

見直そう生活習慣～こどもの体力向上のために～



広島市教育委員会
指導第一課 指導第二課

広島市のこども達の現状

【体力・運動能力】

- ・ 「体力合計点」は、小学校はR3以降、中学校はR4以降、継続して男女ともに全国より低い。
- ・ R6小学校は男女ともに過去最低。中学校は前年度と比べ男子は向上、女子は過去最低の数値が継続。
- ・ 特に「全身持久力」（小学校：20m シャトルラン、中学校：20m シャトルランと持久走）に課題。

【運動習慣】

- ・ 「1週間の総運動時間420分以上」の児童生徒は、全国より小学校は多く、中学校は少ない。特に中学校女子が少ない。
- ・ 「1週間の総運動時間0分」の児童生徒は全国より小学校は少なく、中学校が多い。また、H31以降、全く運動しない児童生徒は増加傾向。

【生活習慣】

- ・ 「スクリーンタイム2時間以上」の児童生徒は、全国より小学校は少なく、中学校は多い。特に中学校女子が多い。
- ・ 「朝食を毎日食べる」児童生徒は、全国より小学校男子と中学校は多く、小学校女子が少ない。
- ・ 「1日の睡眠6時間以上」の児童生徒は、全国より中学校男子は多く、小学校と中学校女子が少ない。

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より（対象：小5・中2）

家庭にご協力をお願いしたいこと

《生活習慣の改善に向けた取組の目安》

- **スクリーンタイム**は2時間以内
※学習時間は除く
- **睡眠時間**は6時間以上
- **朝食**は毎日必ず食べる



- ✓ 遅くとも夜10時までにはスマートフォン等の使用をやめよう
- ✓ 家庭で話し合ってスマートフォン等の使用に関するルールをつくろう
- ✓ 睡眠時間の改善は「早起き」から始めよう
- ✓ 朝食摂取のため、夜型の生活リズムに気を付けよう

こども達の体力向上のためにご協力をお願いします!!

これらの生活習慣は「体力合計点」や「運動習慣」と相関がある 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より（R6.12 スポーツ庁）