



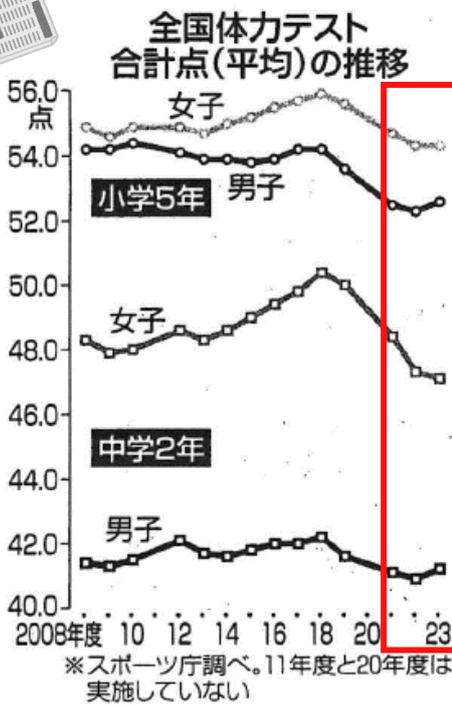
気になる新聞記事やネットニュースをチェック!!

中2女子の体力最低

23年度
スポーツ庁調査
小中男子は回復

スポーツ庁は22日、小学5年と中学2年の全員が対象の2023年度全国体力テストの結果を公表した。50歳走や上体起こしなど実技8種目を点数化した体力合計点は、中2女子が過去最低を更新。小5女子は横ばいだった。男子は小中とも回復したが、新型コロナウイルスス禍前の水準には届かなかった。

22年度は小中の男女とも過去最低だったが、スポーツ庁担当者は「コロナ禍の取東で運動機会が増え、男子の体力改善につながった」と分析。女子については「運動の好き嫌いがはっきりと分かれる傾向にあることが影響した」とみている。



男子はいずれも0・3ポイント上昇した。種目別では、男子は小中ともに握力以外は成績が上昇。女子は下がった種目が多く、20歳を何回走れるか測る「20歳シャトルラン」では小中とも過去最低を記録し、中2は持久走(1000歳)も過去最低だった。柔軟性を測る長座体前屈の記録はいずれも好成績で、中2女子が過去最高に並び、小中男子と小5女子は過去最高を更新した。

体力合計点(80点満点)の平均値は、小5男子52・6点、小5女子54・3点、中2男子41・2点、中2女子47・1点。中2女子は22年度より0・2ポイント低下し、

授業以外での運動時間は、1日1時間に相当する「週420分以上」の割合が、小中の男女とも22年度より減少した。身長と体重から算出し肥満とされた割合は、小5男子13・7%、小5女子9・7%、中2男子10・5%、中2女子7・0%で、22年度より0・1ポイント減少した。

2023年12月23日(土)
南日本新聞掲載

全国の小学5年生と中学2年生を対象に、8つの項目で体力や運動能力を調べる国の調査で、男子は新型コロナウイルスの感染拡大以降初めて合計点が前の年度を上回り、女子の低下傾向も、これまでより緩やかになったことがわかりました。スポーツ庁は、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和され、体を動かす活動が増えた影響が考えられると分析しています。

この中で、8項目の成績を数値化した「体力合計点」の全国平均は、男子が小中学生ともに新型コロナウイルスの感染拡大以降、初めて上昇傾向に転じ、「握力」を除く、すべての項目で前の年度を上回りました。中でも、「立ち幅跳び」は、中学生が1メートル96センチ余りで、調査開始以来、最もいい成績となりました。一方、女子の体力合計点は、中学生は低くなりましたが、低下傾向はこれまでより緩やかになり、改善の兆しが見られるということです。このうち、「長座体前屈」は、小中学生ともに前の年度を上回り、▽小学生が38センチ余りで、前の年度と比べて2.7ミリ伸びて、これまでで最もいい成績となり▽中学生が46センチ余りで、過去2番目にいい成績となりました。

全国体力テストの合計点は、男女ともに令和元年度から低下が続き、昨年度は調査開始以来、最も低くなっていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大以降、初めて改善傾向を示す結果となりました。これについてスポーツ庁は「学校や地域で行動制限が緩和されて、体を動かす活動が増えた影響が考えられる」と分析し、今後は、コロナ禍で減少した運動習慣を生活の中で定着させることが課題だとしています。



歩行「1日60分以上」 筋トレ「週2～3回」

健康づくり 国がガイド案

成人は1日60分以上の歩行、筋トレは週2～3回。厚生労働省の専門家検討会が健康づくりのために推奨される身体活動・運動の目安となるガイド案を10年ぶりにまとめた。ガイドは来年度以降の自治体などの取り組みに使われる。身体活動や運動量が多い人は循環器病やがん、

うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されている。ガイド案は、子ども（18歳未満）、成人、高齢者に分け、推奨する具体的な内容を示した。個人差もあるため、強度や量を調整し、できることから取り組むよう求めている。歩行やそれと同じ程度の活動について、成人は「1日60分（1日約8千歩）以上」、高齢者は「1日40分（1日約6千歩）以上」を推奨。歩行以外には、様々なスポーツのほか、階段の昇降や風呂掃除といった日常生活の動きも例示した。腕立て伏せやスクワット、マシンなど一定の負荷のかかる筋力トレーニングは、成人、高齢者ともに「週2～3回」を推奨。高齢者は、ダンスやラジオ体操、ヨガなども含め、安全に配慮し転倒などに注意する。（神宮司実玲）

適切な睡眠を取るための指針の改定を議論する厚生労働省の検討会は21日、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を取りまとめた。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間、成人は6時間以上を目安に睡眠時間を確保するよう推奨。高齢者には、長時間睡眠は健康リスクだとして、寝床で過ごす「床時間」が8時間以上にならないよう注意喚起した。適切な睡眠時間は個人差があるが、睡眠不足が慢性化すると、肥満や高血圧、心疾患などの発症リスクが上昇し、死亡率にも影響する。19年の国民健康・栄養

健康づくりのために推奨される運動の例

子ども (18歳未満)

- 少し息があがる程度の活動を1日60分以上
- 有酸素運動など強めの活動を週3日以上
- スマートフォンやゲームなど、座りっぱなしの時間を減らす

いずれも参考。世界保健機関のガイドラインから

成人

- 歩行程度の運動を1日60分以上（1日8千歩目安）
- 筋トレを週2～3回。息が弾み汗をかく程度の運動は週60分以上
- 座りっぱなしに注意。階段利用や、立ち会議の導入を

高齢者

- 歩行程度の運動を1日40分以上（1日6千歩目安）
- 筋トレは週2～3回。体操やダンス、ヨガなどもおすすめ
- 転倒、持病の悪化などのリスクもあり、やりすぎに注意

2023年12月19日(火) 朝日新聞 掲載

成人、6時間は寝て

厚労省、健康づくりへ睡眠ガイド 適切な睡眠を取るための指針の改定を議論する厚生労働省の検討会は21日、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を取りまとめた。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間、成人は6時間以上を目安に睡眠時間を確保するよう推奨。高齢者には、長時間睡眠は健康リスクだとして、寝床で過ごす「床時間」が8時間以上にならないよう注意喚起した。適切な睡眠時間は個人差があるが、睡眠不足が慢性化すると、肥満や高血圧、心疾患などの発症リスクが上昇し、死亡率にも影響する。19年の国民健康・栄養

中高生は8～10時間推奨

子ども 小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠時間を確保
朝食を取り、日中は運動し、夜更かしの習慣を付けない

成人 6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保
食生活や運動など生活習慣を見直し「睡眠休養感」を高める

高齢者 「床時間」が8時間以上にならないようにする
日中の長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす

その他 カフェイン摂取量が1日400mg(コーヒー700ml程度)を超えると眠りにくくなる可能性がある
寝室にスマートフォンなどを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
就寝直前の夜食を抑える

は短い指摘されている。ガイドは、睡眠で休養が取れている感覚「睡眠休養感」を高めることも大切なと説明。寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る、就寝直前の夜食や眠るための飲酒は控える、といった要点を挙げた。覚醒作用があるカフェイン摂取は1日400mgを超えると眠りにくくなる可能性があるとした。目安はコーヒーカップ4杯分(700mg)に当たる。子どもでは11～12歳が11～14時間、3～5歳が10～13時間と例示。朝食をしっかりと取り、日中は運動し、夜更かしの習慣を付けないことが必要だ。成人は食事や運動など生活習慣、寝室の環境を見直して睡眠休養感を高めるよう呼びかけた。高齢者は、夜の睡眠を妨げないように日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごすのが望ましいとした。

2023年12月22日(金) 南日本新聞

睡眠不足の子ども “肥満リスクや学力低下”の報告も

子どもについて研究の結果、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告があり、対策として生活習慣に注意し、小学生から高校生までは一日に1時間以上体を動かし、ゲームやスマートフォンの利用時間を2時間以下にすることを推奨しています。

世代を成人と子ども、高齢者の3つに分け、このうち成人については推奨する睡眠時間を6時間以上を目安としました。子どもについては、▽中学生・高校生は8時間から10時間確保することを推奨しています。 NHK newsWebより