

# 『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果

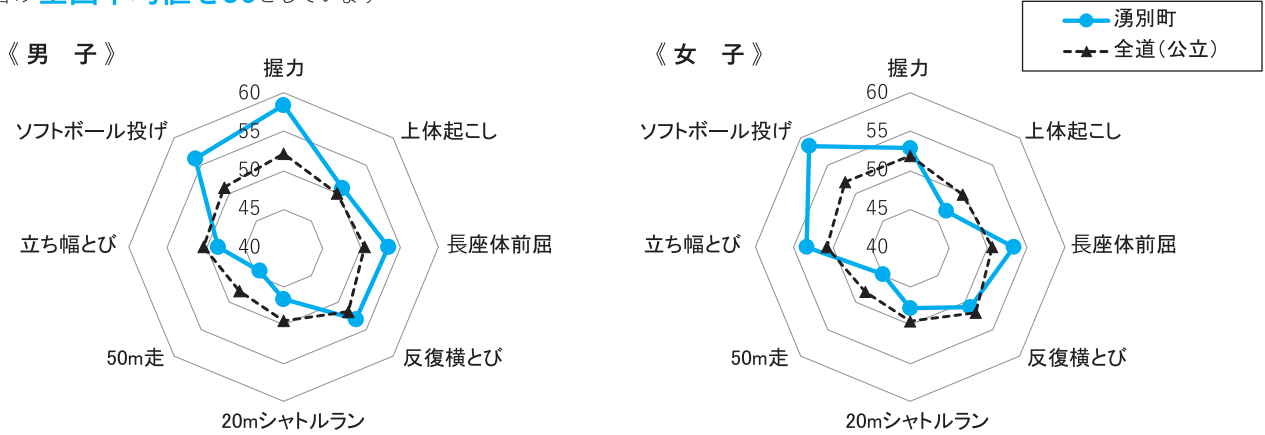
この調査は、国が子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証してその改善を図るため、全国の小学5年生と中学2年生を対象に実施しているものです。

昨年4月から7月にかけて8種目の実技と質問による調査が実施されました。調査結果から見た湧別町の子どもの状況をお知らせします。

## 義務教育学校5年生【学校数：3校 児童数：51人】

### 【各種目の状況】

各種目の **全国平均値を50**としています

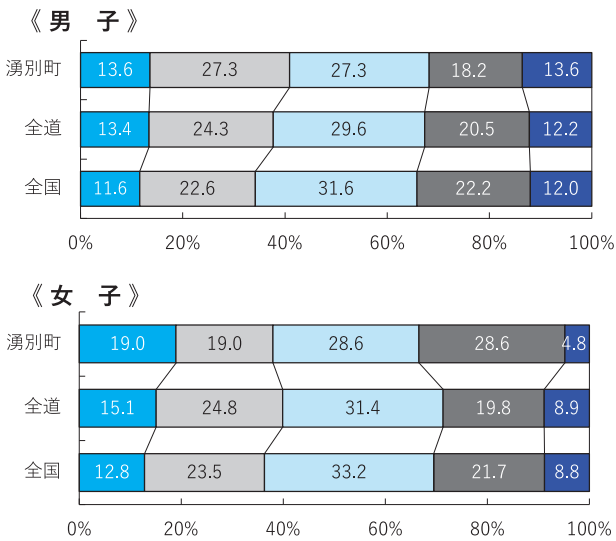


### 【体力合計点総合評価】

#### ●体力合計点総合評価

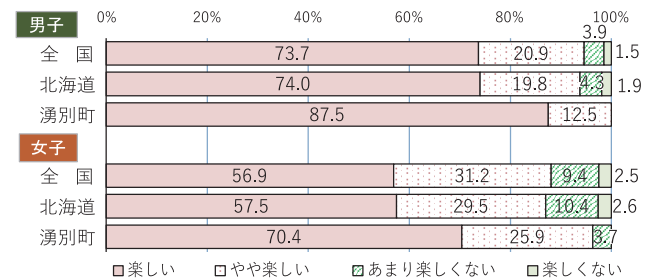
8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化し、5段階で評定した体力の総合評価（8種目×10点：80点満点）

■65点以上 ■58～64点 ■50～57点 ■42～49点 ■41点以下

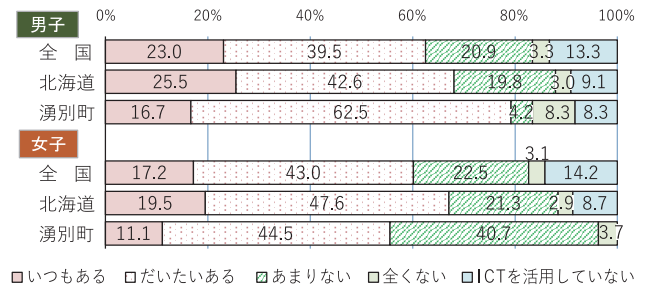


### 【児童 質問紙調査】

・体育の授業は楽しいですか。

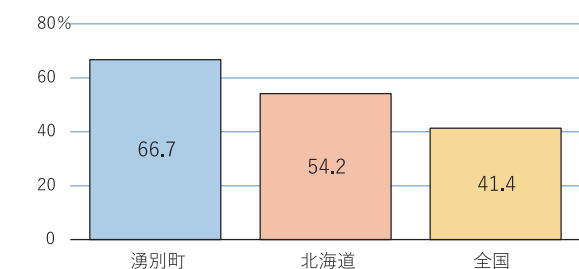


・体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



### 【学校 質問調査】

・体育授業において週に1時間程度ICTを活用している。



### 【調査結果の分析】

#### 【成果】

義務教育学校5年生においては、体育の授業で継続的にICTを活用しながら運動に取り組む指導の工夫を行ったことにより、運動に対する意欲が高まり、「体育の授業が楽しい」と感じる児童の割合が男女とも全国および全道を上回ったと考えられる。

#### 【課題】

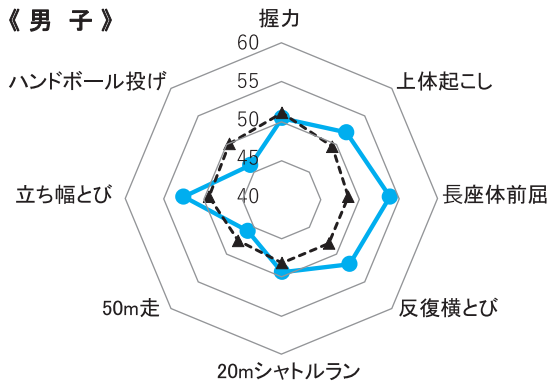
全国や全道と比較して、「毎時間活用している」に課題はあるがICTの活用は進んでいる。しかしICTの活用が技能や知識の定着に十分つながっていないため、体育の授業でタブレットを使って学習することで、いつも「できたり、わかったり」することがあると回答している児童の割合が、全国や全道を下回ったと考えられる。

# 義務教育学校 8 年生【学校数：3校 生徒数：38人】

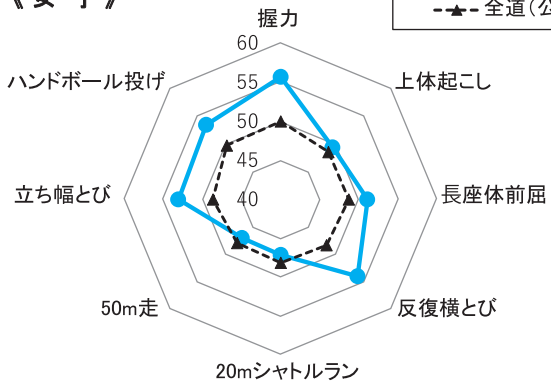
## 【各種目の状況】

各種目の **全国平均値を50**としています

### 《男子》



### 《女子》



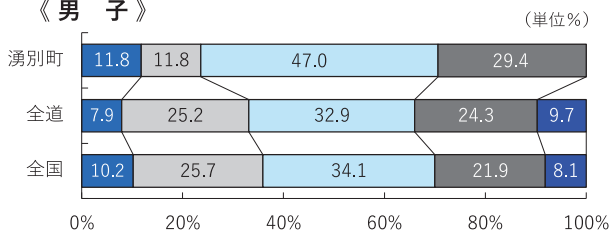
## 【体力合計点総合評価】

### ●体力合計点総合評価

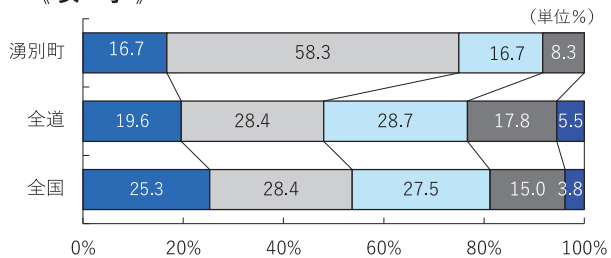
8 種目の体力テスト成績を 1 点から 10 点に得点化し、5 段階で評定した体力の総合評価 (8 種目 × 10 点：80 点満点)

■ 57 点以上 ■ 47～56 点 ■ 37～46 点 ■ 27～36 点 ■ 26 点以下

### 《男子》

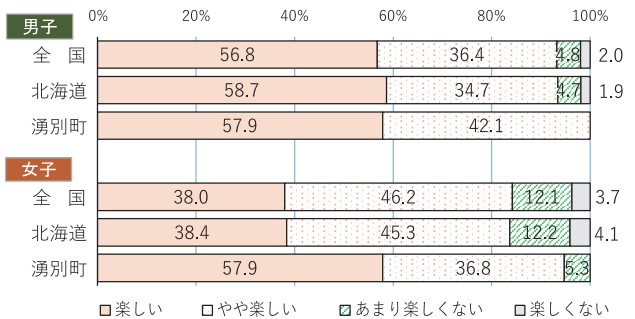


### 《女子》

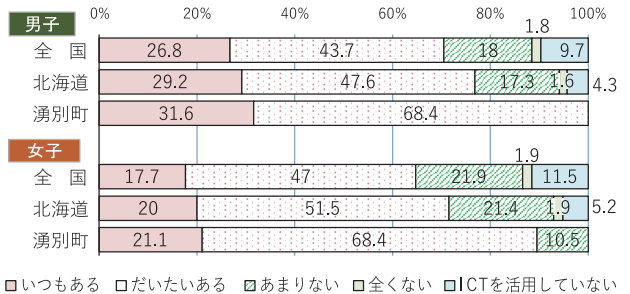


## 【生徒 質問紙調査】

・保健体育の授業は楽しいですか。

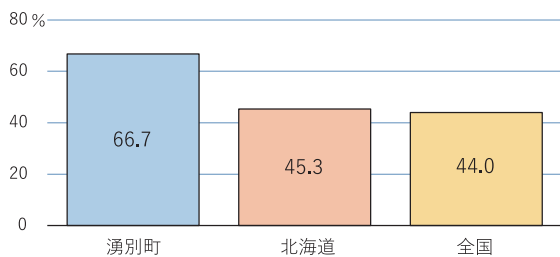


・保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



## 【学校 質問調査】

・保健体育授業において週に 1 時間程度 ICT を活用している。



## 【調査結果の分析】

### 【成果】

義務教育学校 8 年生では、保健体育授業で継続的に ICT を活用した学習を行ったことや「学び合い」による技能や知識の定着につなげるための指導の工夫を行ったことにより、「保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒の割合が高かったと考えられる。

### 【課題】

全国や全道と比較して、ICT の活用は十分進んでおり、ICT の活用が技能や知識の定着にもつながっていると考えられる。今後、さらに学び合いを中心とした授業改善を進めることで、保健で学んだ知識や技能を主体的に実生活の場面で「自分ごと」として実感できる力の育成につなげたい。

## 湧別町の 体力向上策

- 「どさん子元気アップチャレンジ」を活用した縄跳びなど休み時間に取り組める運動の充実
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえた体育・保健体育授業の改善・充実と運動習慣の確立
- ICT 端末を活用した体育・保健体育授業の工夫改善
- 湧別型学び合いによる「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善の推進
- 各学校独自の体力向上に向けた数値目標の設定
- 社会体育事業との連携による、望ましい運動習慣や生活習慣の確立に向けた活動への参加促進

## 春の健康管理



春は、気候や環境の変化により自律神経が乱れ、心身の不調を感じやすくなります。自律神経を整え、心身の健康を維持しましょう。

### ■自律神経とは

自律神経は、心臓や呼吸、消化、体温調節などを自動的に調整する神経で、「交感神経」と「副交感神経」から構成されています。交感神経は体を活発にし、副交感神経は体を休ませて回復させる役割を持ちます。

自律神経の乱れには、ストレスや生活習慣の乱れが関係しています。

### ■自律神経の乱れに関連する症状

- ・頭痛・めまい
- ・胸の締め付け、息苦しさ
- ・肩こり
- ・体がだるい、重い、疲れやすいなどの全身倦怠感
- ・下痢や便秘
- ・寝不足感
- ・不安やイライラ

### ■自律神経を整えるためには

#### ●規則正しい生活を送る

生活リズムが崩れると、自律神経が乱れやすくなります。毎日同じ時間に起床・就寝し、朝は日光を浴びると体内時計が整います。さらに、1日3食バランスの良い食事を心がけることも大切です。

#### ●良質な睡眠をとる

自律神経を整えるには、十分な睡眠が大切です。良質な睡眠のために、規則正しい生活を心がけ、寝る2時間前から飲食やスマホを控え、湯船につかって体を温めることが効果的です。

#### ●軽い運動をする

運動は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やし、自律神経を整える効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動や、隙間時間のストレッチも効果的です。

#### ●気分転換をする

春は気候や環境の変化によりストレスが溜まりやすい時期です。休息や趣味の時間をとり、イライラやストレスを解消しましょう。休日には外出し、リフレッシュすることも効果的です。

体調不良が続くときは、かかりつけ医に相談しましょう。

～かんたん♪季節のレシピ～



## 春キャベツと春雨の ごまマヨサラダ



1人分 \*エネルギー：151kcal \*塩分：0.6g

### 材料（4人分）

春雨	…15g	
キャベツ	…250g	
ツナ缶	…1缶（約70g）	
粗びきこしょう	適量	
A	マヨネーズ	…大さじ3杯
	白すりごま	…大さじ3杯
	酢	…大さじ1杯
	めんつゆ（3倍濃縮）	…大さじ1杯
	砂糖	…小さじ1杯

キャベツはほかの淡色野菜と比べてビタミンCが豊富です。ビタミンCは免疫力を高めるなど、からだの調子をととのえる働きがあります。

### 作り方

- ①春雨は5～6cmくらいの長さに切り、茹でておきます。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れて柔らかくなるまで温めます。冷めたらしっかり水気を絞ります。
- ③油を切ったツナ、Aをボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ④水気を絞った春雨、キャベツを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤器に盛りつけて、お好みで粗びきこしょうをかけて完成です。



町ホームページでは、ヘルシー Spoon 会のレシピを紹介しています。



# 湧別歯科診療所

診療日・受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	○	○	○	○	○	○	○
12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00	○	○	○	○	○	○	○
19:00	○	○	○	○	○	○	○
9:00	○	○	○	○	○	○	○
13:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日：日曜日・祝日・年末年始  
 管理歯 歯科医師 谷原 滉介 TEL 01586-8-7247



管理歯科医師 谷原 滉介

湧別歯科診療所

予防歯科でむし歯の無い町に

輝け  
ゆうべつ人



【湧別歯科診療所】〒099-6404 湧別町栄町112番地の5  
 TEL・FAX：01586-8-7247

意欲を見せている。要介護者に向けた訪問診療にも取り組んでいる。さらに今後は、トニングなどの審美歯科にも取り組んでいる。また湧別歯科では、治療だけでなく、ホワイエに新しい知識を学び続ける姿勢を忘れないという。また湧別歯科の医療は日々進化し続ける。質の高い医療を提供するために、学び続け、質の高い医療を

「悪化させない」予防歯科の意識を広めるべく奮闘する。2月9日より診療が再開した湧別歯科診療所。管理歯科医師を務めるのは、湧別町出身の谷原滉介さんだ。高校まで湧別町で育ち、「いつか地元に戻って地域医療に貢献したい」という思いを抱いていたため、湧別での診療の誘いがあった際は快諾したという。谷原さんは、早期発見と予防をモットーに、「悪化させない診療」を目指している。そのためには、痛みや違和感がなくても定期的な検診を受けることが重要だ。「町民の方々と仲良くなら、気軽に検診に来てもらえる環境にしたい。」と、気さくな笑顔で語った。また、少しでも患者さんの不安を取り除くため、丁寧に説明することを心がけているという。「何をされているのか分からない不安を抱えたままにせず、気軽に聞いてほしい」と話した。

故郷に帰ってきた歯医者さん。「悪化させない」予防歯科の意識を広めるべく奮闘する。2月9日より診療が再開した湧別歯科診療所。管理歯科医師を務めるのは、湧別町出身の谷原滉介さんだ。高校まで湧別町で育ち、「いつか地元に戻って地域医療に貢献したい」という思いを抱いていたため、湧別での診療の誘いがあった際は快諾したという。谷原さんは、早期発見と予防をモットーに、「悪化させない診療」を目指している。そのためには、痛みや違和感がなくても定期的な検診を受けることが重要だ。「町民の方々と仲良くなら、気軽に検診に来てもらえる環境にしたい。」と、気さくな笑顔で語った。また、少しでも患者さんの不安を取り除くため、丁寧に説明することを心がけているという。「何をされているのか分からない不安を抱えたままにせず、気軽に聞いてほしい」と話した。



	月	火	水	木	金	土
午前9時～正午	●	●		●	●	
午後2時～7時	●	●		●	●	
午前9時～午後1時			●			●

休診日：日曜・祝日・年末年始



診療は予約制です。事前に電話予約をお願いします。@YUBETSU\_DENTAL



谷原さんは、「町民の皆さんが、歯の治療をせず、検診だけで済むようになるのが目標。どこの歯医者でも構わないので、ぜひ、半年に1回は検診を受けてほしい。」と、定期検診の重要性を語った。

## 町の動き 2.21~3.20

**人口と世帯(3.31)**

人口：(男) 3,700人(-11)  
 (女) 3,994人(-15)  
 計 7,694人(-26)  
 世帯数： 4,001戸(+4)  
 ( )は前月対比

## お誕生おめでとう

長峯 <sup>ゆうか</sup>優花ちゃん (女)  
 (有希都・優愛さん 錦町)

## まちへ善意をありがとう

・観光振興資金として  
 遠軽信用金庫 様

## ご結婚おめでとう

梶原 康暉さん (南兵村二区)  
 桜井 梨可さん (遠軽町)

は〜い 元気です!!

4月生まれ(1歳)

令和7年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。  
(写真：保護者提供)



こはる  
長岡 心春ちゃん  
令和7年4月2日生まれ  
「ラブの歌で踊っちゃう  
おてんば娘♥」  
清方・真弥



こはく  
村井 琥珀ちゃん  
令和7年4月11日生まれ  
「いたずら大好き  
わんぱく坊主です!」  
俊弥・萌香



あおば  
山口 蒼葉ちゃん  
令和7年4月14日生まれ  
「お兄ちゃんと  
ゴジラごっこ大好き♥」  
聖人・恭子



はる  
阿部 晴ちゃん  
令和7年4月16日生まれ  
「好奇心旺盛で  
にいに大好き!」  
雄太・莉子

“Baluko Laundry Place ゆうべつ” がオープンしました!

4月1日(水)、町内初のコインランドリー「Baluko Laundry Place ゆうべつ」がオープン。4日(土)、5日(日)にはオープン記念イベントを開催しました。

この施設は、文化センターTOM周辺の活性化の取り組みの一つとして、町民の生活環境や本町を訪れる観光客の利便性を高めるために整備しました。全国的にコインランドリー事業を展開している株式会社OKULABが店舗運営を行います。

施設内には、一般的な洗濯乾燥機のほか、ダウンジャケットの洗濯に適した「モンベル撥水コース」対応の洗濯乾燥機や、スニーカー専用の洗濯機・乾燥機など、家庭では洗濯が難しい衣類や容量の大きい衣類も洗濯できる、さまざまな洗濯・乾燥機器を設置しています。

また、災害時の包括連携協定を締結しており、避難者への洗濯・乾燥機器の供用や、店舗内の貯水槽の水、プロパンガスなどの資材を被災者の救命救急活動、復旧活動へ供用することなどについて、相互協力することとしています。



【店舗情報】

住所：中湧別中町472-1  
(宿泊交流施設 Yura Yubetsu 隣)  
営業時間：5:00～26:00 年中無休  
設置機器：  
洗濯乾燥機 M・L各2台、XL1台、  
25kg乾燥機1台、2段式乾燥機2台、  
7kg洗濯機1台、  
スニーカー洗濯機・乾燥機各1台、

ホームページはこちら



この広報紙は町民有志プロジェクトにより選定された5色のゆうべつの色を基調としています。



発行/湧別町  
〒099-6592

編集/総務課 広報・自治会グループ  
北海道紋別郡湧別町上湧別屯田市街地318番地  
TEL(01586)2-2111(代表)