

# 幼少児の健康づくりシステム

幼児版 児童版 **生徒版**

## すこやかキッズカードのススメ

— 体格、体力、生活の充実を願って —

子どもたちの基礎体力・運動能力は、年々、低下傾向をたどっています。その原因には、戸外あそびから室内あそび（テレビゲーム）へのシフトや自動車の利用などによる運動不足、夜型生活による睡眠不足、朝食欠食の増加などが、あげられます。これに歯止めをかけ、健康的な生活を送れるように支援するには、子どもたちの生活や体力などの実態を的確に把握し、最適な解決策を講じることです。そのために、教育者・指導者の皆様に、子どもたちの体力や生活実態をはじめとする健康データの分析結果をわかりやすくご提供するとともに、保護者、子ども本人向けにもアドバイスを入れた個別健康カード「すこやかキッズカード」をご提供いたします。

**すこやかキッズカード**

すこやか中学校 名前 前橋 明男 男

2年 A組 前橋 明男 男

は前回測定 2010年6月1日

は今回測定 2011年6月2日

| 健康生活 | 起床時間 | 朝食の量 | 朝食前の運動 | 夕食前の運動 | 夕食後の運動 | 戸外での運動 | テレビゲーム | 夜更 |
|------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| いい   | 😊    | 😊    | 😊      | 😊      | 😊      | 😊      | 😊      | 😊  |
| 普通   | 😐    | 😐    | 😐      | 😐      | 😐      | 😐      | 😐      | 😐  |
| 悪い   | 😞    | 😞    | 😞      | 😞      | 😞      | 😞      | 😞      | 😞  |

● 早く起きるのは、とてもよいですね。これからも続けましょう！  
 ▲ テレビ、ビデオの見過ぎで、寝るのが大変すぎます。朝食がしっかり食べられませんか。ねむけやだるさを訴え、朝からボーッとします。見たいテレビ番組を決めて、早くテレビから離れましょう。夜10時より前には寝ましょう！早く寝るためには、日中に運動をしっかりとるといいよ！  
 ★ ねむけやだるさの訴えは、かなり多く、あわせて、注意力や集中力を維持することが困難になっていそうです。肉体的にも疲れを感じているので、感覚が鈍り、判断の誤りが多くなります。入浴やマッサージ、十分な睡眠がよいでしょう！

| 分類 | 測定項目         | 前回       | 今回       | 全国平均値        |
|----|--------------|----------|----------|--------------|
| 体格 | 身長           | 147.3 cm | 154.3 cm | 160.1 cm     |
|    | 体重           | 35.0 kg  | 41.6 kg  | 49.0 kg      |
|    | ローレル指数 (BMI) | 109.6    | 113.3    | 標準 115~142.6 |

中位 平均 普通 太りすぎ 太りすぎ

早く寝よう!

健康生活スコア

身体活性度

前回測定 今回測定 目標スコア

健康 4.5  
 普通 5.0  
 太りすぎ 5.5  
 運動 6.0  
 2.0

Copyright©2000-2011 Sukoyaka Kids Taiyoku Kenkyukai, all rights reserved.

生徒の体格・健康生活版



すこやかキッズ体力研究会  
[www.skitai.org](http://www.skitai.org)

# 幼少児の健康づくりシステム

## 特長

### ●からだの成長・発達を、体格、体力、健康生活の3つの側面からみます。

- ・ 体格は、身長と体重のバランスをみます。
- ・ 体力・運動能力は、文部科学省新体力テスト実施要項による9項目あり、実施可能な項目を選択できます。
- ・ 健康生活は、健康の3条件である休養(睡眠)、栄養(食事)、運動(あそび)、および身体の活性度をみます。

### ●個人ごとに、前回の調査・測定結果との比較を行えます。

大切なことは、子ども一人ひとりの体力・運動能力や健康生活面の変化を具体的に把握し、心身の向上に役立てる資料にすることです。子どもにとって伸び盛りの大切な時期に、子どもの良い点を伸ばし、問題点や弱いところを改善していきましょう。

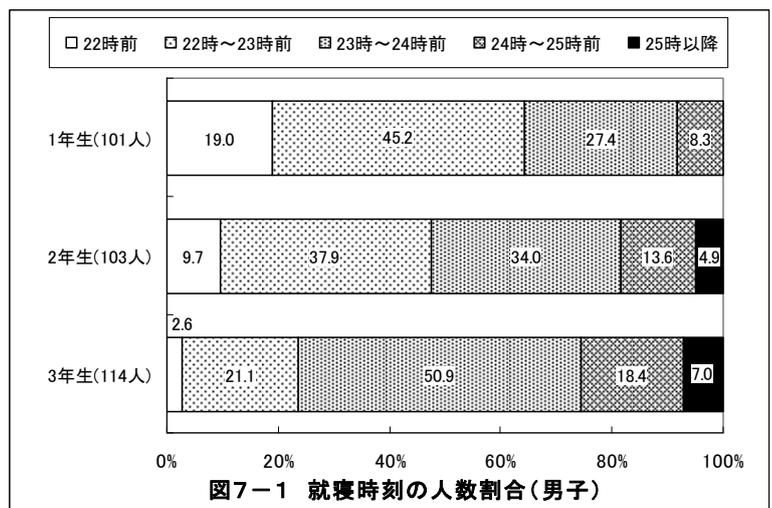
### ●個人ごとに、アドバイスを入れた「すこやかキッズカード」を提供します。

体力・運動能力、健康生活に関わるアドバイスとともに、疲労感に関するアドバイスも載せています。疲労自覚症状における、「ねむけとだるさ」、「注意集中の困難」、「局在した身体違和感」の3群の訴えを分析して、疲労感に対する最適なアドバイスを載せるように工夫しました。

「すこやかキッズカード」の日常的にできるアドバイスをもとに、健康づくりに手軽に取り組んでいただきたいと思います。さあ、みんなで楽しく取り組みましょう。

## ■ 集計・分析資料のご提供

- 男女別学年別に測定値を集計し、実施人数、平均値、標準偏差、Tスコア<sup>1)</sup>等を用いて、表・グラフを作成し分析を行います。
- データを集積していくことにより、経年推移、子どもの成長記録と、その分析結果を提供できます。



## ■ 「すこやかキッズカード」のご提供

- 体力・運動能力、健康生活の評価を、5つのニコニコマークを使って、わかりやすく表示し、アドバイスを加えます。
- 体格：身長と体重のバランスをみるローレル指数<sup>1)</sup>を示します。肥満度を、5段階の判定基準により、評価します。身長、体重を、男女別学年別の全国平均値<sup>2)</sup>と比較します。
- 体力・運動能力：測定値を種目共通のTスコア<sup>3)</sup>に換算して、レーダーチャートで表示します。これにより、種目間のバランスを容易に評価できます。種目ごとに、男女別学年別の全国平均値<sup>4)</sup>と比較します。
- 健康生活：調査項目の5段階評価を行い、総合評価をレーダーチャートで表示します。

1) ローレル指数: 身長と体重からみた体格指標で、数字が大きいほど肥満を表わしている。

2) 身長、体重の全国平均値: 文部科学省が毎年10月に公表する最新の学校段階別体格測定結果を用いている。

3) Tスコア: 測定項目の単位が異なる記録を相互に比較するために、各項目の平均を50点とし標準偏差を10点の拡がりに換算したもの。

4) 体力・運動能力の全国平均値: 文部科学省が毎年10月に公表する最新の学校段階別新体力テスト結果を用いている。



# すこやかキッズカード

|         |    |       |   |
|---------|----|-------|---|
| すこやか中学校 |    | 名前    |   |
| 2年      | A組 | 前橋 明子 | 女 |

は前回測定  
2010年6月  
(生活調査 6月1日)

は今回測定  
2011年6月  
(生活調査 6月2日)

マークの説明 ⇒ 😊 : とても良いです 😄 : 良いです 😊 : 普通です 😊 : もう少しです 😞 : 頑張りましょう

| 体力 |    |       |       |       |     |      |       |       |
|----|----|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|
| いつ | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ |
| 前回 | 😊  | 😊     | 😊     | 😊     | 😞   | 😊    | 😊     | 😊     |
|    | ↓  | ↓     | ↓     | ↓     | ↓   | ↓    | ↓     | ↓     |
| 今回 | 😊  | 😊     | 😞     | 😊     | 😞   | 😊    | 😊     | 😊     |

● 握力が、前回とくらべ、一番伸びました。がんばったね!

▲ 上体起こしが、前回スコアより下回りました。毎日、腹筋、背筋運動を続けると、いいですね。長時間の作業にも耐えられるようになるよ!



高柔軟性を高めましょう!

| 健康生活 |      |       |       |      |      |        |        |        |               |     |
|------|------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|---------------|-----|
| 寝る時間 | 睡眠時間 | 起きる時間 | 朝の気持ち | 朝ごはん | 朝の排便 | 夕食前の間食 | 寝る前の間食 | 戸外での運動 | テレビ・ビデオ・ゲーム時間 | 元気さ |
| 😊    | 😊    | 😊     | 😊     | 😊    | 😊    | 😊      | 😊      | 😊      | 😊             | 😊   |
| ↓    | ↓    | ↓     | ↓     | ↓    | ↓    | ↓      | ↓      | ↓      | ↓             | ↓   |
| 😞    | 😞    | 😊     | 😊     | 😊    | 😊    | 😊      | 😊      | 😊      | 😊             | 😊   |

● 夕食前に間食(おやつ)を取らないようになって、とてもいいですよ。この習慣を守りましょう!

▲ 就寝時刻が大変、遅すぎます。睡眠不足となり、朝食もしっかり食べられません。ねむけやだるさを訴え、朝からボーッとします。はやめに寝るよう、心がけましょう。10時前に寝るためには、日中に運動をしっかりしようね!

▲ ねむけやだるさを訴え、肉体的な疲れもみられています。睡眠不足や日頃からの運動不足が引き金になることが多いです。もちろん、ねむい中でいつもより体を動かすことが多かったときもこのような状態になります。少し休んだり、軽くからだを動かしたりすれば、脳への血液循環がよくなってねむけがとれ、すっきりして身も軽くなりますよ!

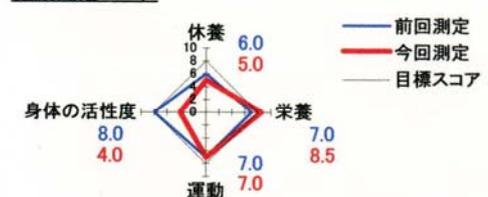
| 分類   | 測定項目      | 前回       | 今回       | 全国平均値        |
|------|-----------|----------|----------|--------------|
| 体格   | 身長        | 153.6 cm | 156.3 cm | 155.1 cm     |
|      | 体重        | 52.9 kg  | 55.3 kg  | 46.5 kg      |
|      | ローレル指数 ※1 | 145.9    | 144.8    | 標準 115~145未満 |
| 体力   | 握力        | 23.0 kg  | 27.0 kg  | 24.0 kg      |
|      | 筋持久力      | 18.0 回   | 16.0 回   | 22.3 回       |
|      | 柔軟性       | 28.0 cm  | 28.0 cm  | 43.9 cm      |
|      | 俊敏性       | 42.0 点   | 41.0 点   | 45.7 点       |
|      | 全身持久力     | 342.0 秒  | 345.0 秒  | 283.5 秒      |
| 運動能力 | 走力        | 10 秒     | 10 秒     | 9 秒          |
|      | 跳力        | 155 cm   | 150 cm   | 169 cm       |
|      | 投力        | 10 m     | 10 m     | 14 m         |
|      | 50m走      | 44.1 秒   | 36.6 秒   | 41.3 秒       |



### 体力・運動能力スコア

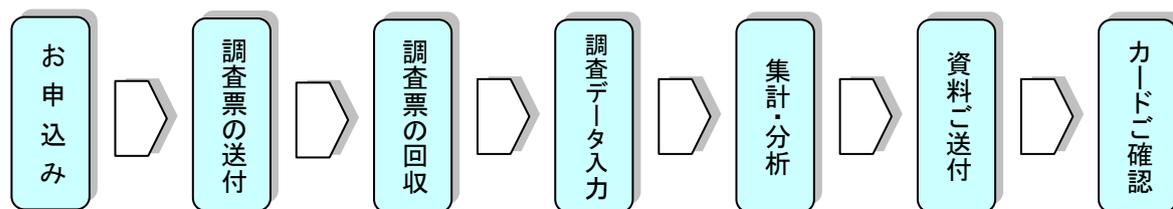


### 健康生活スコア



| 分類 | 調査項目   | 今回調査結果      | 評価(5段階)      |    |      |
|----|--------|-------------|--------------|----|------|
| 健康 | 休養     | 就寝時刻は       | 午後 11 時 30 分 | 2  | 1    |
|    |        | 睡眠時間は       | 6 時間 30 分    | 2  | 1    |
|    | 栄養     | 起床時刻は       | 午前 6 時 0 分   | 5  | 5    |
|    |        | 朝食は         | 毎日、食べている     | 5  | 5    |
| 生活 | 運動     | 排便の状況は      | 朝しない時の方が多い   | 2  | 2    |
|    |        | 夕食前の間食は     | 毎日食べない       | 3  | 5    |
|    | 身体の活性度 | 寝る前の間食は     | 毎日食べない       | 4  | 5    |
|    |        | 朝(午前9時)の体温は | 36.7 °C      | 普通 | やや高い |

## ■ システムの流れ



※お申込み： 電話、FAX、電子メールにて、お申込みを受付けいたします。

※調査票の送付： 生活調査票、測定記録表を送付します。

※調査票の回収： 生活調査票、測定記録表に異常値と思われるデータがあれば、お問い合わせさせていただきます。

※調査データ入力： 生活調査票、測定記録表のデータをコンピュータに入力します。

※集計・分析： 調査データに基づき、集計分析資料、「すこやかキッズカード」を作成します。

※資料ご送付： 集計・分析資料、「すこやかキッズカード」を送付します。

※カードご確認： 個人データに誤り、不具合が見つかった時には、「カード」を無料で訂正し、再発行します。

※諸経費： データ入力、結果分析、集計・分析資料、「すこやかキッズカード」作成にあたり、実費分を申し受けます。

## ■ 個人情報保護方針

すこやかキッズ体力研究会（以下、研究会と略す）では、個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する関係法令に則し、以下の取り組みを実施いたしております。

- ・ 幼少児の健康づくりシステムを利用する際に必要な個人情報は、氏名、性別、年齢、在籍クラス、および体格、体力・運動能力の測定値、健康生活の調査データとします。氏名は、在籍番号等に置き換えることも可能です。
- ・ 研究会は、個人情報を「すこやかキッズカード」および集計分析資料の作成、健康・体力づくりに関する調査研究の目的以外には使用いたしません。
- ・ 研究会は、皆さまのご承諾がない限り、個人名および個人が特定される情報を第三者に開示・公表いたしません。
- ・ 研究会は、個人情報の紛失、不正コピー、改変を防止するために、個人情報は部外からアクセスできない安全な環境下に厳重に管理いたします。



## すこやかキッズ体力研究会

会 長 前橋 明（早稲田大学 教授）  
〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学 人間科学学術院  
TEL・FAX：04-2947-6902

委員長 田中 光（流通経済大学 教授）  
委 員 岩城 淳子（白鷗大学 教授）、米谷 光弘（西南学院大学 教授）、  
浅川 和美（山梨大学 教授）、原田 健次（仙台大学 教授）、  
木戸 啓子（倉敷市立短期大学 教授）、石井 浩子（京都ノートルダム女子大学 准教授）、  
泉 秀生（東京未来大学 講師）、永井 伸人（大阪成蹊短期大学 講師）、  
有木 信子（元 作陽保育園園長）、松永 幸子（元 丸亀市立城南保育所所長）、  
鵜飼 真理子（社会福祉法人 心育会）、  
越智 正篤（NPO 法人 S-pace 理事長、有限会社フィールド・オブ・ゆう 代表取締役）、  
行天 達也（有限会社フィールド・オブ・ゆう 講師、イラストレーター）

### 〈お問い合わせ・お申し込み先〉

事務局 <sup>うぶかた</sup> 生形 直也（東京理科大学ベンチャー企業 株式会社エクサ 代表取締役社長）  
〒162-8601 東京都新宿区神楽坂1-3 東京理科大学内 株式会社エクサ  
TEL：03-5206-6571 FAX：03-5206-6572  
E-mail：info@skitai.org  
URL：<http://www.skitai.org>