

目 次

平成21年度子どもの体力向上支援委員会について	5
1. 目的	7
2. 活動内容	7
3. 構成	7
4. 委嘱期間	8
第1部 平成20年度札幌市体力・運動能力、運動習慣等調査結果及び分析	9
分析内容	11
1. 平成20年度体力運動能力調査の結果	
(1) 札幌市と全国との比較	12
(2) 平成20年度と平成3年度との体力水準等の比較	16
2. 平成20年度児童・生徒質問紙調査の結果	
(1) 生活習慣の状況	20
(2) 運動習慣の状況	22
(3) 運動・スポーツや体力等に関する意識	25
(4) 小学生時の状況	26
3. 調査結果の特徴	
(1) 児童・生徒の状況	27
(2) 児童・生徒の体力向上に向けて	29
(3) 運動習慣と運動嗜好の関連	31
(4) 生活習慣と運動嗜好の関連	32
(5) 運動習慣・生活習慣と肥満との関連	32
第2部 子どもの体力向上に向けた実践事例	35
1. [幼児、小学校1・2年生]「はしごドッジ！」	38
2. [小学校3・4年生]「のびちぢみリレー」	40
3. [小学校～]「長なわ跳び」	42
4. [小学校5・6年生]「抱き合わせ教材」	44
5. [中学校・高等学校] 「動きを持続する運動・力強い動きを高める運動」	46
6. [中学校・高等学校]「楽しいリズムダンスで体力アップ！」	50
第3部 指導者講習会	51
1. 開催要項	53
2. 講習①「園児・児童の体力向上を目指す運動等について」	54
3. 講習②「生徒の体力向上を目指す運動等について」	58
4. 講習会配付資料	61

第4部	シンポジウム	69
1.	開催要項	71
2.	基調講演	72
3.	パネルディスカッション	76
第5部	子どもの体力向上リーフレット	87
第6部	今年度の取組のまとめ	99
参考資料	過去の体力テスト等結果一覧	103