教諭
佐藤 裕子 福島市立杉妻小学校教諭
鈴木 信明 石川町立石川小学校
田中 邦宏 福島市立西根中学校
稲本 重徳 会津若松市立第三中学校
酒井 祐一 福島県立福島西高等学校
羽田湖津枝 福島市立福島第二中学校養護教諭
武藤 真紀 本宮市立本宮第二中学校栄養教諭
小林 一彦 県中教育事務所指導主事
小林 義弘 会津教育事務所指導主事
野口 浩文 いわき教育事務所指導主事
小林 真一 県教育センター指導主事

〔食育指針改訂チーム〕

小河 誠子 伊達市立伊達中学校教諭
渡邊 香里 いわき市立平第四小学校養護教諭
町田 峰子 郡山市立西田中学校養護教諭
江本 恵 福島県立喜多方高等学校教諭
井間眞理子 川俣町立川俣南小学校栄養教諭
五十嵐好恵 福島県立盲学校主任栄養技師
三瓶 恵美 保健福祉部健康増進課栄養技師
岩野 政二 県北教育事務所指導主事
土屋 千春 県南教育事務所指導主事
江尻 実加 いわき教育事務所指導主事
喜多見久美 県教育センター指導主事

〔福島県教育庁内委員〕

塩田 正信 健康教育課長
眞壁 勝 健康教育課主幹兼副課長
佐藤 文男 健康教育課主幹
佐藤 隆宏 健康教育課主任指導主事
佐藤 真一 健康教育課指導主事
山本 秀和 健康教育課指導主事
石田 道子 健康教育課指導主事
吉田 美雪 健康教育課指導主事
千代田幸子 健康教育課指導主事
本田 優子 健康教育課指導主事
新井 里美 健康教育課主任主査
佐藤 三佳 健康教育課主任栄養技師
八島 敬之 健康教育課主査
中村 大 健康教育課副主査
蒲倉 良弘 健康教育課専門員

〈評価委員会〉

小川 宏 国立大学法人福島大学教授
本多 静香 一般社団法人福島県医師会常任理事
石川 伸一 一般社団法人福島県歯科医師会常務理事
本間 正幸 福島県薬剤師会学薬部会部会長
鈴木 卓 郡山市立開成小学校長
荒井 孝祐 川俣町立山木屋中学校長
比佐 功 福島県立小高工業高等学校長
小野喜代子 保健福祉部健康増進課主幹
筋内 良一 田村市教育委員会参事兼学校教育課長
菊地 真弓 福島県 PTA 連合会母親代表

(平成 27 年 11 月現在)