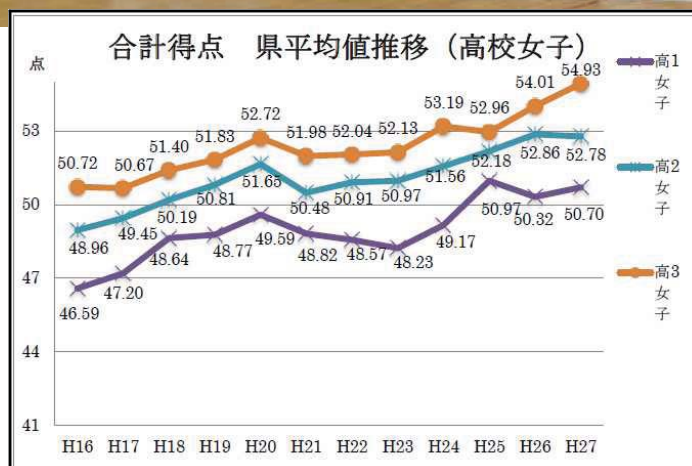


平成27年度 児童生徒の体力・運動能力調査報告書

(宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果)



本県の課題である「投力」に対して、いろいろな取組が行われています。(写真:体力向上研究推進モデル校研究公開での様子)



今年度、高等学校3年女子は、8項目(全9項目)において、県最高平均値を記録しました。(P7参照)



平成28年3月
宮崎県教育委員会

は じ め に

昨年7月に、平成38年度の2巡目国民体育大会開催の内々定が決定し、10年後に向けた動きが始まりました。また、平成29年度には全国中学校体育大会が2競技、平成31年度には南九州4県による全国高等学校総合体育大会の本県開催が予定されていることから、本県の学校体育に寄せられる期待がますます大きくなっております。

昨年11月には、平成25・26・27年度に宮崎県体力向上研究推進モデル校に指定されておりました真幸小・岡元小・真幸中・飯野高校の研究公開が盛大に開催されました。各研究班で特色ある実践研究を行っていただき、3年間にわたる研究の成果を発表していただきました。単に新体力テストの数値を上げるだけではなく、体育の授業を中心とした学校教育活動を通して、体を動かすことの楽しさ、できるようになることのうれしさを味わいながら、自分の体に関心を高め、結果として体力が向上するような取組の実践例を全県下に発信していただきました。

さて、我が国における子どもの体力は、おおむね低下傾向に歯止めが掛かっておりますが、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的運動能力は依然として低い状況にあります。また、近年、積極的に運動やスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められていることから、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援の充実は、引き続き大きな課題であります。

このような状況の中、各学校においては、体育・保健体育の授業をはじめとした学校教育活動を通じて、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるなど、子どもの運動意欲を高める取組や、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常的な体育・健康に関する活動の実践が求められています。

本県では、今年度、第二次宮崎県教育振興基本計画を改訂し、健やかな体を育む教育の推進を施策の柱のひとつとして、体力向上、食育、健康教育等に関する多くの事業を推進しているところです。今後、事業の継続した推進により、学校の教育活動や実生活の中で、自ら運動やスポーツに主体的に取り組む児童生徒の育成を目指していきたいと考えております。

全国と同様、低下傾向にありました本県の児童生徒の体力は、各学校における体力向上プランの計画的・継続的な実践や、運動好きな子どもを育む体育授業の充実などにより、改善傾向にあります。

各学校、関係機関におかれましては、本冊子を活用し、本県児童生徒の体力・運動能力の現状を十分御理解いただくとともに、各学校のさらなる体力向上や健康の保持増進に努めていただきますようお願いいたします。

終わりに本冊子の作成に当たり、御協力をいただきました学校及び関係各位に心より感謝申し上げます。

平成28年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 古 木 克 浩

体力・運動能力、生活習慣等調査報告書

ページ

1 平成27年度児童生徒の体力・運動能力調査（宮崎県）結果の概要	1 ～ 3
2 調査結果	
(1) 本県平均値と前年度の比較	4
(2) 過去の本県平均値との比較	5
* 平成20年度、昭和60年度	
(3) 学年別測定結果（平成27年度）	6
(4) 平成16年度～平成27年度の県最高平均値	7
(5) 校種・男女別合計得点の県平均の推移	7
(6) 県平均値の推移	8 ～ 17
(7) 体力テストの結果とクロス集計	
① 1週間の運動やスポーツの実施状況	18
② 朝食の摂取状況	19
③ 1日のテレビ（ゲームを含む）視聴時間	20
④ 体育の授業の愛好度	21
⑤ 体力の必要性	22
⑥ 外遊びの頻度	23
(8) 総合評価年次推移（校種別・学年別）	4 ～ 28
(9) 測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合	29
(10) 県過去最高平均値に対するTスコア（偏差値）のレーダーチャート	30 ～ 33
(11) 児童生徒のアンケート調査から	
① 体育の授業の愛好度と体力合計点との相関	34
② 何がきっかけで運動やスポーツが「ややきらい」「きらい」になったのか	35
(12) 学校の取組と体力合計点との相関	
① 新体力テストの共通理解の設定	36
② 体育の授業以外の体力向上に関する取組	37
③ 家庭との連携	38
④ 調査報告書の情報の共有化	39
(13) 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	40
3 今後の対策	41

「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページでもご覧いただけます。

（ <http://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/> ）

「宮崎県スポーツ指導センター」でも検索できます。

【宮崎県の小学1年生から高校3年生までの平均身長・体重・座高】

男子

H27県	身長	体重	座高
小1	115.8	20.9	64.3
小2	121.7	23.4	67.2
小3	127.5	26.3	69.8
小4	132.6	29.4	72.2
小5	138.1	33.0	74.5
小6	144.4	37.6	77.3
中1	151.8	43.2	80.9
中2	159.1	47.9	84.6
中3	164.3	52.8	87.6
高1	167.5	57.7	89.6
高2	169.1	59.8	90.9
高3	169.8	61.7	91.5

女子

H27県	身長	体重	座高
小1	114.9	20.4	63.9
小2	120.9	23.0	66.8
小3	126.8	25.8	69.5
小4	132.9	29.2	72.3
小5	139.8	33.7	75.6
小6	146.4	38.8	79.0
中1	151.5	43.9	82.0
中2	154.3	47.2	83.5
中3	155.6	49.7	84.5
高1	156.1	51.2	84.5
高2	156.8	52.1	85.0
高3	157.0	52.1	85.2

男子

H26全国	身長	体重	座高
小1	116.39	21.04	64.71
小2	122.59	23.73	67.66
小3	128.46	26.66	70.46
小4	133.57	29.97	72.65
小5	138.65	33.04	74.82
小6	145.05	37.82	77.67
中1	153.39	43.86	81.75
中2	160.17	48.36	85.04
中3	165.00	53.23	87.88
高1	168.37	57.74	89.99
高2	169.76	60.03	91.13
高3	170.54	61.86	91.51

女子

H26全国	身長	体重	座高
小1	115.65	20.65	64.38
小2	121.60	23.26	67.24
小3	127.39	25.91	69.78
小4	133.15	29.11	72.37
小5	140.32	33.95	75.99
小6	146.97	38.86	79.39
中1	151.99	43.37	81.94
中2	154.97	46.63	83.76
中3	156.34	49.11	84.75
高1	157.24	51.36	85.15
高2	157.56	51.89	85.32
高3	157.46	51.82	85.46

【参考：政府統計 体力運動能力調査】

1 平成27年度児童生徒の体力・運動能力調査(宮崎県)結果の概要

(1) 調査の目的

本県児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、今後の体力・運動能力の向上に活用するとともに、体力・運動能力の現状の分析結果を基に、各学校独自の「体力向上プラン」策定を促進し、計画的・継続的な取組の推進を図る。

(2) 調査対象

校 種	調査対象校	調査対象学年	調査対象年齢	調査票本数
小 学 校	公立239校	全学年	6歳～11歳	全児童(60,431名)
中 学 校	公立136校	全学年	12歳～14歳	全生徒(29,215名)
高等学校	公立37校	全日制全学年	15歳～17歳	全生徒(21,755名)
合 計				111,401名

(注1) 中学校には中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む

(注2) 公立小学校・中学校は、国立を除く

(3) 調査実施の時期

平成27年4月～7月

(4) 調査項目

① 測定項目

ア 握力	オ 20mシャトルラン・持久走
イ 上体起こし	カ 50m走
ウ 長座体前屈	キ 立ち幅跳び
エ 反復横跳び	ク ボール投げ

(注1) オについては、小学校はシャトルラン、中学校・高等学校はシャトルランと持久走からの選択

(注2) クについては、小学校はソフトボール投げ、中学校・高等学校はハンドボール投げ

② 児童生徒の運動の実施状況等に関する項目

ア 運動部やスポーツクラブの加入状況	ク 1日のスマホ使用時間(パソコン・タブレット含む)
イ 1週間の運動やスポーツの実施状況	ケ 通学の交通手段
ウ 1日の運動やスポーツの実施状況	コ 1週間の外遊びの実施状況
エ 朝食の摂取状況	サ 外遊びを実施する時間帯
オ 1日の睡眠時間	シ 体育の授業の愛好度
カ 平日の就寝時間	ス 体力の必要性
キ 1日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間	

(注1) コ・サについては、小学校のみ

(注2) スについては、中学校・高等学校のみ

(5) 調査標本数 (小学校 239校、中学校 136校、高等学校全日制37校)

① 小学校

地区	学校数	1年			2年			3年			4年			5年			6年			總計		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
中部	104	2,745	2,730	5,475	2,918	2,794	5,712	2,800	2,657	5,457	2,693	2,554	5,247	2,766	2,699	5,465	2,745	2,678	5,423	16,667	16,112	32,779
南部	64	1,222	1,271	2,493	1,271	1,251	2,522	1,325	1,224	2,549	1,215	1,206	2,421	1,262	1,155	2,417	1,296	1,227	2,523	7,591	7,334	14,925
北部	71	1,121	1,038	2,159	1,123	1,026	2,149	1,016	1,009	2,025	1,051	992	2,043	1,085	1,058	2,143	1,146	1,062	2,208	6,542	6,185	12,727

小学校児童合計: 60,431 239 校

② 中学校

地区	学校数	1年			2年			3年			總計		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
中部	62	2,533	2,398	4,931	2,625	2,586	5,211	2,531	2,559	5,090	7,689	7,543	15,232
南部	36	1,250	1,222	2,472	1,262	1,145	2,407	1,278	1,174	2,452	3,790	3,541	7,331
北部	38	1,108	1,070	2,178	1,142	1,060	2,202	1,153	1,119	2,272	3,403	3,249	6,652

中学校生徒合計: 29,215 136 校

③ 高等学校全日制

学校名	1年			2年			3年			總計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
宮崎大宮	186	219	405	203	200	403	219	220	439	608	639	1,247
宮崎工業	244	34	278	238	38	276	229	47	276	711	119	830
宮崎商業	54	234	288	83	202	285	54	228	282	191	664	855
宮崎農業	63	130	193	86	113	199	80	117	197	229	360	589
宮崎南	207	190	397	191	200	391	189	191	380	587	581	1,168
本庄	42	52	94	51	55	106	59	67	126	152	174	326
日南	56	52	108	63	51	114	69	66	135	188	169	357
福島	42	31	73	42	34	76	45	40	85	129	105	234
都城泉ヶ丘	125	146	271	131	139	270	142	136	278	398	421	819
都城農業	114	81	195	87	96	183	86	98	184	287	275	562
都城商業	37	126	163	51	137	188	40	157	197	128	420	548
都城工業	199	40	239	202	31	233	202	33	235	603	104	707
都城西	108	139	247	117	118	235	96	103	199	321	360	681
高城	46	75	121	39	61	100	28	71	99	113	207	320
小林	98	86	184	99	78	177	113	103	216	310	267	577
飯野	46	61	107	31	38	69	46	53	99	123	152	275
妻	83	77	160	81	80	161	66	92	158	230	249	479
西都商業	40	63	103	42	37	79	40	49	89	122	149	271
高鍋	119	138	257	135	136	271	103	135	238	357	409	766
高鍋農業	90	49	139	83	62	145	71	32	103	244	143	387
都農	24	36	60	32	36	68	33	31	64	89	103	192
延岡	119	130	249	120	129	249	123	121	244	362	380	742
延岡工業	176	64	240	187	52	239	193	50	243	556	166	722
延岡商業	78	119	197	53	147	200	63	128	191	194	394	588
富島	42	157	199	76	119	195	51	140	191	169	416	585
日向工業	109	4	113	107	1	108	106	3	109	322	8	330
高千穂	69	51	120	59	52	111	70	59	129	198	162	360
宮崎西	208	200	408	230	172	402	206	186	392	644	558	1,202
日向	111	89	200	111	104	215	128	109	237	350	302	652
宮崎北	164	148	312	167	144	311	164	144	308	495	436	931
佐土原	178	67	245	176	61	237	177	64	241	531	192	723
宮崎海洋	79	31	110	78	26	104	81	21	102	238	78	316
延岡星雲	113	86	199	91	108	199	78	109	187	282	303	585
門川	60	97	157	49	99	148	75	74	149	184	270	454
小林秀峰	107	82	189	127	91	218	119	88	207	353	261	614
日南振徳	126	90	216	112	102	214	134	84	218	372	276	648
五ヶ瀬中等教育学校	22	17	39	20	17	37	22	15	37	64	49	113

高等学校生徒合計: 21,755 37 校

④ 調査標本総数

学年	年齢	男子	女子	計
小1	6	5,088	5,039	10,127
小2	7	5,312	5,071	10,383
小3	8	5,141	4,890	10,031
小4	9	4,959	4,752	9,711
小5	10	5,113	4,912	10,025
小6	11	5,187	4,967	10,154
計		30,800	29,631	60,431
中1	12	4,891	4,690	9,581
中2	13	5,029	4,791	9,820
中3	14	4,962	4,852	9,814
計		14,882	14,333	29,215
高1	15	3,784	3,491	7,275
高2	16	3,850	3,366	7,216
高3	17	3,800	3,464	7,264
計		11,434	10,321	21,755
合計		57,116	54,285	111,401

(6) 概要

① 平成27年度と平成26年度の平均値の比較

ア 全体的傾向

全体的に昨年度より若干、向上傾向にある。

項 目 数	昨年度を上回っている項目	昨年度を下回っている項目数
204項目	41項目（20.0%）	30項目（14.7%）

イ 項目ごとの傾向

多くの学年で「長座体前屈」は向上傾向にあるが、「ボール投げ」は低下傾向にある。

向上した項目	「長座体前屈」 「上体起こし」 「握 力」
低下した項目	「立ち幅跳び」 「ボール投げ」

ウ 校種ごとの傾向

小学校は若干の向上、中学校は同等の水準、高校は向上傾向にある。なお、性別ごとには、男子はほぼ横ばい、女子の体力が向上傾向にある。

校 種	昨年度を上回っている項目	昨年度を下回っている項目数
小学校（96項目）	18項目（18.8%）	14項目（14.6%）
中学校（54項目）	9項目（16.7%）	8項目（14.8%）
高 校（54項目）	14項目（25.9%）	8項目（14.8%）

- ・ 高2男は、6項目（8項目中）で向上したが、中1男・高1男は、5項目（8項目中）で低下している。
- ・ 中2女・高3女は、4項目（8項目中）で向上している。

② 平成27年度と平成20年度の平均値の比較（P5参照）

ア 全体的傾向

項目によって偏りは見られるものの、全体的には平成20年度より高い水準にある。

項 目 数	平成20年度を上回っている項目	平成20年度を下回っている項目数
204項目	104項目（51.0%）	57項目（27.9%）

イ 項目ごとの傾向

多くの学年で、「反復横跳び」、「シャトルラン」が向上傾向にあるが、「握力」「ボール投げ」においては、小学校から中学校にかけて低下傾向にある。

向上した項目	「上体起こし」 「反復横跳び」 「シャトルラン」
低下した項目	「握 力」 「ボール投げ」

ウ 校種ごとの傾向

中学校、高校については向上傾向を示している。特に、高校女子が多くの項目で向上傾向にあるが、小学男子はやや低下傾向にある。

校 種	平成20年度を上回っている項目	平成20年度を下回っている項目数
小学校（96項目）	40項目（41.7%）	40項目（41.7%）
中学校（54項目）	26項目（48.1%）	13項目（24.1%）
高 校（54項目）	38項目（70.4%）	4項目（7.4%）

- ・ 高校女子は、21項目（24項目中）で向上している。
- ・ 小5男子は、5項目（8項目中）で低下している。

③ 平成27年度と昭和60年度（ピーク時）の平均値の比較（P5参照）

ア 全体的傾向

全体的に低い水準にある。

項 目 数	昭和60年度を上回っている項目	昭和60年度を下回っている項目数
64項目	5項目（7.8%）	53項目（82.8%）

- ・ 「反復横跳び」は全ての対象学年で向上している。

2 調査結果

(1) 本県平均値と前年度の比較

※ 有意差検定による比較

【27年度】

〈参考〉【26年度】

年度			平成27年度本県平均値と 平成26年度本県平均値との比較								
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャ トルラン	持久 走	50 m走	立ち 幅とび	ボー ール投げ
男子	小1	6	—	—	—	—	◎	/	—	—	▲
	小2	7	—	◎	◎	—	▲	/	—	—	▲
	小3	8	◎	—	◎	▲	—	/	▲	—	—
	小4	9	—	◎	◎	—	—	/	◎	—	—
	小5	10	—	—	—	—	▲	/	—	▲	▲
	小6	11	—	—	◎	—	—	/	◎	—	▲
	中1	12	—	—	▲	—	▲	—	▲	▲	▲
	中2	13	—	—	—	—	—	◎	—	—	▲
	中3	14	—	◎	—	—	—	—	—	—	—
	高1	15	—	▲	—	▲	▲	—	—	▲	▲
	高2	16	◎	◎	—	◎	◎	—	◎	◎	—
	高3	17	—	—	—	—	◎	—	◎	—	◎
女子	小1	6	—	—	—	▲	◎	/	—	▲	▲
	小2	7	◎	◎	—	—	—	/	—	▲	—
	小3	8	—	—	◎	▲	—	/	—	—	—
	小4	9	—	◎	◎	—	◎	/	—	—	—
	小5	10	—	—	—	—	—	/	—	—	—
	小6	11	—	—	◎	—	—	/	—	—	—
	中1	12	—	—	—	—	▲	—	▲	—	—
	中2	13	—	◎	—	◎	—	◎	◎	—	—
	中3	14	—	—	◎	◎	—	◎	—	—	—
	高1	15	—	—	◎	—	—	▲	—	—	—
	高2	16	—	▲	▲	—	—	—	—	—	—
	高3	17	◎	—	◎	—	—	◎	◎	—	—

◎	：	5%水準で、過去の県平均を上回っている	▲	：	5%水準で、過去の県平均を下回っている
—	：	有意差がない	/	：	実施していない

【27年度】

【26年度】

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている				◎上回っている		有意差なし		▲下回っている		
小学校	男子	10	20.8%	29	60.4%	9	18.8%	48	男子	15	31.3%	27	56.3%	6	12.5%	48
中学校		2	7.4%	19	70.4%	6	22.2%	27		12	44.4%	14	51.9%	1	3.7%	27
高校		9	33.3%	13	48.1%	5	18.5%	27		14	51.9%	12	44.4%	1	3.7%	27
男子計		21	20.6%	61	59.8%	20	19.6%	102		41	40.2%	53	52.0%	8	7.8%	102

小学校	女子	8	16.7%	35	72.9%	5	10.4%	48	女子	14	29.2%	25	52.1%	9	18.8%	48
中学校		7	25.9%	18	66.7%	2	7.4%	27		14	51.9%	10	37.0%	3	11.1%	27
高校		5	18.5%	19	70.4%	3	11.1%	27		12	44.4%	12	44.4%	3	11.1%	27
女子計		20	19.6%	72	70.6%	10	9.8%	102		40	39.2%	47	46.1%	15	14.7%	102

小学校	18	18.8%	64	66.7%	14	14.6%	96	小学校	29	30.2%	52	54.2%	15	15.6%	96
中学校	9	16.7%	37	68.5%	8	14.8%	54	中学校	26	48.1%	24	44.4%	4	7.4%	54
高校	14	25.9%	32	59.3%	8	14.8%	54	高校	26	48.1%	24	44.4%	4	7.4%	54
総計	41	20.1%	133	65.2%	30	14.7%	204	合計	81	39.7%	100	49.0%	23	11.3%	204

(2) 過去の本県平均値との比較

【平成20年度（H16～H27でのピーク時）との比較】

【昭和60年度（ピーク時）との比較】

平成27年度本県平均値と平成20年度本県平均値との比較											
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャ トルラン	持久 走	50 m走	立ち 幅とび	ボー ール 投げ
男子	小1	6	▲	—	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	小2	7	▲	—	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	小3	8	▲	◎	—	◎	◎	/	▲	▲	▲
	小4	9	▲	—	—	◎	◎	/	—	▲	▲
	小5	10	▲	—	▲	—	◎	/	▲	▲	▲
	小6	11	▲	◎	◎	◎	◎	/	▲	▲	▲
	中1	12	▲	◎	—	◎	—	—	—	▲	▲
	中2	13	▲	◎	—	◎	◎	◎	◎	▲	▲
	中3	14	▲	—	—	◎	◎	—	—	—	—
	高1	15	▲	—	—	◎	◎	◎	—	—	—
	高2	16	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
	高3	17	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	◎
女子	小1	6	▲	◎	◎	◎	◎	/	▲	—	▲
	小2	7	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	◎	▲
	小3	8	▲	◎	◎	◎	◎	/	▲	—	▲
	小4	9	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	小5	10	▲	◎	—	◎	◎	/	▲	—	▲
	小6	11	▲	◎	◎	◎	◎	/	▲	▲	▲
	中1	12	▲	◎	◎	◎	◎	—	—	—	▲
	中2	13	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	▲
	中3	14	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲
	高1	15	—	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	▲
	高2	16	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
	高3	17	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—

平成27年度本県平均値と昭和60年度本県平均値との比較							
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	反復 横とび	持久 走	50 m走	ボー ール 投げ
男子	小1	6	/	/	/	/	/
	小2	7	/	/	/	/	/
	小3	8	/	/	/	/	/
	小4	9	/	/	/	/	/
	小5	10	▲	◎	/	▲	▲
	小6	11	▲	◎	/	▲	▲
	中1	12	▲	/	▲	▲	▲
	中2	13	▲	/	▲	◎	▲
	中3	14	▲	/	▲	—	▲
	高1	15	▲	/	▲	—	▲
	高2	16	▲	/	—	—	▲
	高3	17	▲	/	▲	—	▲
女子	小1	6	/	/	/	/	/
	小2	7	/	/	/	/	/
	小3	8	/	/	/	/	/
	小4	9	/	/	/	/	/
	小5	10	▲	◎	/	▲	▲
	小6	11	▲	◎	/	▲	▲
	中1	12	▲	/	▲	▲	▲
	中2	13	▲	/	▲	▲	▲
	中3	14	▲	/	—	▲	▲
	高1	15	▲	/	▲	▲	▲
	高2	16	▲	/	▲	▲	▲
	高3	17	▲	/	▲	▲	▲

◎ : 5%水準で、過去の県平均を上回っている

▲ : 5%水準で、過去の県平均を下回っている

— : 有意差がない

/ : 実施していない

		◎上回っている		－有意差なし		▲下回っている		
小学校	男子	16	33.3%	10	20.8%	22	45.8%	48
中学校		9	33.3%	11	40.7%	7	25.9%	27
高校		17	63.0%	7	25.9%	3	11.1%	27
男子計		42	41.2%	28	27.5%	32	31.4%	102

小学校	女子	24	50.0%	6	12.5%	18	37.5%	48
中学校		17	63.0%	4	14.8%	6	22.2%	27
高校		21	77.8%	5	18.5%	1	3.7%	27
女子計		62	60.8%	15	14.7%	25	24.5%	102

小学校	40	41.7%	16	16.7%	40	41.7%	96
中学校	26	48.1%	15	27.8%	13	24.1%	54
高校	38	70.4%	12	22.2%	4	7.4%	54
総計	104	51.0%	43	21.1%	57	27.9%	204

(3) 学年別測定結果（平成27年度）

学年	握力						上体起こし					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	5051	9.0	2.2	4963	8.4	2.0	5069	11.1	5.3	5029	10.6	4.9
小2	5264	10.6	2.4	5028	10.0	2.2	5288	14.0	5.3	5047	13.3	4.8
小3	5113	12.4	2.8	4853	11.6	2.6	5108	16.4	5.7	4870	15.2	5.2
小4	4934	14.2	3.1	4715	13.4	2.9	4874	18.7	5.6	4682	17.5	5.0
小5	5061	16.4	3.6	4883	16.1	3.7	5043	20.3	5.5	4819	19.0	4.8
小6	5122	19.3	4.3	4927	19.0	4.2	5130	22.3	5.3	4893	20.3	5.0
中1	4843	23.8	5.9	4637	21.6	4.3	4776	24.2	5.6	4598	20.7	5.3
中2	4978	29.5	6.9	4751	24.0	4.5	4914	27.6	5.5	4709	23.0	5.4
中3	4906	34.9	7.3	4787	25.5	4.6	4829	29.7	5.6	4761	23.8	5.7
高1	3754	38.8	7.1	3457	25.7	4.6	3743	29.9	5.3	3448	22.6	5.7
高2	3828	41.4	7.1	3346	26.6	4.7	3803	32.3	5.3	3326	23.9	5.7
高3	3782	43.0	7.4	3443	27.4	4.9	3759	33.0	5.4	3435	24.9	5.8

学年	長座体前屈						反復横跳び					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	5034	26.3	6.4	4998	28.5	6.3	4991	28.2	4.7	4937	27.0	4.0
小2	5238	27.6	6.4	5010	30.2	6.4	5211	32.6	5.8	4968	31.3	5.0
小3	5081	29.4	6.4	4857	32.2	6.4	5048	36.2	7.0	4853	34.6	6.3
小4	4916	30.8	6.9	4713	34.3	6.9	4877	40.3	7.3	4666	38.3	6.4
小5	5018	33.0	7.3	4834	36.8	7.2	5018	43.5	6.8	4833	41.7	5.8
小6	5100	35.6	7.7	4930	39.8	7.9	5099	46.8	6.6	4890	43.9	5.8
中1	4795	39.9	9.2	4626	42.7	9.0	4745	49.3	6.2	4591	45.0	5.4
中2	4946	44.5	9.7	4724	45.1	9.2	4837	53.2	6.4	4658	47.1	5.6
中3	4853	48.3	10.4	4780	48.0	9.4	4728	55.8	6.3	4707	47.8	5.9
高1	3749	50.0	10.2	3456	48.0	9.7	3726	57.1	5.7	3443	47.9	5.3
高2	3816	52.7	9.7	3338	48.6	8.9	3795	59.6	5.9	3310	48.7	5.7
高3	3773	54.2	9.7	3449	50.7	9.3	3734	60.5	6.0	3429	49.4	5.5

学年	シャトルラン						持久走					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	5019	17.8	8.7	4851	15.0	5.8						
小2	5260	27.3	13.0	4969	21.6	9.0						
小3	5110	36.9	16.9	4858	28.5	12.1						
小4	4934	45.9	18.9	4723	36.0	14.7						
小5	5081	53.5	20.8	4868	42.8	15.9						
小6	5140	63.0	22.3	4934	48.4	17.3						
中1	4281	70.6	23.2	4118	51.9	18.6	461	416.0	51.5	464	297.9	34.7
中2	4405	91.1	23.3	4150	61.8	20.3	419	374.5	41.4	481	283.6	34.3
中3	4229	98.9	22.7	4170	61.9	20.8	473	369.4	42.0	493	285.1	38.1
高1	3056	91.5	21.3	2406	52.7	16.5	646	373.7	45.9	1003	305.2	41.1
高2	2754	99.7	22.9	2079	55.9	17.8	1012	356.5	44.2	1218	290.4	38.3
高3	2766	100.2	23.1	2071	55.7	17.8	957	349.9	45.7	1289	288.1	40.1

学年	50m走						立ち幅跳び					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4903	11.6	1.0	4888	12.0	1.0	5024	113.1	17.1	4991	104.8	15.6
小2	5095	10.6	0.8	4907	11.0	0.8	5250	125.0	16.9	5035	116.0	16.0
小3	4941	10.1	0.8	4759	10.4	0.8	5071	134.1	17.4	4842	125.7	16.3
小4	4762	9.6	0.8	4630	10.0	0.7	4924	142.7	18.1	4717	135.0	17.6
小5	4940	9.3	0.7	4767	9.6	0.7	5025	151.5	19.0	4858	144.6	18.4
小6	5019	8.9	0.7	4821	9.2	0.7	5126	162.8	20.3	4912	153.2	19.6
中1	4621	8.6	0.7	4492	9.1	0.7	4790	178.1	24.2	4595	162.6	21.2
中2	4712	7.9	0.6	4523	8.8	0.7	4870	197.8	24.2	4689	169.2	22.0
中3	4612	7.5	0.5	4591	8.7	0.7	4733	213.6	22.7	4725	172.6	22.8
高1	3657	7.4	0.5	3403	8.8	0.7	3703	223.1	21.0	3447	173.5	21.4
高2	3746	7.2	0.5	3290	8.8	0.7	3800	230.4	20.8	3326	175.1	21.5
高3	3690	7.1	0.5	3370	8.7	0.7	3731	233.6	21.2	3433	177.9	21.4

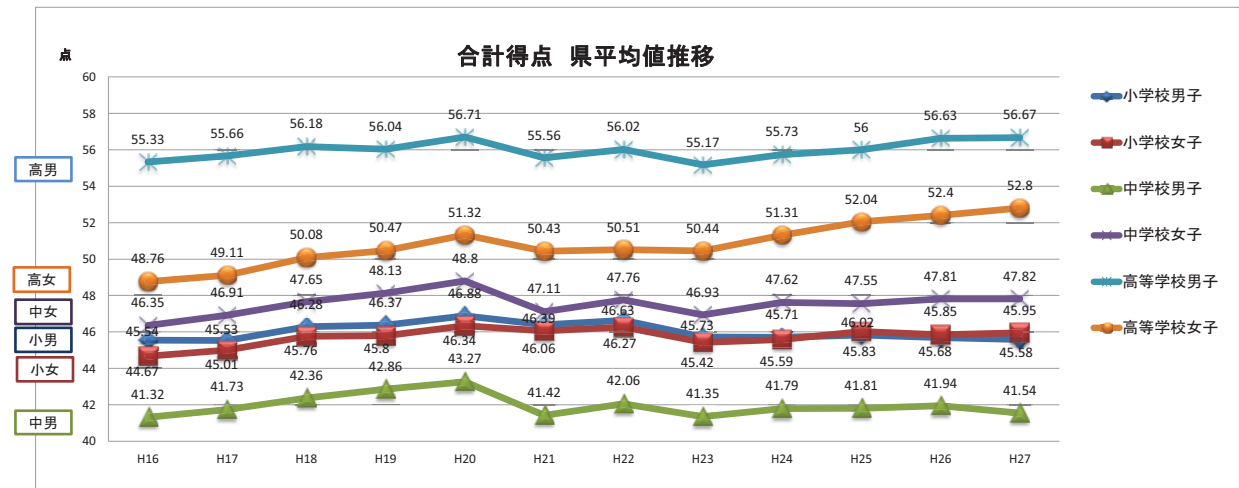
学年	ボール投げ						得点合計					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	5026	8.5	3.1	4991	5.6	1.8	5088	29.8	6.6	5039	29.3	6.3
小2	5273	12.1	4.4	5008	7.5	2.4	5312	37.2	7.3	5071	37.1	7.1
小3	5100	16.2	5.8	4780	9.7	3.0	5141	43.3	8.3	4890	43.5	7.6
小4	4927	20.0	7.0	4652	12.0	3.8	4959	49.0	8.8	4752	49.6	8.2
小5	5073	23.6	8.0	4824	14.4	4.7	5113	54.1	9.5	4912	55.5	8.8
小6	5137	27.8	9.2	4858	16.6	5.4	5187	60.1	9.9	4967	60.6	9.3
中1	4782	18.6	4.8	4563	12.0	3.9	4891	33.3	9.5	4690	43.2	10.8
中2	4858	21.7	5.5	4659	13.5	4.3	5029	42.4	11.0	4791	49.0	11.9
中3	4778	24.6	5.8	4731	14.2	4.4	4962	48.9	12.3	4852	51.3	12.6
高1	3726	26.2	5.5	3459	14.3	4.2	3784	52.6	10.3	3491	50.7	11.1
高2	3797	27.6	5.9	3326	15.0	4.5	3850	57.6	10.4	3366	52.8	11.5
高3	3753	29.1	6.0	3418	15.7	4.5	3800	59.8	10.8	3464	54.9	11.5

(4) 平成16年度～平成27年度の県最高平均値

この表は、各項目における平成16年度から平成27年度までの県最高平均値を一覧にまとめたものです。

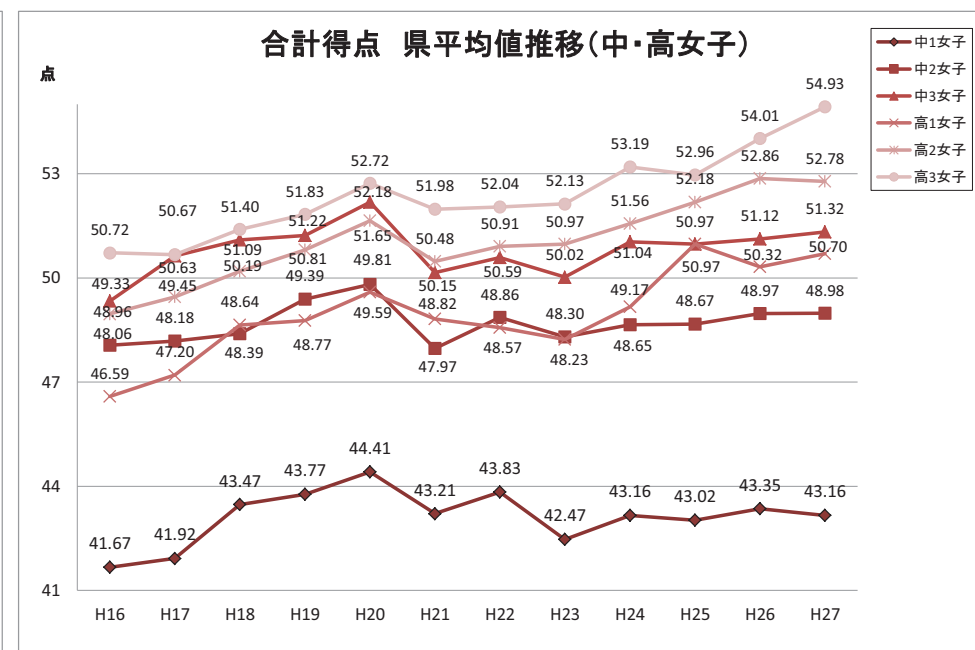
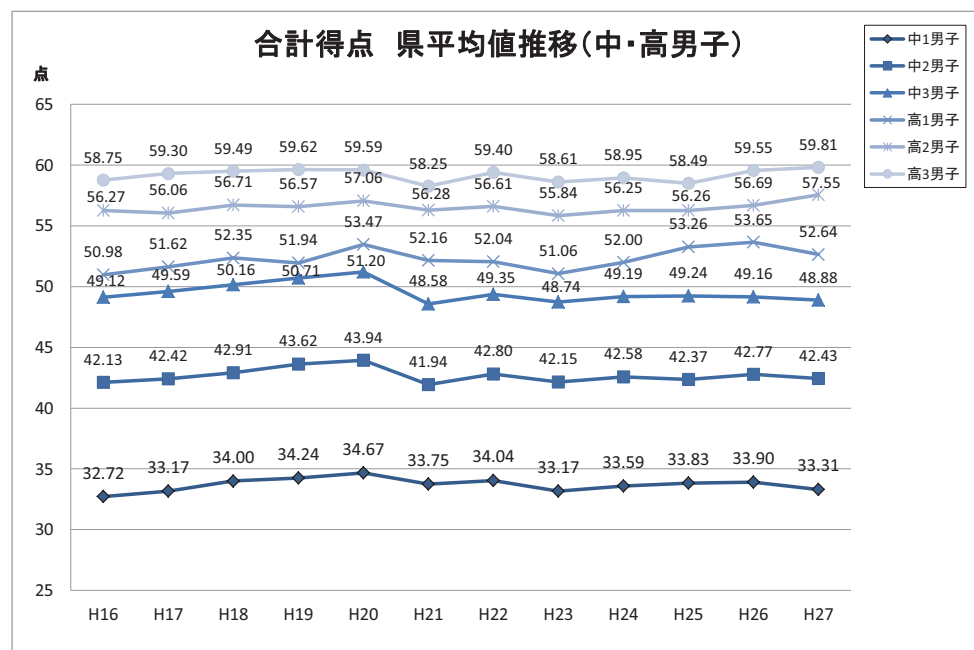
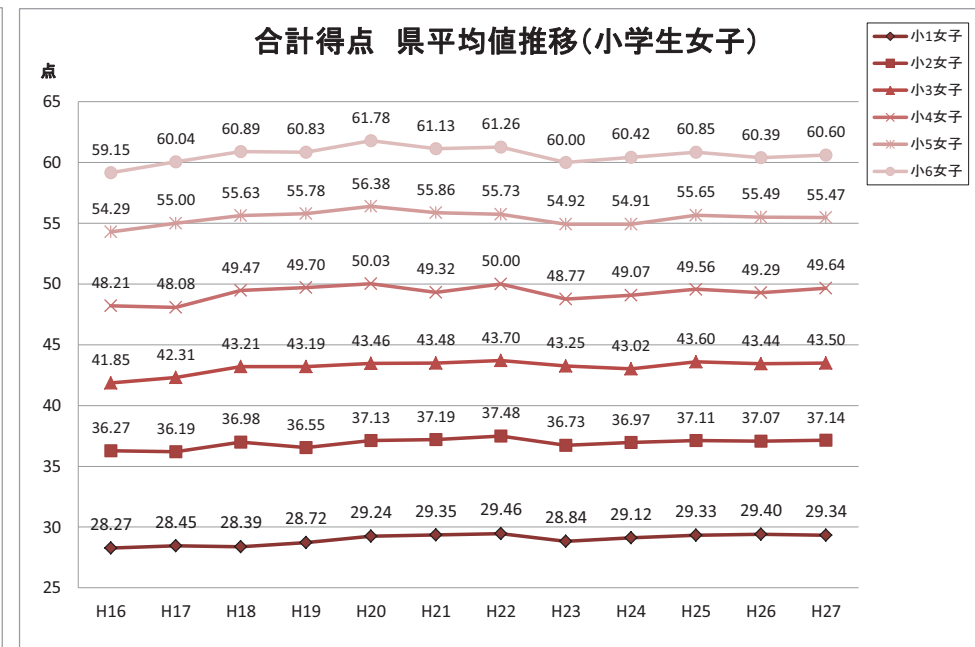
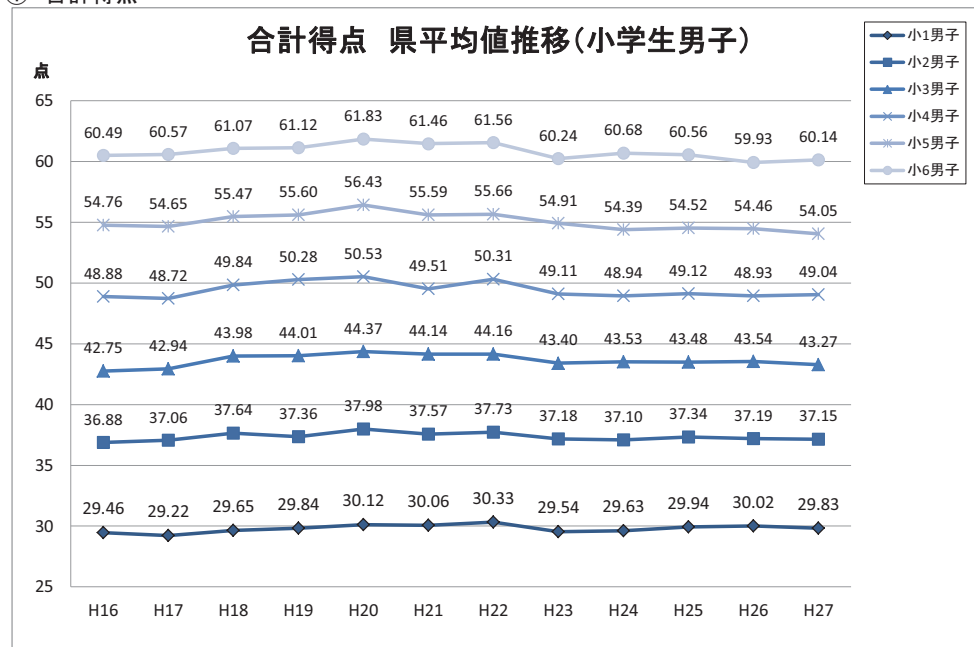
			<table><tr><td>上段</td><td>記録</td></tr><tr><td>中段</td><td>得点</td></tr><tr><td>下段</td><td>年度</td></tr></table>		上段	記録	中段	得点	下段	年度	この県最高平均値を活用し、学校（学年）の目標設定の参考にしてください。							
上段	記録																	
中段	得点																	
下段	年度																	
平成16年度～平成27年度 県最高平均値一覧																		
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点						
男子	小1	6	9.4	11.6	26.4	28.4	17.8		11.6	115.0	9.6	29						
			4	4	4	4	4		3	3	3							
	小2	7	11.1	14.1	27.6	32.8	28.0		10.6	127.6	13.8	39						
			5	5	5	5	5		5	4	5							
	小3	8	13.0	16.5	29.4	36.8	37.4		10.1	137.3	18.4	44						
			5	6	5	6	6		5	5	6							
	小4	9	15.0	18.7	31.0	40.3	46.1		9.6	147.0	22.7	51						
			6	7	6	7	7		6	6	6							
	小5	10	17.4	20.6	33.4	43.8	54.7		9.3	155.7	27.0	56						
			7	8	6	8	7		7	6	7							
	小6	11	20.3	22.5	35.9	47.0	63.0		8.9	166.8	31.2	63						
			8	8	7	9	8		8	7	8							
	中1	12	24.7	24.3	40.4	49.4	72.6	416.0	8.5	180.7	19.4	38						
			3	5	5	6	5	4	3	3	4							
	中2	13	30.3	27.7	44.6	53.3	91.1	374.5	7.9	199.6	22.3	51						
			4	7	6	7	6	5	5	4	5							
	中3	14	35.7	29.9	48.5	56.0	99.0	369.3	7.5	214.3	25.1	56						
			5	8	6	7	7	6	6	5	6							
	高1	15	39.7	30.8	50.4	57.9	93.6	373.7	7.4	224.4	26.7	60						
			6	8	7	8	6	6	6	6	6							
	高2	16	42.4	32.3	52.7	59.6	99.7	355.6	7.2	230.4	28.0	63						
			6	8	7	8	7	7	7	7	6							
	高3	17	44.3	33.4	54.2	60.5	100.2	349.9	7.1	234.7	29.1	68						
			7	9	8	9	7	7	7	7	7							
女子	小1	6	8.6	11.0	28.5	27.1	15.0		11.9	105.6	6.1	29						
			3	4	4	4	4		3	3	4							
	小2	7	10.3	13.3	30.2	31.3	22.0		11.0	116.6	8.1	38						
			4	5	5	5	5		5	4	5							
	小3	8	12.0	15.4	32.2	35.1	28.7		10.4	126.9	10.4	43						
			5	6	5	6	6		5	5	5							
	小4	9	13.9	17.5	34.3	38.5	36.0		9.9	136.8	12.8	51						
			6	7	6	7	7		6	6	6							
	小5	10	16.5	19.0	36.8	41.7	42.8		9.5	145.9	15.6	56						
			7	8	6	8	7		7	6	7							
	小6	11	19.7	20.3	39.8	43.9	48.7		9.1	154.6	18.0	64						
			8	9	7	9	8		8	7	8							
	中1	12	22.1	20.7	42.9	45.0	52.7	297.6	9.0	163.2	12.8	49						
			4	7	5	7	6	5	5	5	5							
	中2	13	24.3	23.0	45.4	47.1	62.3	283.6	8.8	169.5	14.0	56						
			5	8	6	7	6	6	6	6	5							
	中3	14	25.7	23.8	48.0	47.8	62.4	285.1	8.7	172.6	14.7	58						
			6	8	6	7	7	6	6	6	6							
	高1	15	25.9	22.9	48.0	47.9	54.0	298.4	8.8	173.5	14.9	55						
			6	7	6	7	6	5	6	6	6							
	高2	16	26.6	24.3	49.1	48.7	56.1	290.4	8.8	175.3	15.4	59						
			6	8	6	8	7	6	6	6	6							
	高3	17	27.4	24.9	50.7	49.4	55.7	288.1	8.7	177.9	15.7	60						
			6	8	7	8	7	6	6	6	6							

(5) 校種・男女別合計得点の県平均値推移

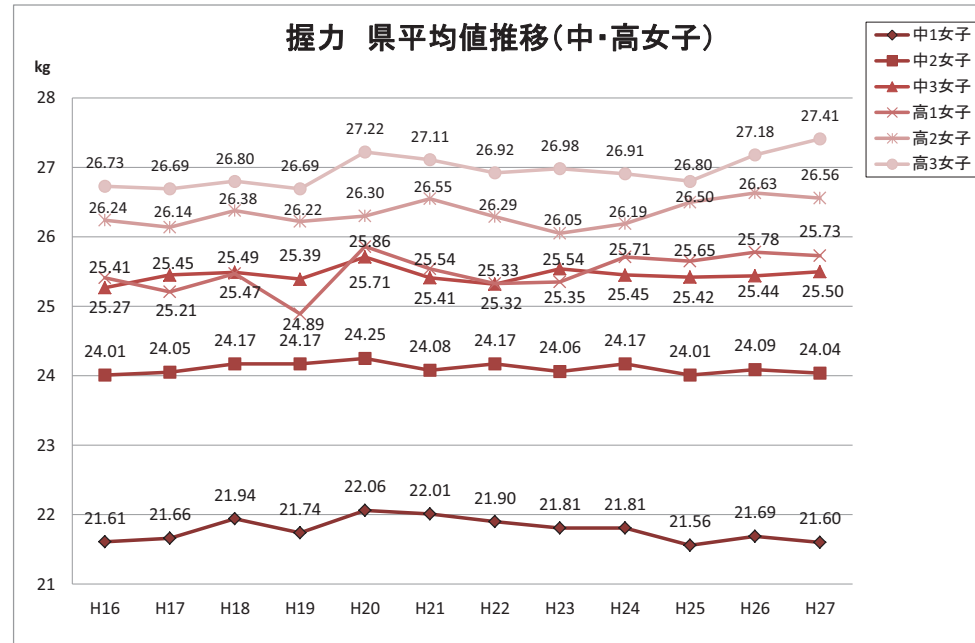
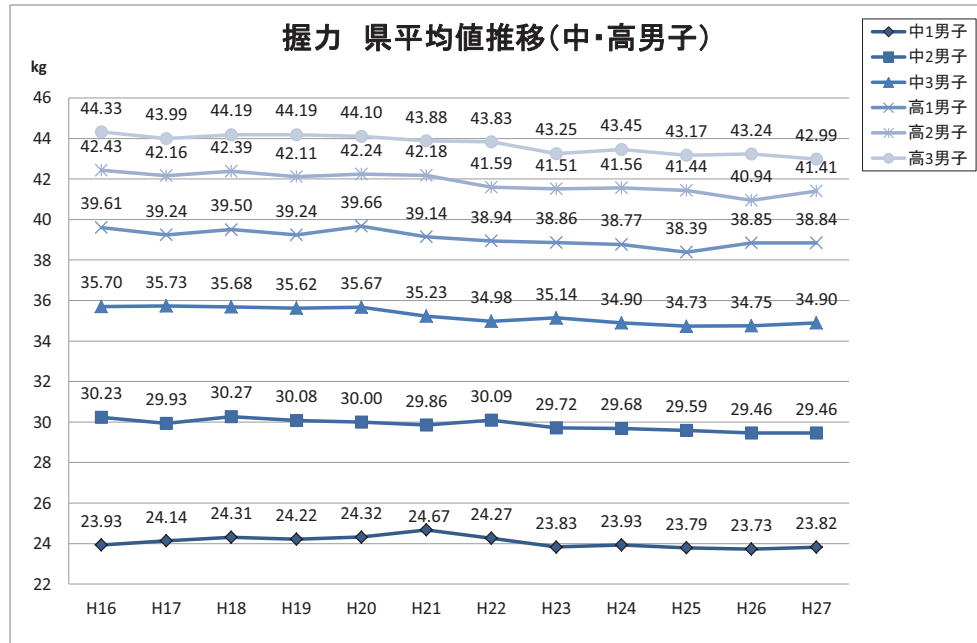
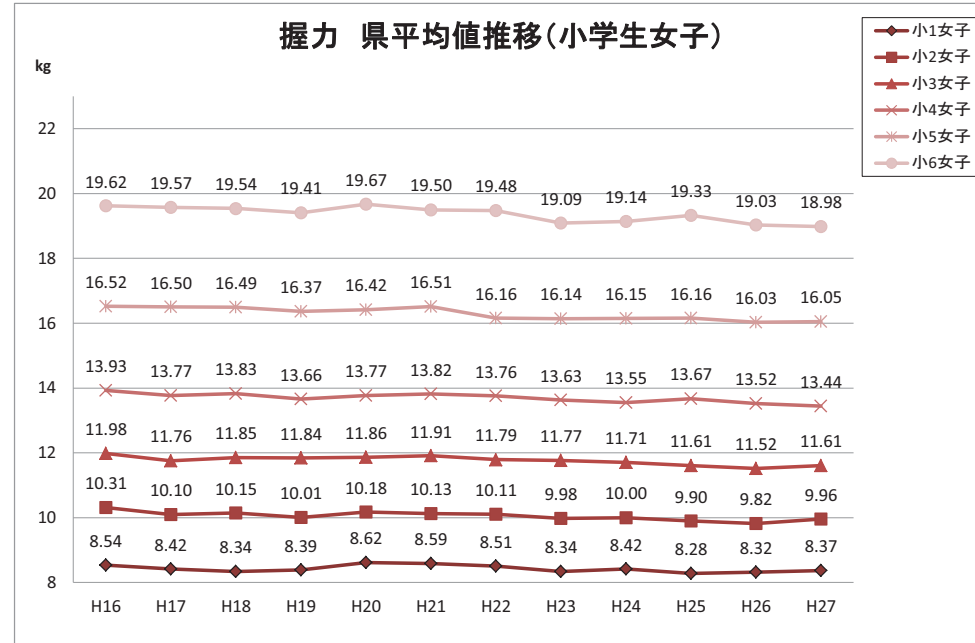
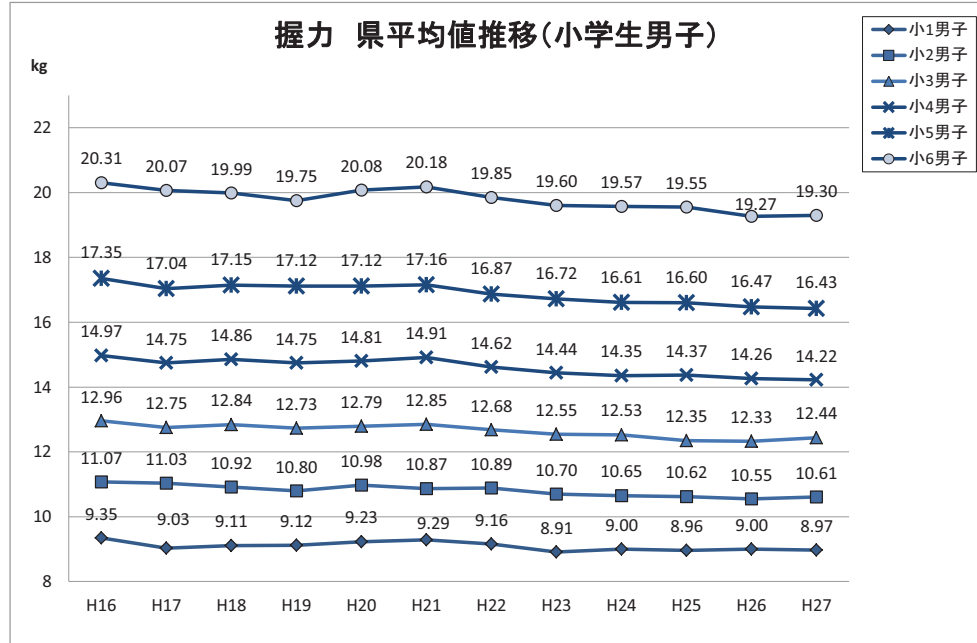


(6) 県平均値の推移

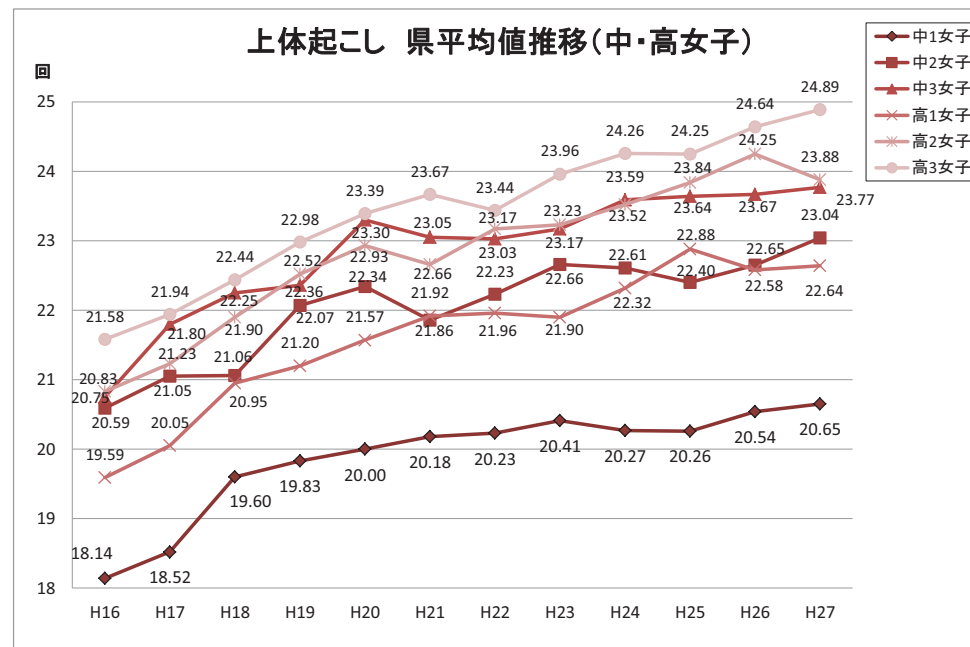
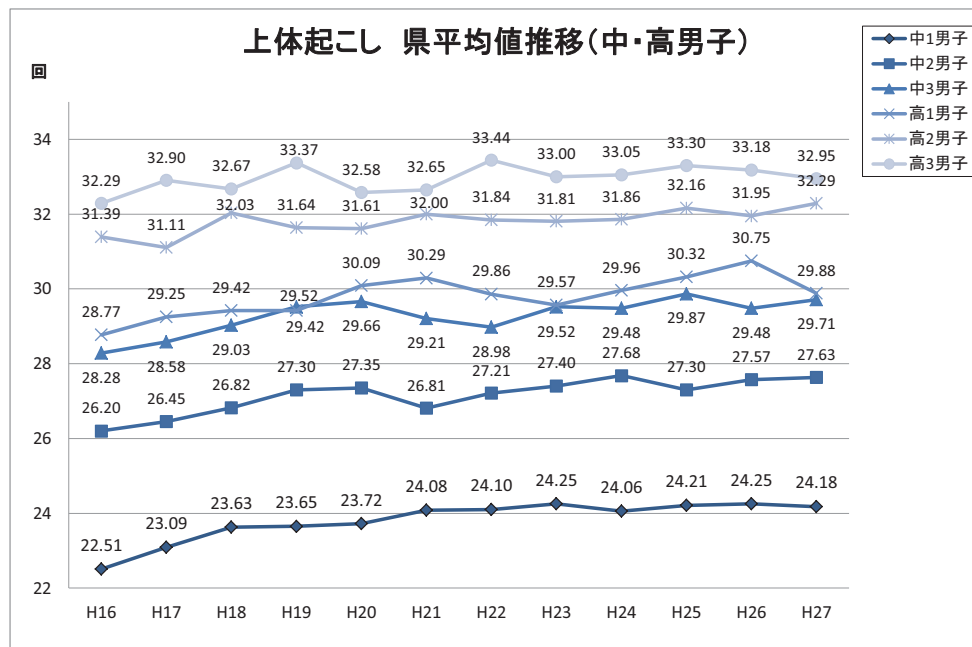
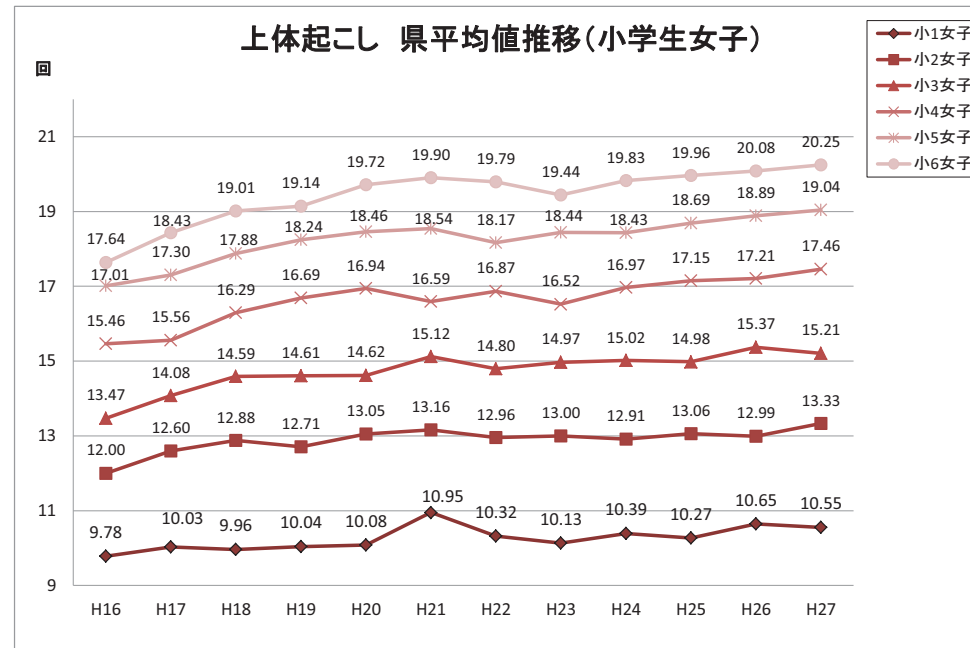
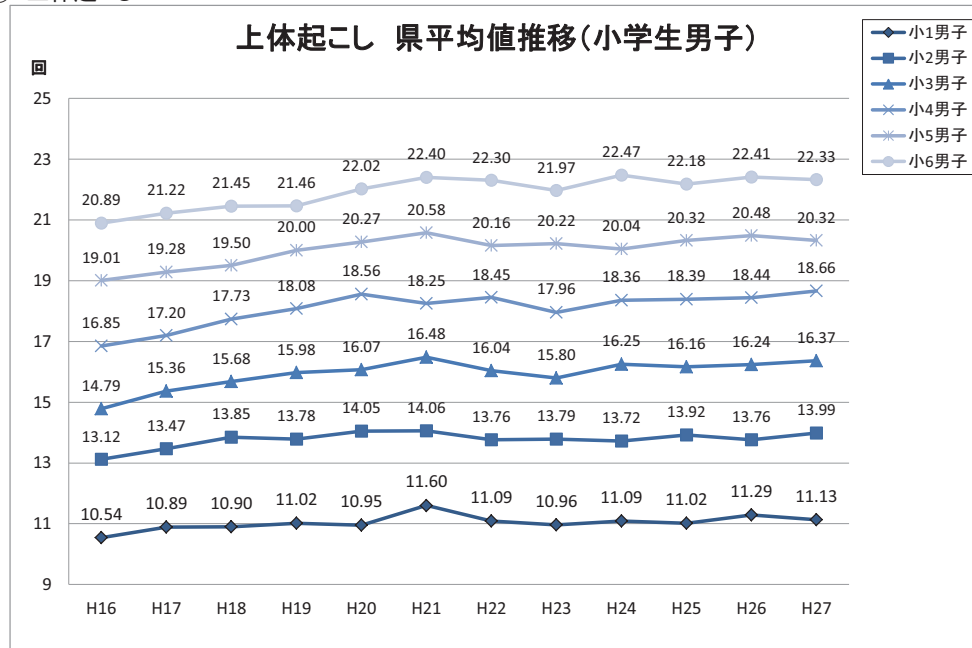
① 合計得点



② 握力

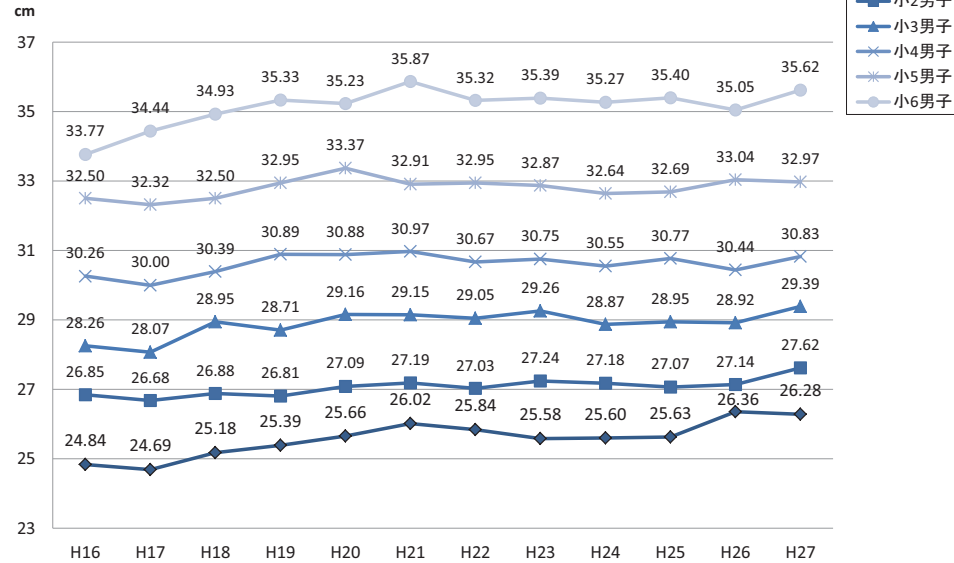


③ 上体起こし

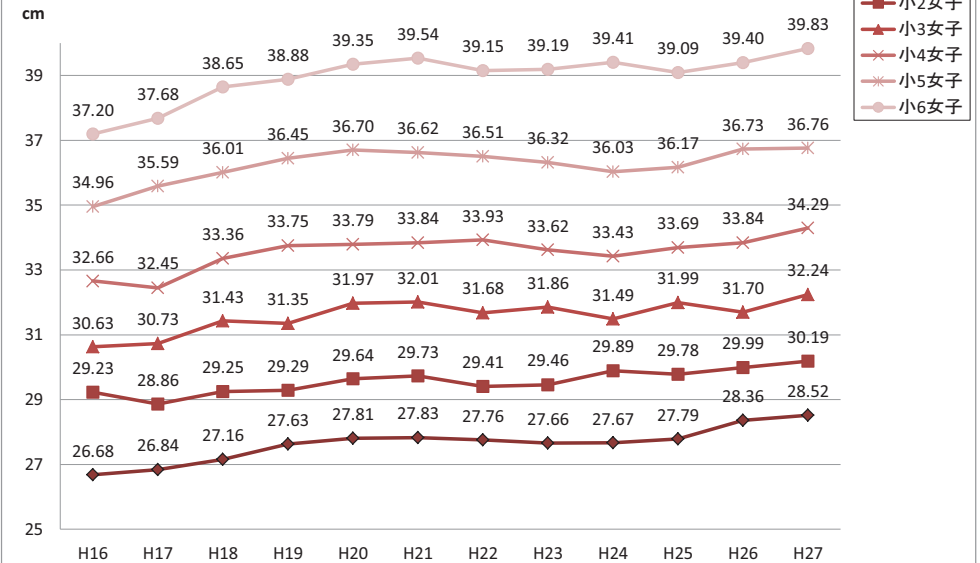


④ 長座体前屈

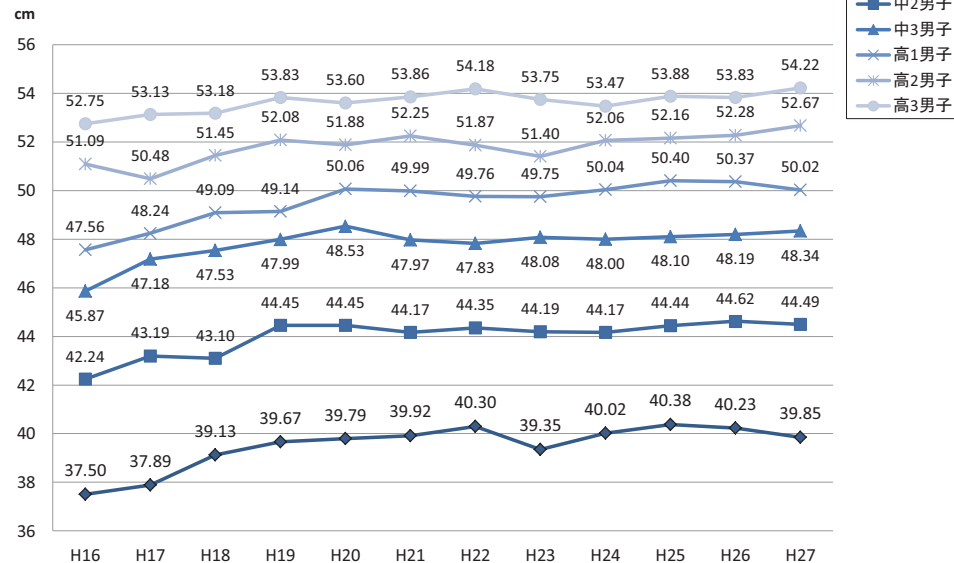
長座体前屈 県平均值推移(小学生男子)



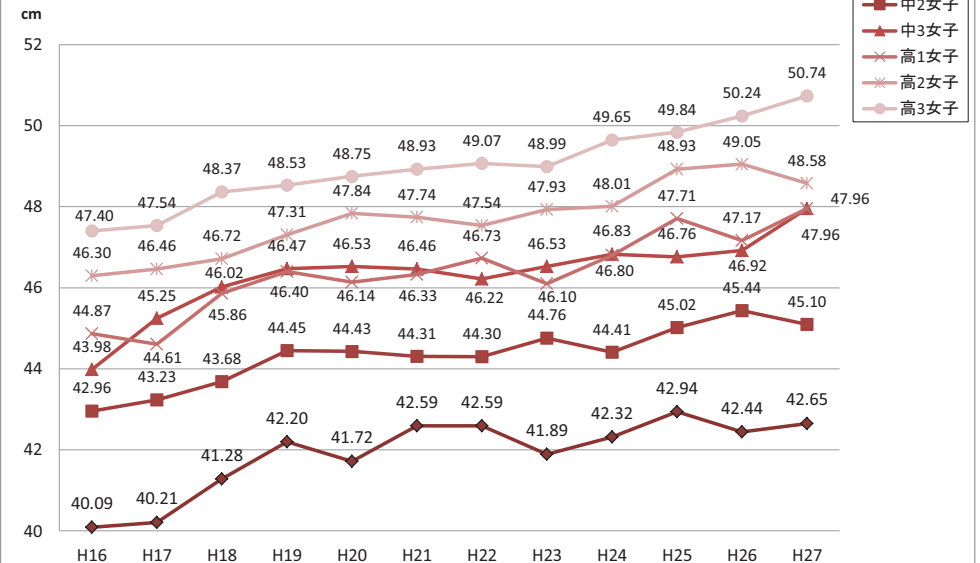
長座体前屈 県平均值推移(小学生女子)



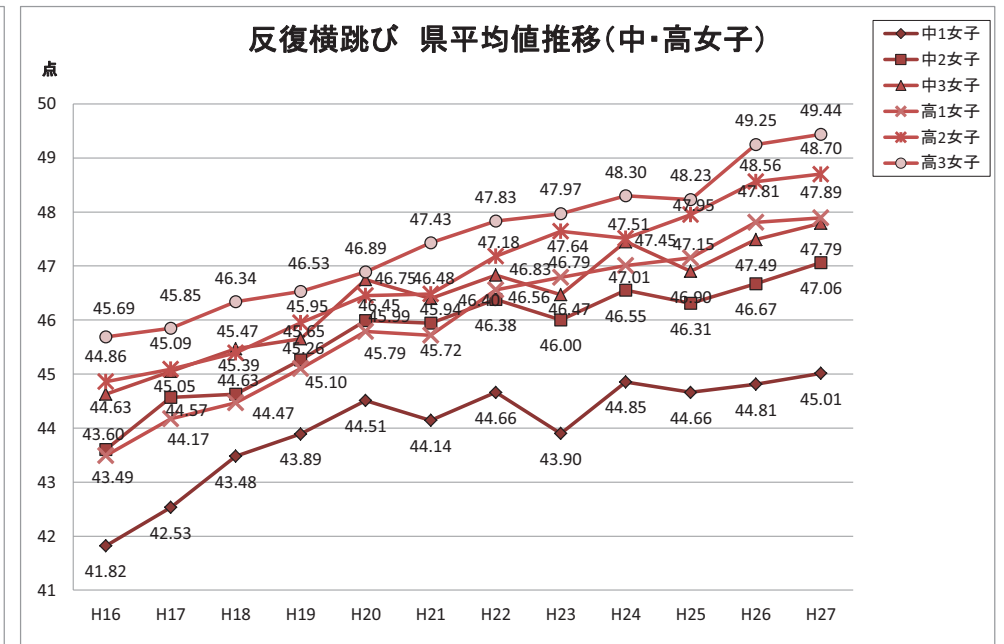
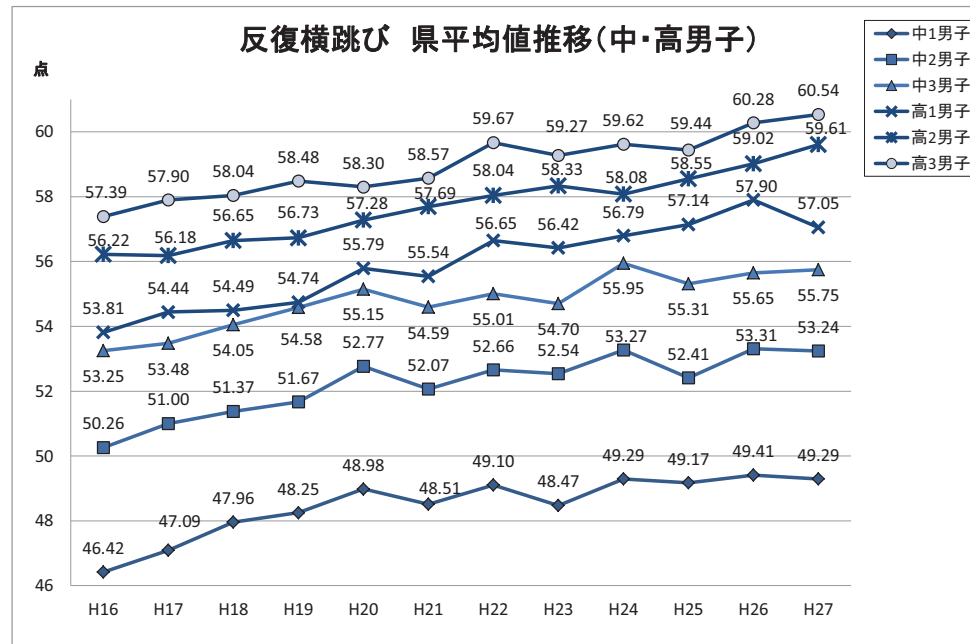
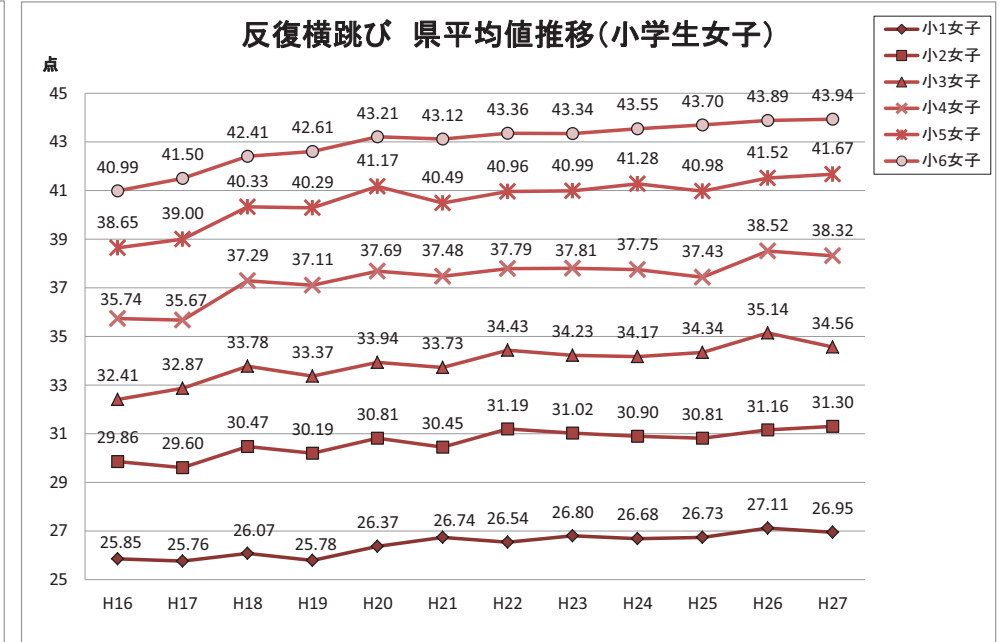
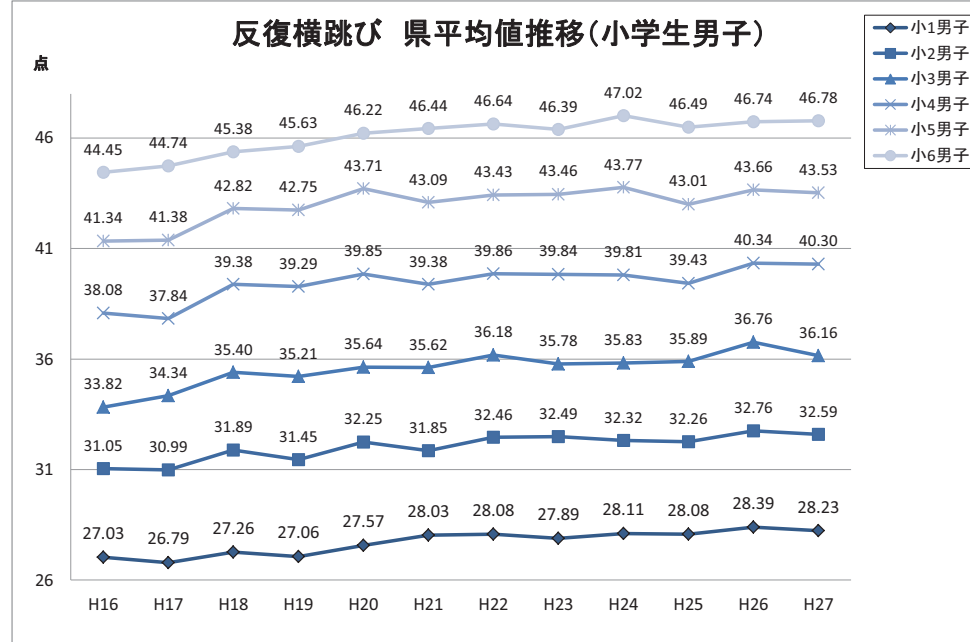
長座体前屈 県平均值推移(中・高男子)



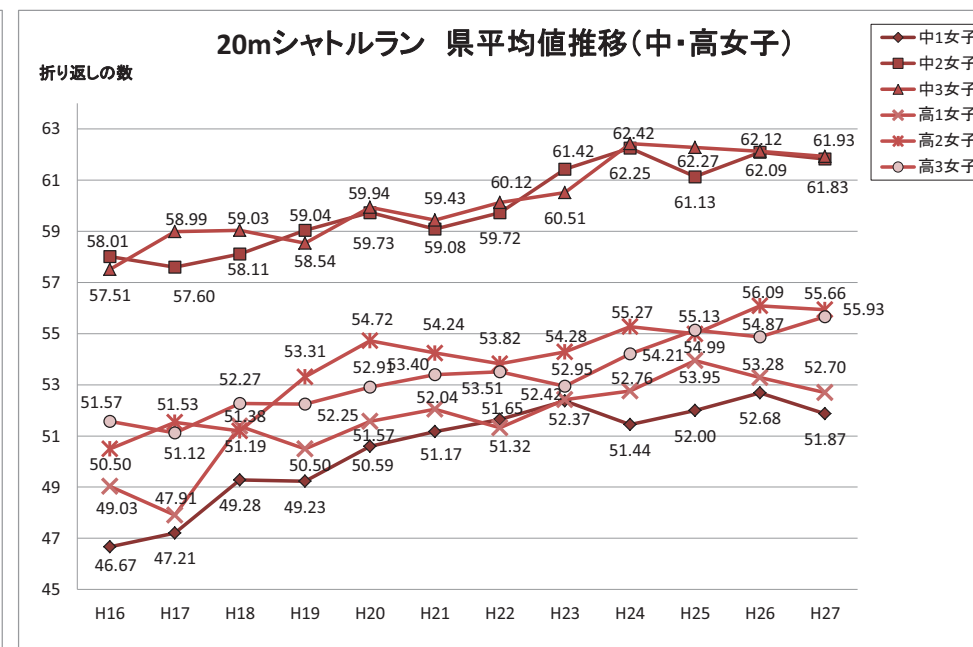
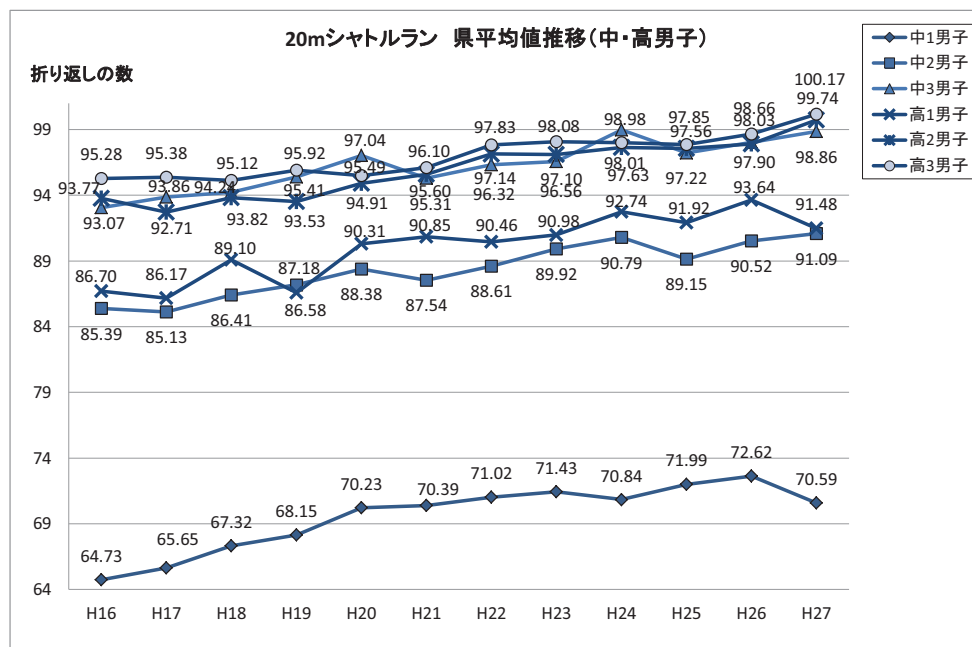
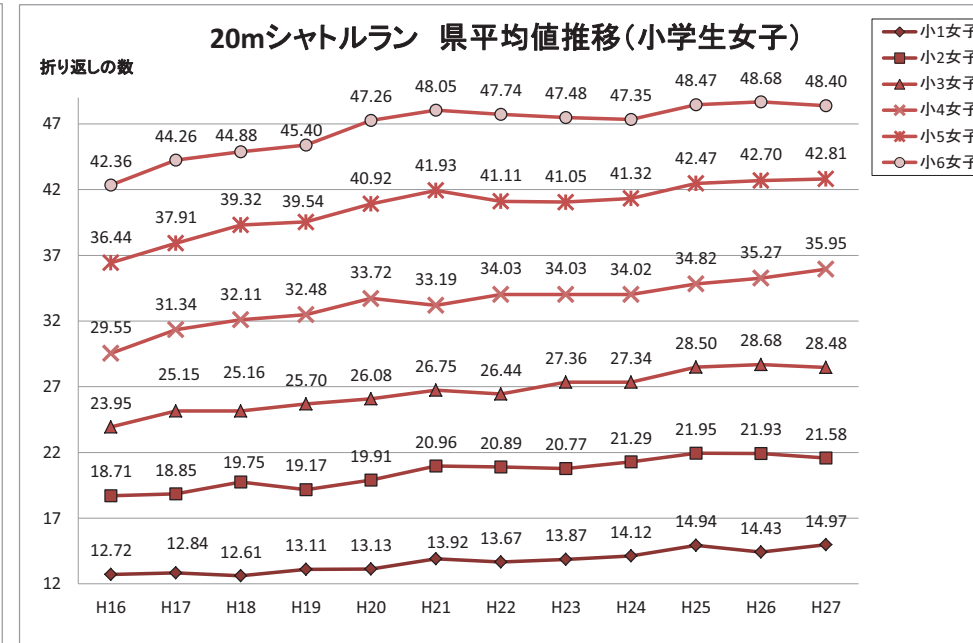
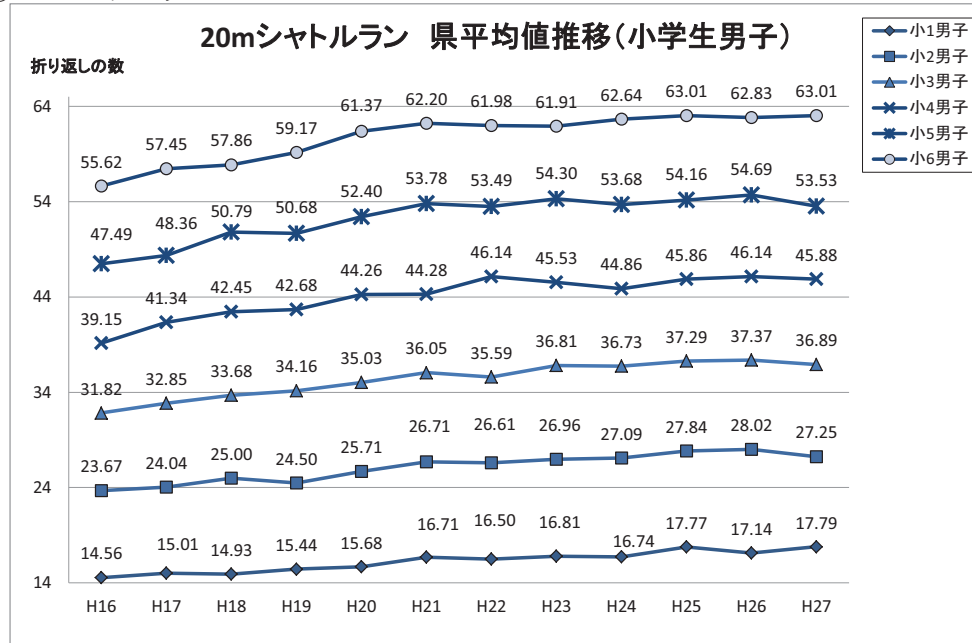
長座体前屈 県平均值推移(中・高女子)



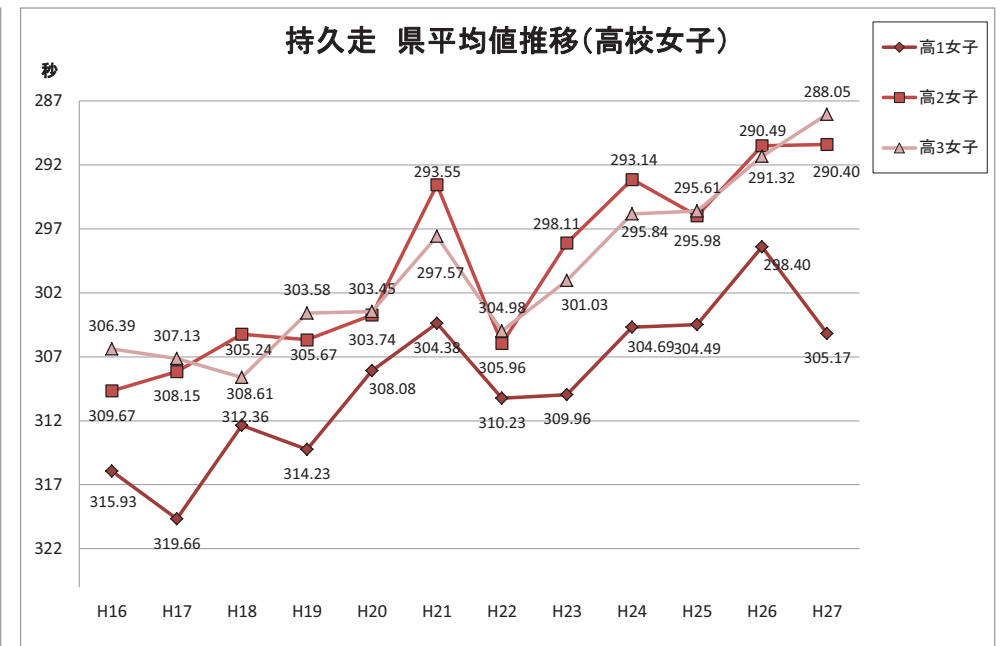
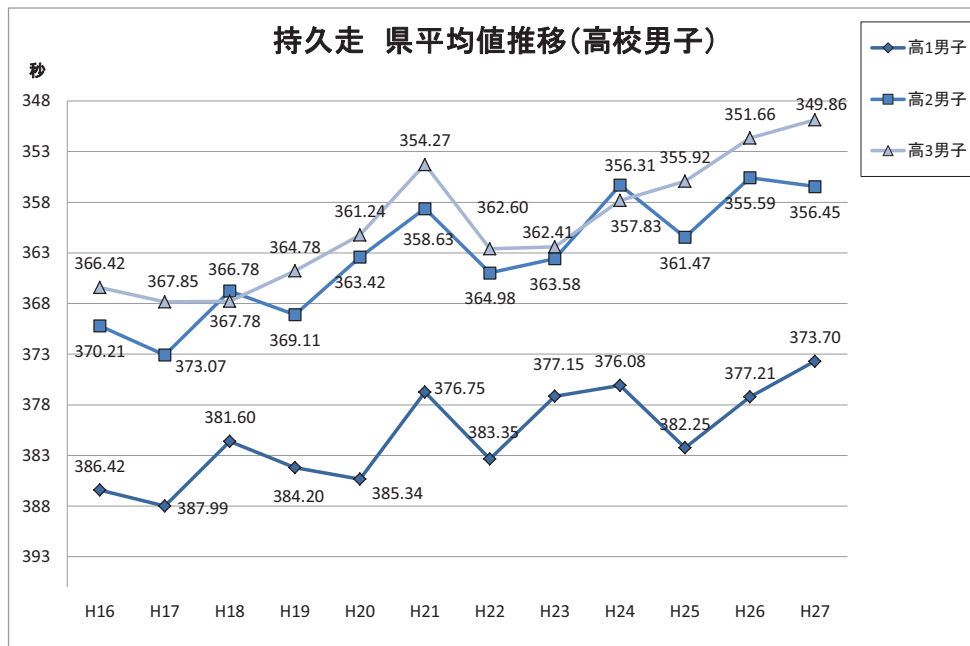
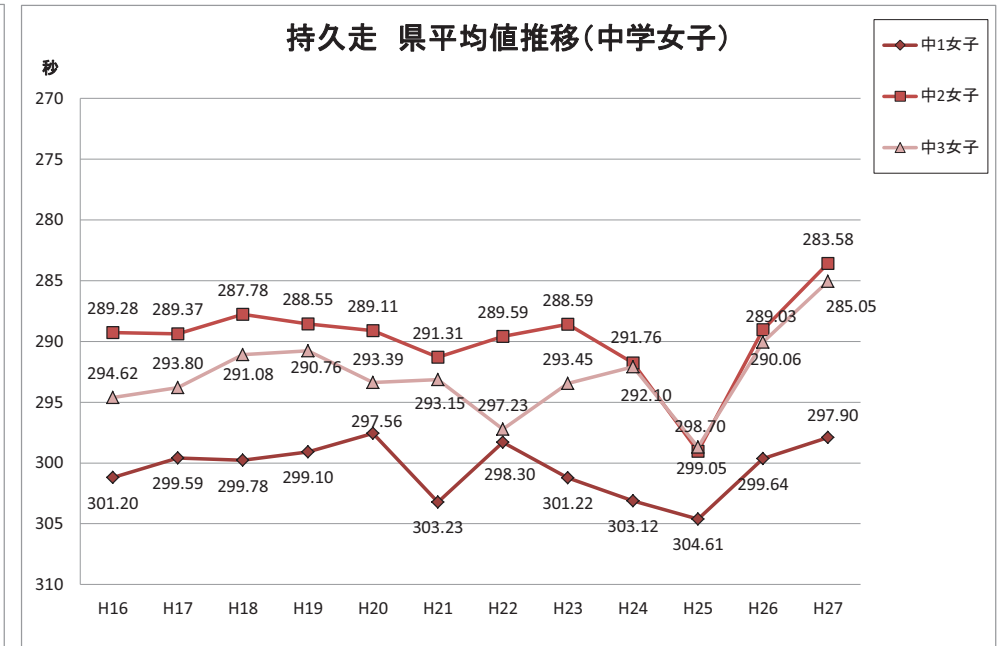
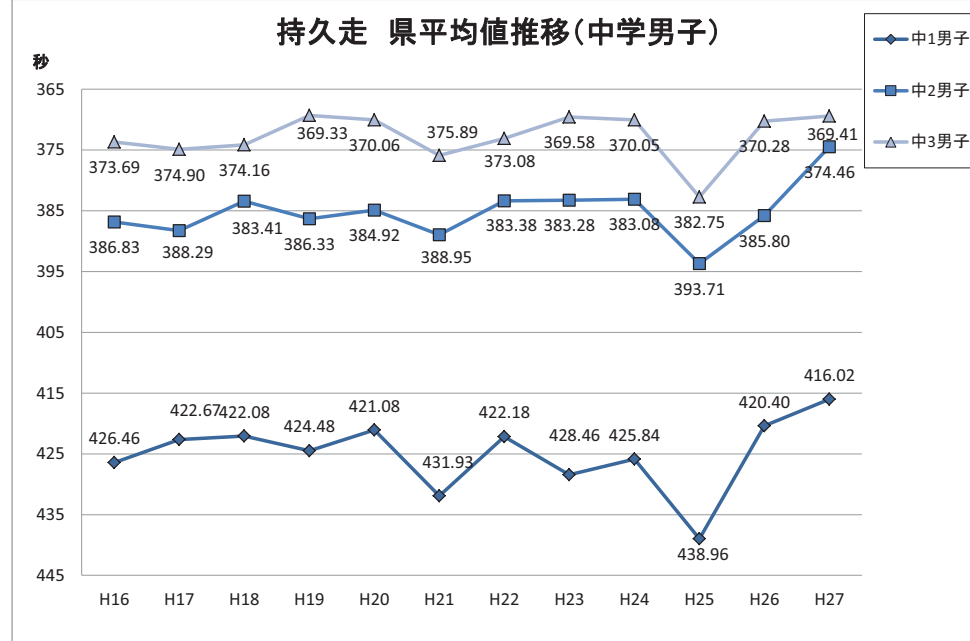
⑤ 反復横跳び



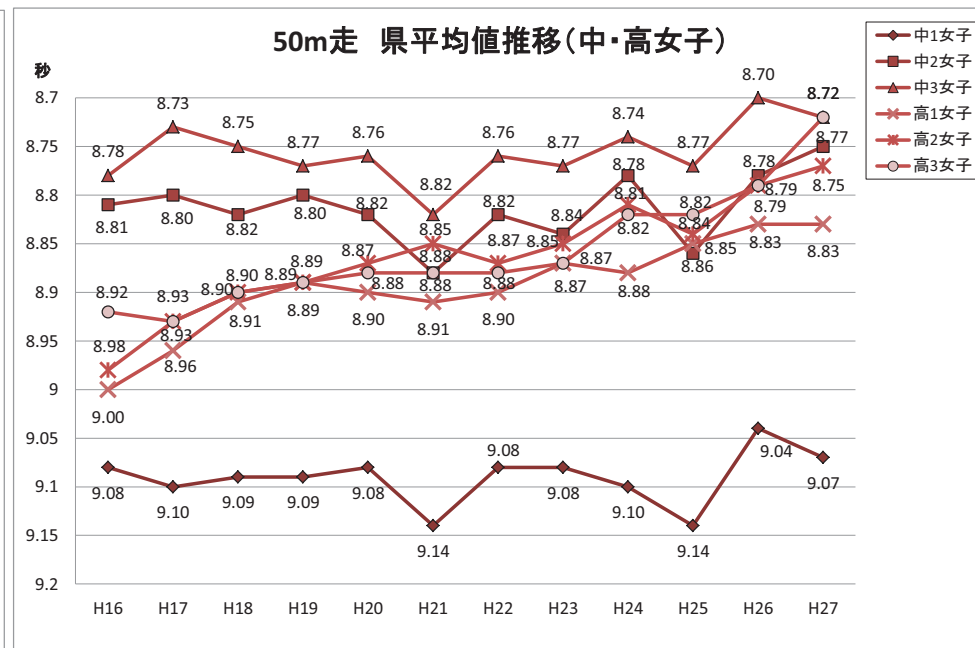
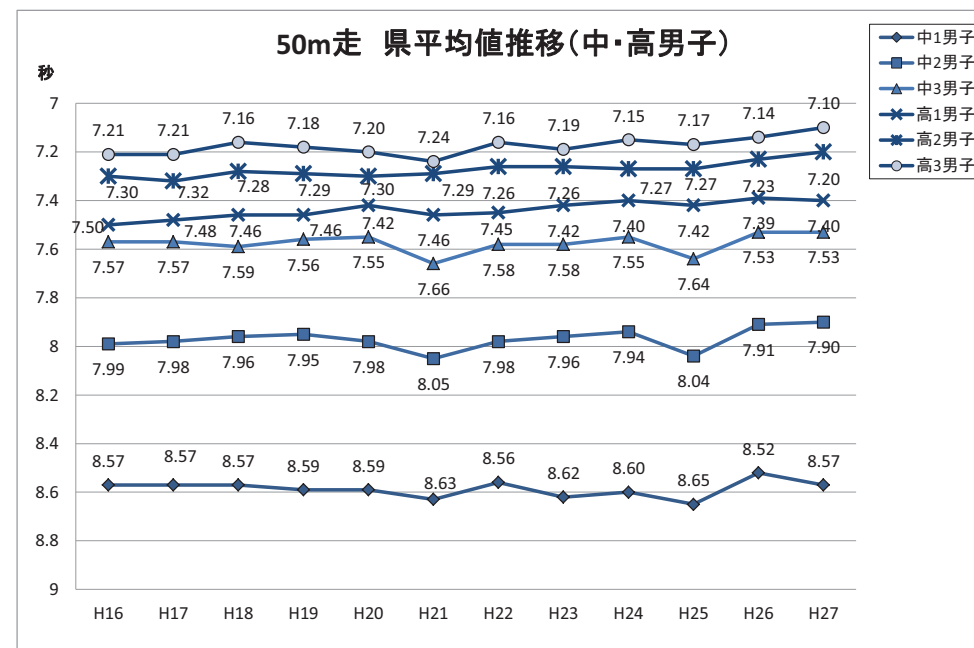
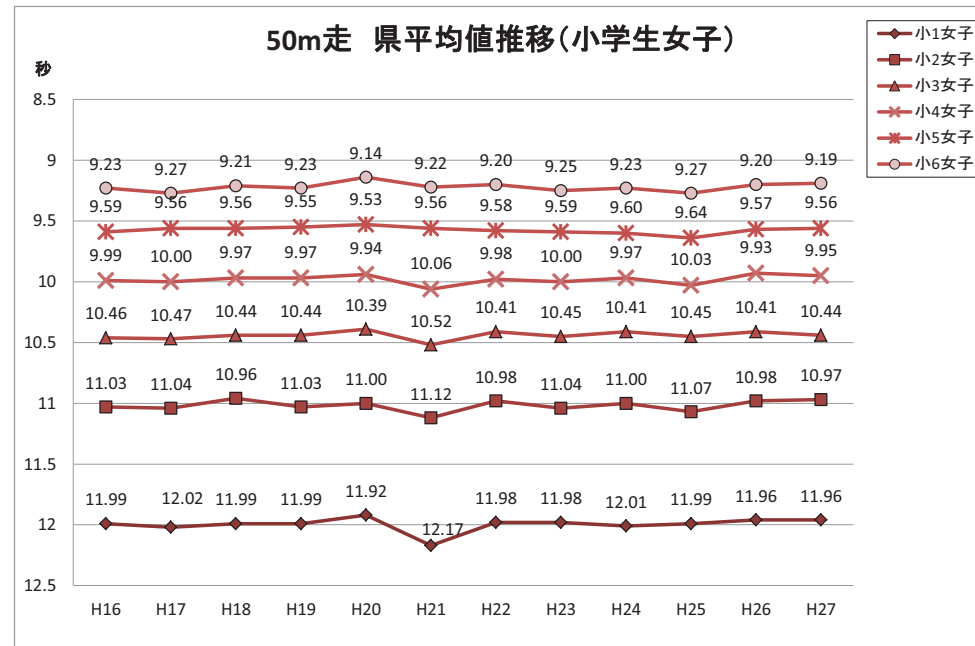
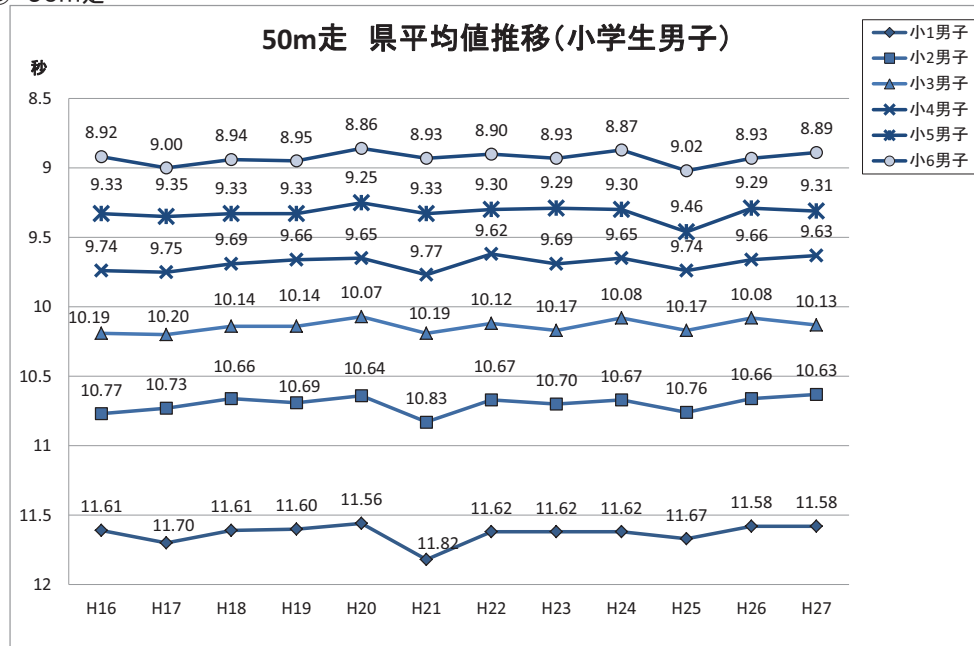
⑥ 20mシャトルラン



⑦ 持久走

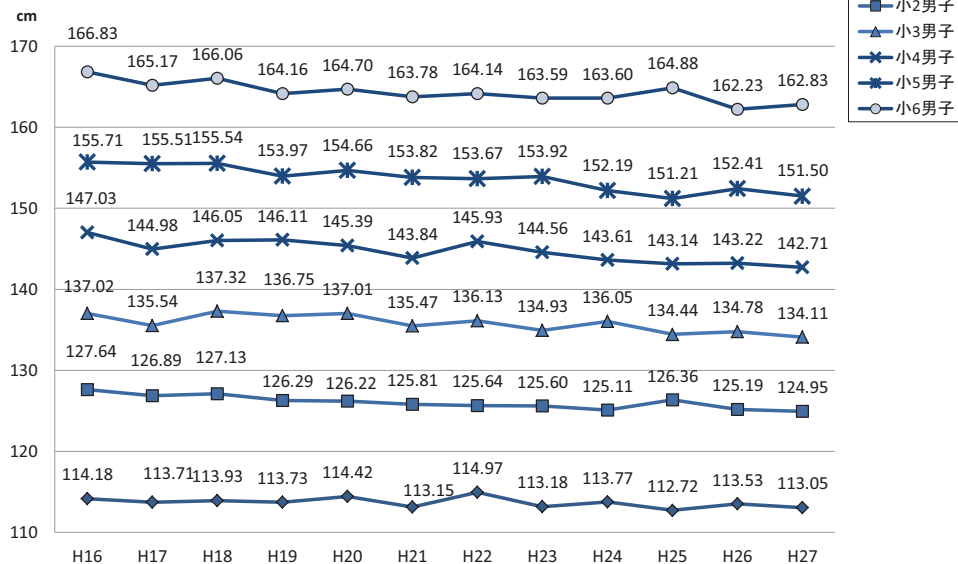


⑧ 50m走

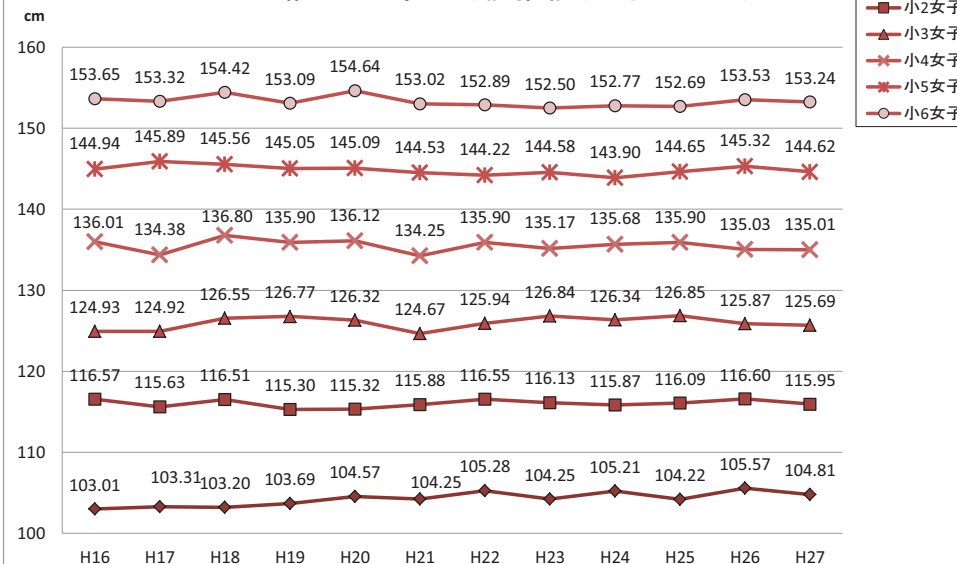


⑨ 立ち幅跳び

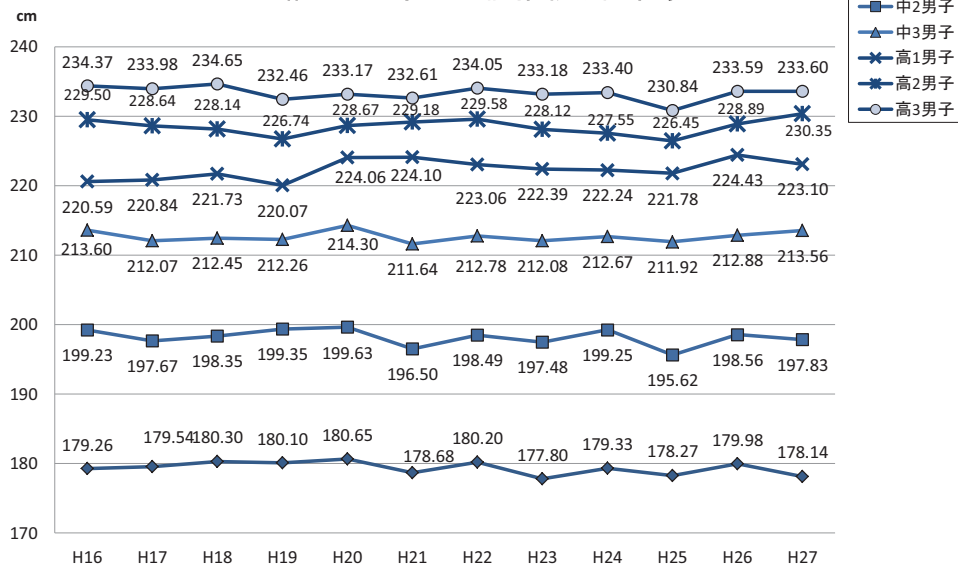
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生男子)



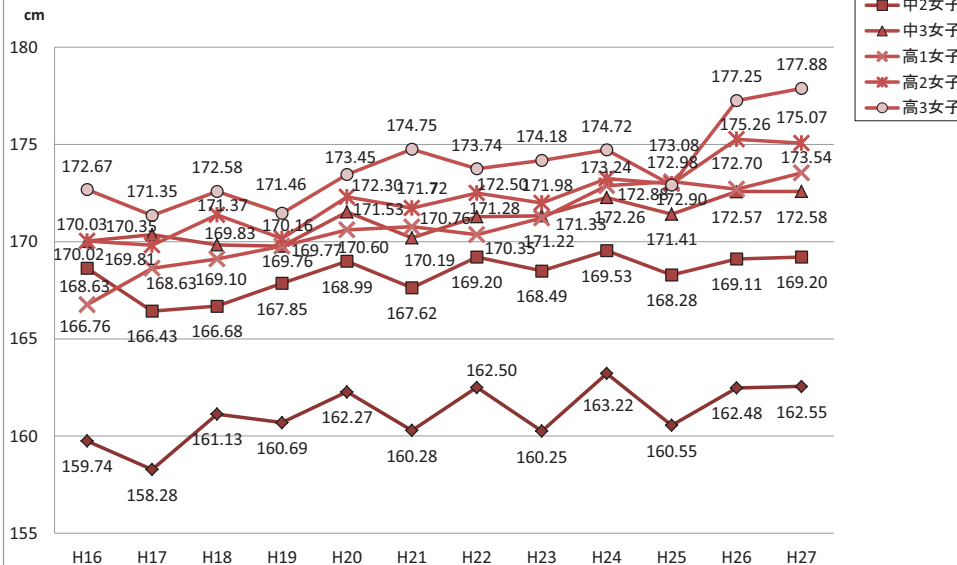
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅跳び 県平均値推移(中・高男子)

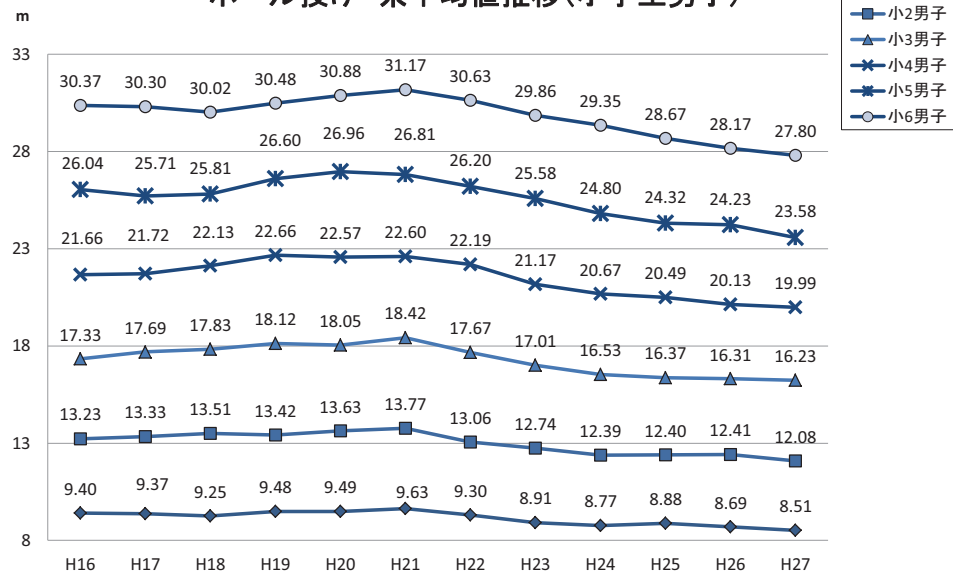


立ち幅跳び 県平均値推移(中・高女子)

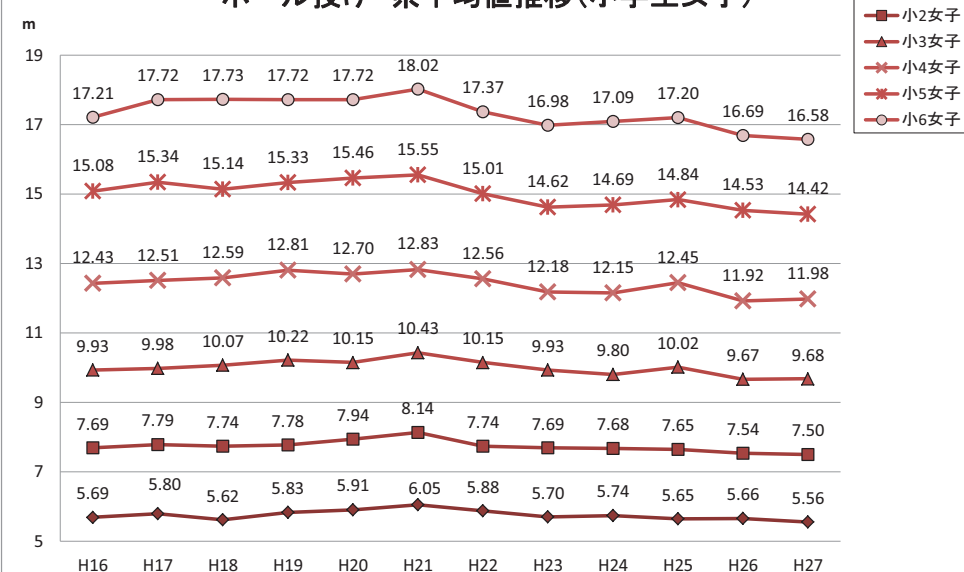


⑩ ボール投げ

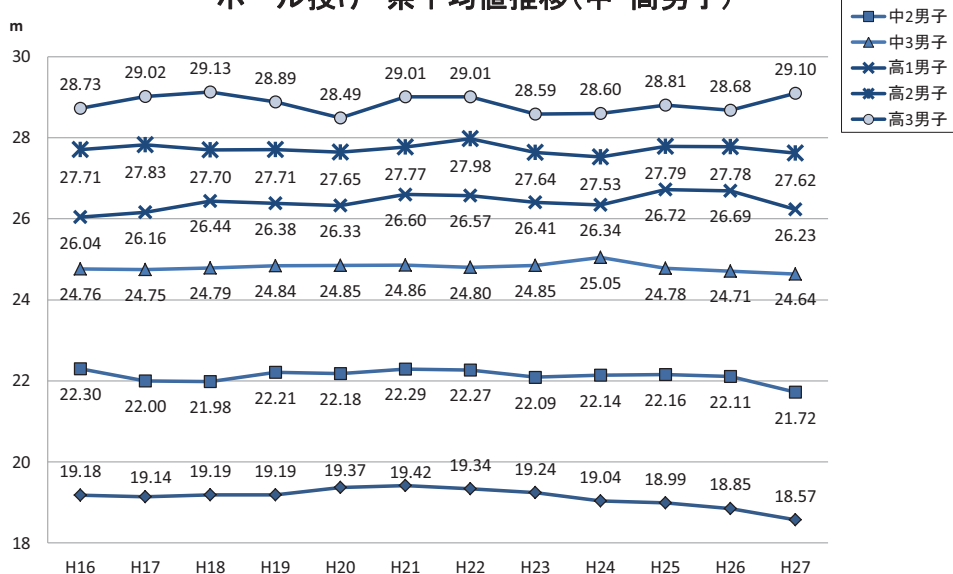
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



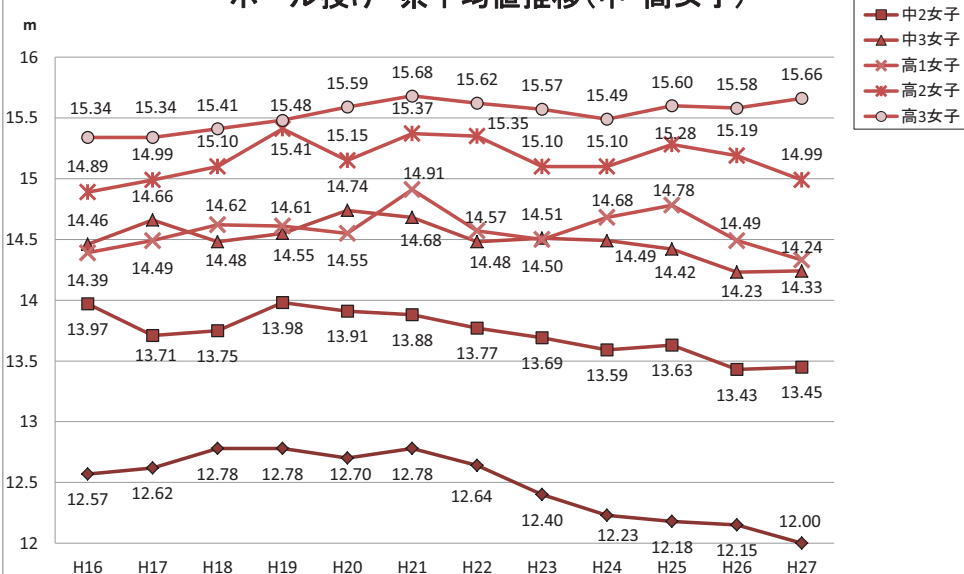
ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)



ボール投げ 県平均値推移(中・高男子)



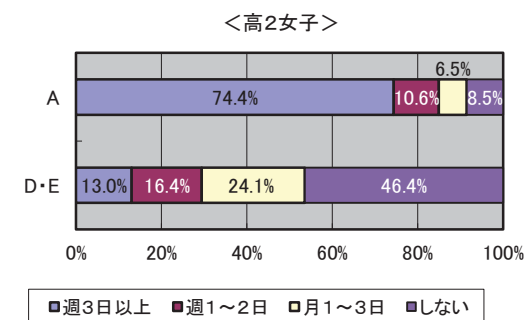
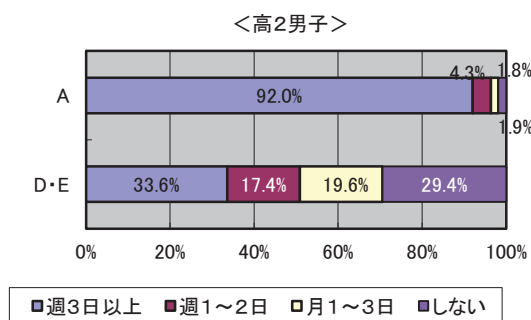
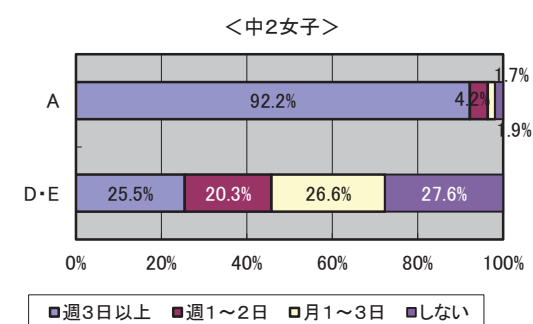
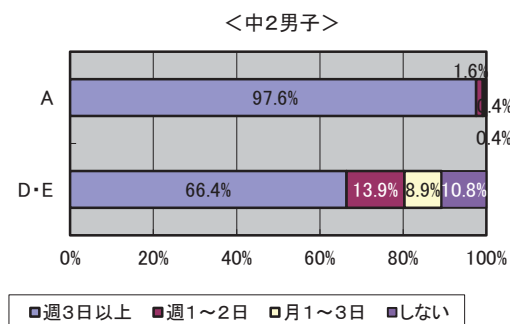
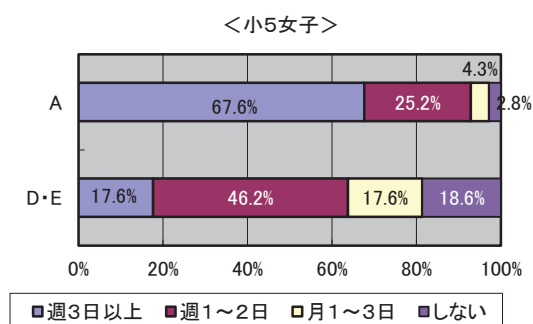
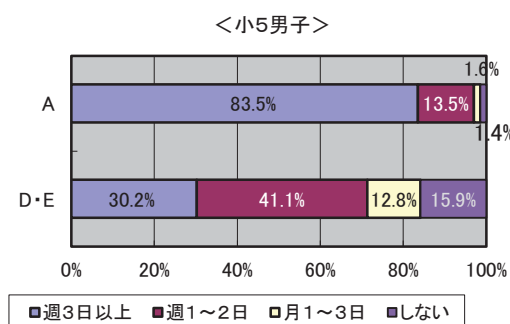
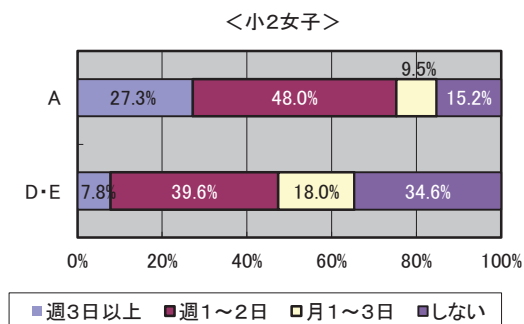
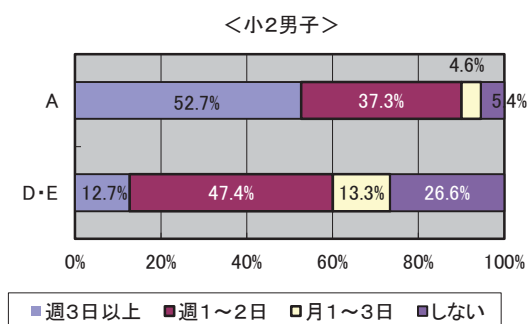
ボール投げ 県平均値推移(中・高女子)



(7) 体カテストの結果とクロス集計

① 1週間の運動やスポーツの実施状況

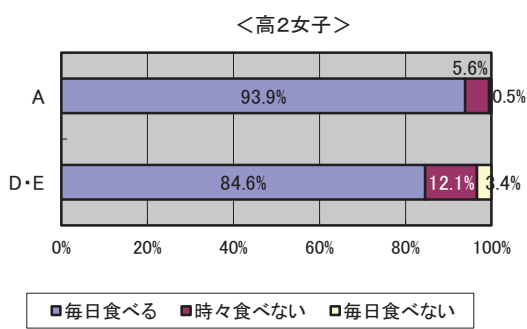
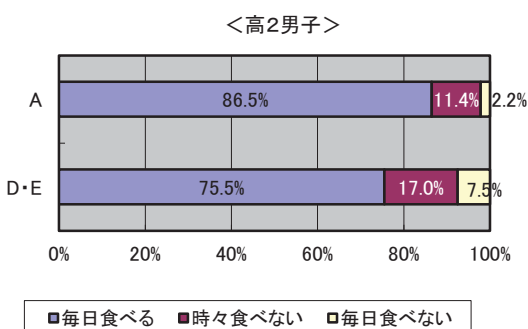
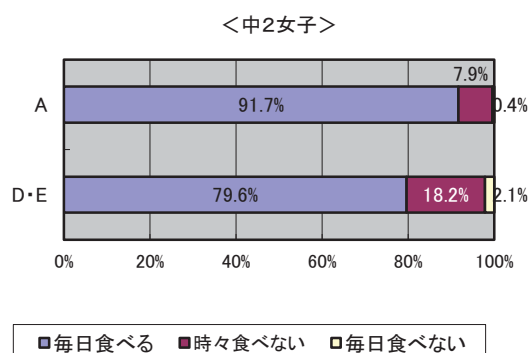
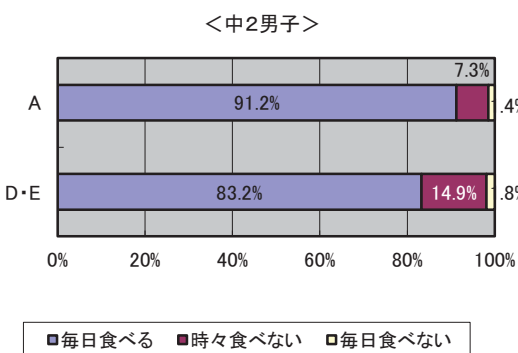
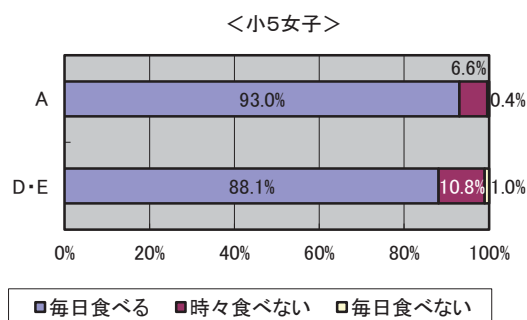
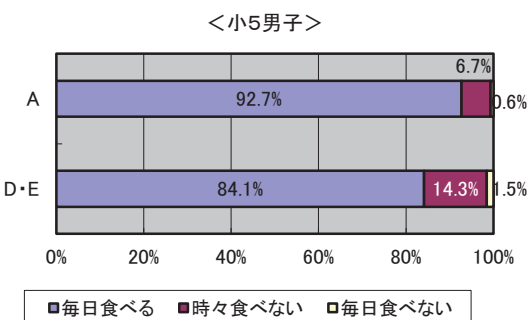
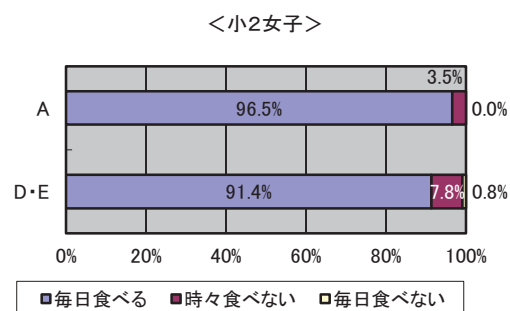
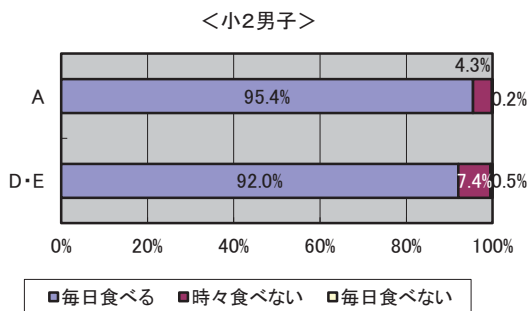
体カテストの総合評価のA段階・DE段階と「運動やスポーツをどのくらいしていますか(学校の体育の授業は除く)」のアンケートをクロス集計した結果



小2男子・小5女子・中2男女・高2男子のA段階において、9割を超える児童生徒が、「週1回以上」運動やスポーツを実施している。小2女子・中2女子・高2のDE段階において、5割を超える児童生徒が、「月1～3日」もしくは「しない」と答えている。

② 朝食の摂取状況

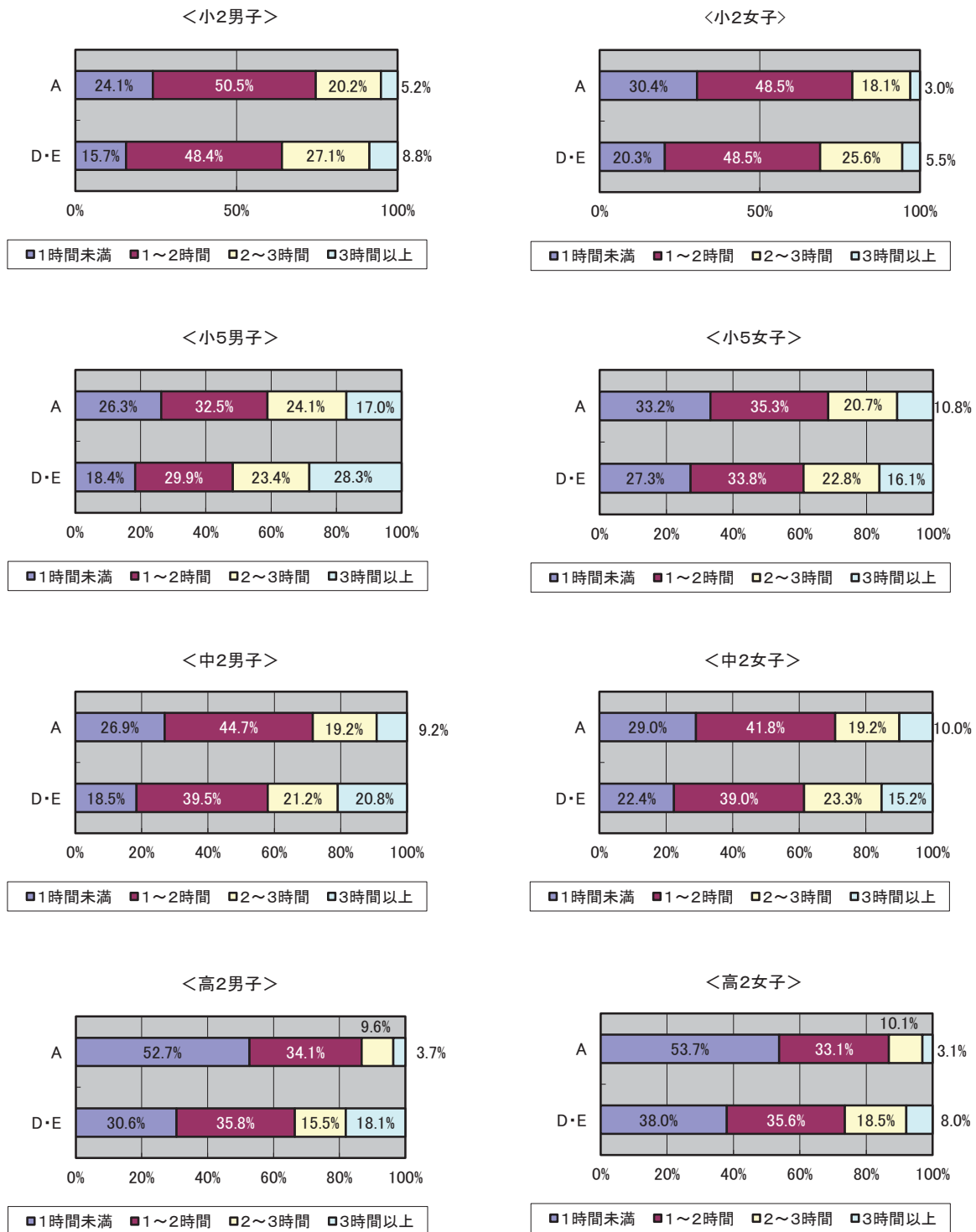
体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「朝食を食べますか」のアンケートをクロス集計した結果



A段階、DE段階ともに、「毎日食べる」と答えた児童生徒の割合は75%を超えている。特に、A段階では、全ての学年・男女で、「毎日食べる」と答えた児童生徒の割合は、85%を超えている。

③ 1日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間

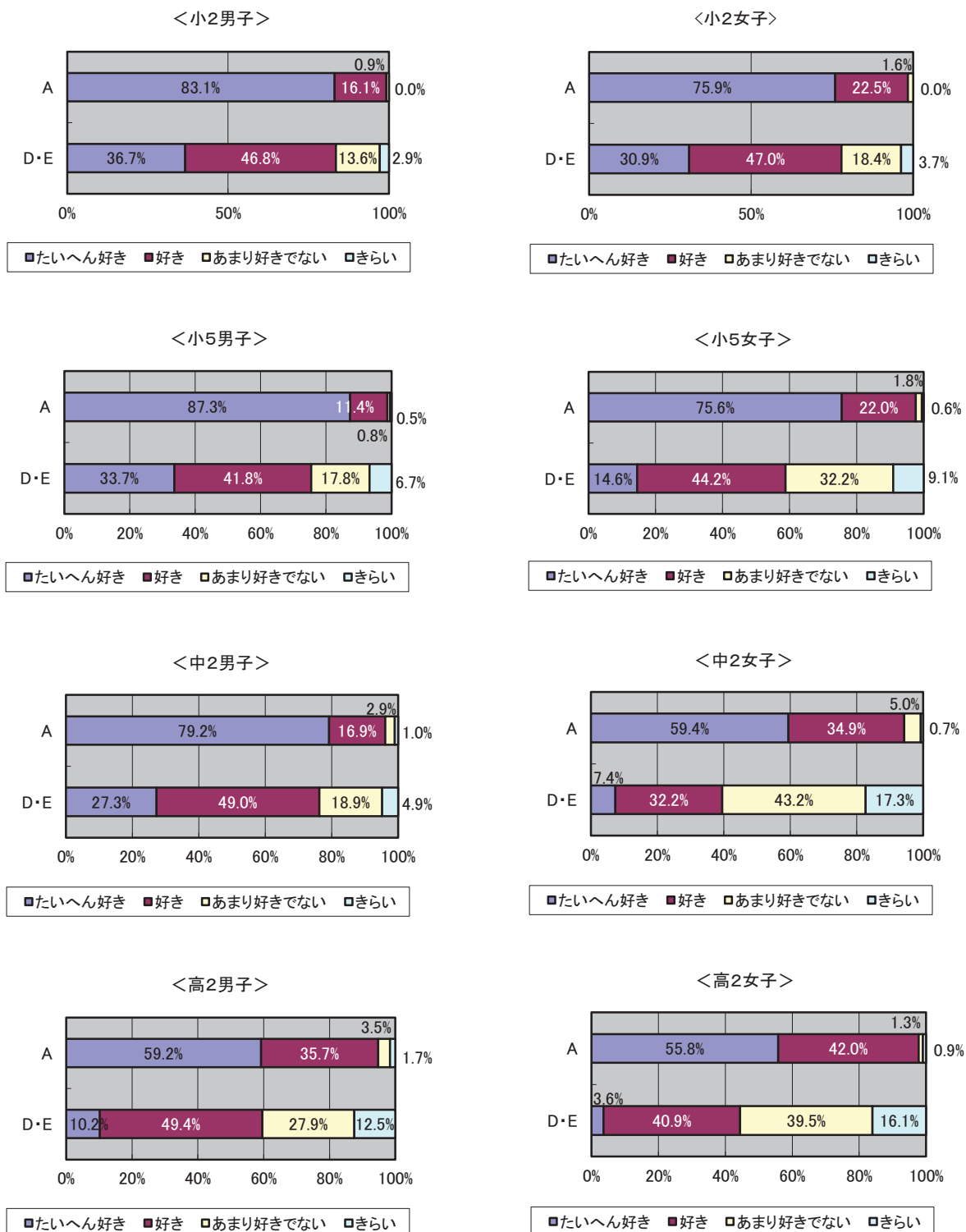
体カテストの総合評価のA段階・DE段階と「一日にどのくらいテレビをみますか」のアンケートをクロス集計した結果



A 段階の方が、D E 段階より、「1 時間未満」と答えた割合が高い。一方で、D E 段階の方が、A 段階より、「3 時間以上」と答えた割合が高い。

④ 体育の授業の愛好度

体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「体育の授業は好きですか」のアンケートをクロス集計した結果

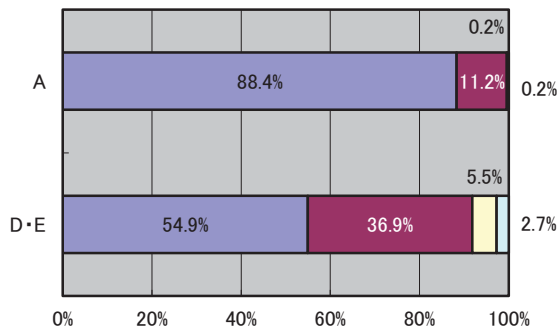


A段階では、運動が「たいへん好き」「好き」と答えた割合は、全ての学年で、9割を超えている。D・E段階では、学年が上がるに従って、「あまり好きでない」「嫌い」と答えた割合が概ね上昇している。

⑤ 体力の必要性

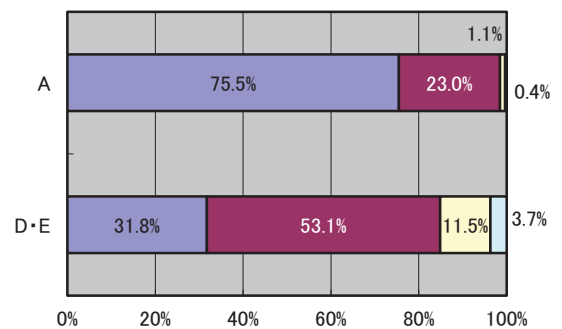
体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「体力は必要だと思いますか」のアンケートをクロス集計した結果

<中2男子>



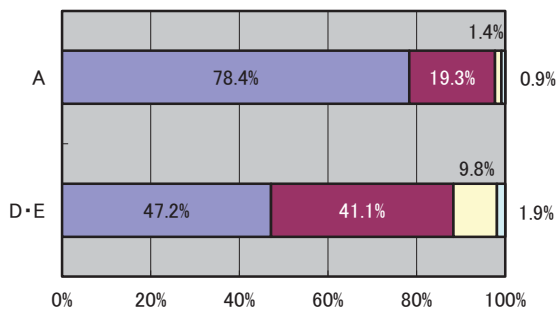
■とても必要 ■必要 □あまり必要でない □必要でない

<中2女子>



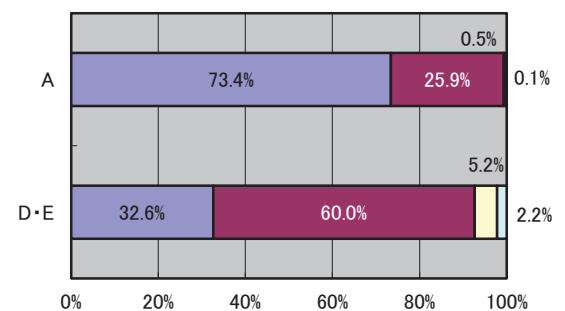
■とても必要 ■必要 □あまり必要でない □必要でない

<高2男子>



■とても必要 ■必要 □あまり必要でない □必要でない

<高2女子>



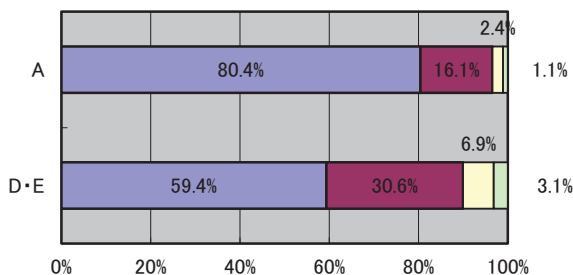
■とても必要 ■必要 □あまり必要でない □必要でない

A段階の生徒においては、100%近くが体力の必要性を感じている。それに比較するとやや低くはなるが、DE段階の生徒も、約9割は同じように体力の必要性を感じていることがわかる。

⑥ 外遊びの頻度

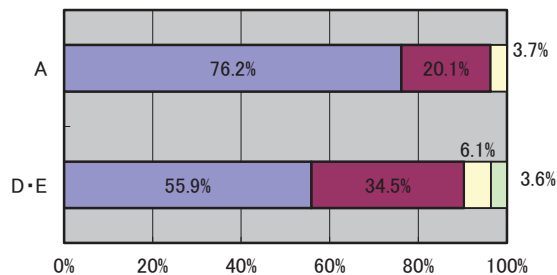
体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「外遊びをどのくらいしていますか」のアンケートをクロス集計した結果

＜小2男子＞



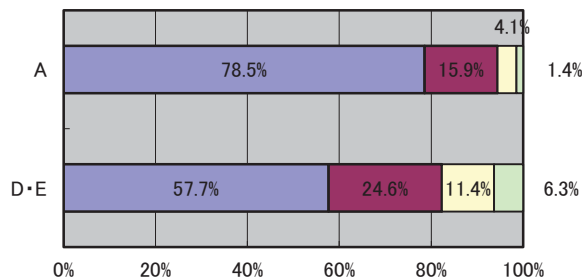
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

＜小2女子＞



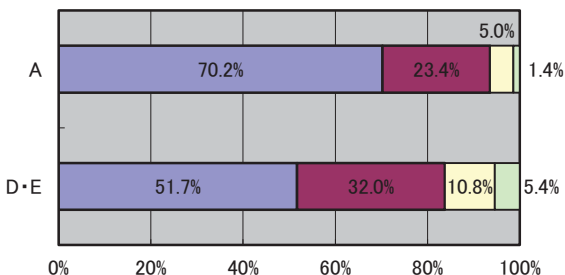
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

＜小4男子＞



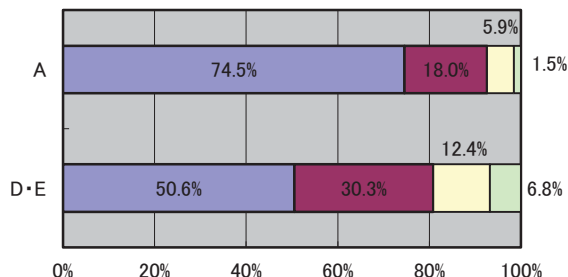
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

＜小4女子＞



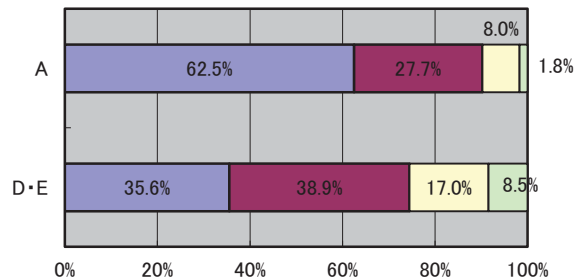
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

＜小6男子＞



■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

＜小6女子＞



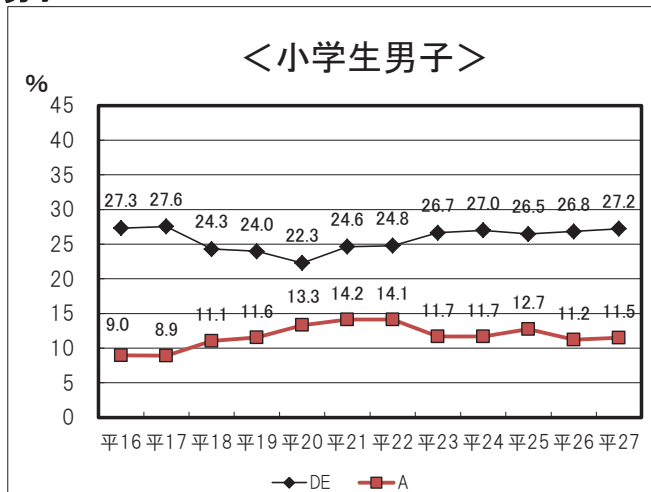
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3日 □しない

「週に3日以上」外遊びをする児童の割合は、男女ともにDE段階よりA段階の方が高い。「月に1～3日」、または「しない」と答えた児童の割合は、A段階より、DE段階の方が高い。

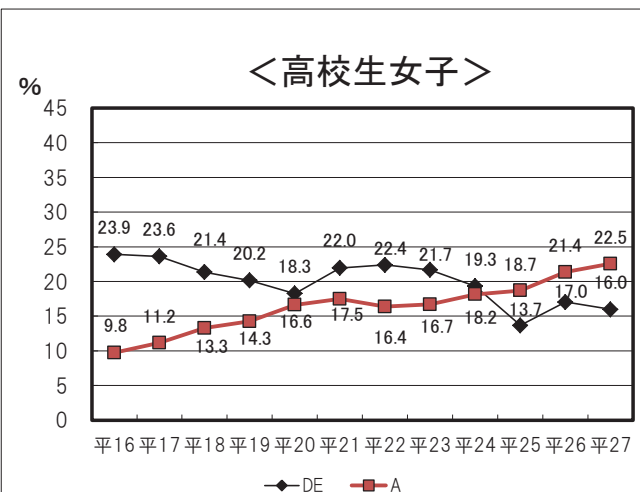
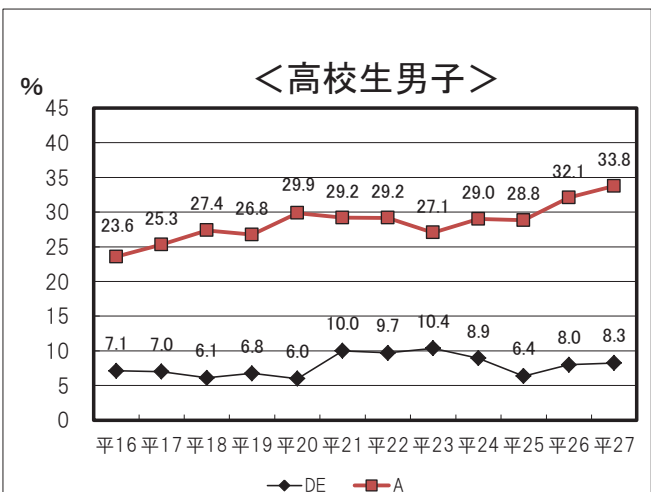
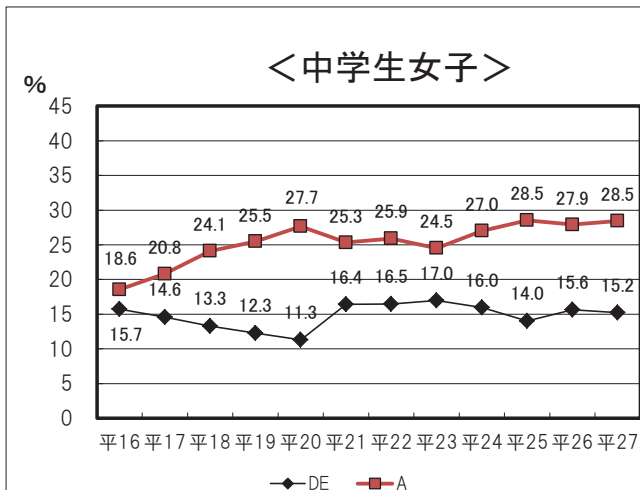
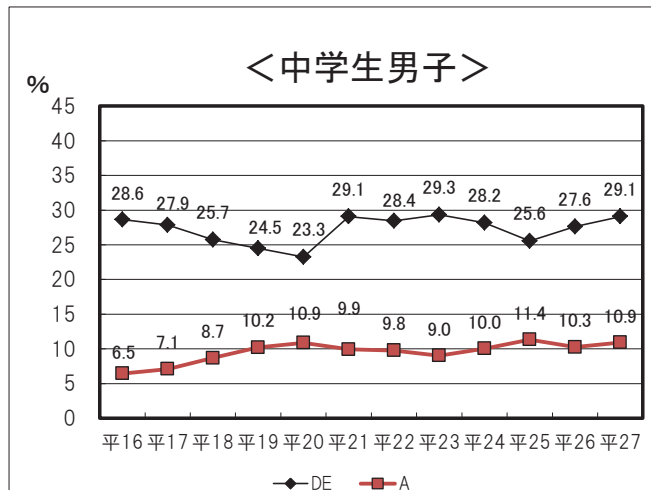
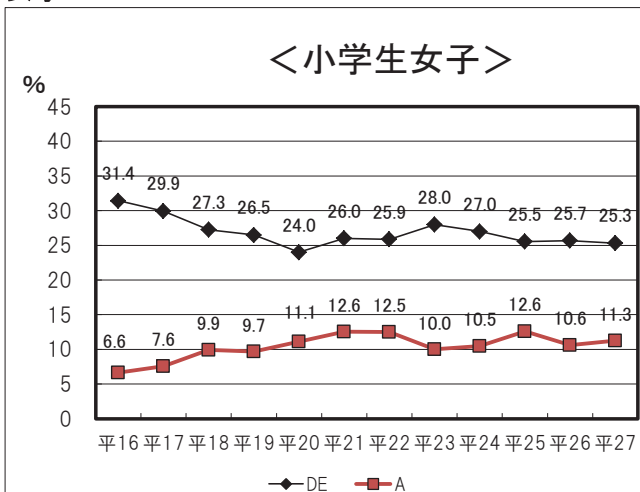
(8) 総合評価年次推移（校種別）

総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移（校種別）

男子



女子

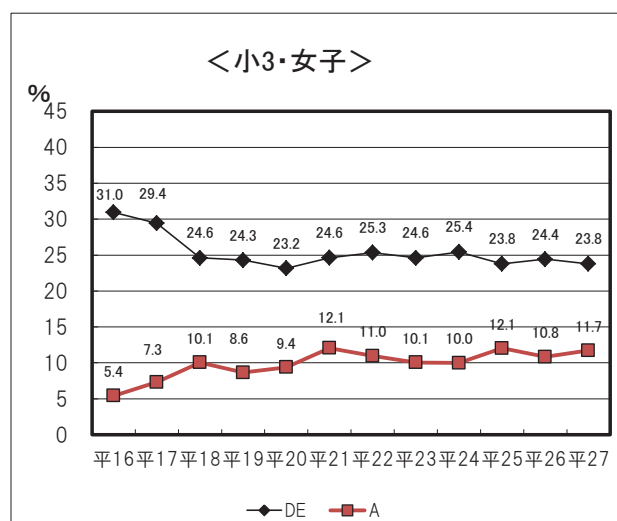
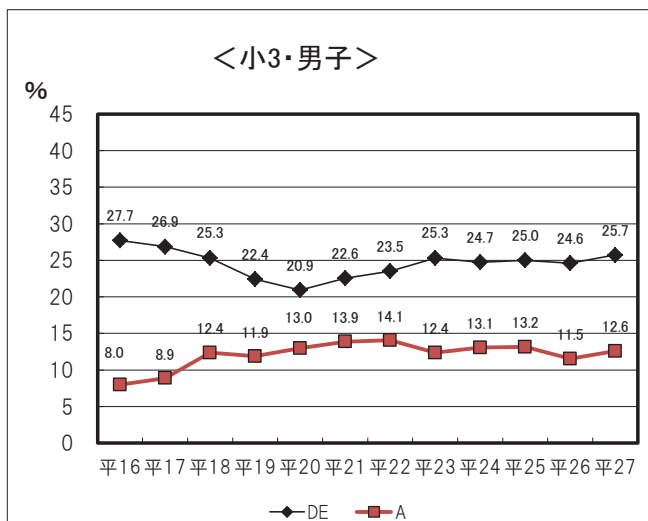
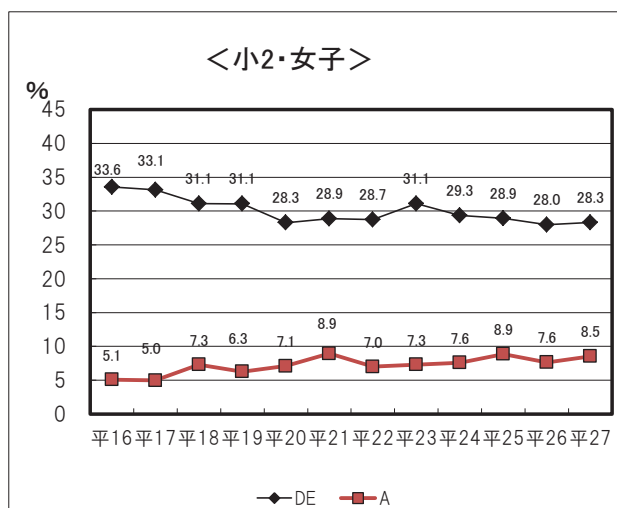
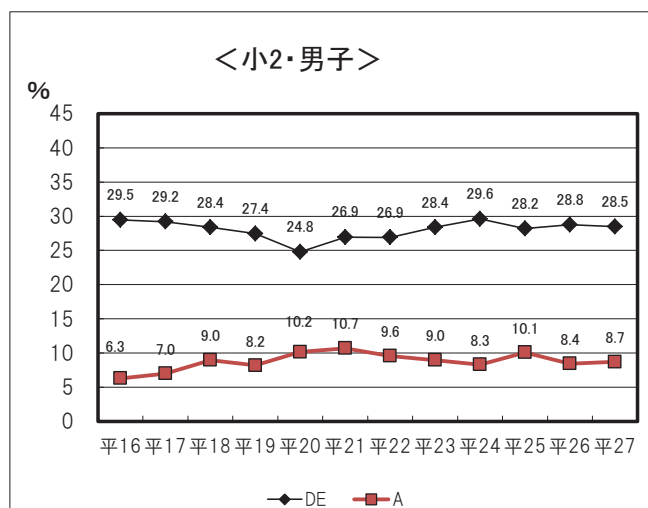
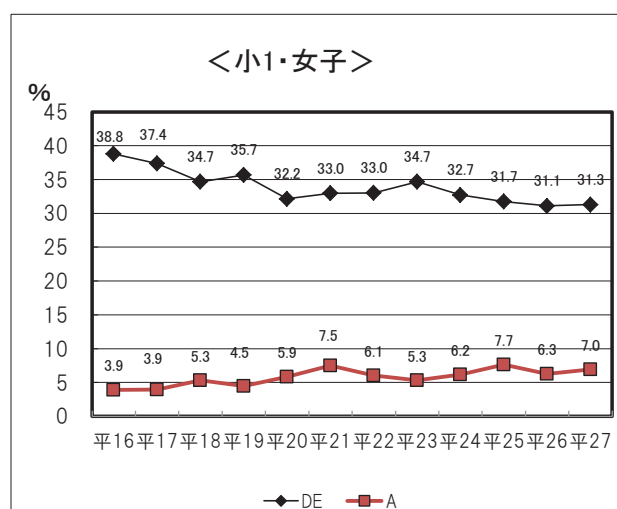
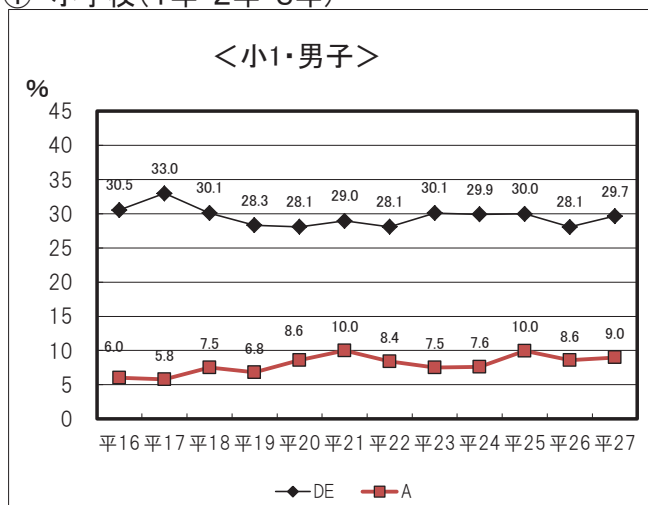


男子において、D・E段階の児童生徒の割合が前年度に比べてやや増加している。平成27年度の合計得点はやや向上してきてはいるものの、二極化の状況があらわれている。

(8) 総合評価年次推移 (学年別)

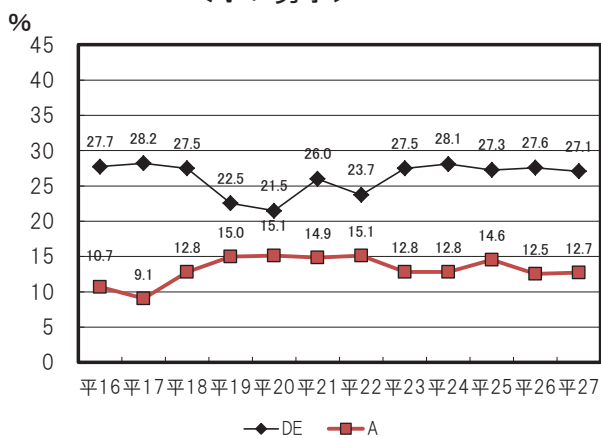
総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移

① 小学校(1年・2年・3年)

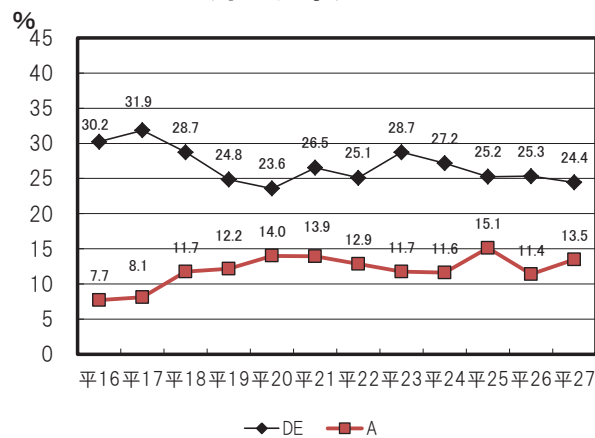


① 小学校(4年・5年・6年)

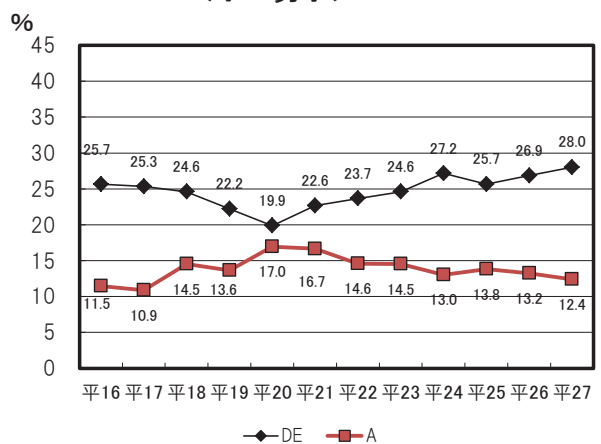
<小4・男子>



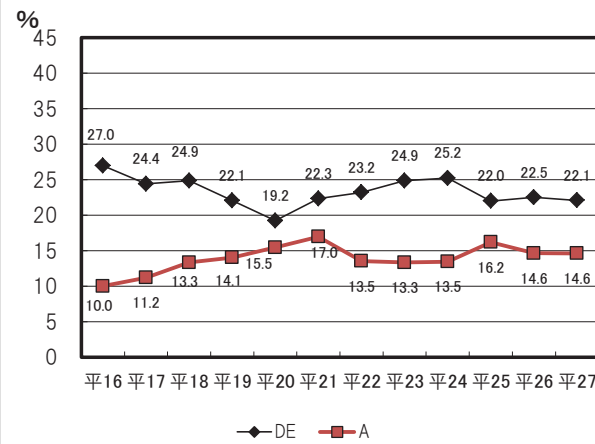
<小4・女子>



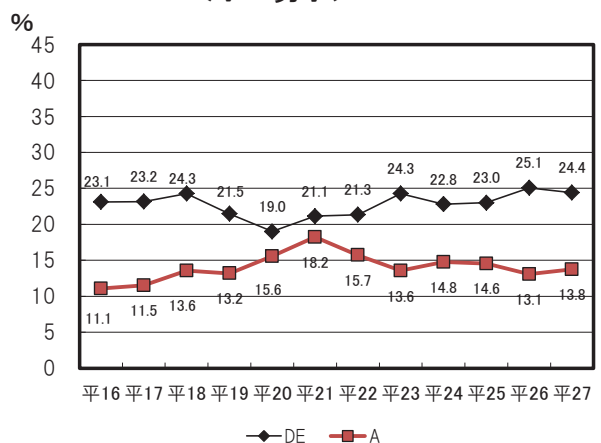
<小5・男子>



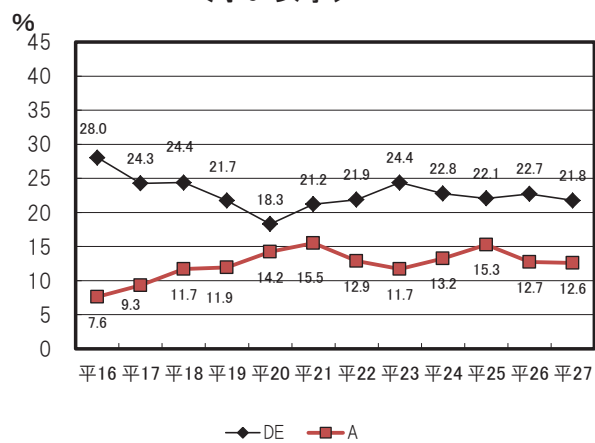
<小5・女子>



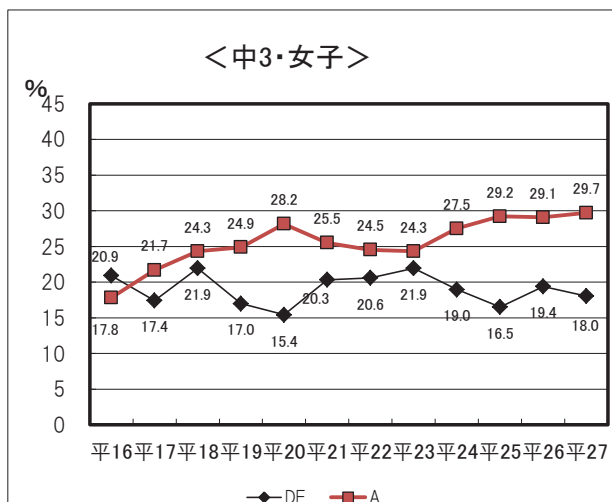
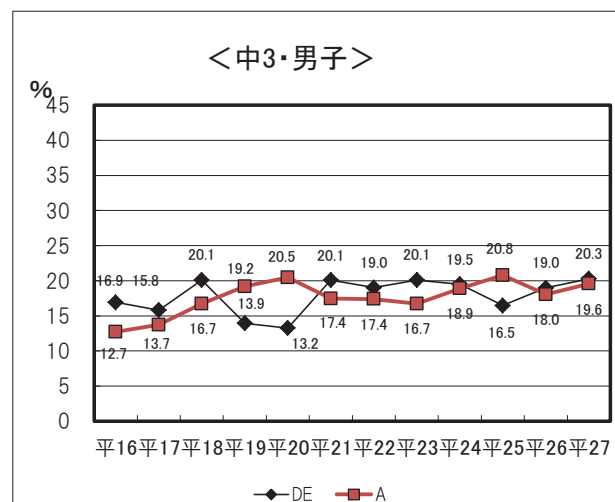
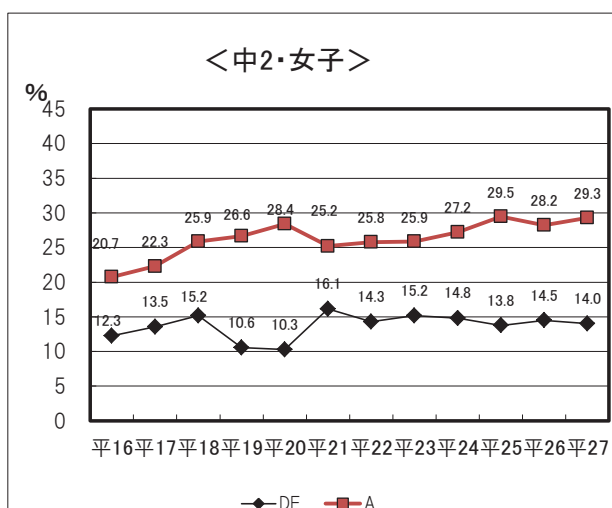
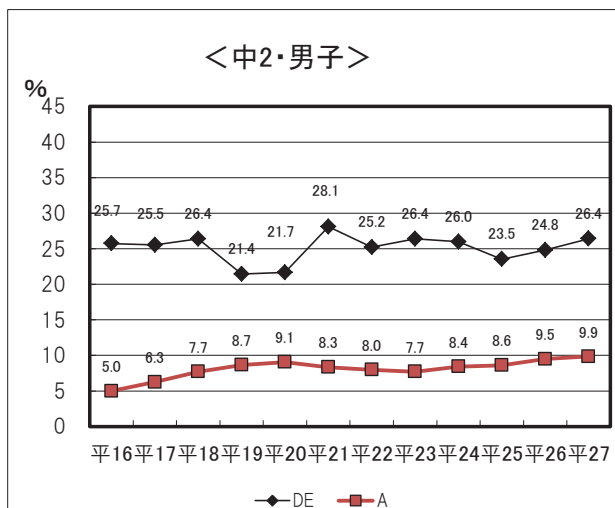
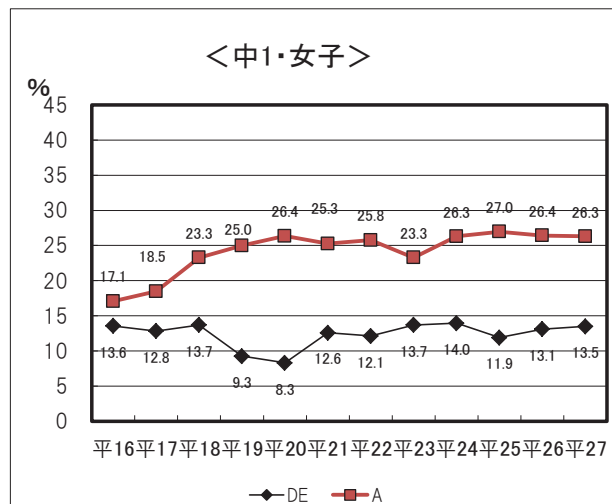
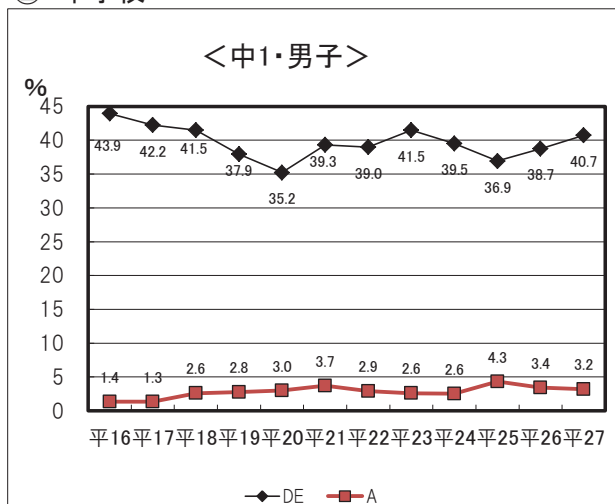
<小6・男子>



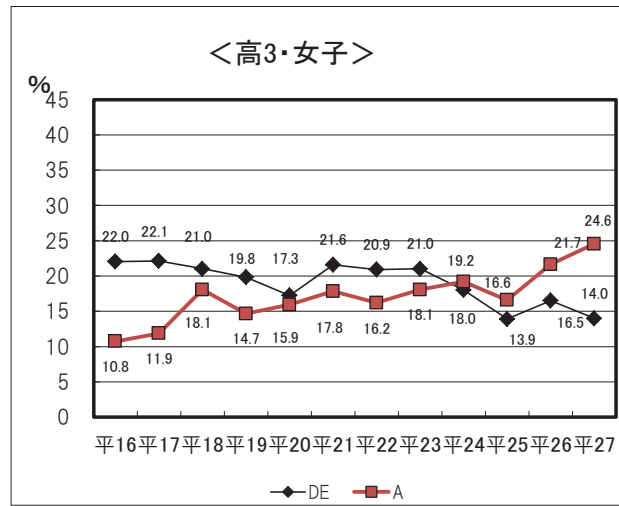
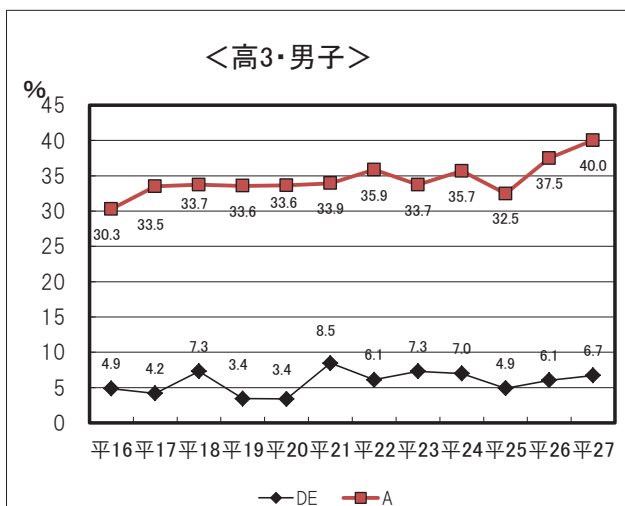
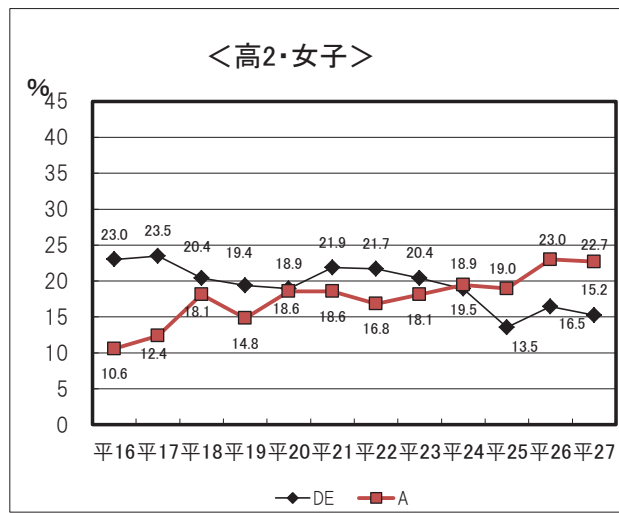
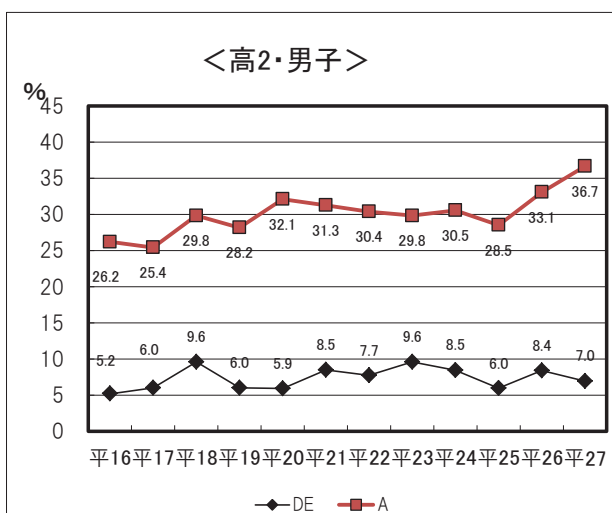
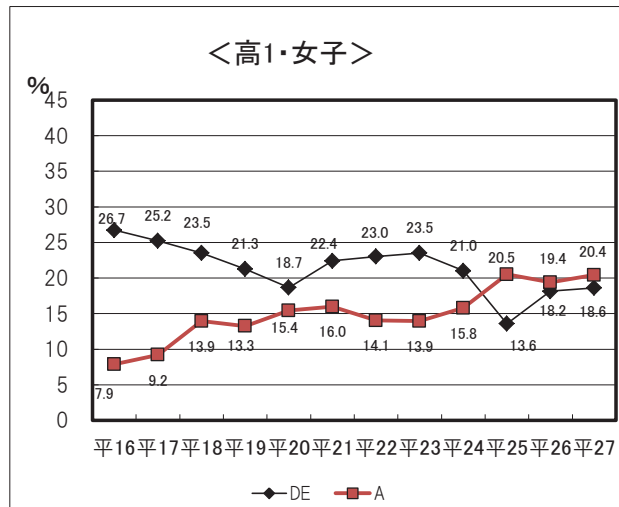
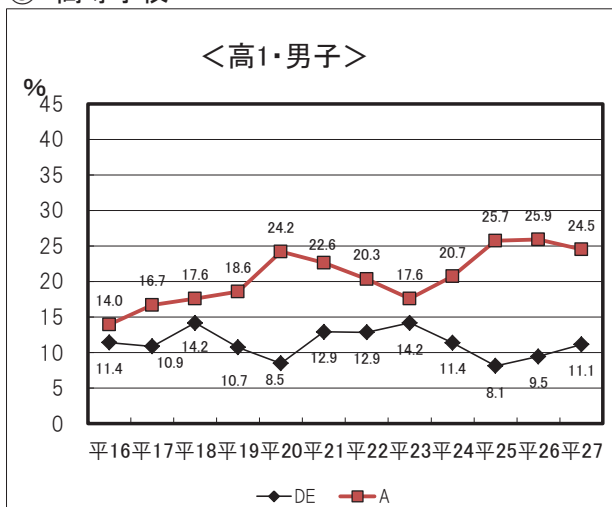
<小6・女子>



② 中学校



③ 高等学校



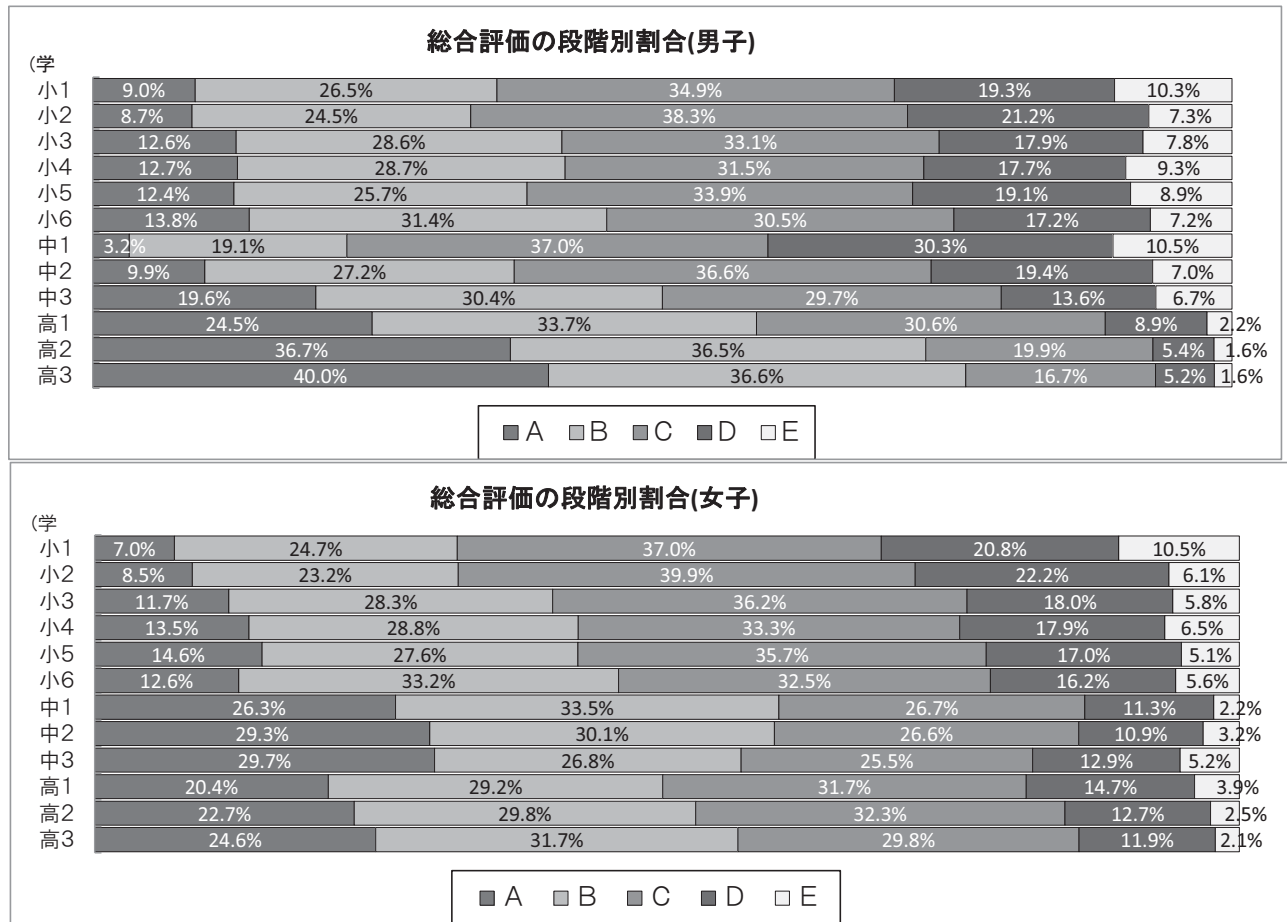
(9) 測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

① 段階別実数と割合

男 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	457	1348	1773	983	525	5086	8.99%	26.50%	34.86%	19.33%	10.32%
小2	462	1300	2035	1125	388	5310	8.70%	24.48%	38.32%	21.19%	7.31%
小3	647	1470	1701	920	402	5140	12.59%	28.60%	33.09%	17.90%	7.82%
小4	630	1424	1560	878	463	4955	12.71%	28.74%	31.48%	17.72%	9.34%
小5	633	1315	1730	976	456	5110	12.39%	25.73%	33.86%	19.10%	8.92%
小6	713	1626	1580	894	372	5185	13.75%	31.36%	30.47%	17.24%	7.17%
中1	157	932	1804	1478	511	4882	3.22%	19.09%	36.95%	30.27%	10.47%
中2	493	1359	1831	973	349	5005	9.85%	27.15%	36.58%	19.44%	6.97%
中3	967	1503	1469	670	331	4940	19.57%	30.43%	29.74%	13.56%	6.70%
高1	927	1275	1156	338	83	3779	24.53%	33.74%	30.59%	8.94%	2.20%
高2	1409	1402	766	206	61	3844	36.65%	36.47%	19.93%	5.36%	1.59%
高3	1519	1390	633	196	59	3797	40.01%	36.61%	16.67%	5.16%	1.55%

女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	350	1245	1864	1045	530	5034	6.95%	24.73%	37.03%	20.76%	10.53%
小2	433	1177	2024	1125	311	5070	8.54%	23.21%	39.92%	22.19%	6.13%
小3	573	1383	1770	879	283	4888	11.72%	28.29%	36.21%	17.98%	5.79%
小4	640	1367	1583	852	309	4751	13.47%	28.77%	33.32%	17.93%	6.50%
小5	718	1355	1753	837	248	4911	14.62%	27.59%	35.70%	17.04%	5.05%
小6	625	1648	1612	804	276	4965	12.59%	33.19%	32.47%	16.19%	5.56%
中1	1233	1570	1253	529	104	4689	26.30%	33.48%	26.72%	11.28%	2.22%
中2	1401	1440	1272	520	151	4784	29.29%	30.10%	26.59%	10.87%	3.16%
中3	1437	1295	1233	623	250	4838	29.70%	26.77%	25.49%	12.88%	5.17%
高1	713	1020	1108	514	136	3491	20.42%	29.22%	31.74%	14.72%	3.90%
高2	762	1002	1084	428	84	3360	22.68%	29.82%	32.26%	12.74%	2.50%
高3	850	1096	1031	413	72	3462	24.55%	31.66%	29.78%	11.93%	2.08%

② 段階別割合



【男子】

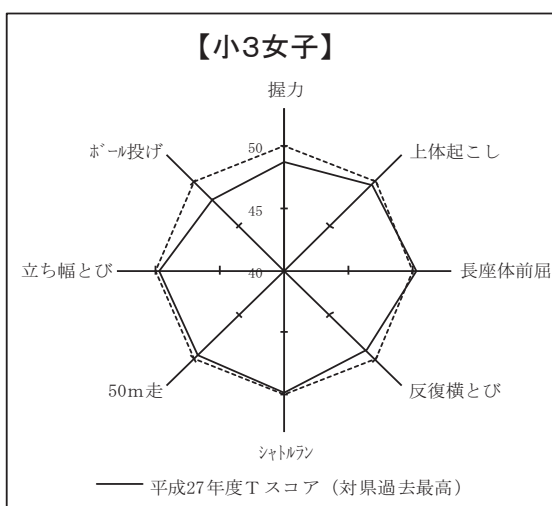
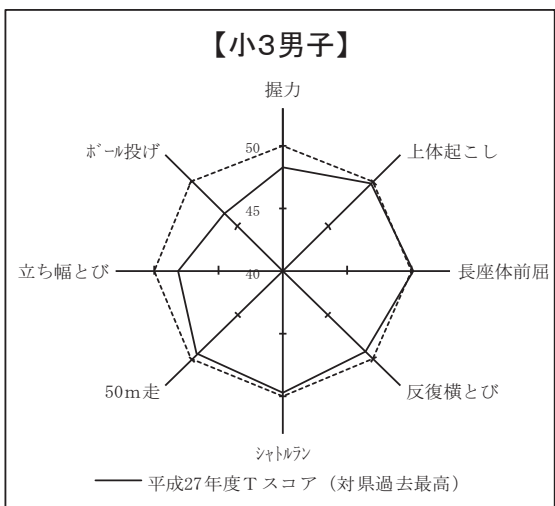
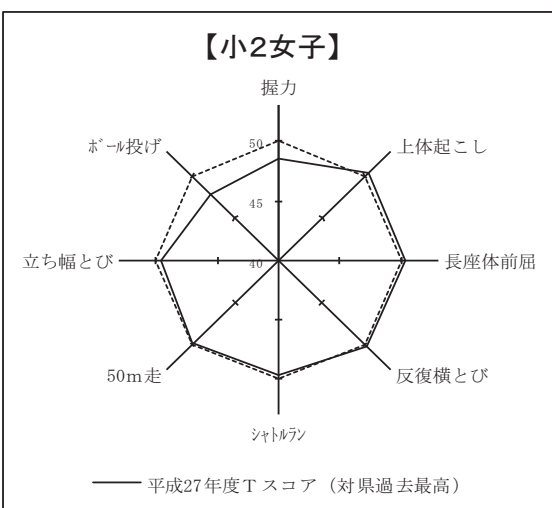
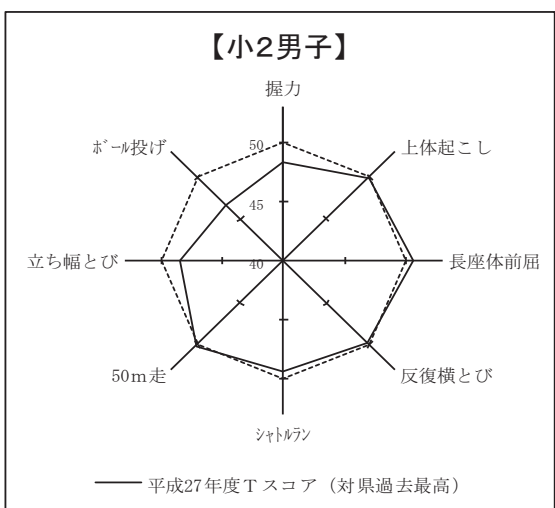
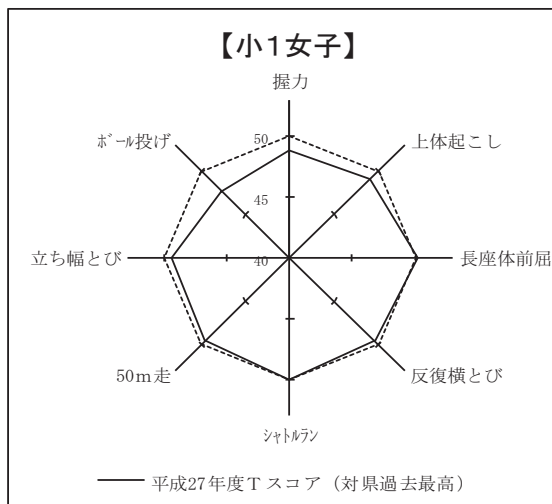
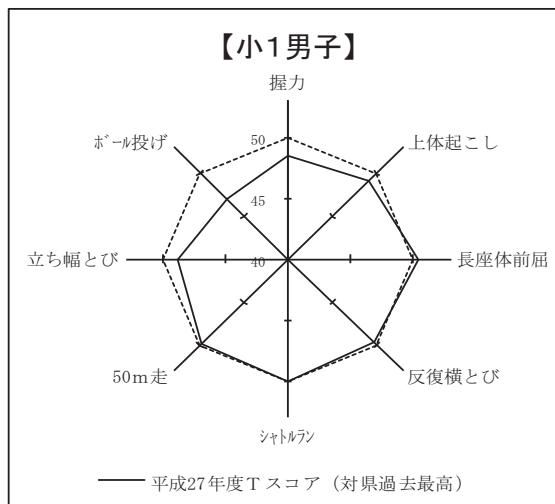
中学校から高校までは、学年が上がるにつれてA段階が増加している。特に、高校生は、AB段階の割合が増加し、60%を超えている。一方、DE段階は、中2から高3まで学年が上がるにつれて減少している。

【女子】

AB段階の割合は、小3から40%を超え、中学生が最も高い。

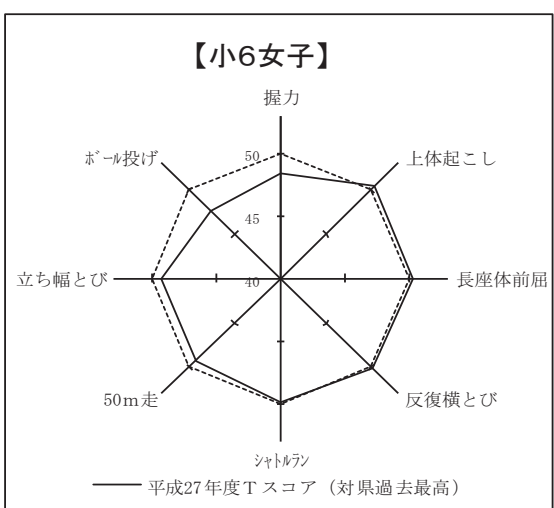
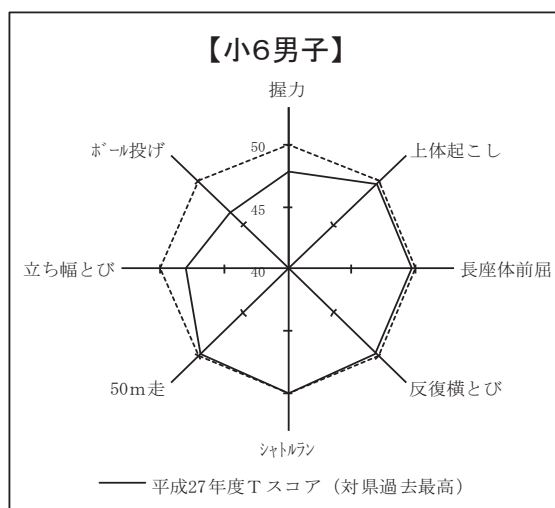
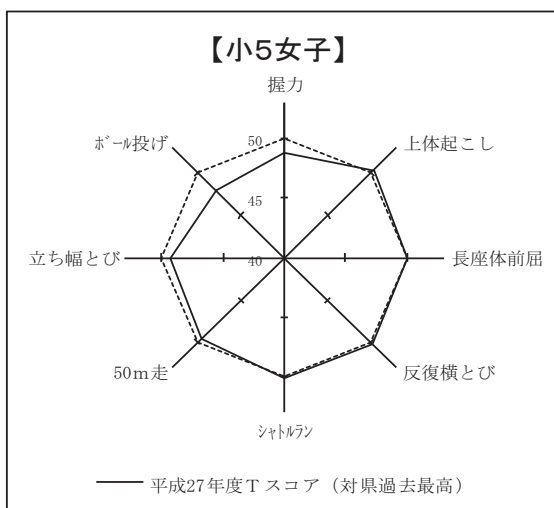
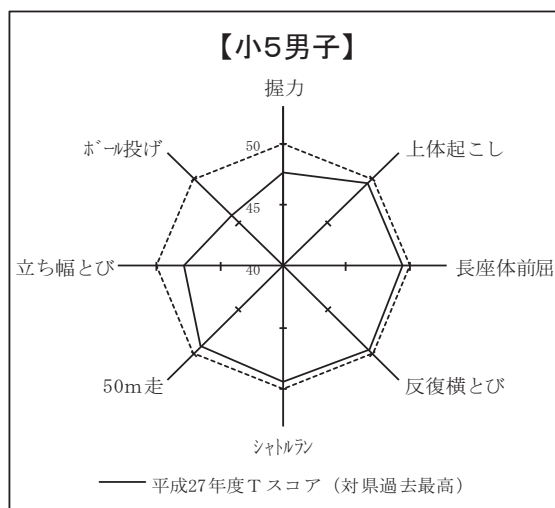
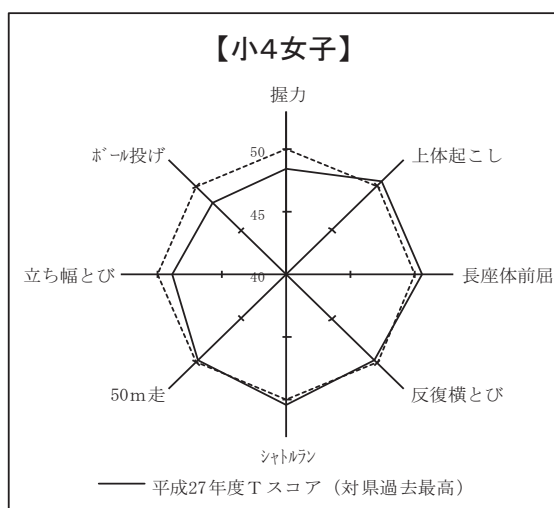
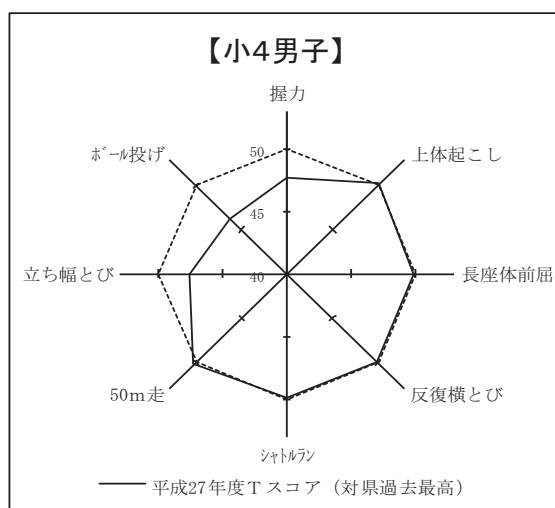
DE段階の割合は、小学生は概ね学年が上がるにつれて低くなり、中1が最も低くなっている。中2、中3でややその割合は高くなるが、高校生は学年が上がるにつれて低くなっている。

(10) 県過去最高平均値に対するTスコア(偏差値)のレーダーチャート(小学校1年～3年)



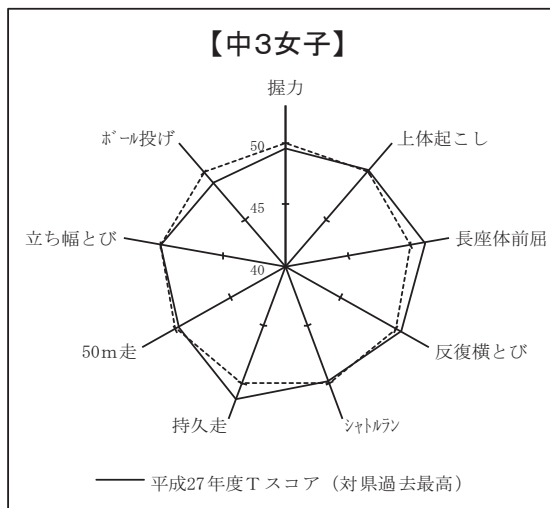
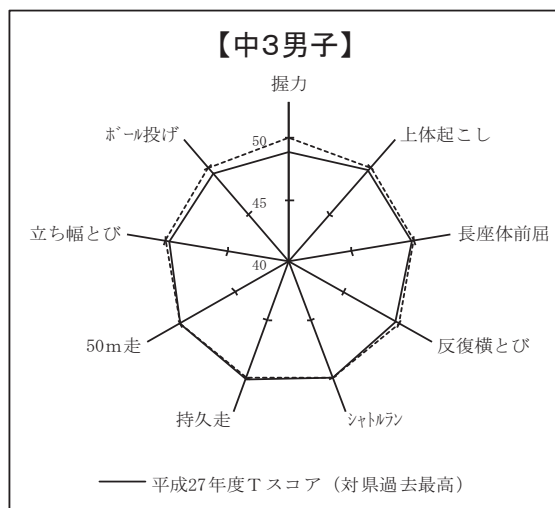
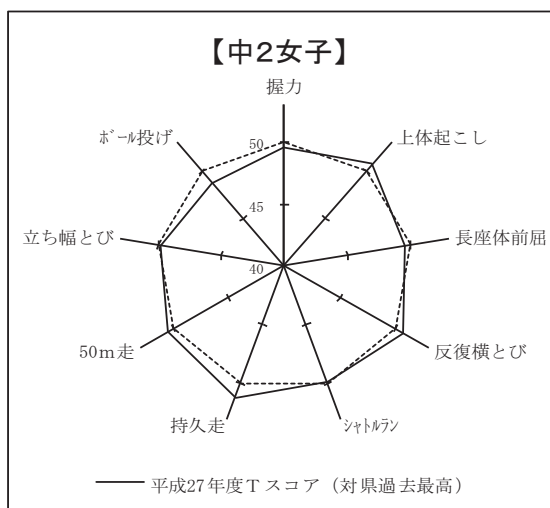
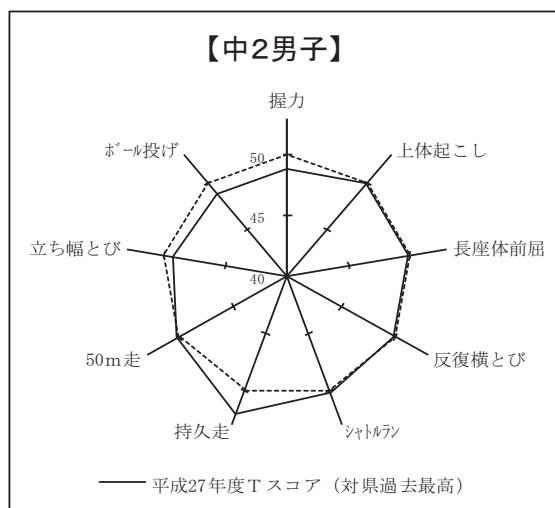
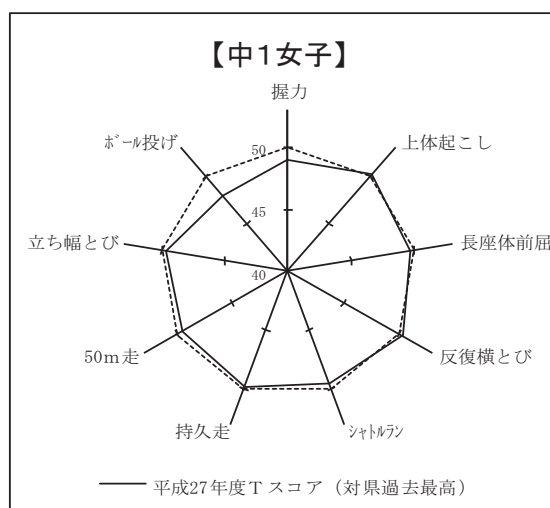
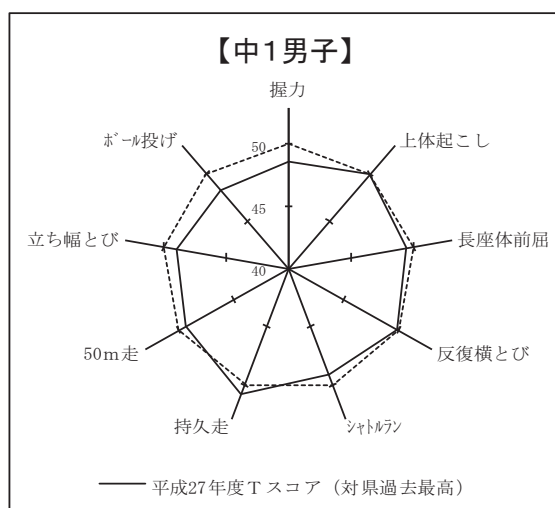
小1から小3については、男女ともに「握力」「ボール投げ」「立ち幅跳び」が下回っており、中でも「ボール投げ」が最も低い。

(10) 県過去最高平均値に対するTスコア(偏差値)のレーダーチャート(小学校4年～6年)



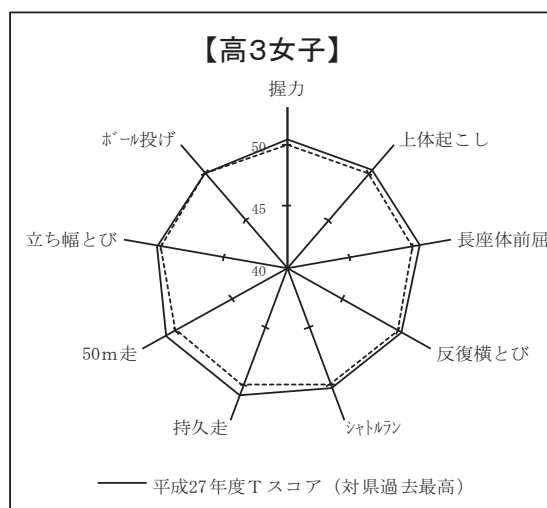
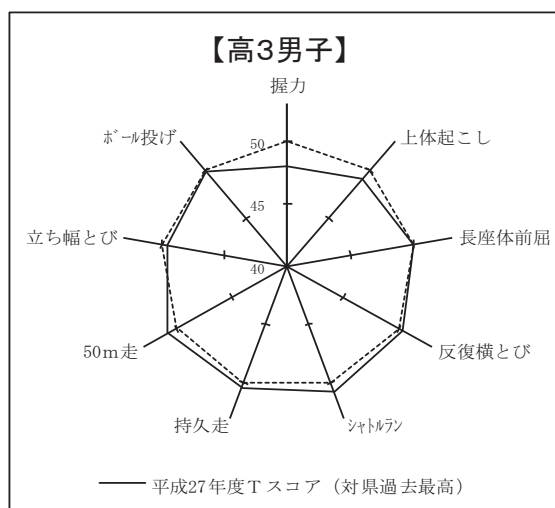
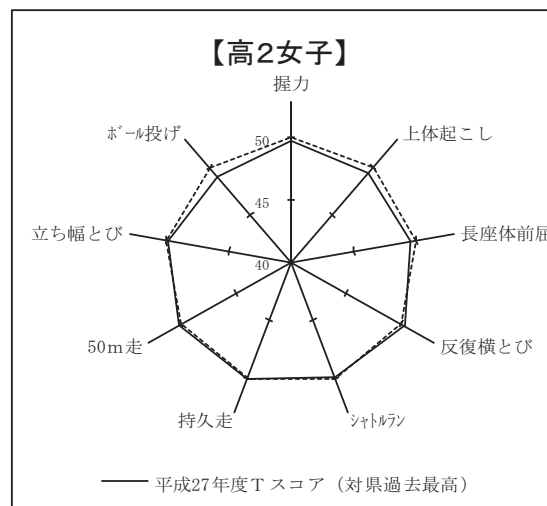
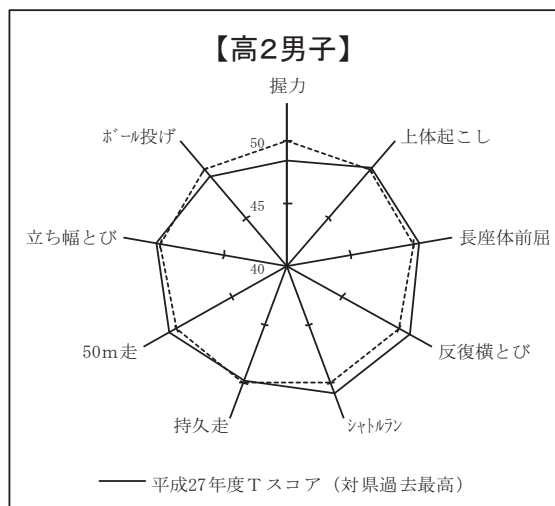
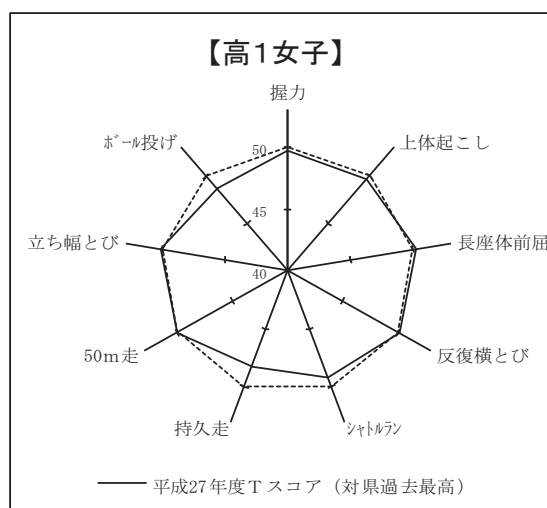
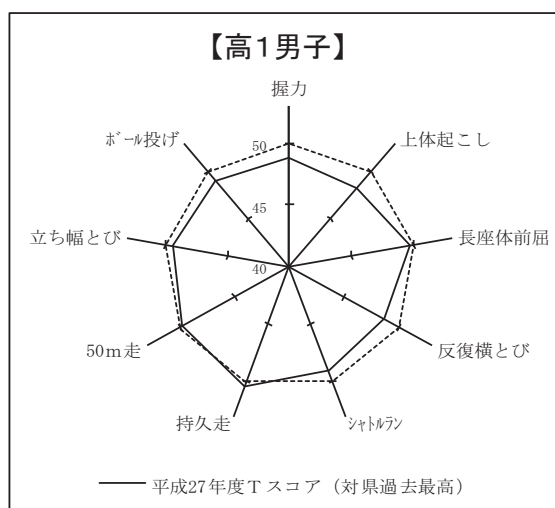
全学年男女ともに「握力」「ボール投げ」「立ち幅跳び」が下回っている。特に、男子の「ボール投げ」は大きく下回っている。小4から小6については、男女ともに「握力」「ボール投げ」「立ち幅跳び」が下回っており、中でも男子の「ボール投げ」の低さが目立つ。また、小5男子では、全ての種目で下回っている。

(10) 県過去最高平均値に対するTスコア(偏差値)のレーダーチャート(中学校)



中1から中3では、多くの種目が過去最高に近いTスコアとなっているが、「握力」「ボール投げ」が少し下回っている。また、「持久走」は、中1女子以外では、過去最高を上回っている。

(10) 県過去最高平均値に対するTスコア(偏差値)のレーダーチャート(高等学校)

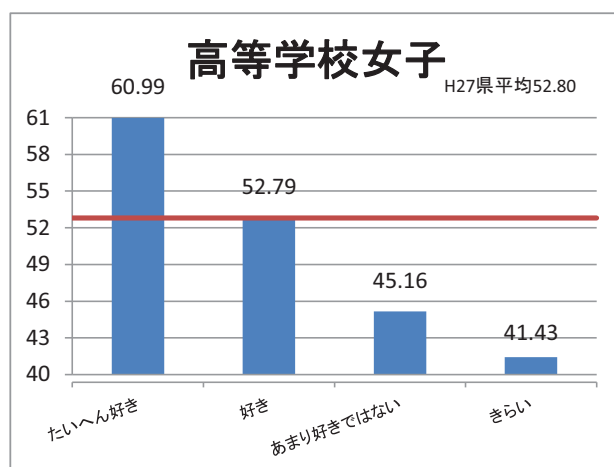
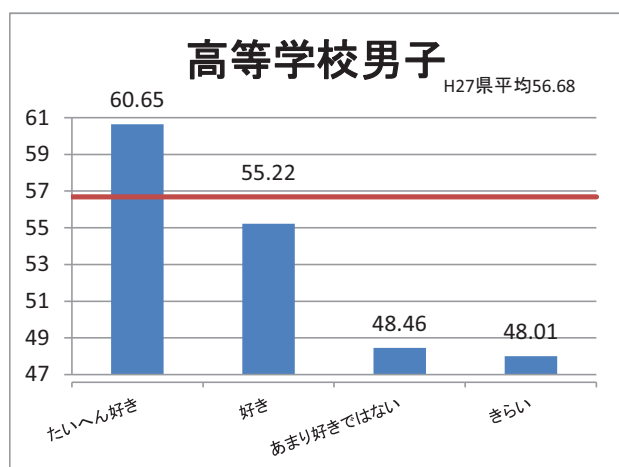
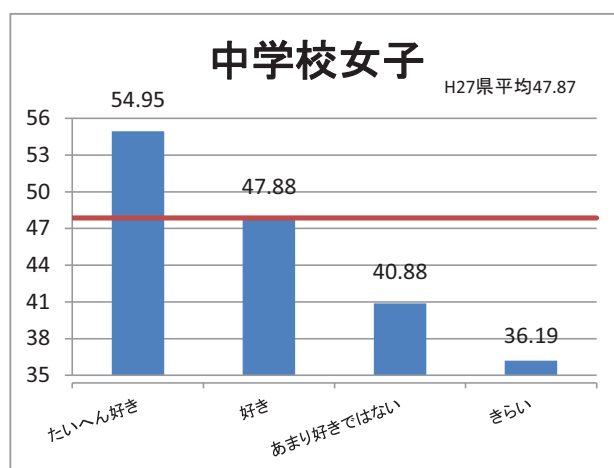
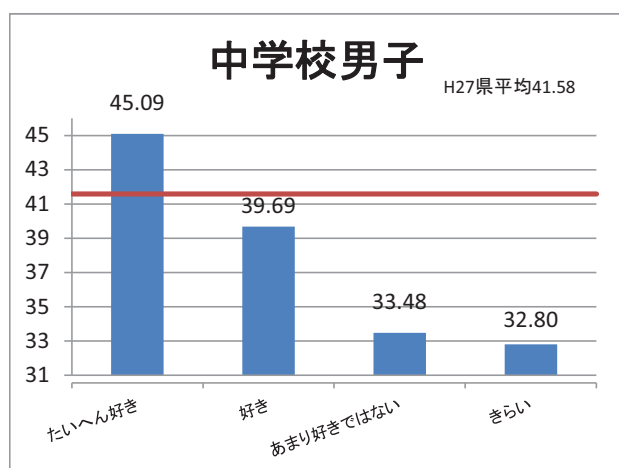
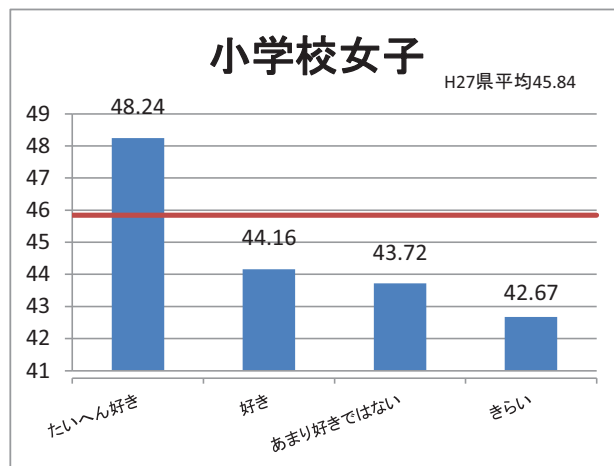
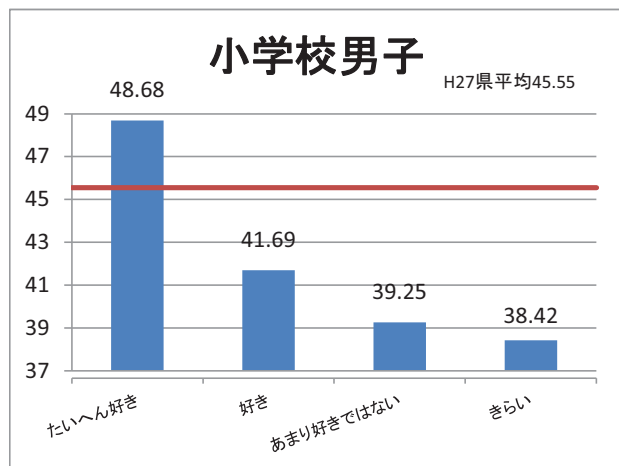


高1から高3については、男子は「握力」「ボール投げ」等はやや下回っているものの、「50m走」「持久走」などやや上回っている種目もある。女子は、全体的に過去最高に近いTスコアとなっており、高3ではほとんどの種目で過去最高を上回っている。

(11) 児童生徒アンケート調査結果から

① 体育の授業の愛好度と体力合計点の相関

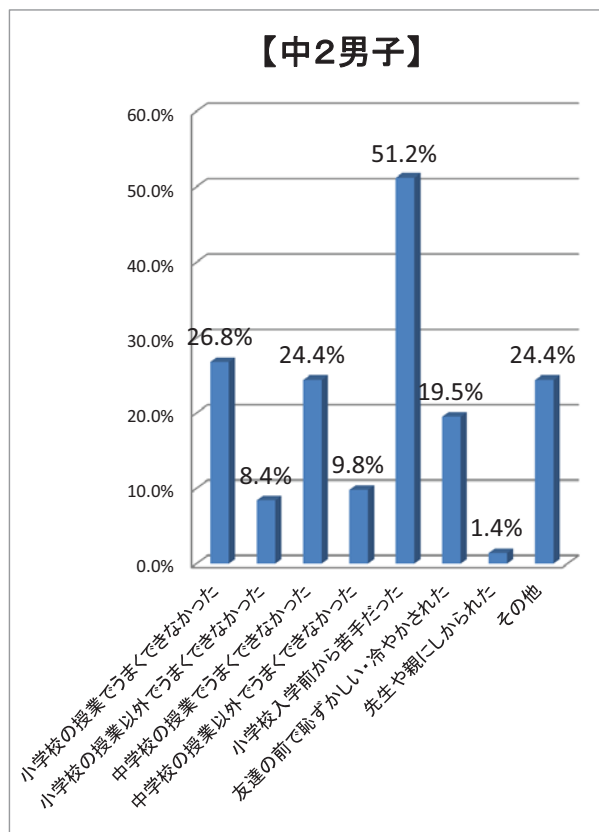
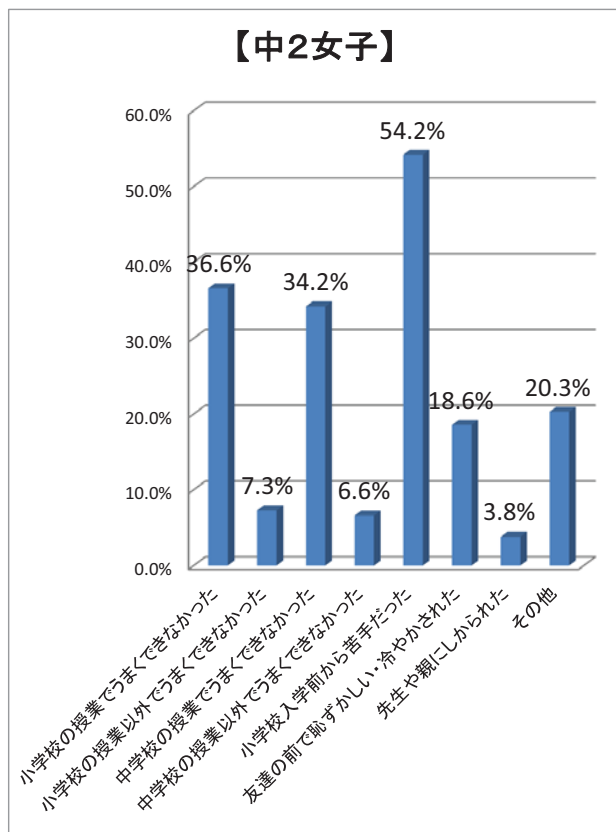
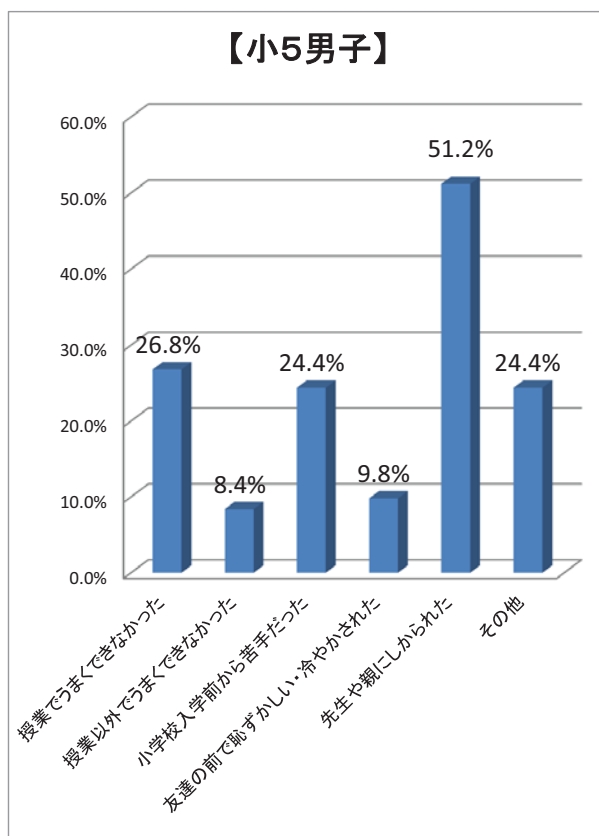
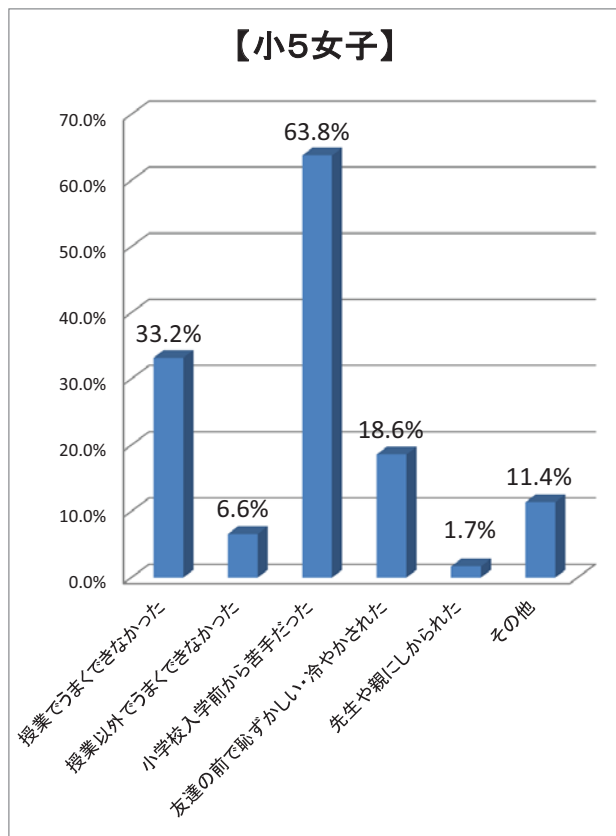
	男子			女子		
	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
たいへん好き	48.68	45.09	60.65	48.24	54.95	60.99
好き	41.69	39.69	55.22	44.16	47.88	52.79
あまり好きではない	39.25	33.48	48.46	43.72	40.88	45.16
きらい	38.42	32.80	48.01	42.67	36.19	41.43
H27県平均値	45.55	41.58	56.68	45.84	47.87	52.80



小中高ともに体育の授業が「たいへん好き」と答えた児童生徒ほど合計点が高く、一方「きらい」と答えた児童生徒ほど合計点が低くなっており、体育の授業の愛好度と体力合計点の相関関係が明確に表れている。

(11) 児童生徒のアンケート調査から

② 何がきっかけで運動やスポーツが「ややきらい」「きらい」になったのか
 (平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から 宮崎県)



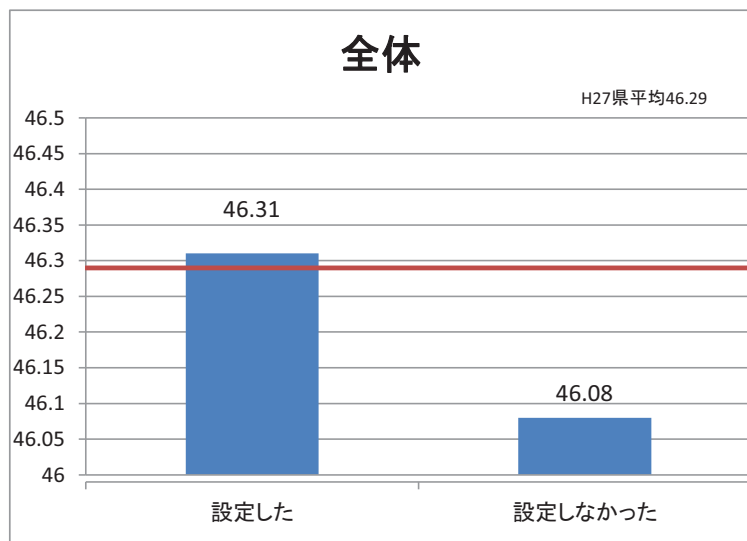
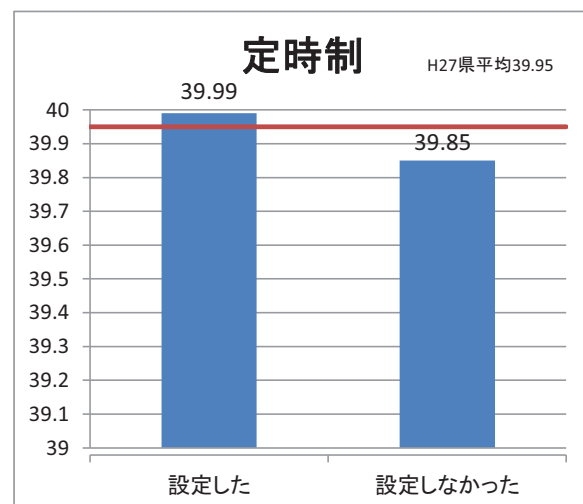
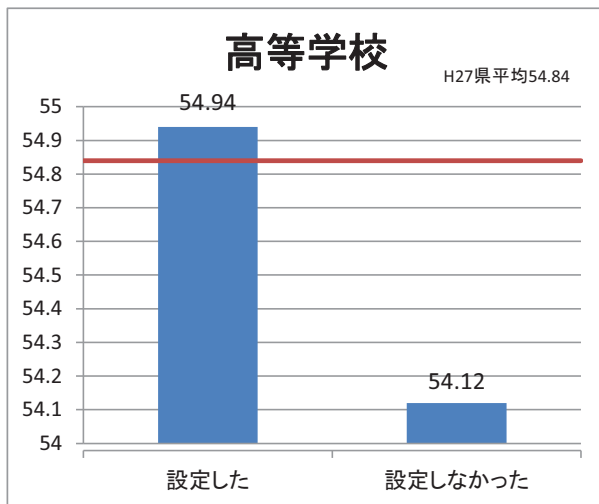
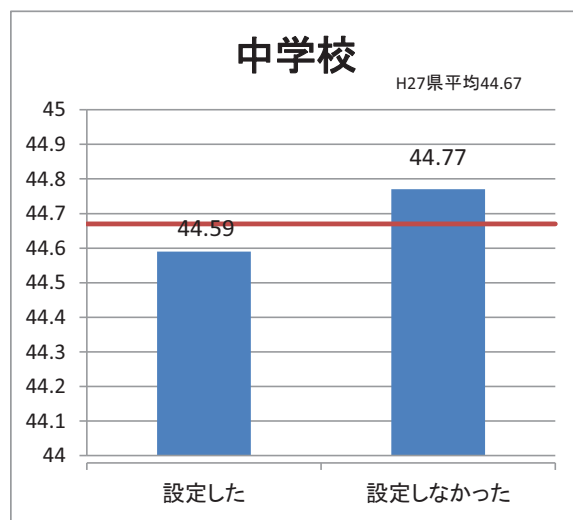
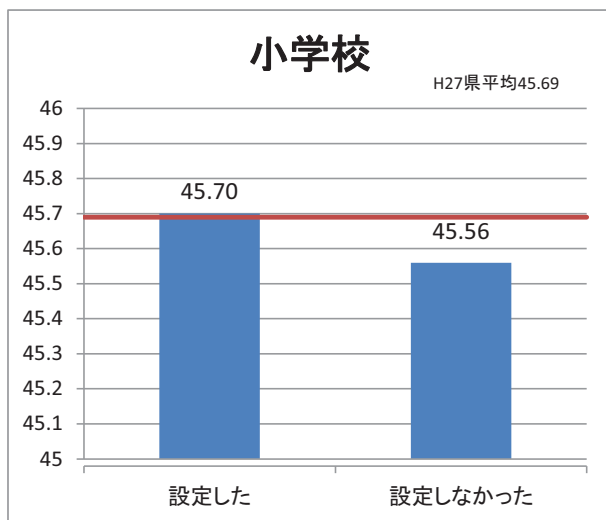
小5女子、中2女子、中2男子は、「小学校入学前から苦手だった」という回答が最も多く、50%を超えている。
 小5男子は、「先生や親にしかられた」という回答が最も多く、50%を超えている。

(12) 学校の取組と体力合計点との相関

① 新体力テストの共通理解の設定

[質問3]新体力テスト実施に当たり、職員間で共通理解する時間を設定しましたか。

	小学校	中学校	高等学校	定時制	全体
設定した	45.70	44.59	54.94	39.99	46.31
設定しなかった	45.56	44.77	54.12	39.85	46.08
H27県平均	45.69	44.67	54.84	39.95	46.29



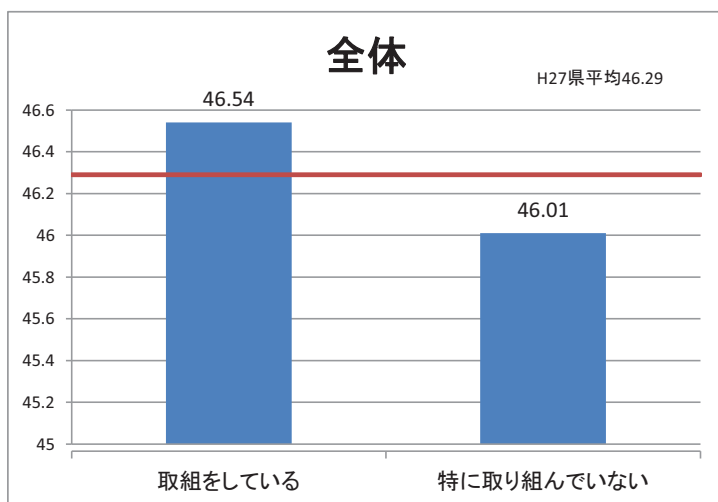
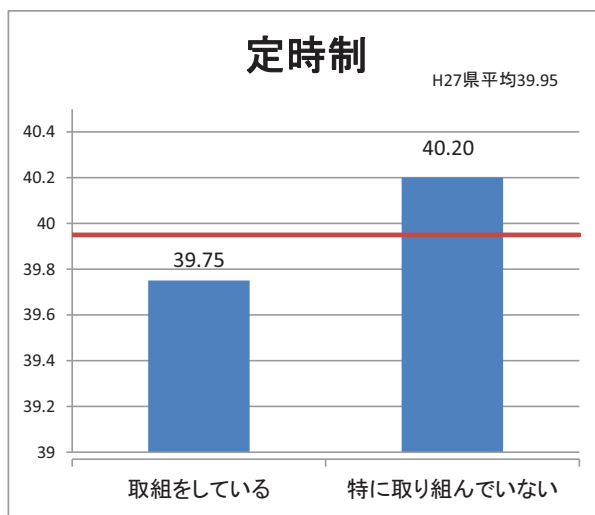
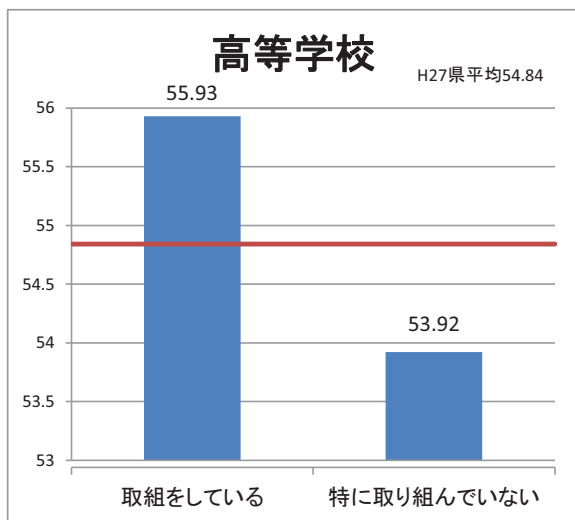
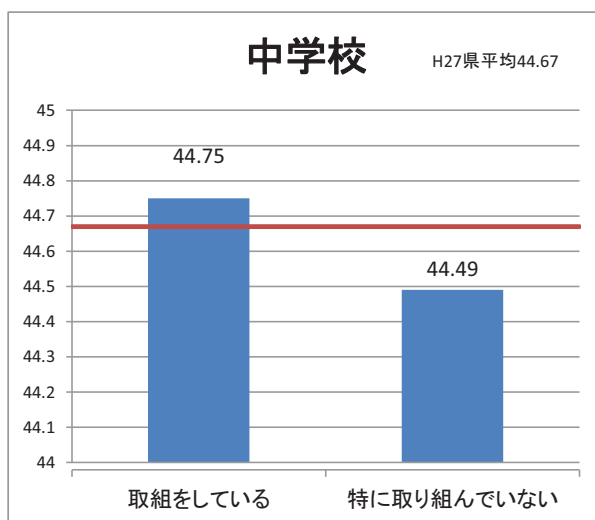
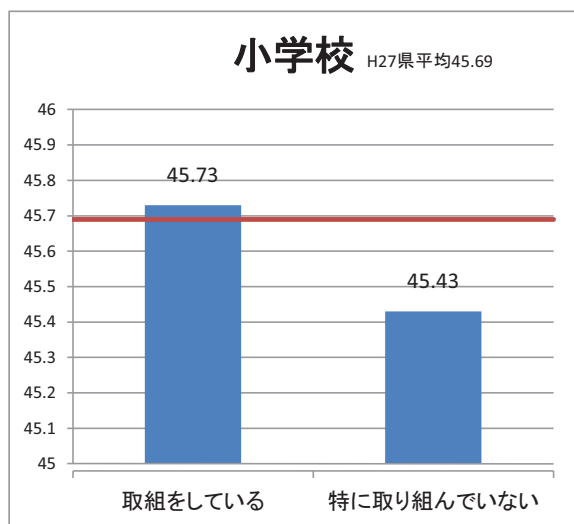
全体的に共通理解する時間を設定した学校の方が、設定しなかった学校より、体力合計点の平均が高い。
中でも高等学校が一番顕著な差が見られた。

(12) 学校の取組と体力合計得点との相関

②体育の授業以外の体力向上に関する取組

[質問5]学校として、体育(保健体育)の授業以外に体力の向上に関する取組を実施していますか。(一校一運動)

	小学校	中学校	高等学校	定時制	全体
取組をしている	45.73	44.75	55.93	39.75	46.54
特に取り組んでいない	45.43	44.49	53.92	40.20	46.01
H27県平均	45.69	44.67	54.84	39.95	46.29



全体的に体育の授業以外に体力向上に関する取組を「実施している」と答えた学校の方が「実施していない」と答えた学校よりも体力合計点の平均が高い。

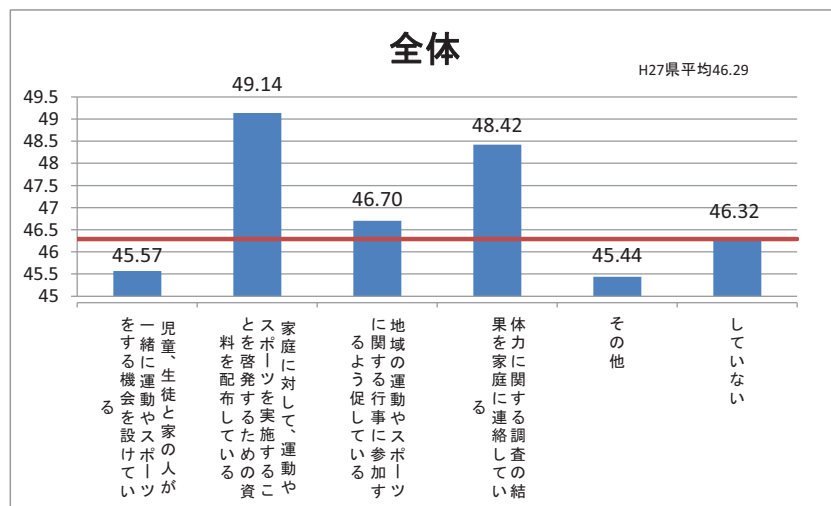
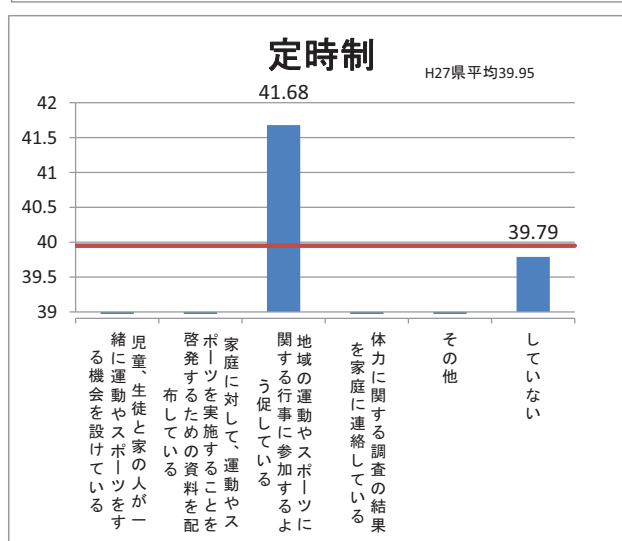
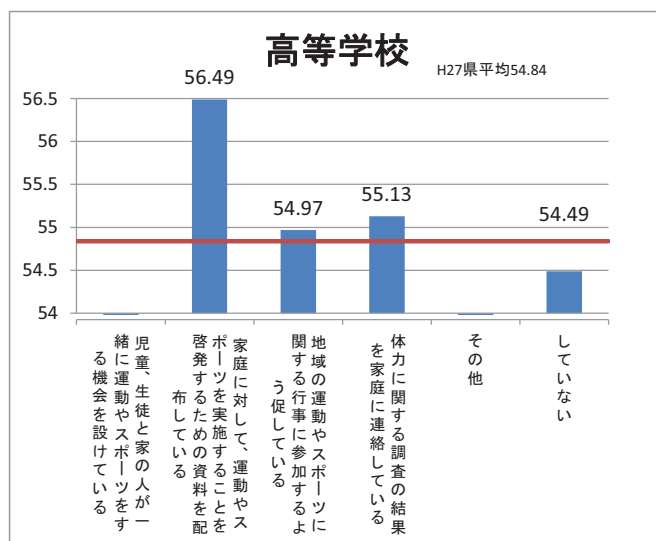
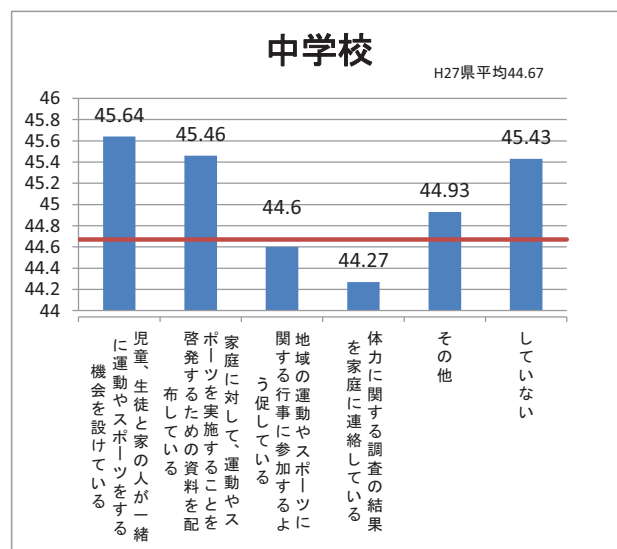
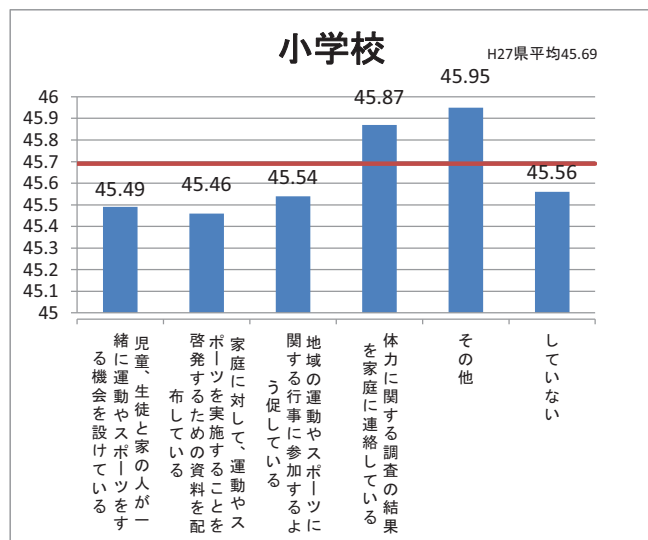
このことから、体育授業以外の取組は、体力合計点の向上に大変有効である。

(12) 学校の取組と体力合計点との相関

③ 家庭との連携

[質問9]子どもの体力について、家庭とどのような連携をしていますか。(複数回答可)

	小学校	中学校	高等学校	定時制	全体
児童、生徒と家の人が一緒に運動やスポーツをする機会を設けている	45.49	45.64	—	—	45.57
家庭に対して、運動やスポーツを実施することを啓発するための資料を配布している	45.46	45.46	56.49	—	49.14
地域の運動やスポーツに関する行事に参加するよう促している	45.54	44.60	54.97	41.68	46.70
体力に関する調査の結果を家庭に連絡している	45.87	44.27	55.13	—	48.42
その他	45.95	44.93	—	—	45.44
していない	45.56	45.43	54.49	39.79	46.32
H27県平均	45.69	44.67	54.84	39.95	46.29



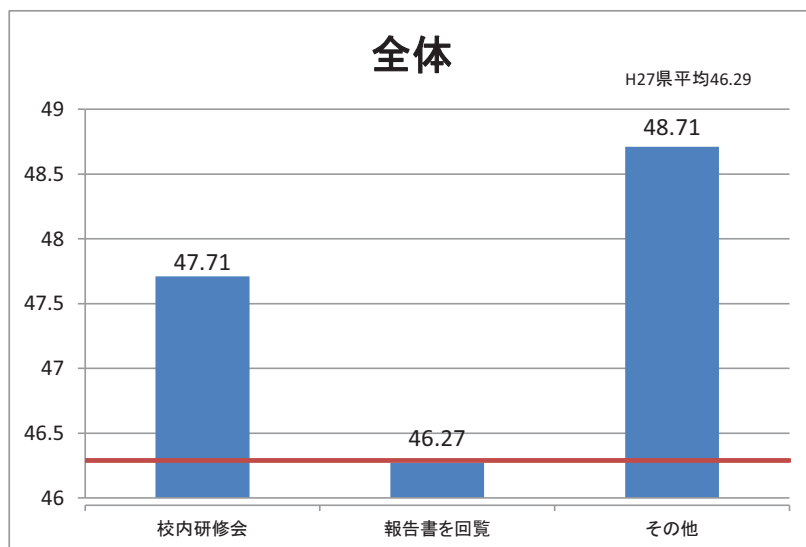
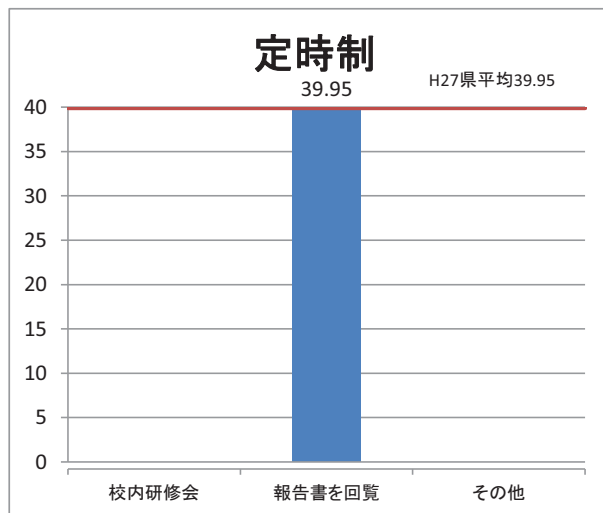
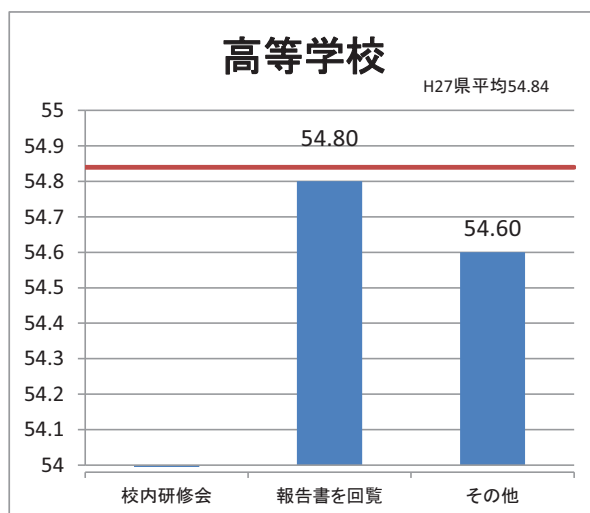
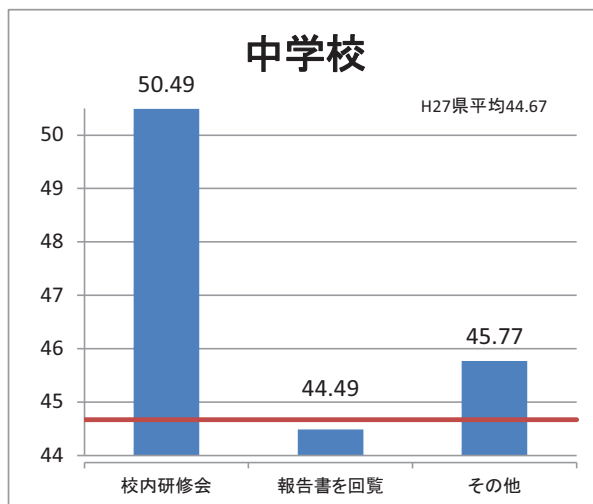
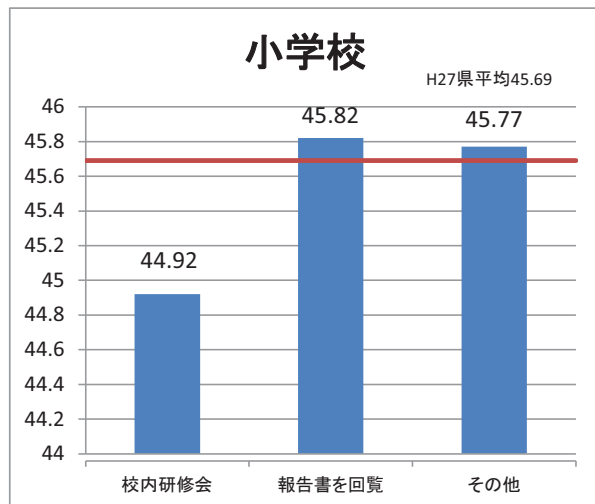
運動やスポーツに興味があり、ともに運動しようとする家庭は合計点が高い。
また、家庭に対してスポーツの実践を啓発することにより、合計点が高いのも明確に表れている。

(12) 学校の取組と体力合計点との相関

④ 調査報告書の情報の共有化

[質問10]県教育委員会が毎年発行している「児童生徒の体力・運動能力調査報告書」の情報を全職員が共有していますか。(複数回答可)

	小学校	中学校	高等学校	定時制	全体
校内研修会	44.92	50.49	—	—	47.71
報告書を回覧	45.82	44.49	54.80	39.95	46.27
その他	45.77	45.77	54.60	—	48.71
H27県平均	45.69	44.67	54.84	39.95	46.29



調査、報告書を何らかの形で校内で利用することで、合計点が高くなる傾向がある。
様々な形で今後活用が図られるようさらに啓発していく。

(13) 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

小学校5年生男子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H27	全国	545,242	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64		9.37	151.27	22.51	53.81	13	2
	本県	4,968	16.48	20.20	33.26	43.37	53.65		9.41	150.78	23.60	54.72		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H27	全国	523,356	16.05	18.41	37.45	39.56	40.70		9.62	144.80	13.76	55.19	12	2
	本県	4,741	16.10	18.91	37.07	41.62	43.11		9.62	144.21	14.61	56.25		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H27	全国	543,287	28.91	27.35	43.04	51.63	85.28	393.42	8.01	194.11	20.61	41.80	10	1
	本県	5,032	29.42	27.45	44.39	52.48	90.06	392.49	8.02	195.19	21.59	43.51		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

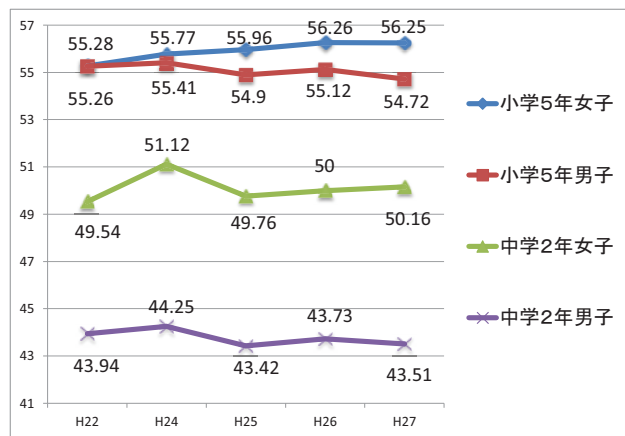
◎:全国水準以上、▲:全国水準未満

中学校2年生女子

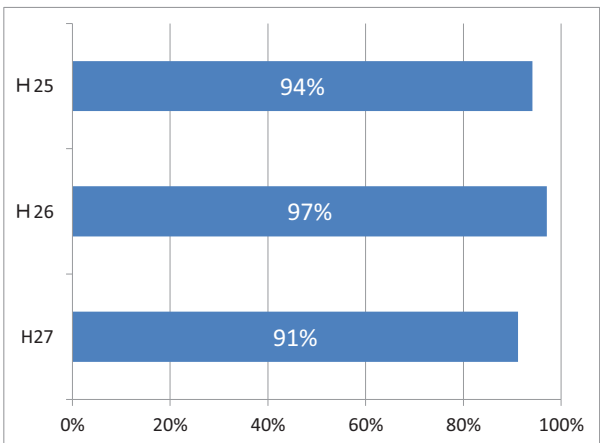
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H27	全国	518,694	23.65	23.18	45.55	46.10	57.79	290.60	8.84	167.23	12.77	48.96	11	1
	本県	4,804	24.02	22.94	44.96	46.67	61.72	292.54	8.82	167.33	13.56	50.16		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未満

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の推移



全国体力・運動能力、運動習慣等調査で
平均値が全国水準以上の項目数の割合



事 例 集

	ページ
1 体力向上の基本的な考え方	1
2 体育科・保健体育科の授業の充実	
(1) 発達の段階に応じた指導	2 ～ 6
(2) 授業改善に向けた実践例	
① 小学校	7 ～ 13
② 中学校	14 ～ 19
③ 高等学校	20 ～ 23
3 教育活動全体での取組	
(1) 学校生活における工夫・改善	24 ～ 25
(2) 幼保小中高連携の工夫・改善	26
(3) 地域・関係団体との連携、人材活用（例）	26
(4) 家庭との連携	27
4 生活習慣との関連	
(1) 基本的な生活習慣	28 ～ 29
(2) 食育の推進	30 ～ 31
(3) 家庭と連携した取組	32 ～ 34
5 二極化への対応（運動時間アップ作戦）	
(1) 元気いっぱい「子どもの体力向上」推進事業事業の取組	35 ～ 39
(2) 総合型地域スポーツクラブの取組	40 ～ 41
6 体力づくり優良校の取組	
(1) 優良校の紹介	42 ～ 43
<小学校：7校>	
(1) 宮崎市立宮崎西小学校	～体力向上の取組～ 44
(2) 串間市立北方小学校	～体力向上の取組～ 45
(3) 新富町立上新田小学校	～体力向上の取組～ 46
(4) 都城市立御池小学校	～体力向上に向けての取組～ 47
(5) 小林市立東方小学校	～体力向上に関する取組～ 48
(6) 諸塚村立荒谷小学校	～体力向上プランの取組～ 49
(7) 高千穂町立岩戸小学校	～体力向上の取組～ 50
<中学校：5校>	
(1) 宮崎市立宮崎北中学校	～貯筋プロジェクトの取組～ 51
(2) 日南市立鵜戸中学校	～体力向上に向けての取組～ 52
(3) 小林市立野尻中学校	～目指せ体力づくり日本一の取組～ 53
(4) えびの市立真幸中学校	～体力向上の取組～ 54
(5) 椎葉村立椎葉中学校	～体力向上の取組～ 55
<県立学校：2校>	
(1) 県立小林高等学校	～サーキット・トレーニングの取組～ 56
(2) 県立延岡工業高等学校	～体力向上の取組～ 57

1 体力向上の基本的な考え方

体力のとらえ方

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、**「生きる力」の重要な要素である。**

(平成20年1月17日 中央教育審議会答申)

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」より

子どもたちの体力の低下は、将来的に国民の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われる実態が危惧される。

運動をするための体力

健康に生活するための体力

体力テストの結果のみを上げるのが目的ではなく、**総合的に調和のとれた体力の育成を目指す！**

健やかな体の育成

【基本的考え方】

- 学校保健、学校給食、食育の充実により、現代的な健康課題等に対応し、子どもの心身の健康の保持増進を図る。さらに、子どもの安全・安心を確保するため、防災教育を含む学校の安全に関する教育を推進する。
- 子どもの体力の向上傾向が維持され、確実なものとなるよう、学校や地域における子どものスポーツ機会の充実を図る。

【現状と課題】

- 感染症やアレルギー疾患、メンタルヘルスなど児童生徒の現代的健康課が多様化・深刻化の傾向にあり、これらに適切に対応することが必要である。また、子どもたちの食生活の乱れによる健康への影響が問題となっており、望ましい生活習慣や食習慣を身に付けさせるため、子どもたちへの食に関する指導の充実が喫緊の課題となっている。
- 一方、子どもの体力は、おおむね低下傾向に歯止めが掛かってきているが、昭和 60 年頃と比較すると、基礎的運動能力は低い状況であり、また、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められていることから、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援の充実等が課題である。

【主な取組】

- 学校保健、学校給食、食育の充実
- 学校や地域における子どものスポーツの機会の充実
- 新学習指導要領の着実な実施とフォローアップ
- 学校における体験活動の充実 など

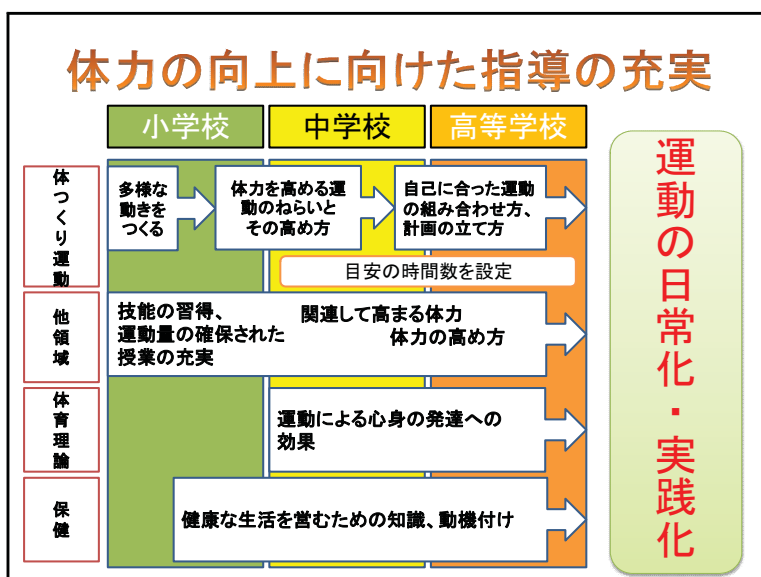
第2期教育振興基本計画について（答申）（中教審第163号）「平成25年4月25日」より

2 体育科・保健体育科の授業の充実

(1) 発達の段階に応じた指導

学習指導要領では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることや、健康の保持増進のための実践力の育成と、(学校体育における)体力の向上を図ることが重視されています。

小学校では、運動実施状況の二極化傾向や体力の低下を踏まえて、「体づくり運動」領域を低学年から位置付け、6学年すべての学年で指導します。



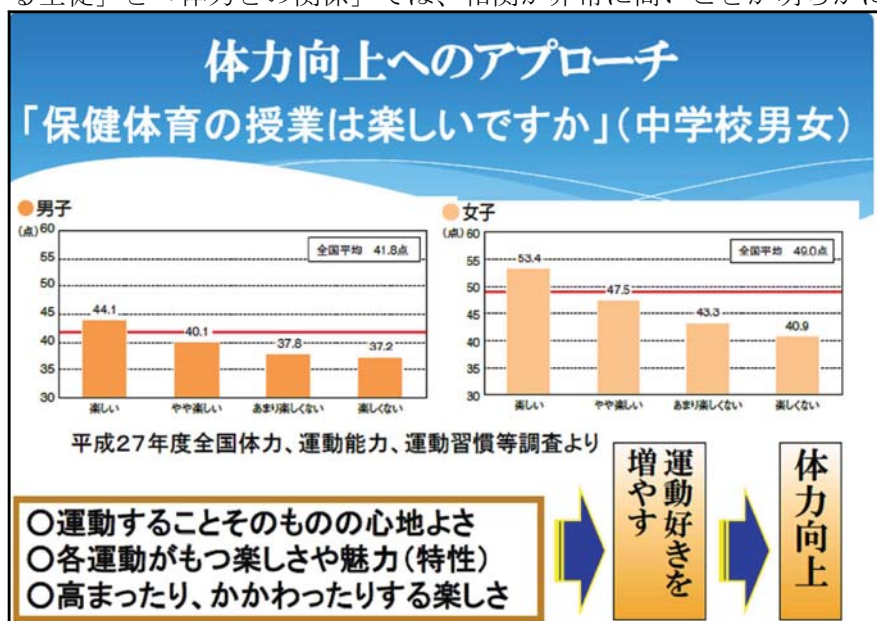
中学校では、多くの運動領域の学習体験をもとに、生徒一人一人に適した運動領域を選択できるように、第1学年及び第2学年においては、すべての運動領域が必修です。

また「体づくり運動」の領域の内容「体力を高める運動」の中には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことが示されています。

中学校第3学年、高等学校では、「体づくり運動」「体育理論」を除く領域から選択するなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを経験する資質や能力の育成が重視されています。

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果によると、「保健体育の授業を楽しいと感じている生徒」と「体力との関係」では、相関が非常に高いことが明らかになっています。

このことから運動が苦手な児童生徒への対応として、まずは、体育の授業を通して、運動が好きになること、指導者が運動の楽しさを伝えること、体力の高め方を身に付けさせることなどが大切であると言えます。



【指導内容の系統性・体系化】

指導内容の明確化により、その学年で何を教えるのか整理されています。学習指導要領は指導すべき最低基準であり、発達の段階（時期）に応じて3つに分けています。（4－

指導内容の体系化									
就学前（幼児期）からの多様な運動遊びを推進	小学校			中学校		高等学校			豊かなスポーツライフ
	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年次	それ以降	
	基本的な動きを幅広く取り組む時期		全ての領域の特性や魅力に触れる時期		自分にあった運動を選び深める時期				
	体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動				
	器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動		
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技		
	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳		
	表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス		
	ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技		
					武道	武道	武道	武道	
				体育理論		体育理論			
保健領域				保健分野		科目保健			

4－4）①小学校の中学年までは基本的に動くこと自体が楽しい時期です。（これを授業の中で提供できるかがポイントです。）②小学校高学年から中学校では、ただ動くだけでは楽しめないのが、運動がもつ特性に確実に触れさせる授業づくりが必要です。③中学校第3学年以降は、自分に合った運動をより深めていく

授業づくりが必要となります。発達の段階を踏まえた上で、小学校から高等学校までをいかにつないでいけるかが大切になってきます。

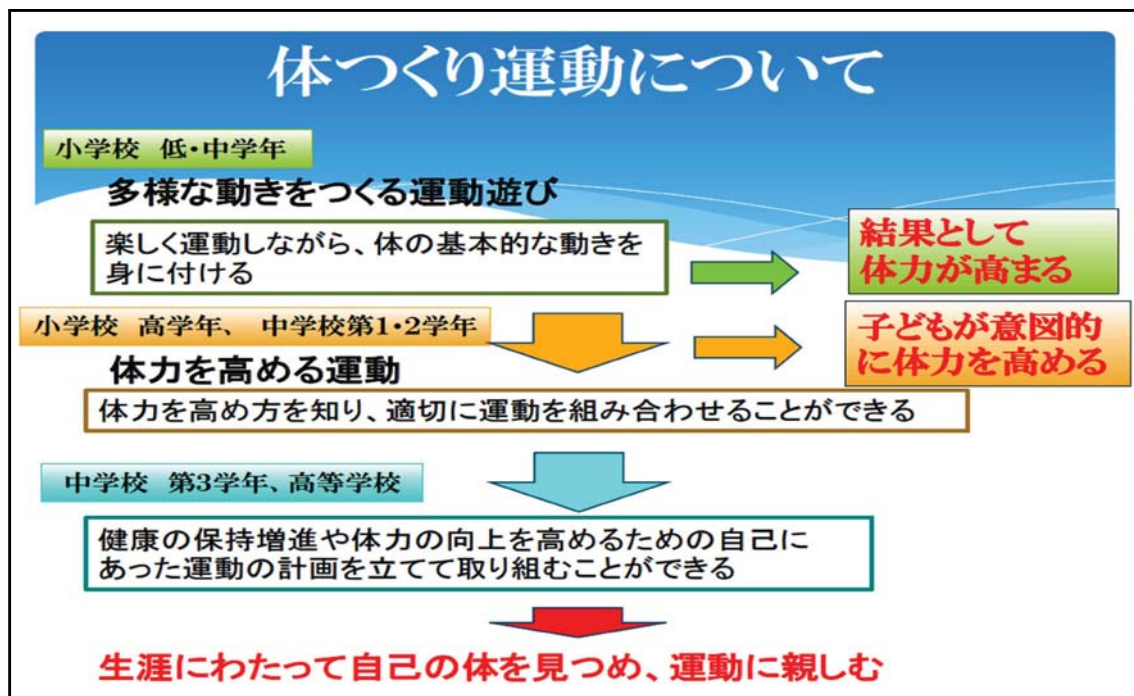
体育・保健体育の指導内容は、「技能」「態度」「（知識）、思考・判断」です。

態度の体系化では、①愛好的態度、価値的態度②公正③協力④責任⑤参画⑥安全、これらの態度をもって、豊かなスポーツライフにつなげます。

思考・判断の体系化では、小学校では、選び方を工夫→活動を工夫→課題の解決の仕方を工夫、中学校では、運動の取り組み方を工夫、高校では、継続する取組の工夫をすることになります。

知識については、小学校では、思考・判断に含まれており、中・高等学校では、特性の成り立ち→技術の名称や行い方、伝統的な行動の仕方、運動観察方法→課題解決の方法を知識として理解し、これらを豊かなスポーツライフの実現へつなげます。





【体づくり運動について】

小学校の低・中学年では、多様な動きをつくる運動遊びを通して、楽しく、様々な運動をしながら、基本的な動きを身に付けます。

児童が夢中になって、跳んだり、はねたりする中で結果として体力が高まるという考え方です。

小学校の高学年、中学校1・2年では、意図的に体力を高める段階となり、体力についての知識も必要となります。

中学校3年・高等学校では、これまでの積み重ねによって、自己にあった運動の計画を立てて取り組むことができ、将来にわたって運動に親しむ（豊かなスポーツライフ）ことを考えて整理されています。

体育授業は、全ての児童・生徒が等しく経験する教育の機会であり、その中では一定の



運動量を確保するとともに、発達の段階に応じた望ましい運動実践及び理解と具体的な実践方法を身に付けることが大切です。そして、活動の場を広げて家庭や地域と連携し、生活習慣を変える必要があります。

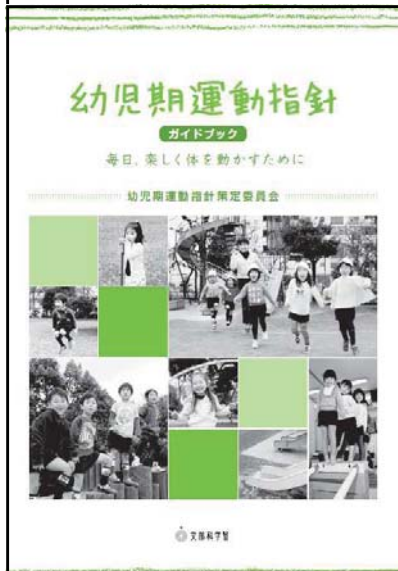
体育授業の充実を中心に、学校教育活動全体、家庭、地域社会との連携と広がっていきましょう。

1 幼児期運動指針とは

幼児は様々な遊びを中心に、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！

2 幼児期運動指針のポイント

- ① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる
- ② 楽しく体を動かす時間を確保する
- ③ 発達の特性にに応じた遊びを提供する



平成24年3月に公表された幼児運動指針に対するガイドブックで体力向上の基礎を培う幼児期の遊びや指導についての実践が示されています。



文部科学省より各学校へ配布（各一部）されています。また、DVD（小・中・高学年）も配布されています。





【体づくり運動】小学校～高等学校まで

- ・ まるわかりハンドブックの内容をより具体的に示してあります。
- ・ 指導と評価について、実践事例が詳しく示されています。

【行い方の例】

- ・ 短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする。

- いろいろな跳び方で短なわ跳び
- 10秒間での回数跳び
- 二人組での短なわ跳び
- 長なわでの8の字跳び

なわを使った運動は、体力の様々な能力を高める効果が期待される運動ですが、ここでは、巧みな動きを高めるための運動例として取り上げます。

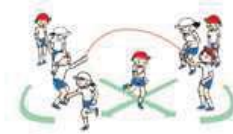
具体的には、人や物の動きに対応してタイミングよく動く能力、バランスをとって動く能力、リズムカルに動く能力を高めることにねらいとします。

- ・ 投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球すること。

- 前転キャッチ、馬跳びキャッチ
- 両手投げ、背面投げ、反り投げ
- 背面キャッチ、膝下キャッチ
- ボールの種類を変える

物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとします。

また、投げる、捕る、反応するといったボール運動等で必要となる動きの基礎を培う学習としても有効です。



JSCが、文部科学省からの委託事業として「スポーツ事故防止対策推進事業」を実施し、学校体育活動中における事故防止の意識啓発及び更なる取組の充実に資するよう、重大な事故事例の発生原因・背景・再発防止のために留意すべき点や方策について、分析したものを掲載しています。



今年度、新たに出された器械運動指導の手引です。DVDも付属しており、子どもたちのつまづきを解決するための取組がよくわかり、指導に生かれます。

(2) 授業改善に向けた実践例

① 小学校

ア 単元全体の流れの工夫

指導すべき内容を児童が順を追って理解し、楽しく自然にできる流れになるように単元全体の流れを工夫する。

はじめ オリエンテーション ↓	- 単元全体のめあて、流れを確認する。 「出会いのゲーム」で児童の能力、課題と指導の方向性を確認する。
ステップ1 基礎づくりのゲーム ↓	- 主運動につながる基礎感覚や体の動きを身に付ける。 - 主運動に必要な技術や運動能力を高める。
ステップ2 簡単なゲーム ↓	- ルールを簡単にしたゲームを行う。 - 自分の得意技、仲間とのかかわり、ポジション取りも考える。
おわり まとめのゲーム ↓	- 自分（チーム）に合うゲームやルール、方法等を選択して取り組む。 - 身に付けた能力や技術の確認、仲間と楽しむ大会を行う。
運動の習慣化 遊び・家庭運動	授業で身に付けた技術や能力を継続して楽しむ遊びの場、機会づくりを行う。

イ 一単位時間の授業の流れの工夫

児童が運動の楽しさや喜びを感じることができるよう授業を展開するためには、「できた」「勝った」「伸びた」といった感覚を実感することが必要です。児童がその運動を楽しむためには運動の技能だけでなく、態度及び思考・判断の習得も不可欠である。授業の「はじめ」では、技能の習得を支えるものとして、多様な動きを経験させたり、持久力、敏捷性を高める運動を取り入れたり、主運動につながる基礎感覚を高める運動等を準備運動の中に取り入れたりします。また、一単位時間の授業の流れを明確にし、児童が運動を楽しみながら、技能を習得したり、仲間と協力するなどの態度及び思考・判断を高めたりできるように工夫します。

はじめ	① 準備運動 ○ 体をほぐす運動や柔軟性を高める運動（体力テスト結果による課題） ② サーキット運動 ○ 走力、瞬発力、持久力、敏捷性等の多様な動きをねらいとしてコース設定を行う。（2分間） ③ 基礎感覚を高める運動、主運動につながる運動 ○ 単元ごとに必要と考えられる「体幹を鍛える」等の運動を道具の工夫や遊び感覚を取り入れ、工夫して行う。 ○ 主運動につながる体の動きを身に付ける運動を行う。
なか	④ 本時の学習のめあてと流れの確認 ○ シンプルでわかりやすいことばで提示し、授業の流れを共有する。 ⑤ 技能を高める運動 ○ 個人やペア、チームで技能を高める練習を行う。 ⑥ ゲーム ○ ステップ1（ボール操作やボールを持たないときの動きが身に付くゲームや自分の目標や伸びがわかる内容でのゲームを行う。） ○ ステップ2（ルールを簡易化したゲームで、仲間や相手を意識したゲームを行う。） ※ ゲームでは「 試しのゲーム 」→「 スキルアップ 」（動きの確認、課題や作戦）→「 本番のゲーム 」の段階を踏んで行う。
おわり	⑦ 学習のふりかえり、まとめ ○ めあての評価を挙手で確認し、よかった児童の紹介を行う。また本時の運動のポイントを確認する。 ○ 休み時間や家庭でできる遊びや運動の紹介、次時の予告をすることで意欲・関心を高める。

ウ 身体能力を高めるための工夫

(ア) 準備運動の工夫

運動が得意である児童も小学校高学年になるにつれて、急激な身長伸びに伴い、柔軟性が低下しがちである。そこで体をほぐす運動とともに柔軟性の運動に継続して取り組む。



上体反らし



前屈10 ゆっくりカウント

(イ) サーキットトレーニング

体力向上や多様な動きが身に付くことをねらって継続して取り組む。新体力テストを分析し、課題となる運動や走力、瞬発力、持久力、敏捷性等の多様な動きをねらいとしてコース設定を行う。

8つのメニューを組み合わせる約2分間取り組む。一つ一つの動きをきちんと指導する。

	サイドステップ	ジャンプ	サイドステップ	
くま歩き (カエル)	ルール ① 4つのコーナーからそれぞれスタートする。 ② 速さよりも、1つ1つの動きを確実に行う。 ③ 最後まで時間いっぱい活動する。			ラダー (スラローム)
くも歩き (アザラシ)				ラダー (グーパー)
	バランスステップ		リズムステップ	



メニュー	内 容
くま歩き	手足をついて、四つんばいで歩く。
くも歩き	体を上向きにして手足を下向きについて歩く。
カエル	カエルの形で手足を付いた状態でジャンプする。
アザラシ	体を伸ばし床に付け、うでで体を支えて前進する。
バランスステップ	左右左、歩いて左足かかとを右手でさわる。交互に前進する。
リズムステップ	足のけりを入れながらリズムよく前進する。
ラダー (グーパー)	足を閉じる、開くを交互にジャンプしながら前進する。
ラダー (スラローム)	足を閉じ、左中右とスラロームしながら前進する。
サイドステップ	横跳び、始めは内向き、後は外向きで行う。
ジャンプ	自分に合う目印のひもを目標にジャンプしていく。

(ウ) 基礎感覚を高める運動

基礎的な運動技能を支える動きを基礎感覚とし、主運動につながる運動の前に位置付けてバランス、体幹、筋力、ジャンプ等、多様な動きや力を意識して継続して取り組む。十分に粘りや伸びを称賛したり、動きに小さな変化を取り入れたりすることで意欲の継続を図る。

(例1 体幹を鍛える)

ボールを投げる際の軸足に体重を乗せる感覚を身に付けるとともに体幹を鍛える運動として取り組む。

(メニュー)

- 片足立ち → 手を広げる
- 目をとじる → 前に倒す
- 足を後ろにして両手で足先をにぎる



体幹を鍛える運動

(例2 バランス・体を支える感覚)

マットを使った運動に必要なバランス、体を支える感覚、肩、腹筋、背筋を鍛える運動に取り組む。

(メニュー)

- 平均台歩き → いもむし渡り → 足かけ渡り → 足かけボール打ち



平均台歩き



足かけボール打ち

(エ) 主運動につながる運動

単元のねらいとなる技能の習得に結びつき、単純で遊びやゲーム感覚でできることをねらいとした運動を取り入れる。

(例1 平テープ遊び)

平テープの先端に結び目をつけたシャトル状の「ひらひらテープ」を投げる遊びを行う。向上した力を確認できるような工夫を行う。

(メニュー)

- ・ 胸から真上に投げ、手をたたく回数を競ってキャッチする遊び
- ・ 上投げで着地した地点までの歩数を競う遊び



ひらひらテープ投げ

(例2 タオル運動)

タオルを使って、肩の可動域を広げたり、握力、投げる、打ちつける等の運動を行う。

(メニュー)

- 背中ではっぱる → たぐりよせる
- ぞうきんしぼり → ぐるぐる回し
- 投げるフォーム
- 結んで投げあげ、キャッチボール
- たたきつけ



タオル運動

エ 体力アップカードの活用

2学年で指導する内容を区別し、次の学年に「学びの履歴」が残るようにする。6年間（小中一貫校では9年間）継続して活用する。

〇〇小学校 めざす子ども像「たくましい・元気な子ども」

H27.5～記入

体力アップカード



このカードは1年生から6年生まで使います。友達との競争ではなく、自分の記録と競争して、記録が少しでも伸びるようにがんばりましょう！

1年	2年	3年	4年	5年	6年
組 番	組 番	組 番	組 番	組 番	組 番
なまえ			名前		

体力テストの記録

右上の□には、得点を記入します。



テスト	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	右	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	左	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	平均	kg	kg	kg	kg	kg	kg
上体起こし		回	回	回	回	回	回
長座体前屈		cm	cm	cm	cm	cm	cm
反復横とび		点	点	点	点	点	点
20mシャトルラン		回	回	回	回	回	回
50m 走		秒	秒	秒	秒	秒	秒
立ち幅跳び		cm	cm	cm	cm	cm	cm
ソフトボール投げ		m	m	m	m	m	m
合計点		点	点	点	点	点	点
段階	ABCDE						

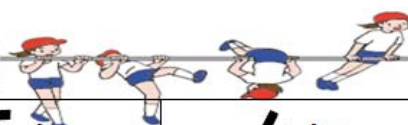


水あそび・水泳の記録

できるようになったら○でかこみましよう。(数)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
水になれるあそび ①まねっこ ②水かけっこ ③でんしゃごっこ ④リレーあそび ⑤おにあそび うくあそび ①かべにつかまってうく ②ラッコうき もぐるあそび 【目をあけて】 ①ジャンケン ②にらめっこ ③いしひろい ④わくぐり ⑤バズリング ⑥ボビング		うく運動 ①ふしうき ②せうき ③くらげうき ④けのび3m ⑤けのび5m 泳ぐ運動 ①連続したボビング クロール系 ②かべにつかまってぼた足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらぼた足泳ぎ ⑤面かぶりクロール()m 平泳ぎ系 ②かべにつかまってかえる足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらかえる足泳ぎ ⑤面かぶり平泳ぎ()m		クロール 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m 平泳ぎ 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m	

てつぼうあそび・てつぼう運動



1年	2年	3年	4年	5年	6年
1年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)	2年 ①とびあがり ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがり)	【上がい技】 ①ひざかけふり上がり (さか上がり) 【回転技】 ③かかえこみ回り 【下がい技】 ④前回り下り ⑤てんこう前下り	【上がい技】 (ひざかけ上がり) ①ほじょさか上がり (さか上がり) 【回転技】 (前方しじ回転) (後方しじ回転) ③後方片ひざかけ回転 (前方片ひざかけ回転) 【下がい技】 (片足ふみこし下り) ④両ひざかけ倒立下り (両ひざかけしんどう下り)	安定した ①ひざかけふり上がり 安定した ②補助さか上がり ③さか上がり 安定した ④かかえ込み回り 安定した ⑤後方片ひざかけ回転 安定した ⑥前回り下り ⑦転向前下り ⑧両ひざかけ倒立下り	【上がい技】 ①ひざかけ上がり (ももかけあがり) ②さか上がり 【回転技】 ③前方しじ回転 ④後方しじ回転 ⑤前方片ひざかけ回転 【下がい技】 ⑥片足ふみこし下り ⑦両ひざかけしんどう下り

マットあそび・マット運動

()は発展技⇒しなくてもよい



1年	2年	3年	4年	5年	6年
かいてんわざ ①ゆりかご ②まえころがり ③うしろころがり ④まるたころがり	回転技 ①前転 ②後転	回転技 ①前転 (大きな前転) (かいてん前転) ②後転 (かいてん後転)	回転技 ①前転 (大きな前転) (かいてん前転) ②後転 (かいてん後転)	回転技 ①安定した前転 ②安定した後転	回転技 ①大きな前転 (倒立前転・とび前転) ②開脚前転 ③開脚後転 (しんしつ後転)
どういつわざ ①せしどういつ (くびどういつ) ②かえるの足うち ③かべのほいさかだち ④しじでの川とび	どういつ技 ①かべどういつ (フリッジ) ②うで立て横とびこし	どういつ技 ①かべどういつ (ほじょどういつ) (頭どういつ) (フリッジ) ②うで立て横とびこし (そくほうどういつ回転)	どういつ技 ①かべどういつ (ほじょどういつ) (頭どういつ) (フリッジ) ②うで立て横とびこし (そくほうどういつ回転)	倒立技 ①安定した壁倒立 ②補助倒立 (フリッジ) ③安定した腕立て横とび越し	倒立技 ①頭倒立(倒立) ②フリッジ(倒立フリッジ) ③側方倒立回転 (ロンダード)

とびばこあそび・とびばこ運動

()は発展技⇒しなくてもよい



1年	2年	3年	4年	5年	6年
きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいてんとび)	きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいてんとび)	切り返し系 ①開脚とび たて 段 よこ 段 回転系 ①台上前転 段	切り返し系 ①開脚とび 段 (大きな開脚とび 段) (かかえこみとび 段) 回転系 ①台上前転 段 (大きな台上前転 段)	切り返し系 ①安定した開脚とび 段 ②大きな開脚とび 段 ③かかえ込みとび 段 回転系 ①安定した台上前転 段 ②大きな台上前転 段 (首はわとび)(頭はわとび)	切り返し系 ① 段 ② 段 ③ 段 回転系 ① 段 ② 段

※ その他、「走・跳の運動」「保健」「持久走大会」「縄跳び運動」「運動会」「体育学習の愛好度」の記入欄も設けている。

※ 詳細はスポーツ指導センターホームページの「児童生徒の体力・運動能力調査報告書」実践事例集を参照

オ テスト結果のよかった学校の取組

年間を通して体力向上を図り、児童にできる喜びを味わわせるために、多くの学校で正しいテストの実施方法や、体育の授業で「動きづくり」を実施していた。一校一運動の他にも、様々な工夫が見られた。

○ 毎年実施する上での工夫点

	工夫																																						
実施前の 共通理解	① 体育担当責任者会（4月）での資料を説明し、しっかり活用する。 ② 準備運動や動きのポイントをまとめたものを職員で共通理解する。 ③ 3月までに体力テストの資料を準備し、引き継ぐ。 ④ 学級ごとの実施要項をファイリングしておく。（毎年印刷しない）																																						
形態	① 種目によって1、2年と5、6年の組み合わせで実施する。 ② 学校規模によっては、縦割り班で実施する。																																						
事前	① 実施前にテスト種目につながる準備運動等をさせる。 ② 動きの難しい種目のコツやポイントを全体で確認する。 ③ 落ち込みの見られた種目の動きの改善を図るため、体育の授業に取り入れる。 ④ 正確に測定できるよう複数回練習させ、本番に臨ませる。 ⑤ ライバルを確認させる。 ⑥ 模範となる動画を見せ、イメージをもたせる。																																						
時間帯	① 1、4時間目には行わないなど、体調面に配慮する。																																						
目標設定	① 昨年度のデータを新クラスにも引き継ぎ、目標設定・意欲付けを行う。 ② 県体力テスト目標設定システム（県スポーツ指導センター）を活用する。 ③ 記録用紙に昨年度の記録と目標値を記入させる。 ④ がんばりカードを活用し、自分の目標を設定する。																																						
掲示資料	① 実施方法、県・全国平均、A段階などの得点表、昨年度結果を大きく掲示する。 ② シャトルランではあと何回で得点アップになるかをアナウンスする。	<table><tr><td colspan="3">シャトルラン</td></tr><tr><td>点</td><td>男</td><td>女</td></tr><tr><td>10</td><td>80</td><td>64</td></tr><tr><td>9</td><td>69</td><td>54</td></tr></table> <table><tr><td>8</td><td>57</td><td>44</td></tr><tr><td>7</td><td>45</td><td>35</td></tr><tr><td>6</td><td>33</td><td>26</td></tr><tr><td>5</td><td>23</td><td>19</td></tr></table> <table><tr><td>4</td><td>15</td><td>14</td></tr><tr><td>3</td><td>10</td><td>10</td></tr><tr><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr><tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr></table>	シャトルラン			点	男	女	10	80	64	9	69	54	8	57	44	7	45	35	6	33	26	5	23	19	4	15	14	3	10	10	2	8	8	1	1	1	
シャトルラン																																							
点	男	女																																					
10	80	64																																					
9	69	54																																					
8	57	44																																					
7	45	35																																					
6	33	26																																					
5	23	19																																					
4	15	14																																					
3	10	10																																					
2	8	8																																					
1	1	1																																					
場	① テスト前に練習ができるよう体育館や運動場にライン・目印の整備を行う。 ② ボール投げのラインをロープで作成し、いつでも実施できるようにする。 ③ 体育館の狭い場でシャトルランをせず、広い運動場で行う。 ④ 年間を通して、練習・チャレンジできる場がある。 ⑤ 立ち幅跳びのマットに得点を書いて、目標をもたせる。																																						
親子で	① 参観日に保護者と実施し、計測も協力してもらう。体力向上の啓発を図る。																																						
実施後	① 長期休業で個人の課題として取り組む。 ② 秋・冬に落ち込みの見られた種目のテストを行う。 ③ スポーツ庁からの全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書や記録シート・学校用確認シートの活用を図る。																																						


 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
学校用確認シート
 —自校の体力の状況を確認し、体力の向上への取組に生かすために—
1 自校の体力の状況を確認してください。
 子供の体力は、横ばいから少しずつ向上の傾向にあります。ピーク時であった昭和60年頃と比較すると、依然低い状況が続いています。

小学校 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
記録シート
 組 番 名前
 —自分のからだに向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！—
1 新体力テストの結果を記録しよう。

○ 実施上の留意点や動きづくりの例

テスト	テスト実施上の留意点や動きづくりの例	
握力	①うですもう・指すもう ③鉄棒やうんていにぶら下がる。 ⑤牛乳パックをきちんと折りたたむ。 ⑦鉛筆を正しく持ってたくさん書く。 ⑨直前に反対の手をグーと握る。 ⑪ゴムボールを握る。	②肩もみ・腰もみ ④草むしり ⑥つな引き ⑧そうさんの縦しぼり（竹刀の持ち方で） ⑩一番力の入る握り方を見つける（第2関節直角）
上体起こし	①あおむけから両足を上げて、手を使わずに立ち上がる。（ゆりかご運動） ②あごを引いて（へそを見て）1人でやってみる。 ③後頭部までマットに付けていると遅くなる。肩甲骨が付けばよい。 ④起き上がった時は、ひじが太ももにつけばよい。 ⑤補助者は足にガッチリ乗る。	
長座体前屈	①毎日入浴後に柔軟体操をする。 ②息を「フー—」と吐きながらゆっくり行う。 ③あごを引く。顔を上げない。 ④つま先を上げない。 ⑤教室で机・いすを使った長座を行う。	 机・いすを使った長座体前屈
20m シャトルラン	①登校後に運動場を走る。 ③「吸う吸う吐く吐く」の呼吸法 ⑤同じスピードで走る。 ⑦持久走大会をシャトルラン大会へ変更する。	②縄跳びでの時間跳び ④折り返しの向きを揃える。（回るように折り返す） ⑥折り返し後にスピードアップ
50m走	①片手スタート ③高速うでふり ⑤早歩きからダッシュ ⑦大きな歩幅で走る。 ⑨3・5・8秒間走 ⑪入れ替え走	②お尻歩き ④高速スキップ（大きなうでふり） ⑥まっすぐ走る（ライン走） ⑧ゴールで胸をつき出す。 ⑩うでふり足あげ体幹ひねり ⑫ゴールでスピードをおとさない。（55m走るつもり）
ソフトボール投げ	①バンザイ⇒手首・肘曲げ⇒踏み込み⇒腰回転⇒肘・手首のジャンプで押し運ぶ ②ステップして投げる。 ④新聞紙ボール投げ ⑥ボールたたきつけや的当て ⑧めんこ（牛乳パックで） ⑩紙飛行機	③正しい足（右利きなら左足を出す）の運び ⑤正しい握り方（チョキにのせる） ⑦帽子ふりおろし ⑨紙鉄砲 ⑪ひもにラップなどの芯を通して投げる。
反復横とび	①腰を落として、リズムよく無駄なく（ラインをこえると無駄）足を運ぶ。 ②左右では足を伸ばして内側に体を倒し、戻るための動きをする。（上に跳びはねない） ③足の指のグーパー運動（足の指で地面をつかむ） ④体育館シューズの裏をすべらないようにしておく。	
立ち幅とび	①バンザイ⇒ひざまげ、かかと上げ、うで大きくうしろ⇒高速バンザイジャンプ（大きなうでのふり上げで体をひき上げる、下でなく前を見る） ②ケンケンパやラダートレーニング ③ボール両手下手投げ上げながらジャンプ ④縄跳び練習機の活用（ロイター板の上にマット）	 側溝のふたでラダートレーニング

〇〇小学校

めざす子ども像「たくましい・元気な子ども」

H27.5～記入

たいいよく 体力アップカード



このカードは1年生から6年生まで使います。友達との競争ではなく、
自分の記録と競争して、記録が少しでも伸びるようにがんばりましょう！

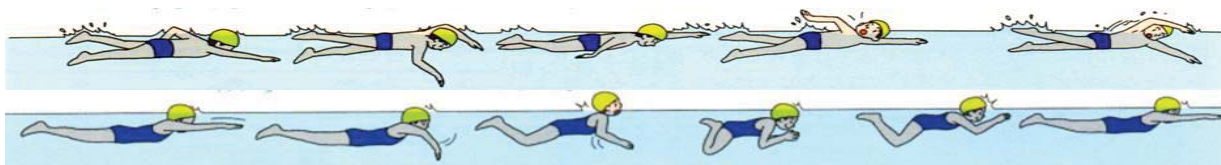
1年	2年	3年	4年	5年	6年
くみ はん 組 番	くみ はん 組 番	組 番	組 番	組 番	組 番
なまえ			名前		

たいいよく 体力テストの記録

みぎうえ とうてん きにゅう
右上の□には、得点を記入します。



テスト	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
 あぐりよく 握力	右	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	左	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	へいきん 平均	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
 じょうたい お 上体起こし		回	回	回	回	回	回
 ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈		cm	cm	cm	cm	cm	cm
 はんぶくよこ 反復横とび		点	点	点	点	点	点
 20m シャトルラン		回	回	回	回	回	回
 50m 走		秒	秒	秒	秒	秒	秒
 た は ぼ と 立ち幅跳び		cm	cm	cm	cm	cm	cm
 な ソフトボール投げ		m	m	m	m	m	m
ごうけいてん 合計点		点	点	点	点	点	点
だんかい 段階 ABCDE							



水あそび・水泳の記録

できるようになったら○でかこみましょう。(数)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
水になれるあそび ①まねっこ ②水かけっこ ③でんしゃごっこ ④リレーあそび ⑤おにあそび うくあそび ①かべにつかまてうく ②ラッコうき もぐるあそび 【目をあけて】 ①ジャンケン ②にらめっこ ③いしひろい ④わくぐり ⑤バフリング ⑥ボビング		うく運動 ①ふしうき ②せうき ③くらげうき ④けのび3m ⑤けのび5m 泳ぐ運動 ①連続したボビング クロール系 ②かべにつかまてはた足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらはた足泳ぎ ⑤面かぶりクロール()m 平泳ぎ系 ②かべにつかまてかえる足 ③ビート板を使ったストローク ④呼吸をしながらかえる足泳ぎ ⑤面かぶり平泳ぎ()m		クロール 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m 平泳ぎ 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m	クロール 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m 平泳ぎ 5m 10m フールの横13m 25m()秒 50m()秒 最高()m

とびばこあそび・とびばこ運動

()は発展技⇒しなくてもよい



1年	2年	3年	4年	5年	6年
きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいしゃくとび)	きりかえしけい ①ふみこしとび ②またぎのり ③またぎおり ④とびのり ⑤とびおり ⑥うまとび (かいしゃくとび)	切り返し系 ①開脚とび たて 段 よこ 段 回転系 ①台上前転 段	切り返し系 ①開脚とび 段 (大きな開脚とび 段) (かかえこみとび 段) 回転系 ①台上前転 段 (大きな台上前転 段)	切り返し系 ①安定した開脚とび 段 ②大きな開脚とび 段 ③かかえ込みとび 段 回転系 ①安定した台上前転 段 ②大きな台上前転 段	切り返し系 ① 段 ② 段 ③ 段 回転系 ① 段 ② 段 (首はねとび)(頭はねとび)

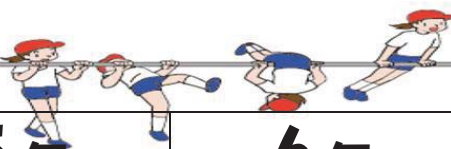
マットあそび・マット運動

()は発展技⇒しなくてもよい



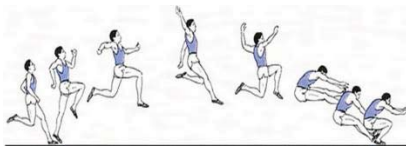
1年	2年	3年	4年	5年	6年
かいてんわざ ①ゆりかご ②まえころがい ③うしろころがい ④まるたころがい		回転技 ①前転 ②後転	回転技 ①前転 （大きな前転） （かいしゃく前転） ②後転 （かいしゃく後転）	回転技 ①安定した前転 ②安定した後転	回転技 ①大きな前転 （倒立前転・とび前転） ②開脚前転 ③開脚後転 （しんしつ後転）
とういつわざ ①せしじとういつ （くびとういつ） ②かえるの足うち ③かべのほいさかだち ④しじでの川とび		とういつ技 ①かべとういつ （フリッジ） ②うで立て横 とびこし	とういつ技 ①かべとういつ （ほじょうとういつ） （頭とういつ） （フリッジ） ②うで立て横とびこし （そくほうとういつ回転）	倒立技 ①安定した壁倒立 ②補助倒立 （フリッジ） ③安定した腕立て 横とび越し	倒立技 ①頭倒立（倒立） ②フリッジ（倒立フリッジ） ③側方倒立回転 （ロンダード）

てつぼうあそび・てつぼう運動

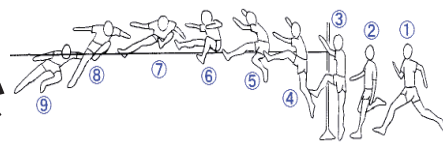


1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1年 ①とびあがい ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがい)	2年 ①とびあがい ②とびおり ③ぶらさがり ④やさしいかいてん ⑤(さかあがい)	【上がい技】 ①ひざかけふり上がり (さか上がり) 【回転技】 ③かかえこみ回り 【下い技】 ④前回り下り ⑤てんこう前下り	【上がい技】 (ひざかけ上がり) ①ほじょさか上がり (さか上がり) 【回転技】 (前方しじ回転) (後方しじ回転) ③後方片ひざかけ回転 (前方片ひざかけ回転) 【下い技】 (片足ふみこし下り) ④両ひざかけ倒立下り (両ひざかけしんどう下り)	安定した ①ひざかけふり上がり 安定した ②補助さか上がり ③さか上がり 安定した ④かかえ込み回り 安定した ⑤後方片ひざかけ回転 安定した ⑥前回り下り ⑦転向前下り ⑧両ひざかけ倒立下り	【上がい技】 ①ひざかけ上がり (ももかけあがい) ②さか上がり 【回転技】 ③前方しじ回転 ④後方しじ回転 ⑤前方片ひざかけ回転 【下い技】 ⑥片足ふみこし下り ⑦両ひざかけしんどう下り

はばとび



たかとび



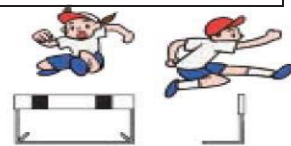
	3年	4年	5年	6年
はばとび	cm	cm	cm	cm
たかとび	cm	cm	cm	cm

	50mハードル走
5年	秒
6年	秒

じきゅうそうたいかい 持久走大会



50mハードル走

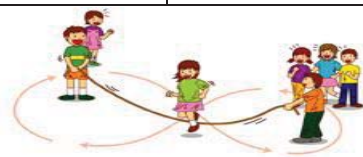


	1年	2年	3年	4年	5年	6年
タイム	ぶん 秒	ぶん 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
順位	位	位	位	位	位	位

なわとび



ながなわ8の字とび



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
カード	きゅう 級	きゅう 級	級	級	級	級
30 秒とび	かい 回	回	回	回	回	回
2 重とび	かい 回	回	回	回	回	回
学級での 8 の字とび	かい 回	回	回	回	回	回



1年	
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

保健の学習

生活にいかしていることを書きましょう。



3年	健康な生活	
4年	育ちゆく体と私	
5年	けがの防止	
	心の健康	
6年	病気の予防	

体育で楽しかったこと

理由も書きましょう。



1年	1がっき	
	2がっき	
2年	1がっき	
	2がっき	
3年	1がっき	
	2がっき	
4年	1学期	
	2学期	
5年	1学期	
	2学期	
6年	1学期	
	2学期	

② 中学校

ア 体育（球技）の授業実践の例

（ア） 課題を明確にもたせるための学習ノート工夫の例

本時の目標や課題の達成度を確認することができるようにするために、技能の変容がわかる具体的な段階表を示した学習ノート（図1）の工夫を行った。そうすることで、生徒の学習意欲の喚起にもつながると考えた。下の学習ノート例では、本時の目標（生徒の学習課題）と授業後の自己評価の項目が一致するように記載してある。指導と評価の一体化という観点においても、記入しやすくなっている。

平成24年 月 日（ ）

4 / 12時間

1年（ ）級（ ）番 名前（ ）

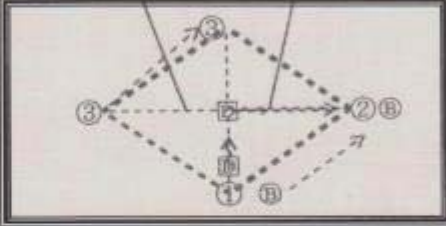
【本時の目標】
 ○ ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けよう。
 （運動についての思考・判断①）

本時の連続ミートシュート


【学習の内容】
 1 対面パス・キャッチ練習（チェストパス・バウンスパス）
 2 ゴール下の連続ミートシュート
 3 スキルアップタイム
 4 スクエアパス練習（ボールを持っていない時の動き方を身に付ける）

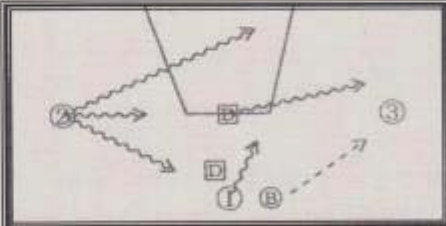
【スクエアパス練習】

- ・4カ所（約5m四方の正方形）を3人で埋めながらパスを回す。
- ・ボールと対角の位置にいないようにし、ボールを頂点とした三角形ができるような位置に動く。
- ・守備者は、対角線上を動き、ボールを持っている相手を一人が守る。もう一人は攻撃者二人の中間の位置に移動し、ボールを見る。



【ハーフコート3対2】

- ・得点した場合、相手ボールになった場合は、ハーフラインから攻撃を再開する。
- ・サイドライン、エンドライン、ハーフラインを割った場合は、そこから攻撃を再開する。



【自己評価】

評 価 項 目	評 価
① 活動に意欲的に取り組むことができましたか。	5 4 3 2 1
② シュートやパスのポイントを理解することができましたか。	5 4 3 2 1
③ スクエアパス練習の中で、ボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けられましたか。	5 4 3 2 1
④ チームメイトと協力をして練習やゲームを行うことができましたか。	5 4 3 2 1
⑤ アドバイスをしたり、声をかけ合ったりして活動することができましたか。	5 4 3 2 1

★今日の学習の反省や感想、質問などを記入しよう。

（検印欄）

図1 「第1学年球技：ゴール型（バスケットボール）」の学習ノート例

(イ) 課題を把握させるためのICT機器の活用の例

生徒に前時の授業での動きやゲームでの様子を、ICT機器の活用により、より分かりやすく解説し、個人やチームの課題把握の手がかりにした。動画をスロー再生したり、動画の中に動きをイメージしやすいようにラインを入れたりすることができるソフトを使用し、理想とする動きへ近づけようとした。



また、別のソフトによって、「ボールを持たないときの動き」をよりわかりやすく把握するために、タブレットを用いて画面上で作戦盤(図2)を表示し、作戦を立てる活動を取り入れた。空いているスペースへの動き方など、理解している生徒がタブレット上で操作することで、うまく理解できていない生徒にも作戦を共有させる目的で使用した。生徒の中から「空いているスペースへの動き方が分からない」「ボールを持たないときの動きが分からない」など、具体的な課題が出されるようになってきたので、まずは動きのイメージづくりの一つとしてタブレットによって、その課題解決を図ろうとした。実際には技能の低い生徒でも、知識として作戦や戦術を理解できるようになった。



図2 「タブレットを用いての作戦盤(バスケットボール)例」

(ウ) 課題を解決するための「スキルアップテキスト」の例

チームの課題や自己の課題を明確にし、その課題を解決するためのスキルアップ練習やスキルアップゲームが大切である。そこで、九州学校体育研究発表大会へ向けた教材の一つとして作成した「スキルアップテキスト」(図3)を活用した。この資料の練習方法から、生徒が課題解決のために、選んで練習に取り組めるように授業で取り入れた。もちろん、この資料の中から選んで練習するだけでなく、チームの実態に応じて工夫しながら実践させた。その一部の資料が下記に提示されている。

スキルアップテキスト			
小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 3対2		
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き	
	技能②	パス シュート	ドリブル その他 [速攻]
ねらい	○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。 ○ 速攻のつくりかたを身につける。 ○ 守りの位置を確認し、有利な方で早く攻めきる。		
行い方	○ 3人でボールを運び、2人の守りをかわして攻める。 ○ 右側の人が中央へ進みパスを受け、真ん中をドリブルで運ぶ。 ○ 守りの位置に応じて、残りの2人はパスをつないだり、ドリブルでかわしたりして攻める。 ○ 有利な状態の人を見つける。 ○ リバウンドも忘れない。		
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。		
準備物	○ 3人にボール1つ。		
留意点	○ 自分以外の2人の仲間と、守り2人の状況を常に確認して動く。 ○ ドリブルは両サイドにパスが出せるよう、コート中央で行うのがよい。		

図3 「バスケットボールのスキルアップテキスト例」

また、単元指導計画の中から指導内容の1項目を決め、学習活動を具体的に「補助資料」として活用した。中には、専門的な用語や練習方法も記載してあるので、誰が見てもわかるように示す必要がある。そこで、実技の本や各単元の指導書、資料等を用いて、場の設定(スペースや長さ)、人数やグループの数、回数やセット数、必要な用具等、指導する際の留意点、アドバイスなどが記載された補助資料があると単元指導計画をもとに授業が展開されるのに役立つと考えた。

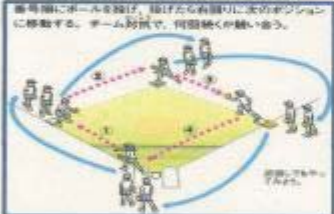
領域・単元	E 球技 ウーベースボール型 「ソフトボール」	学 年	第1・2学年
本資料の活用場面	時数(4) 指導内容(思考・判断) 「守備の技能を身につけるためのポイントを見つけている」		
授業展開の具体例		指導の際の留意点及びアドバイス等	
○キャッチボール 【2人組キャッチボール】 ・2人組で5m～塁間まで徐々に距離を取ってキャッチボールを行う 【サークルキャッチボール】 ・下図のように5～6人組で行う  ・隣あった人には投げない ・投げる側も捕る側も声をかけて行う 【ボール回しゲーム】 ・下図のように、ホーム→サード→セカンド→ファースト→ホームの順にボール回しをする。投げたら右回りにポジションを移動する  ・投げる方向に体をスムーズに回転させる ・投げる側も捕る側も声をかけて行う ・左回りも行う ○ゴロ捕球・フライ捕球 【2人組練習】 ・2人組で互いにゴロ捕球・フライ捕球の練習を行う ・5球交替で行い、捕球後はすばやく相手に送球する 【シートノック】 ・それぞれのポジションについて、ゴロやフライのノックを行う (内野ノック) ・ボールファースト3本 ゲッツー3本 ・ボールサード3本 バックホーム3本 (外野ノック) ・ボールセカンド3本 ボールサード3本 ・バックホーム3本		(投球に関して) ①相手に対して真っ直ぐに足を一步踏み出し②腰を回転させ③相手をしっかり見て④相手の胸を目標に⑤スナップを利かせて投げる (捕球に関して) ①捕球は体の正面で②グローブを立て両手で捕球する ・投げる側も捕る側もしっかり声をかけて行わせる ・相手も胸に投げるよう気をつけさせる ・体の正面で捕球するようにさせる ・慣れてきたら、素早くできるようにさせる ・フットワークを大切にさせ、捕球後投げる方向に体を回転させ、投げる方向に真っ直ぐ足を踏み出させる。 ・相手の胸を目標に投げるようにさせる ・投げる側も捕球する側も声をかけて行わせる ・チーム対抗で何回続くか競う合わせる (ゴロに関して) ①ゴロはボールの正面に左足前で腰を落として入り②グローブを立てて③両手で捕球する④捕球後はステップを踏んで素早く送球する (フライに関して) ①フライはボールの落下点に入り②額のところで捕球する ・内野ノックではバウンドを合わせて、ボールの正面に入り捕球させるようにする ・捕球後は素早く送球するようにさせる ・送球を受ける側は、ボールを呼ぶことを意識させる ・外野ノックではボールの落下点に素早く入り捕球させる ・捕球後は素早く送球するようにさせる ・送球を受ける側は、ボールを呼ぶこと・タッチプレイを意識させる	

図4 「単元指導計画に基づいた補助資料」

生徒が主体的に学習を進める上で、「何を」するのかを選択させる必要がある。そこでいろいろな局面を設定し、この練習を選択すれば、上手になるという練習テキスト＝スキルアップテキストを作成することとした。作成に当たっては、学習指導要領解説(平成21年12月)の球技(ベースボール型)の技能の内容の体系化された「例示」を「バット操作」「走塁」「ボール操作」「守備(ボールを持たないときの動き)」に分類し(図4)、それぞれの項目についてスキルアップテキストを作成した。これは、例えばバット操作が未熟でゲームでボールが打てないといった状況があり、ゲームの状況に近い場を段階的に設定してスキルアップ練習やスキルアップゲーム(図5)として、授業に取り入れることとした。

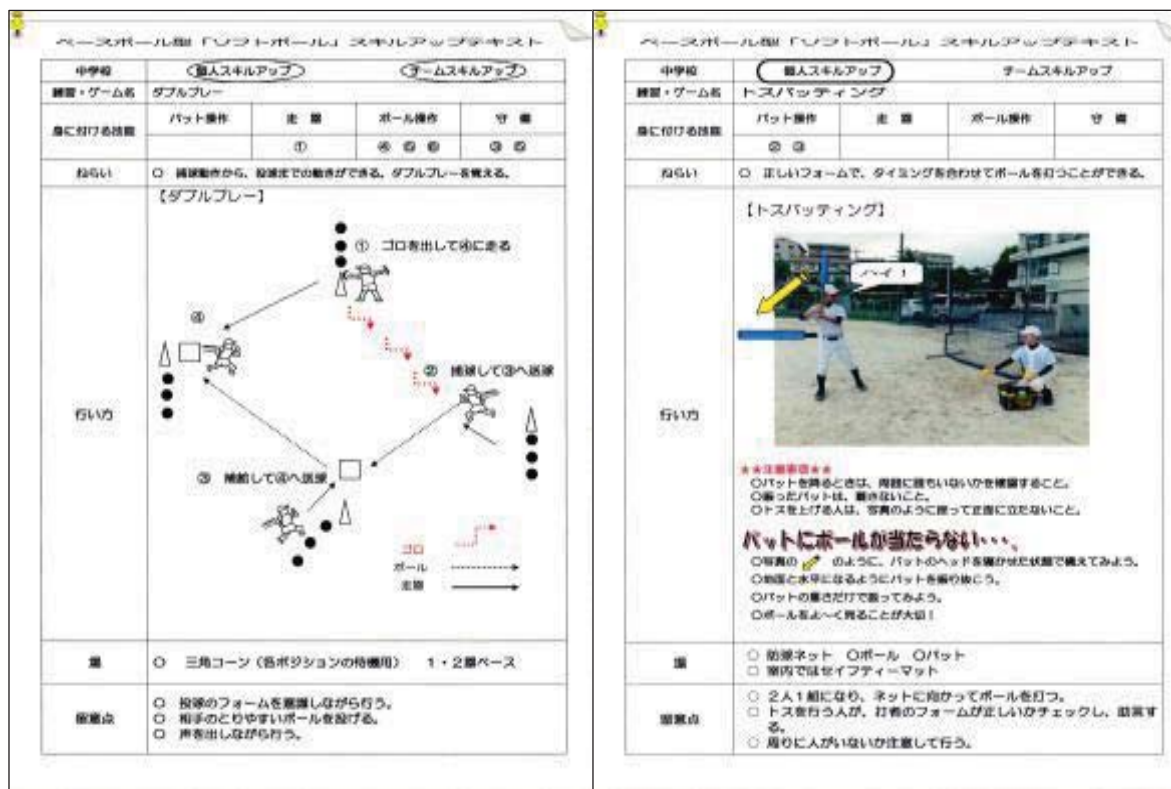


図5 「ソフトボールのスキルアップテキスト」

(エ) 課題を共有させるための視覚的教材の例

「課題発見シート」を班で共有したり、他の班と比較しながら自分たちのチームへの振り返りをしたりするために、数時間分の「課題発見シート」を掲示する教材を作った。

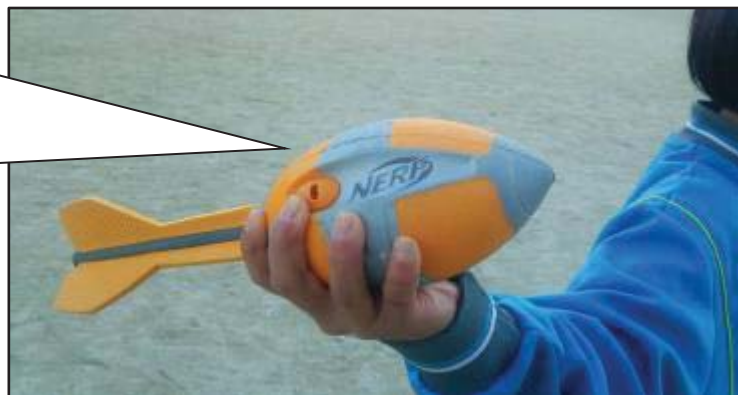


ウ 課題である種目への取組の例（握力・ボール投げ）

（ア） 体づくり運動の授業実践の例

遊び感覚で物を投げて楽しみながら、正しい投げ方が自然に身に付く道具を使う。例えば、「体づくり運動」の「体力を高める運動」の中で実践していく。

この道具は、速く、遠くに届く投げ方をするほどに大きな音が鳴り、投げた生徒の興味・関心が高まる。音を聞いて正しい投げ方かどうかを判断できるので、楽しんで練習することができる。



（イ） 簡易化されたハンドボールの授業実践の例

ボールは公式試合球ではなく、柔らかくて軽い素材のボールを使用する。これにより、ボール操作が容易になり、多様な投げる動作が見られるようになった。コートも通常の広さではなく、狭くしており、コートプレーヤーは5名ほどで行う。ゴールは通常のゴールの中にコーンとバーを立てて設置し、この中にシュートを入れるようにする。そうすることで、素早くボールを回しながらゴール前でシュートを打つというゲームが見られるようになった。

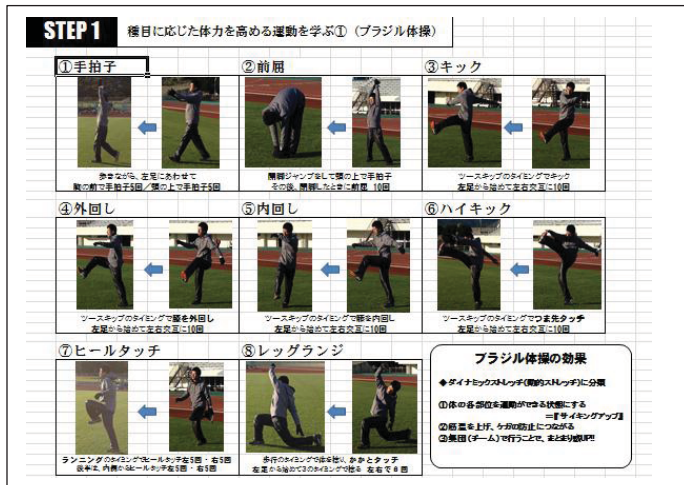


③ 高等学校

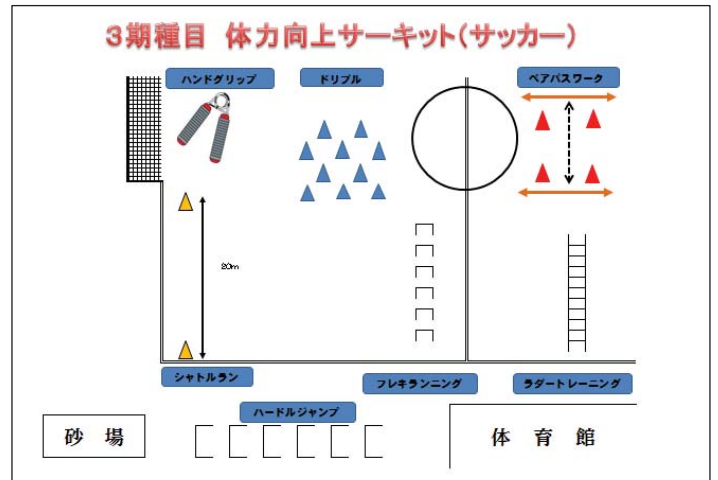
～飯野高校 体力向上推進モデル校の取組について～

ア サーキットを取り入れた体力向上の活動例

『ブラジル体操（種目）』+『サーキット（40秒間運動+10秒間移動）』をW-UPとして実施する。



(ブラジル体操の順序を提示)



(サーキット内容に握力+走力 UP の運動を導入)



(板書代わりに指導ボードを作成)



(ハーフ&フル走で走力 UP)



(握力強化のためサーキットにハンドグリップを使用)



(ドリブル(手前)、シュート(中央奥)、ハンドリング(右奥))

※握力強化のため、ハンドリングでボールつまみ上げを実施



(個人ノート、グループのノートの中に単元構造図を導入)

※単元計画の中でゴールイメージをもたせる

※1時間のゴールイメージをもたせる。

イ ICT機器を活用した授業例

体育実技



コミュニケーションツールを取るようになり、客観的な動作が確認ができた。



(タブレットを使用し、フォームのチェック)

保健

生徒の興味・関心が高まり生徒がより積極的に取り組むようになった。



動作遅延アプリを活用することで自らの動作を振り返ることが簡単になり技能が向上したことを実感できる生徒が増えた。

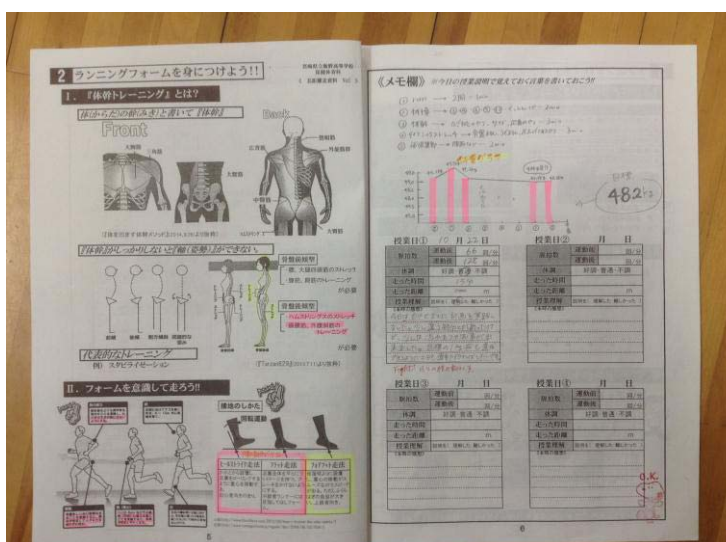
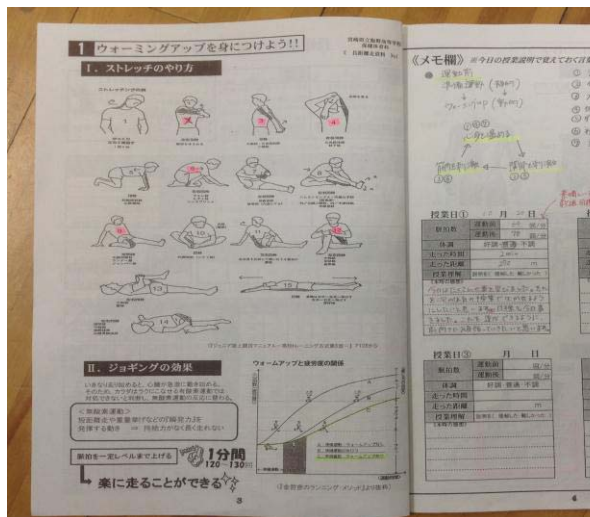


ウ 授業資料の工夫例

陸上競技・長距離走の授業では、科学的な根拠・データー等を示した授業資料や学習カードを作成する等して、授業をすることで長距離走に苦手意識をもっていたが「走ることが楽しい」と感じるようになった生徒が増えた。

(↓トレーニングで鍛える筋肉の紹介)

※姿勢についても考えさせる資料

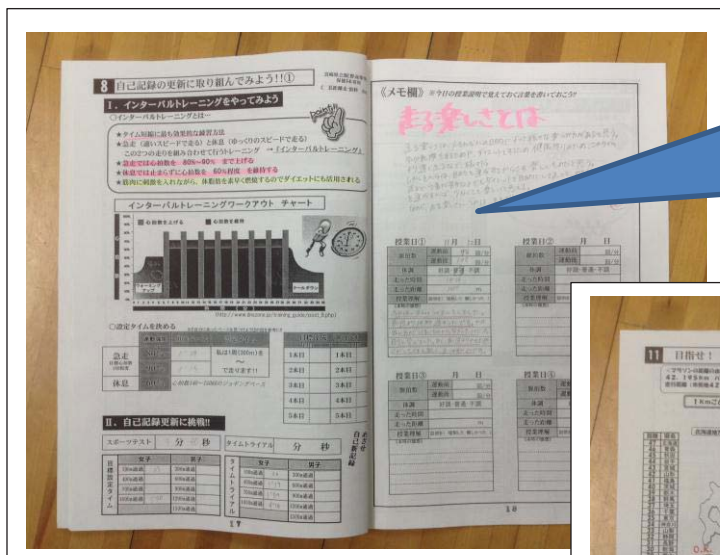


(↑ストレッチでどこを伸ばすのか示す)

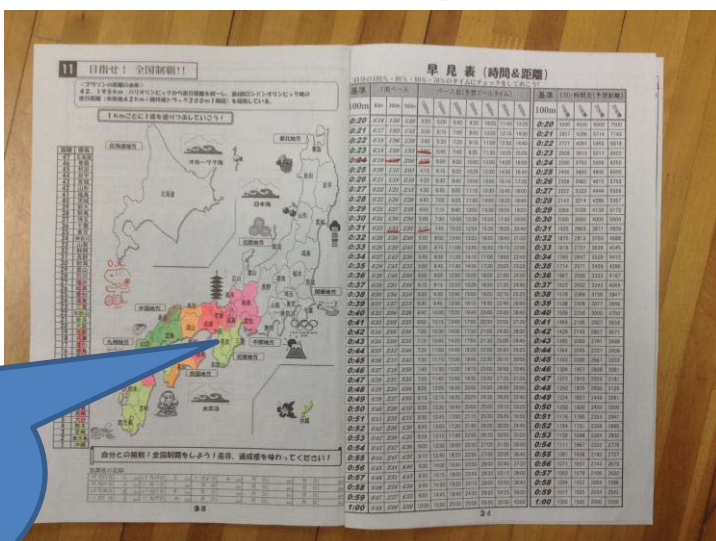
※↑下グラフはW-upの効果のデータ

※単元構造図を作成し、教師や生徒が授業の見通しをもつことができ、「指導と評価の一体化が図れた授業」をスムーズに展開することができた。

↓インターバルトレーニングの目的・方法)



インターバルトレーニングの目的や方法等を具体的に示すことによって、長距離走に必要な全身持久力について技能に関連させながら高めることが重要であることを理解させることができた。



「目指せ! 全国制覇」のように、学習ノートを工夫することで、体育の授業で記録に挑戦したり相手と競走したりする楽しさや喜びを味わうことができるようになった。

(1km 走るごとに1県を塗っていく)
※ゴールイメージがもてる教材の工夫

エ 体力向上における学校全体としての取組例

(ア) 立腰教育として「凜姿」の取組

教務部と連携し、SHRや授業の始めと終わり集会時に取り組むことで授業へ集中して取り組む環境を整えることができた。



(イ) 地域貢献活動を通じて生き方を考える取組

基礎学力の伸張を図るとともに、豊かな職業感や未来を切り開く力を身に付けることができた。



(ウ) WYSH (生と性の) 教育

生徒は、将来の生き方について真剣に考える事ができ、生きる力を身に付けることができた。



(エ) 保健の授業

WYSH教育で行った授業手法「ブランチ」を広げていく行い方について、保健の授業の中でも活用した。



(オ) 小中高連携での合同練習会において
主体性を育成する取組

小学生には運動の楽しさを伝えること、中学生にはより専門的な指導を行うことで運動に対して興味関心を高めることができた。また、高校生も指導することで自分の競技について振り返ることができた。



(カ) 「食育」への取組

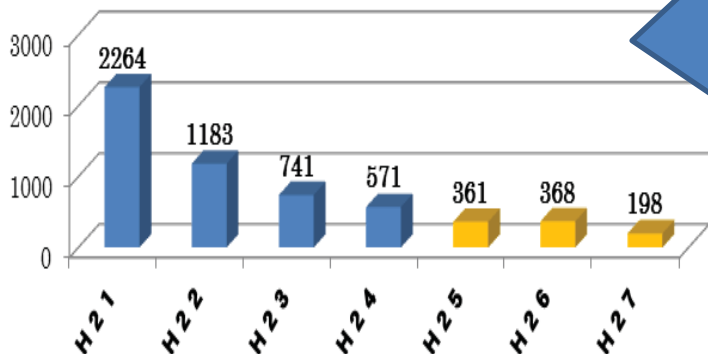
家庭科教諭と連携し弁当の日などの食育を進めることで食への関心を高めることができた。



オ 体力向上が学校生活に与えた影響

「保健室利用者の大幅な減少」

保健室利用状況の推移（7年間の比較）



☆ ICT の活用が生徒のコミュニケーションツールの一つとなり、人間関係の構築に役に立った。平成 21 年度より保健室利用状況は減少していたが体力向上研究推進モデル校としての取組を行った平成 25 年度から平成 27 年度の3年間についても減少傾向であった。

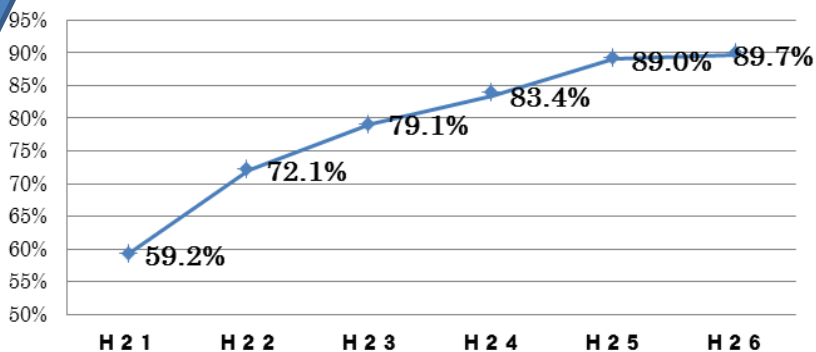
「学校生活への満足度が上昇」

☆ゴールイメージをもたせた

学校の教育活動全体が、「成功体験による自己肯定感の醸成」を達成させた。

これまで学校で行われてきた「凜姿」や「食育」「地域との連携した取り組み」等に加え体力向上の取組として授業改善にも積極的に取り組んだ事で学校の満足度が向上したと言える。

本校の学校満足度（3年卒業時）



3 教育活動全体での取組

(1) 学校生活における工夫・改善（例）

始業前	① 自力登下校を推進する。（車での送迎に頼らない） ② 登校後に外遊び（一輪車・竹馬・鉄棒・登り棒）やランニングを推奨する。 ③ 全校放送でストレッチ等の1分間運動を行う。
朝の会等	① 音楽をかけて2分程度、柔軟体操やグーパー運動、マッスル運動を行う。
授業	① 立腰指導（号令に「立腰（腰骨を立てましょう）や黙想」を入れる） ② 鉛筆の正しい握り方と書く姿勢を指導する。
体育の授業	① コース化した運動場・体育館でサーキットトレーニングをする。 ② 集団行動（ハンドサイン・笛の合図）を徹底し、運動量を確保する。 ③ タオルを用い、投げる動き、綱引きなどの運動を行う。 ④ 水泳や長距離走の補講を行う。 ⑤ コーディネーショントレーニングを取り入れる。
業間	① かけあし運動やパワーアップ体操、1130体操を行う。 ② 体力アップ集会、スポーツ集会等を行う。 ③ 固定遊具を使ったサーキット運動やラダートレーニングを行う。 ④ 握力コーナー（計測が手軽にでき、記録を書ける）を設置する。
昼食 給食	① 牛乳パックをきちんとたたませる。 ② 食育、学級活動、保健学習との関連を図る。
昼休み	① 雨天時以外も体育館が活用できるようにする。 ② 外遊びを推奨し、体力向上カードを利用した運動を実施する。 ③ LHRの時間にスポーツ活動を計画する。 ④ 毎週決まった日に学級または異学年集団で遊ばせる。 ⑤ 雨天時に「はりきり体育ノ介※1」「Mキッズエクササイズ」をTV放送する。
清掃	① 雑巾を力強く縦に絞らせる。除草やほうきでたくさん掃かせる。
クラブ活動 部活動	① 異学年交流で他学年から動き方を学ぶ。 ② キャプテン会・部活動集会・合同トレーニングを実施する。 ③ 体幹トレーニングカードや体力番付（投げる、跳ぶ、走るなど）で競わせる。 ④ 新体力テスト結果を部顧問にも知らせる。
年間を通して	① 秋・冬に二回目の体力テストを行う。 ② Mキッズエクササイズ・ラジオ体操をする。 ③ 縄跳び（縄跳び練習板の活用）、一輪車・竹馬等に取り組ませる。 ④ 全員参加型のリレーを行う。 ⑤ 遊具で積極的に遊ばせる。 ⑥ 短縄・長縄大会、長距離走・時間走・駅伝大会、球技大会、歩こう会の実施

※1 「はりきり体育ノ介」とはNHKの教育番組で毎週水曜10:05～10:15に放送されている。（再放送木曜15:30～15:40）ホームページでも動画が閲覧できる。

① 朝の会での体操（真幸中学校区）

適切な運動習慣を身に付けるために、朝の会での体操（岡元小：朝のパワーアップ体操、真幸小：朝のさわやか体操、真幸中：朝のハピネス体操）に取り組んでいる。また、新体力テストの結果を受けて内容を検討し、掲示資料を作成している。子どもの自主的な活動として、放送による一斉の取組を実践している。

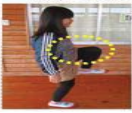
岡元小 朝のパワーアップ運動

平成27年度版

1 ももあげ（15回）

○ ももあげ運動で、ふとももの筋肉と腹筋を鍛える運動

- ① ひざを胸に付けるようにゆっくりあげる。（5回）
- ② ひざを早くあげる。（10回）



2 手のふりこ運動（5回×5セット）

○ 立ち幅跳びの練習をしながら、足の裏の筋肉をきたえる運動

- ① かけ声をかけて足を肩幅に開いて腕を振り上げる。
- ② シャガみながら、腕を後ろに引き、ジャンプする前の姿勢をつくる。
- ③ 「さーん」のかけ声で手を高く振り上げながら伸びあがる。

その時は、しっかりとつま先を伸ばす。



3 めざせ 床べた（10秒×2セット）

○ 前方への柔軟性を高める運動

- ① つま先をそろえて、息を吐きながら限界のところまで前かがみする。その時、ひざを曲げない。
- ② 限界地点から10秒数えるなかで、床を目指して手を伸ばす。



真幸小学校 朝のさわやか体操

①「腕のぼし」

○ 手のひらをあわせて、かかとで地面を押します。



②「前曲げ」

○ 息をはきながら、手、腕をブラブラさせ、曲がるところまで体を前に曲げます。



③「後ろそらし」

○ 足をかたはばに開き、ゆっくり息をはきながら、体を後ろにそらします。



④「ひざ曲げグーパー」

○ ひざを低く曲げ、その姿勢のまま手のグーパー運動を繰り返します。



真幸中学校 朝のハピネス体操

その1「グーパー体操」

【方法とポイント】1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(交互にグーパーを繰り返す)×5セット

肩の高さに水平に手を伸ばし、パーの時は、手のひらを前方に見せる形を作る。



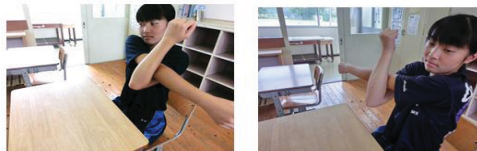
その2「肩・腕のストレッチ」

【方法とポイント】体をねじらず、背筋を伸ばす。

ストレッチをする腕の、肘よりも上の部分を、逆の手で自分の体の方向に引き寄せる。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(右手のストレッチ)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(左手のストレッチ)



その3「全身のストレッチ」

【方法とポイント】息を止めずにストレッチをする。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(上方向へ)この時かかとも上げる。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(前屈)伸ばせるところまで伸ばす。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10(後屈)安定したスタイルで伸ばす。



♪～音楽（BGM）

① 真幸中学校 朝のハピネス体操の時間です。（5秒）

② まずは、「グーパー運動」です。

・肩の高さで腕を伸ばし、交互にグーパーを繰り返しましょう。

・パーの時は、手のひらを前方に見せる形をつくってください。

・はじめ！（25秒）

③ つぎに、「肩・腕のストレッチ」です。

・体をねじらず、背筋をしっかりと伸ばしましょう。

・ひじを水平に高く上げ、逆の腕でしっかりと引き寄せてください。

・はじめ！（30秒）

④ つぎに、「全身のストレッチ」です。

○ まずは上方向です。しっかりかかとをあげてください。

・はじめ！（15秒）

○ つぎに、前屈（ぜんくつ）です。

伸ばせるところまで伸ばしましょう

・はじめ！（15秒）

○ 最後に、後屈（こうくつ）です。

呼吸を止めずに、安定したスタイルでやりましょう。

・はじめ！（15秒）

⑤ お疲れさまでした。これで、朝のハピネス体操を終わります。

(2) 幼保小中高大連携の工夫・改善

幼・保・小 連携	① 園児に小学校の体育館・運動場の遊具や備品で遊ばせる機会をつくる。 ② 体育の授業の様子を見学させる。 ③ 運動会で徒競走などに参加させる。 ④ 近隣の幼稚園・保育園の遊具で遊ばせる。
小・小連携 中・中連携	① 新体力テストの分析を共同で行い、共通の目標や実践内容を設定する。 ② 地区で共通した運動プログラムを実施する。
小・中連携	① 陸上・水泳大会の指導に、中・高の保健体育科教諭、指導教諭（体育振興指導教員等）を派遣してもらう。 ② 中学校区で課題を出し合い、一貫した取組を共通実践する。 （例 朝のストレッチ・時間走・授業最初に5分間の補助・補強運動） ③ テスト結果を中・高へつなぐため、12年分記入できるカードを活用する。 ④ 部活動を見学・体験させる。（スポーツ少年団との合同練習） ⑤ 小中合同の運動会・体育大会を行う。 ⑥ 小中連携した体力向上にかかわる系統表を作成する。 ⑦ 6年生を対象とした中学校での体育授業（集団行動の指導等）
小・高連携	① 部活動の生徒が模範を示したり、指導したりする。
中・高連携	① 部活動合同練習会等を実施する。
大学との連携	① 大学生が体育授業にかかわる。

(3) 地域・関係団体との連携・人材活用 例

連携先 活 動	体育振興指導教員	体育活動コーディネーター	NPO法人・大学生	中高の指導者・部員	外部指導者	スポーツクラブ 総合型地域	理学療法士など	スポーツドクター 子ども会	スポーツ少年団	保護者	保存会・青年団 高齢者クラブ
体育・保健体育学習	○	○	○	○	○	○	○			○	
新体力テスト	○	○	○			○				○	
運動会・体育大会		○							○	○	○
着衣泳・救急法	○	○	○		○	○	○			○	○
長距離走練習・大会		○	○			○			○	○	○
表現運動・ダンス		○	○			○				○	○
クラブ活動	○	○	○	○	○	○			○	○	○
部活動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ニュースポーツ	○	○	○	○	○	○			○	○	○
学校保健委員会等	○						○		○	○	
運動する機会	案内・チラシの配付・掲示 ホームページの紹介										

※ 学校用アンケート「学校が実施する運動やスポーツに関する活動に地域（関係団体・人材）が関わっていますか」から、主な活動と連携先（実践の多かったものに○）

(4) 家庭との連携

- ① 体育の宿題（入浴後の柔軟体操、なわとび、保護者との体ほぐし・体づくり）
- ② 長期休業中に家族で運動を決めて取り組む「ファミリー運動」を企画する。
- ③ 新体力テスト結果を個人面談で具体的に知らせ、家庭での取組につなげる。
- ④ ノーメディアデーの設定をうながす。
- ⑤ PTA活動の一環として長縄や綱引きなどの体力向上に取り組む。
- ⑥ 学校保健委員会で「体力向上」をテーマに取り上げる。
- ⑦ 「体力向上だより」を発行し、体力テストや対策など、学校の取組を知らせる。

ア 自力登校の推進例（真幸中学校区）

適切な運動習慣と望ましい生活習慣や運動を継続できる強い心を身に付けさせるために、体力向上や体づくりにつながる児童生徒の目標を下記のように設定し、自力登校の推進を実践した。

- 1 体力向上につながる強い心の育成＞保護者に頼らず自力登校できる児童生徒
- 2 適切な運動習慣・望ましい生活習慣の育成
小学生 … ○最低1kmの自力徒歩通学ができる児童
中学生 … ○徒歩、自転車通学に関わらず保護者に頼らず自力登校ができる生徒
○雨天時でも、最低1km徒歩通学ができる生徒

送迎について考えてみよう！



お母さんが送ってくれない・・・
それでも車で学校に行くとしたら・・・

一体いくらかかるのだろう？

車・・・？

タクシー 使えばいいんじゃない？

それなら、送迎一回いくらかかるか、調べてみようか。

さて皆さん、自分の家からだと、一体いくらになるでしょうか。
予想してみてください。⇒ 一枚めくってみましょう。



- 1、コスモス薬品前の豪和君の場合… 通学距離1km
小型タクシー 1,500mまで ￥580円
- 2、西川北のA君の場合… 通学距離3.1km
小型タクシー 1,500mまで ￥580円 … ①
以後351mごとに¥80円
(3100m-1500m) ÷ 351m × ¥80
よって 4 × ¥80 = ¥320 … ②
① + ② = ￥900

* ￥580円という金額は … アルバイト1時間の金額とほぼ一緒です。

￥580円 この金額を皆さんはどう考えますか？

朝の貴重な時間、貴重なお金 …

自力登校で、この無駄を省ける、といってもいいのでは？

生徒啓発用パンフレット

自力登校1km マップ



自力登校1kmマップ

保護者の皆様へ

自力登校を推進しています！

真幸中学校区（真幸小・岡元小・真幸中）では、
自分の力（徒歩や自転車等）による登校を推進しています。

<自力登校の意義>

- ① 足腰を鍛えることにつながり、「体力向上・健康増進」を促すことができます。
- ② 交通ルールを守り、「交通安全の大切さ」や「社会性」を身に付けることができます。
- ③ 上級生・下級生や近所の友だちなどと接する機会が増え、「思いやりの心やあいさつ」などの「道徳性」を身に付けることができます。
- ④ 自力で解決することに自信をもち、「自立・自律」に向けたたくましい児童生徒を育むことができます。
- ⑤ 四季の風や動植物の変化などの違いを感じとり、感性豊かな児童生徒を育むことができます。



真幸中学校では、平成27年5月18日（月）から28日（木）の9日間を、「自力登校強化月間」と名付けて、生活委員会が中心となって自力登校する生徒を増やす活動を行います。自力登校率7.5%（平成26年度：平均6.0%）を目指しております。雨の日でも、1kmは歩いて登校しよう。」という目標を立てております。

保護者の皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

- ※ 交通安全には十分に気をつけてください。
- ※ 病気やケガ等、特別な事情がある場合は除きます。
- ※ 真幸中を中心とした「1kmマップ」もご利用ください。

<真幸中学校区体力向上研究推進会>

家庭啓発用パンフレット

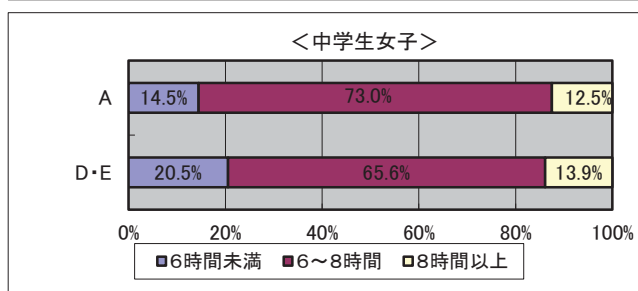
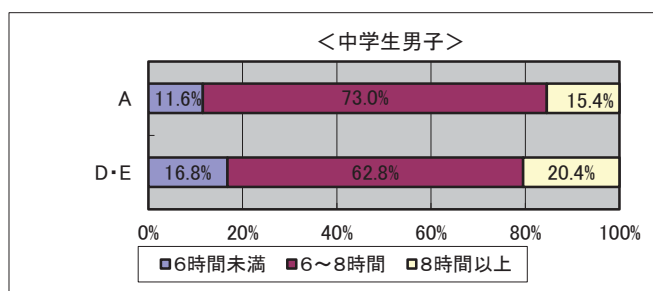
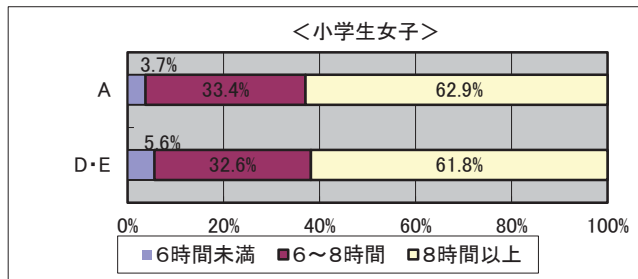
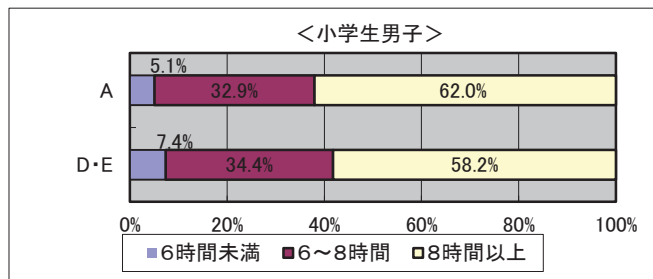
4 生活習慣との関連

(1) 基本的な生活習慣

<一日の睡眠時間>

小学校は8時間以上、中学生は6～8時間の睡眠時間を確保している児童生徒は体力が高い傾向にあることがわかる。

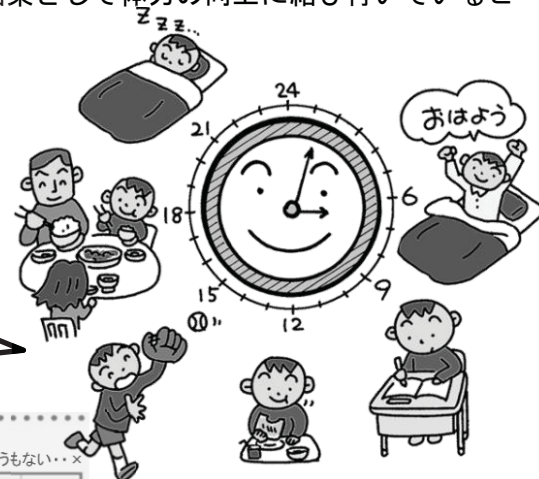
—アンケート結果より(平成27年度)—



生活習慣と体力の関連性は、朝食摂取、睡眠時間、テレビ等視聴時間のどれかを改善すれば体力が向上するという直接的なものではなく、規則正しい生活習慣が体調のよい健康的な体を育み、日常の学校を中心とした活動に意欲的に参加できることにより、結果として体力の向上に結び付いていることが考えられる。

生活リズムをととのえよう

テレビの視聴時間が短くなれば就寝時刻が早まり睡眠時間の確保につながる可能性があることも考えられ、起床時刻が早まれば、朝食を摂取する時間を確保できることも推察される。



生活習慣チェックリスト			すでにできている・・・○ 頑張ればできそう・・・△ できそうもない・・・×		
生活リズムのチェック			生活リズムのチェック		
	1回目	2回目		1回目	2回目
1 毎朝、(ぼぼ決まった時間)に起きる			8 夕食後に夜食をとらない		
2 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる			9 夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける		
3 朝食を規則正しく毎日とる			10 寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない		
4 帰宅後は居眠り(仮眠)をしない			11 毎晩、(ぼぼ決まった時間)に寝る		
5 定期的に(適度な)運動をする			12 必要な睡眠時間を確保する		
6 お風呂は早めに入る (寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)			13 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7 夕食は寝る2時間前までに済ませる (夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく)					

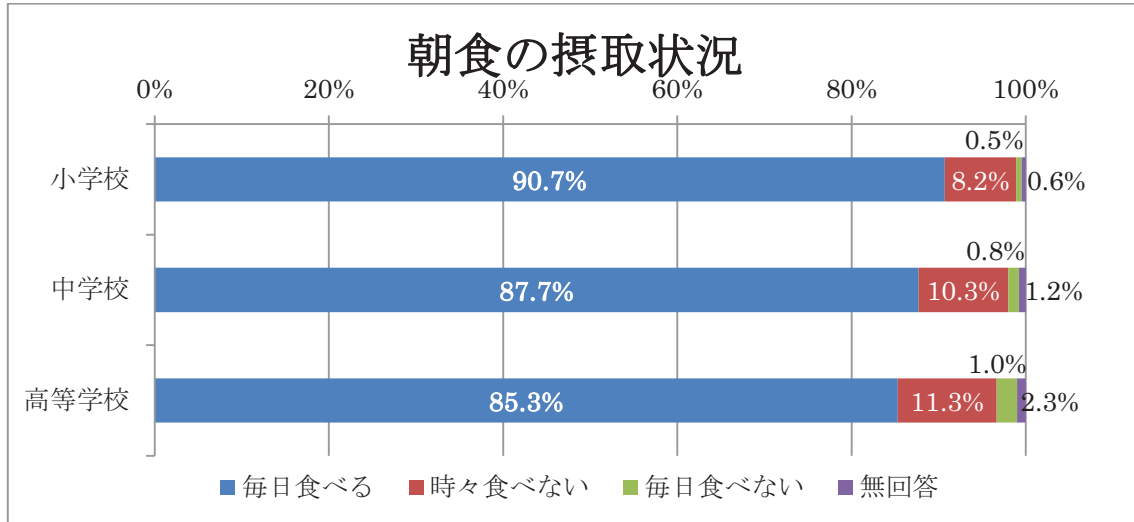
頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。△が3つない場合は、○(すでにできている)の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×(できそうもない)の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

総合的に、生活習慣を改善するための取組として最も多く行われているのが、チェックシートに記入する方法である。生活習慣チェックシートを活用し、望ましい生活習慣を確立するための取組を行っている。

(2) 食育の推進

① 朝食の重要性

アンケート結果より、小・中・高へ年齢が上がるにつれて朝食の摂取率の変化がみられます。朝食を食べる習慣は早いうちから身に付ける必要があります。



(平成27年度宮崎県体力・運動能力調査アンケートより)

○ 朝食と生活リズム

1日3回の食事の中で、特に朝食は重要な食事です。朝食を食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上がって血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通もよくなります。朝食を食べる習慣を付けるには、まずは夜型生活を改善して生活リズムをととのえる必要があります。1日を元気に過ごすためにも朝食を食べるようにします。

★食事内容にも注目しましょう★

朝食を食べている児童生徒の割合は毎年90%前後を維持しています。朝食をとる習慣を身に付けることも大事ですが、今後はその内容にも注目することが必要です。

理想は「主食＋主菜＋副菜（汁物・飲み物）」がそろったメニューです。これらをそろえることで、栄養のバランスがとれてきます。

しっかり勉強して運動するためには、朝食でも必要な栄養をとれることが大切です。

「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

② 栄養教諭・学校栄養職員部会の取組
【食に関する授業の実施（油津小学校）】
～あさごはんについてかんがえよう～

5 学習指導過程		指導上の留意点（●評価）		資料・準備物
		T 1	T 2	
導入 (4分)	1 朝ごはんを食べた時と食べなかった時の顔を比べる。	○ 朝ごはんを食べた時と食べなかった時の顔の絵を見せ、問題提起をする。		顔の絵
	2 本時のめあてを知る。 めあて：あさごはんについてかんがえよう	○ 本時のめあてを知らせる。	○ めあてを黒板に貼る。	めあて
展開 (29分)	3 朝ごはんを食べないと体にどんな影響があるか考える。 ・おなかのすく ・ボーとする ・元気がでない	○ 意見を板書する。	○ 朝ごはんを食べないと体にどんな影響があるかを考えさせる。	
	4 朝ごはんの役割を知る。 ①頭のめざましスイッチ ②体のめざましスイッチ ③おなかのめざましスイッチ	○ 3つの「めざましスイッチ」のカードを黒板に貼る。	○ 朝ごはんの役割を説明し、しっかり朝ごはんを食べると勉強や運動ががんばることができることを確認する。	ワークシート ・頭のめざましスイッチ ・体のめざましスイッチ ・おなかのめざましスイッチ
	5 朝ごはんをしっかり食べられないのはどんな時か考え、隣同士で話し合い、発表する。	○ 机間指導を行いながら、称賛や助言を行う。	○ 朝ごはんをしっかり食べられないのはどんな時か考えさせる。 ・おなかがいっぱい時 ・時間がない時 ○ 意見を板書する。	絵カード ワークシート
	6 朝ごはんを毎日しっかり食べるための工夫を考え、ワークシートに記入する。	○ 意見を発表させる。 ○ 机間指導を行いながら、称賛や助言を行う。	○ 朝ごはんを毎日しっかり食べるための工夫について考えさせる。	
	7 自分の意見を発表する。	○ 意見を発表させる。	○ 意見を板書する。	
		● 朝ごはんの役割と大切さを知ることができたか。(ワークシート)		
	8 本時の活動を振り返り、まとめを行う。 まとめ：あさごはんをまい日しっかりたべると、めざましスイッチが入る	○ 本時の学習を振り返り、まとめを行う。	○ 机間指導を行いながら、称賛や助言を行う。	ワークシート まとめ
まとめ (12分)	・ 朝ごはんを毎日しっかり食べるために自分ががんばりたいことを記入し、発表する。	○ 朝ごはんを毎日しっかり食べるために自分ががんばりたいことを書き、発表させる。 ● 朝ごはんを毎日しっかり食べようという意欲をもつことができたか。(ワークシート) ○ 「朝ごはんががんばりカード」に取り組むことを伝える。		がんばりカード

ワークシート

2年()くみ なまえ()

○ めあて
あさごはんについてかんがえよう

○ あさごはんの3つのめざましスイッチは

○ どうしたら、あさごはんをまい日しっかりたべることができるかな？

○ まとめ
あさごはんを まい日 たべると、めざましスイッチが入る。

○ あさごはんをまい日しっかりたべのために、これからがんばること

★ あさごはん がんばりカード ★

11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)	11月21日 (月)	11月22日 (火)

(○：しっかりたべた △：しっかりたべられなかった ×：たべなかった)

おうちの人のコメント 岡野先生からのコメント

【食育だよりの配布（宮崎市内）】

～食育だより：9月 運動と食事について（中学校）～

食育だより

平成27年9月
宮崎市学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会

長い夏休みが明け、1学期後半がスタートしました。みなさんは、毎朝、気持ちよく目が覚めているでしょうか？朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？体育大会に向けて、暑い中、体を動かすことが多いので、1日3回の食事をきちんととりましょう。疲れを感じる時は、早めに寝て体を休ませることも大切です。

～食事と運動の関係～
元気に運動するための食事とは？

体育大会の練習で体を動かすことが多いこの時期、食事の面ではどのようなことに気を付けばよいのでしょうか？

1. ごはんやパンなどの主食を必ず食べましょう。
ごはんやパンにふくまれる炭水化物は、頭や体を動かすためのエネルギー源です。おかずだけでなく、主食も必ず食べてください。

2. 肉や魚、卵や大豆、牛乳をたくさんとりましょう。
これらの食べものにふくまれるたん白質は体をつくっている細胞の「原料」です。筋肉や骨が生まれ変わるのを助けます。

3. 果物を食べて、体のつかれを早めにとりましょう。
キウイやオレンジ、パイナップルなどのすっぱい果物、梅ぼしなどは体のつかれをとってくれる働きがあります。

汗をたくさんかくので、**ごまめに水分をとることも忘れずに！！**

牛乳や麦茶、スポーツドリンクを飲みましょう。

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所でも生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）
- ④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。

お月見～今年の十五夜は9月27日です～

昔のこよみの8月15日を十五夜といって、昔から月を見る習慣があります。すすきや月見だんご、里いもなどをそなえ、月をながめます。月見だんごは、丸いものやあんこをのせた

月には、ゆっくりと月を見てすごすのいいですね。

宮崎市内の全小中学校に、月に1回食育だよりを発行しています。

テーマは、小・中学校別で、その時期に合わせた内容で作成しています。

(3) 家庭と連携した取組

① 学校保健委員会の取組

【宮崎市立国富小学校】

学校保健委員会で、「早寝・早起き・朝ごはん」の共通テーマのもと、低中高学年に分かれ、それぞれテーマを決めて実践しています。

◆低学年部◆ ～「早寝」を中心とした取組～

1・2年生の保護者の皆様へ

H27 PTA保健部(1・2年生)

PTA保健部からのお願いです。
本年度も、「学校保健委員会」では、「早寝・早起き・朝ごはん」の共通テーマのもと実践を進めていくことになりました。

早く起きるためには、早く寝ることが一番です。1・2年生では、このテーマを受けて「早寝」を中心とした取組を行うことにしました。
具体的には、夏休みでくずれた生活リズムを整えるという目的で9月6日(日)の就寝時より9月11日(金)まで取り組みます。

そのために、下記のように進めてください。

- ① まず、国富小が推奨している低学年の就寝時刻である「夜 9:00」までに、布団に入ります。
(布団に入った時刻で○(9:00まで)・△(9:00～10:00の間)・×(10:00以降)でチェックします)
- ② 次に、各家庭で起きる時刻を決め(できるだけ早起きで!)朝ごはんをしっかり食べましょう!
(できた・・・○、できなかった・・・× でチェックします)
- ③ その日のチェックが終わったら、毎日お家の方がサインをしてください。
(サインでもよいのですが、楽しくお子さんと取り組むために花丸やニコニコマーク・困ったマーク、シールなど、工夫してみてください。各ご家庭で自由にお考えください)

終了後も、この取組みを生かして、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践してください。

**「なつやすみ」でくずれた
リズムをととのえよう!**

年 組 番 名 前 ()

ねる	じこく	よるじ 夜9時	おきるじこく	じ 時	ぶん 分
9 月		はやおきて あさごはん	はやね	おうちの人の チェック	
6日(日)					
7日(月)					
8日(火)					
9日(水)					
10日(木)					
11日(金)					

【「はやね」について】
9:00までにねた・・・○
9:00～10:00
までにねた・・・△
10:00よりおそい・・・×
【はやおきてあさごはん】
できた・・・○

【おうちの人のチェックについて】
ぜひ、子どもたちが「やる気」になるような・・・

くふうをしてくださるとよいです。

《とりくんだ かんそう》(子ども)

《お家の人から 一言!》

《先生から》

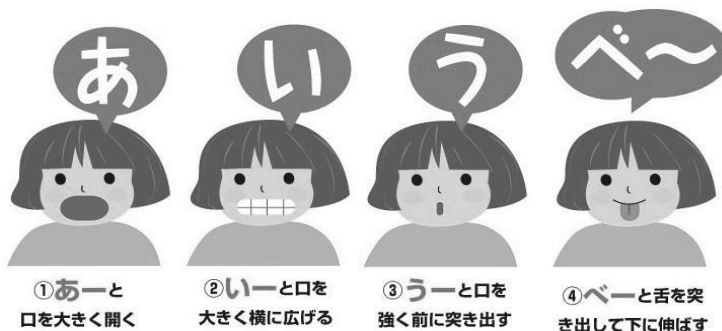
※ このプリントは、9月18日(金)までに、各担任の先生に提出してください。
(担任の先生→保健室→各クラスの保健部員へ)

◆中学年部◆ ～あいうべ体操～

あいうべ体操とは?

口呼吸をすると口腔内が乾燥するので、唾液による殺菌や消毒作用が発揮されず口の中は雑菌などが繁殖しやすい状態になります。

しかし舌筋、咀嚼筋、口輪筋等を鍛える「あいうべ体操」を行い舌を正しい位置に戻すことで、口呼吸から鼻呼吸へ変わりきれいな酸素が体内に取り込まれるようになります。



★こんな方には特におススメです★

- ・口が開いている人
- ・なんとなく疲れやすい、だるい、やる気が起きない人
- ・アレルギー性疾患を持っている人
- ・インフルエンザを予防したい人

◆高学年部◆ ～ 親子で取り組むアウトメディアチャレンジ

ぼくの、わたしの

アウトメディアチャレンジ

【下のコースから、お家の人と話し合ってチャレンジしましょう】

チャレンジメニュー	チャレンジデー	参加者
A 食事中はテレビを消す	週に1回	親子で
B 夜の9時以降はテレビを消す、ゲームもしない		
C テレビ・ゲームは1日2時間まで		
D テレビ・ゲームは1日1時間まで		
E その他（ ）		

【取り組みチェック表】(10月19日～11月14日)

	日にち	チャレンジメニュー	○・×	チャレンジ中、他に何をしました?
例	10/10	A	○	本を読んだ
①	/			
②	/			
③	/			
④	/			

【チャレンジを成功させるための工夫】

【チャレンジ後の感想】

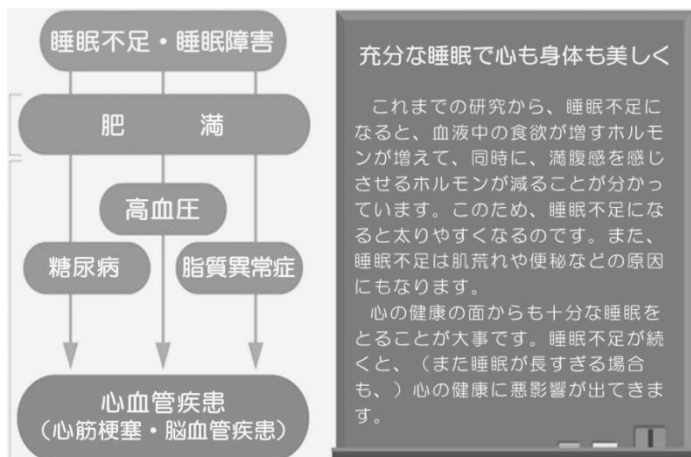
【お家の人から一言】

※ このプリントは、10月18日(水)までに、各担任の先生に提出してください。
(担任の先生→保健室→各クラスの保健員へ)

ブルーライトが与える影響

ブルーライトとは、人の目で見ることのできる光（可視光線）の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持つ青い光です。ブルーライトは太陽や照明器具、テレビ等の日常生活で浴びる様々な光の中に含まれていますが、特に白色LEDや青色LEDに多く含まれています。

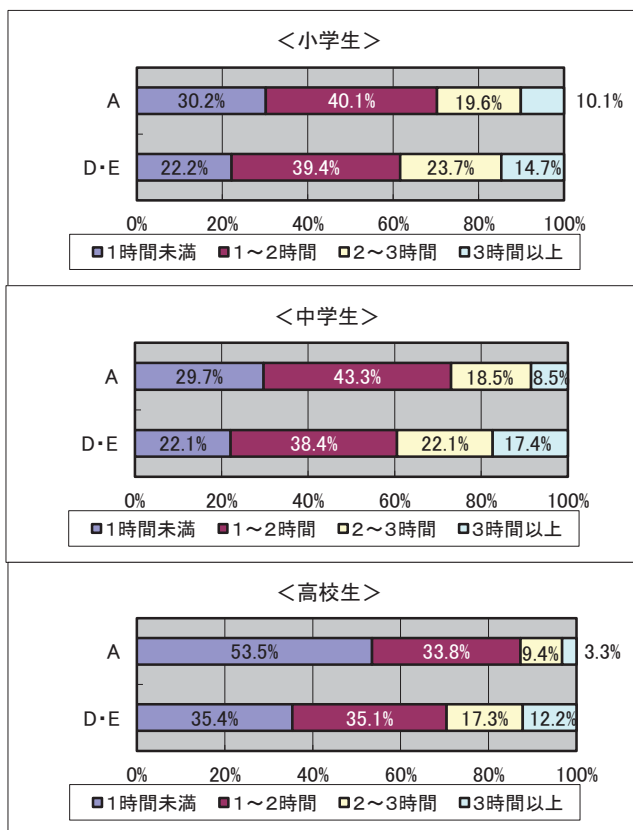
朝や日中に浴びるブルーライトを含む光は体内時計を刺激し日中の活動を活性化しますが、就寝前や夜間に浴びる光は、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといった夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。



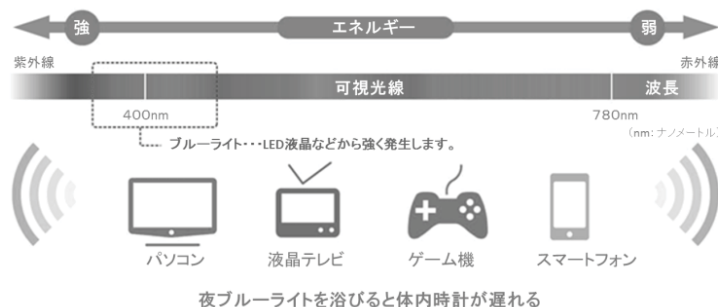
<一日のテレビの視聴時間>

小・中・高とも、一日のテレビ等の視聴時間が短い方が体力テストの結果が良いことがわかる。

—アンケート結果より(平成27年度)—



日常の中のブルーライト



睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める

睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったりします。

そして、睡眠不足が続いている人は、食欲が増えて肥満になりやすかったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなることが明らかになっています。これらの生活習慣病は、命にもかかわる心臓や脳の病気を引き起こすリスクを高めるため、生活習慣病にならないよう予防に気を付けることが大切です。

5 二極化への対応（運動時間アップ作戦）

（１）元気いっぱい「子どもの体力向上」推進事業の取組

① 体力アップ支援事業

ア 立腰指導、一校一運動（教育活動の取組）の推進

立腰指導とは、腰骨を立てた正しい姿勢を身に付けさせる指導であり、体力向上や学習に対する集中力、意欲等を高めることをねらいとしています。

一校一運動とは、各学校において学校や地域の特色を生かし教育活動全体の中に位置付けられた体力向上に向けてのシンボリックな取組です。

学校独自で作成している体力向上プランの中に位置付け、計画的・継続的な体力向上の実践を進めることをねらいとしています。

イ 体力向上対策会議（体力・運動能力調査結果分析）

体力向上対策会議を開催し、本県の児童・生徒の体力の現状を分析するとともに、今後の体力向上への対策等を検討するために設置しています。報告書（本紙）等を作成し、児童・生徒の体力の充実を図ります。

ウ 体力向上研究推進モデル校の支援

平成１７年度より、児童生徒の発達の段階に応じた体力の向上を図るために、具体的な方法を実践研究する「宮崎県体力向上推進モデル校」を指定しています。平成２５年度から平成２７年度までの３か年間にわたり、えびの市立真幸小学校、岡元小学校、真幸中学校、県立飯野高等学校をモデル校として指定し、今年度、研究の成果を発表していただきました。

エ 体力づくり優良校表彰

平成１７年度より、学校独自の体力向上プランに基づき、体育・保健体育の授業をはじめ、学校の教育活動全体を通じた体育指導及び児童生徒の体育的諸活動を展開し、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として顕彰しています。平成２７年度は、下記のとおり小学校７校、中学校５校、高等学校２校が受賞しました。

小 学 校： 宮崎市立宮崎西小学校
新富町立上新田小学校
小林市立東方小学校
高千穂町立岩戸小学校

中 学 校： 宮崎市立宮崎北中学校
小林市立野尻中学校
椎葉村立椎葉中学校

県立学校： 県立小林高等学校

串間市立北方小学校
都城市立御池小学校
諸塚村立荒谷小学校

日南市立鶴戸中学校
えびの市立真幸中学校

県立延岡工業高等学校

② 体育授業充実支援事業

ア 子供の体力向上指導者養成研修

「子供の体力向上指導者養成研修」（西部地区５月）の研修内容を伝達することにより、体育科・保健体育科学習の指導方法の一層の充実を図るために実施されます。小学校７地区（宮崎、児湯、南那珂、北諸県、西諸県、東臼杵、西臼杵）、中・高等学校３地区（中部、南部、北部）に分けて、夏季休業中に実施しています。６月下旬に各学校へ要項、申込書が送付されます。



【小学校体力向上指導者養成地区別講習会】

◆H２７年度：７地区合計２８６名の参加

◆講習会（浮く・泳ぐ運動）の様子

運動の楽しさ喜びを感じ、授業づくりや魅力ある教材・教具の工夫や場づくり等を学べます。

今年度は、「体づくり運動」と「浮く・泳ぐ運動」が実施されました。

受講者の感想（アンケートより）

- 自分自身が水泳が苦手なので、実技が苦痛だと思っていたが、説明を聞く→モデルを見る→実際にやってみるという流れで、とてもわかりやすく楽しく取り組めた。
- 遊びの中で「体づくり」をしていって一番は“楽しい”でした。でも気付いたら、汗だけで、まさに“楽しみながら”汗をかくまで運動することが体験できました。



【中学校・高等学校体力向上指導者養成地区別講習会】

◆H２７年度：３地区合計１２９名の参加

◆講習会（器械運動・球技：ゴール型・ハンドボール）の様子

技能の段階的な指導や場の作り方、役割分担など専門的な指導をわかりやすく伝達しています。それぞれの領域の特性に触れさせるアイデア溢れる授業づくりの実践が学べます。本年度は、「器械運動」「球技：ゴール型・ハンドボール」が実施されました。

受講者の感想（アンケートより）

- 私自身、器械運動が苦手なため、とてもわかりやすい説明で実際に様々な運動例を試してみて、ぜひ、苦手とする生徒に伝えていきたいと思います。（器械運動）
- ボールを持たない時の動き、空間を生かす動きなど、場の工夫ややり方を工夫してみるだけで自然とできるのに気付き、ためになりました。（球技：ゴール型・ハンドボール）

イ 体育振興指導教員派遣（小学校体育授業への指導者派遣）

体育・保健体育の専門的な知識や技能をもつ教諭を小学校へ派遣し、体育授業や研修会を実施します。

実施運動領域は、器械運動、陸上運動、水泳があり、各学校へ10時間程度派遣されます。



【体育振興指導教員派遣】

◆授業（器械運動・マット運動）の様子

約10時間（研修会を含む）の授業を通して専門的な指導を行っている。陸上競技以外にも、水泳や器械運動の授業でも実施されています。

H27年度は、22名の体育振興指導教員が32校に派遣されました。

ウ 武道指導者等派遣事業

地域の武道関係者や小・中・高等学校の教員退職者等を中学校へ派遣し、武道やダンスの授業をサポートします。

平成27年度は、柔道、剣道、弓道、ダンスの協力者20名が、各学校10時間程度24校に派遣されました。

エ 中学校・高等学校保健体育指導者講習会

平成24年度から完全実施となった武道・ダンス必修化（中学校）に伴い、授業の指導方法について研修を実施しました。



【武道】

◆H27年度：34名の参加

◆講習会（柔道）の様子

講義で武道における安全対策や学習指導方法を学び、実技指導では、安全面に配慮した段階的な指導方法や簡易の試合など授業で使える内容が紹介されました。

今年度も剣道と柔道が実施され、講師や非常勤講師も受講しました。

受講者の感想（アンケートより）

- 受身・投げの基本も大事だが、その前の段階の動きづくりで、基本につながる動きをつかむことが、中学生（特に1・2年生）には、必要なのだと知りました。（柔道）
- あらためて剣道授業のあり方について考えさせられました。特に、体ほぐしの運動では、生徒に興味をもたせるための内容を数多く紹介いただき参考になりました。（剣道）

【ダンス】

◆ H 2 7 年度：3 5 名の参加

◆ 講習会の様子

今年度の講習会より小学校の先生方にも参加いただきました。ウォーミングアップ段階から作品となるような動きや、イメージしやすい題材が掲載されているカードの活用など発達の段階に応じた取組事例を実際に体験し、すぐに授業に生かせる内容を学ぶことができました。



③ 運動・スポーツの出会い支援

ア 幼児児童の楽しい運動遊び

幼児児童における遊び・運動等についての指導理論や技術に関する理解を深める研修を実施します。県内 2 地区で開催しました。



【幼児児童の楽しい運動遊び】

◆ H 2 7 年度：2 地区合計 5 2 名の参加

◆ 研修会の様子

音楽に乗って楽しく取り組める運動遊びや「身近なもので遊べる運動遊び」などがたくさん紹介されています。近隣の幼稚園や保育園に協力をいただき、講師による実際の指導場面を参観し、参加者も子どもとふれあいながら研修することができました。

受講者の感想(アンケートより)

○ すぐに保育園に帰って、実践してみたい遊びばかりで、来てよかったと感じました。

子どもの興味を引きながら主体的な保育の進め方についても学ぶことができました。

○ むずかしい内容ではなく、子ども達も無理なくすぐにできる内容ばかりだった。

○ 幼児児童の楽しい水遊び

幼児児童期の水泳指導の充実及び安全管理の徹底を図るため、楽しい水遊びの指導方法や安全指導のための技術を習得する研修を実施します。県内 3 地区に分けて開催します。4 月上旬に各学校へ要項、申込書が送付されます。



【幼児児童の楽しい水遊び】

◆ H 2 7 年度：3 地区合計 102 名の参加

◆ 研修会

(水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び)

スイミングスクールのインストラクターを講師に迎え、水に慣れるための様々な遊びやの水泳の基本的なポイントまで学べます。(写真は安全指導の様子)

④ 運動部活動への支援

ア 運動部活動指導者研修（いきいきわくわく運動部活動）

中学校・高等学校の運動部活動指導者を対象に指導力の向上を図り、運動部活動の充実を目指し、研修会を3～4種目で実施します。



【いきいきわくわく運動部活動】

◆H27年度：3種目合計89名の参加

◆研修会（バドミントン）の様子

中学校・高等学校の専門部に協力をいただき、「バレーボール」「バスケットボール」「バドミントン」の3競技を実施しました。指導のポイントや指導者が配慮すべき内容を細かく教えていただきました。さらに、競技未経験者の先生方にも分かりやすく指導内容を教授され、現場ですぐに実践できる内容を学ぶことができました。

受講者の感想（アンケートより）

- ストレッチやボールコントロールの練習を多く知ることができました。（バレーボール）
- 中高連携の視点から中学校にルール制限が新たにできたので、高校の指導者としても勉強になった。（バスケットボール）
- 生徒に対する情熱や姿勢、個々の可能性を引き出す指導が大変参考になりました。（バドミントン）

イ キッズスポーツ教室推進事業

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに体力向上を図るため、小学生を対象に、体育学習の成果を発表する場としてスポーツ教室を実施します。

平成27年度は、小学校14地区で、水泳教室や陸上大会、器械運動教室等が実施されました。

【宮崎市小体連・水泳競技大会・陸上競技大会の様子】



(2) 総合型地域スポーツクラブの取組

総合型地域スポーツクラブは、ママさんバレーボールや少年野球のように、ある一定の種目だけではなく、いくつかの種目で、レベルや興味に応じてプログラムが選べるように構成されています。

- ① 子どもから高齢者まで（多世代）
- ② 様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）
- ③ 初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）

という特徴をもち、日常的に活動の拠点となる施設を中心に、地域住民により自主的・主体的に運営される公益性のある非営利組織です。

① 県内の総合型地域スポーツクラブ

ア 現在県内では設立済みクラブが30クラブ、設立準備中クラブ（設立準備を進めている市町村含む）が2クラブあります。（平成27年3月現在）



② 総合型地域スポーツクラブの取組

ア 各クラブの教室やイベントなど

キッズやジュニア向けの教室や大人向けの教室など各クラブで色々なプログラムが企画されています。また、日常的なスポーツ教室だけでなく、文化的教室やイベントなども行われています。

【NPO 法人高城スポーツクラブ】



【小学生放課後教室】

【一般社団法人串間スポーツクラブ】



【レスリング教室】

イ 平成27年度地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト

NPO法人東大宮スポーツクラブでは、文部科学省委託事業を受託し、「トップアスリート等による巡回指導（地域のジュニアアスリート等を支援）」「地域課題解決の取組（高齢者の健康推進等）」「体育の授業等の支援（小学校体育活動コーディネーターの派遣）」の事業を行っています。

【トップアスリート等による巡回指導】



トップアスリートによる指導の様子

27年度は、ソフトテニス、卓球、陸上、カヌー、柔道、バドミントン、サッカー、ハンドボールの8種目、15団体（中学校運動部活動・少年団等）の巡回指導が実施されました。

【体育の授業等の支援】



コーディネーターによる支援の様子

27年度は、18校の小学校で、体づくり運動や水泳、陸上、器械運動、表現運動、ボール運動等の授業に、合計1,242時間、支援しました。

平成 27 年度 宮崎県体力づくり優良校

「体力づくり優良校」

本県では、平成 17 年度より、学校独自の体力向上プランに基づき、学校の教育活動全体を通じた体育指導及び児童生徒の体育的諸活動を展開し、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として顕彰します。

< 小学校：7 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	宮崎市立宮崎西小学校	○ めあてをもって運動に取り組むことができる「体力アップカード」の充実を図ったり、「校内ぞうきんしぼり大会」を開催して握力への意識を高める工夫を行ったりしている。
	豎山 秀行	
2	串間市立北方小学校	○ 体育の授業導入時に 5 分間の「パワーアップタイム（体力向上の時間）」を設定したり、縦割りの「いきいき活動班」を組織して計画的に戸外で遊ぶ日を設定したりしている。
	牧野 修	
3	新富町立上新田小学校	○ 一校一運動として、持久走大会の充実を図っている。また、朝の時間に全校でラジオ体操を行ったり、毎月「元気週間」を設定して基本的な生活習慣や簡単な運動について全職員で指導したりしている。
	高田 靖史	
4	都城市立御池小学校	○ 走のスピードを高めるために「8 秒走」を体育の時間に位置付けたり、朝の活動の時間に走力アップのトレーニングを取り入れたりして、継続した体力向上に取り組んでいる。
	池田 耕一	
5	小林市立東方小学校	○ 業間や昼休み時間を活用して、一輪車や縄跳び運動、持久走を実施したり、学校保健委員会で体力テストの分析と対応策を協議して家庭・地域と連携した推進を図ったりしている。
	塚本 奈津子	
6	諸塚村立荒谷小学校	○ 課題に応じて、業間活動「荒っ子トレーニング」や「荒っ子サーキット」の運動内容を工夫改善して取り組んだり、徒歩登校や立腰指導による体力向上の日常化を図ったりしている。
	吉永 英美	
7	高千穂町立岩戸小学校	○ 年間を通して「体力アップ月間」を設定し、持久走や縄跳びを継続して全校一斉に取り組んだり、握力・瞬発力を高める運動遊びを紹介し、外遊びの奨励を行ったりしている。
	矢津田 誠二	

< 中学校：5 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	宮崎市立宮崎北中学校	○ 体育の授業と家庭での個人の筋力トレーニングをつなぐため「貯筋プロジェクト」という独自の取組を行っている。また、部活動における体幹トレーニングを充実させている。
	甲川 登茂子	
2	日南市立鵜戸中学校	○ 小中連携した体力テストの分析や取組を行い、9年間を見通した体力向上に取り組んでいる。また、体育の授業でサーフィンの授業を行うなど、特色ある取組を行っている。
	宮脇 隆	
3	小林市立野尻中学校	○ 朝のラジオ体操やストレッチ、委員会による保健面での取組を毎日実施している。また、月1回、「ノジリンピック」を実施し、職員と全生徒が運動する機会を設定している。
	吉春 俊一	
4	えびの市立真幸中学校	○ 授業時に生徒が考案した「真幸中ストレッチ」や「真幸ット」（サーキットトレーニング）に継続して取り組んでいる。また、自力登校を推進し体力向上につなげている。
	川井田 修	
5	椎葉村立椎葉中学校	○ 体力向上月間を設定し、保体委員会の取組で「体力向上記録カード」を作成して寮や家庭でストレッチ運動を実施したり、9年間を見通し小中連携した体力向上の取組を行ったりしている。
	樋渡 勇次	

< 県立学校：2 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	県立小林高等学校	○ 体力向上につながる準備運動や動きづくりを精選できるようにしたり、授業開始時のストレッチ・サーキットトレーニングを継続して行ったりして体力向上につなげている。
	宮野原 章史	
2	県立延岡工業高等学校	○ 授業前に、3分間走、上体起こし、スピード・アジリティ・クイックネストレーニングに取り組んだり、部活動対抗駅伝大会を行ったり、継続した取組を学校全体で行っている。
	河野 明浩	

宮崎市立宮崎西小学校 ～ 体力向上の取組 ～

【 体育館でサーキット 】 例 1：一校一運動（サーキット）の様子



体育科学習の導入で、体育館や運動場で力強い動きやバランス感覚などを高める運動を行っています。

【 持久走記録会 】 例 2：運動月間の取組の様子

持久走月間やなわとび月間、体力アップ週間を設定し、子どもたち自身で立てた目標に向かって、運動に取り組んでいます。



【 体力アップカード 】 例 3：教科体育での取組

身体アップカード

このカードは、自分の身体を記録するためのカードです。自分の身体を記録するためのカード

6年間通して、一人一人身長体重や水泳などを記録することで、前年度の数値と比較ができ、めあてをもって運動に取り組もうとする態度を育てています。

まとめ

例 1：サーキットや運動月間の取組を継続して行い、全校クラスの 20mシャトルランのTスコア 50 以上が、平成 26 年度は 2 クラスであったが、平成 27 年度は 8 クラスに伸びている。

例 2：体力テストの総合得点の A 段階の児童の割合が 5% 増加、B 段階の割合が 12% 増加した。また、C 段階の児童の割合が 15% 減少、D 段階の割合が 14% 減少している。

【一校一運動の様子】



毎朝「朝の活動の時間」に音楽に合わせてストレッチ運動を行わせた。個のストレッチからペアストレッチへ、弱から強へなど動きの構成も考えて行わせた。

【体育科における体力向上の時間の設定】

体育授業の導入時に、運動場遊具を活用したサーキットトレーニングを中心とした体力向上の時間を全学年設定した。4学年では、落ち込んでいた瞬発力を補強する動きをトレーニングに取り入れた。



【持久走・なわとび練習期間の充実】



「朝の活動の時間」や諸教育活動の時間である「田園タイム」での練習時間の設定、各種カードの活用、縦割り活動班での活動など、時間確保および児童の意欲向上のための手立てを講じてきた。

- 体力テスト A 段階児童の割合が28%から41%に増加した。また、DE 段階の児童の割合が16%から9%に減少した。
- 柔軟性を高めるために朝のストレッチを一校一運動として毎朝実践した結果、T スコアが45.4から52.4に伸びた。

新富町立上新田小学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



上新田小の1日は立腰から始まります。毎朝8時5分から1分間立腰の姿勢で黙想をします。

朝の活動で五分間走に取り組みます。持久走大会は地域や保護者の方の多くの応援があります。



【一校一運動の様子】

【朝の体力向上の取組】



本校の課題であった「柔軟性」向上を目指して、朝の体力向上の時間に様々な柔軟運動に取り組みました。

まとめ

様々な取組を組み合わせることで、DE段階の児童(15.0%)を(11.4%)に減少させることができた。

本校の課題解決のために、柔軟性を高める運動を継続して行った結果、昨年Tスコア50以下が7項目(2年男)、(3年女)、(4年男)、(4年女)、(5年男)、(6年男)、(6年女)から2項目(1年男)、(3年女)に減少した。

都城市立御池小学校 ～体力向上に向けての取組～



毎朝登校後は5～10週のジョギングとなわとびを欠かさず実施。雨天時も体育館で同様の運動量を確保している。

【登校後の運動の様子】

体育の授業では、8秒間で走れる距離40～50m程度を全力で走りぬく運動を定期的に取り入れ、目標となるポイントを意識させながら、走力アップにつなげている。



【8秒間走で走力を高める】



体育の授業の始めには、毎回運動場5周走のタイムをとり、記録する。自分の記録よりも1秒でも速く走るという目標をもたせている。
終わったら、サーキットトレーニングで様々な遊具に触れさせ、体力や運動能力を高めている。

【サーキットトレーニング】

まとめ

- 学校全体の課題を「走力」と捉え、登校後や体育の授業でのランニングで持久力を高め、8秒間走でスピードアップを図ってきた。その結果、シャトルランで5～20回、50m走で0.5～1.2秒の伸びが見られた。また、体育の授業開始時に柔軟運動や筋力トレーニングを行い、さらにサーキットトレーニングに取り組むことで、持久力・筋力・バランス感覚等、様々な体力が身に付いてきた。

小林市立東方小学校 ～体力向上に関する取組～

1 教科体育の充実



【5、6年リレー】

体育科の年間指導計画と教材・教具及び体育学習の環境整備に努めた。学習の中では児童に個別にめあてをもたせ、一人一人の運動量を確保することを意識しながら体育学習を進めた。

2 日常的な取組



【縄跳び検定】



【小体連スポーツ大会に向けての練習】

1年間を通して、週4回ある学級の時間(業間)を活用し一輪車運動、鉄棒運動、縄跳び運動を中心に検定化し、取り組ませた。また、5、6年生においては小体連のスポーツ大会に向けて全校で指導体制を整え練習に取り組み、大きな成果を挙げた。このことは、低・中学年児童に大きな刺激となり、運動への関心を高めている。

立腰指導についても日ごろ繰り返しの指導を続け定着した取組となり、効果を挙げている。

3 家庭や地域との連携



【地域環境を活用したスケート教室】

1年を通して、外遊びの推進をしている。地域スポーツイベントへの積極的な参加を勧め、運動不足解消と運動の日常化を目指した指導を続けてきた。地域の特性を生かしたスケート教室は技能、体力の向上や運動の生活化といった観点からも効果的であった。

まとめ

本校の体力合計点Tスコアは全学年男女とも県平均を上回っている。特に長座体前屈・シャトルラン・ソフトボール投げ・50m走で県平均を上回っている学年が多い。体育学習の中での準備運動や整理運動でのストレッチ運動は特に効果があり、4年生男子の長座体前屈の平均値は昨年度の48.6cmから62.1cmへ13.5cm伸びた。総合得点のCD段階の児童の割合が17.73パーセントから11.0パーセントへ減少した。

諸塚村立荒谷小学校 ～体力向上プランの取組～

【目標や取組をふりかえる子ども】

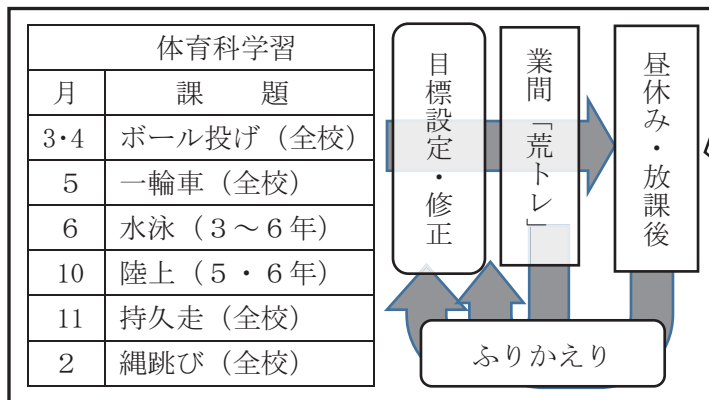


目標やその取組をふりかえることを継続する。

【ふりかえる場】

- 体育の学習
- 朝の会や業間
- 作文 など

【体育科学習と「業間」「昼休み・放課後」の連動】



子どもが、体育科学習で学んだ動きを、業間や昼休み・放課後の運動遊びの場で活用できるようにする。

【保護者に向けた立腰指導の講座】



立腰指導を継続する。

【指導の場】

- 授業の始めと終わり
- 話を聞くととき
- 運動するとき など

A、B段階が13名中12名。A段階の割合は、昨年度14名中6名で43%から、本年度13名中7名で54%と増加。

【考えられる要因】

- 各自の目標を掲示し、そのふりかえりを継続したこと。
- 体育科学習と日常的な場での運動内容を連動させたこと。
- 片道約2Kmの坂道を自力登校していること。
- 立腰を意識して指導していること。

高千穂町立岩戸小学校 ～体力向上の取組～

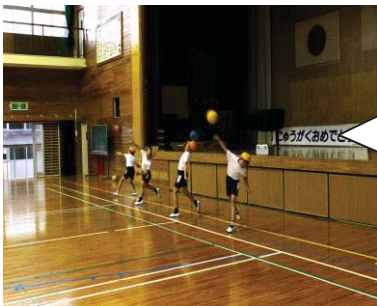
(1) 投力を高める取組

【新聞紙を使った練習の様子】



4月27日（月）に延岡市で行われた小中学校体育担当責任者会で配られた資料を全職員に配布し、指導のポイントを伝達した。また、新聞紙を丸めたものを用意し、子どもの前にほうきなどの棒を出して、その上を通す練習を行った。

【固いボールを使った練習の様子】



投げる力を付けるため、固いドッジボールを使ってもらおうよう職員にお願いをして、授業などで投げる練習を行った。

(2) 生活リズムの確立を図る取組

【給食指導の様子】



「早寝・早起き・朝ご飯」を基盤とした規則正しい生活リズムを確立するよう指導を継続してきた。例えば、食育関連としては「しっかり朝ご飯」や「給食残菜ゼロ」を合言葉に全校一斉に取り組んだ。

まとめ

- 投力は、6年生の女子を除いてすべての学年で去年のTスコアを上回った。特に4年生の女子は去年よりも7.8ポイントも上昇した。
- 走力は、全ての学年で去年のTスコアを上回った。特に3年生の男子は6.6ポイントも上昇した。

宮崎市立宮崎北中学校 ～貯筋プロジェクトの取組～

【貯筋プロジェクト記録表】

<貯筋プロジェクト記録表>

1年 A組 2番 名前

日付	貯筋内容(運動の種類)	行った時間
5/18	椅子を使った運動・ミーちゃん柔軟	10分
7/2	サイクリング	51分
7/2	テニスの準備運動	30分
7/4	ももあげ	7分
7/4	テニスの準備運動	30分
7/5	柔軟体操	6分
7/5	テニスの準備運動 ナラリー	38分
7/18	ストレッチ	6分
7/18	アキレス	6分
7/18	ももあげ	7分
7/21	テニスの準備運動	40分
7/21	サイクリング	15分
7/22	うでのほし	5分
7/22	こし回し	30分
7/23	うでのほし	30分
7/23	うで立て	1分
7/23	ランニング体操	3分

「貯筋」とは、運動を行なうことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続していくことを目標としている。授業や部活動以外で、自宅で空いている時間を利用して貯筋していく。日頃から意識して運動をする習慣を身に付け、将来「介護予防」や「寝たきり予防」を目的とし、加齢による運動不足からの脚筋機能低下を防ぐ力を中学生の時から身に付けさせたいと考え、記録にとらせた。毎日時間を決めて行なっている生徒も数名いる。予想以上に、運動に取り組んでいる生徒が多いことがわかった。

【部活動での体幹トレーニング】



各部活動で、体幹トレーニングに取り組んでいる。部活動の始めに、運動場や堤防を走ったり、独自のトレーニングを行なったりすることで、怪我の予防や技術の向上に繋がっている。その成果も少しずつではあるが、優勝や入賞が増えるなど結果を出してきている。

【保健体育の授業で貯筋プロジェクトの確認】



授業の始めに、貯筋プロジェクトの確認を行なった。一人が考えた運動を全員で行ない、自分も取り入れることが目的である。3月には、これまでの家庭での取組時間を計算させ、頑張った生徒は、紹介・表彰なども考えている。それぞれが自分の考案した運動を行なっている。

まとめ

本校は、2年生男子の20mシャトルランと2年生女子の握力・50m走のTスコアを45以上にあげることが目標にしてきた。前年度に比べ握力・50m走は、目標を達成できた。しかし、20mシャトルランは、達成できなかったが、記録は少しずつだが向上してきた。D段階については女子はいないが、男子は全学年で平成26年度は14名、本年度10名に減少してきたので、少しずつではあるが目標は達成できていると考える。貯筋プロジェクトについては、1年生のみの活動なので、今年の実績を踏まえて、来年度に繋がたいと考えている。

日南市立鵜戸中学校 ～体力向上に向けての取組～

【体力向上のための授業における取組】

保健体育の授業前にランニングやストレッチの後、体幹トレーニングやバービージャンプ、シャトルラン等の体力づくり運動を実施している。



【サーフィン活動の様子】



夏場を実施するサーフィン活動は、かなりの体力を必要とする。波がない時には宮浦海岸の南北の遠泳や、サーフボードを利用したパドリング練習も実施している。体力づくりには効果的だと思われる。

【ソーランによるトレーニング】

運動会前に行うソーラン節練習は、大腿や腹筋・背筋の鍛錬に効果的だと思われる。



まとめ

教科体育の授業時では、準備運動の中に補強運動を取り入れ、体力・筋力の向上を図ってきた。その中でも、柔軟性を高めるストレッチを継続して行い、さらに体幹トレーニングで体のバランスや筋肉の微調整を行った。

その結果、長座体前屈平均値が、県平均より1年男子18.0cm、2年男子28.5cm、3年男子13.5cm、1年女子18.3cm、2年女子14.8cm、3年女子13.4cmと、全学年とも大きく上回っている。また体力向上のため、シャトルラン、バービー、11+（サッカーのトレーニング）を継続して実施し、男女の反復横跳び平均値が、県平均より1年男子10.2回、3年女子7.9回等で、全学年の男女で上回ることができた。

小林市立野尻中学校 ～「目指せ体力づくり日本一」の取組～

【スポーツ文化・アカデミーin 野尻中の取組】



地域の優秀指導者やスポーツトレーナー等を招聘しての教育講演会や実技講習会等を開催し、体力向上を目指している。

【保体委員会による体力向上の取組】



給食終了後に、放送に合わせて全校一斉に「体力アップタイム」を行っている。月ごとにメニューをかえながら、柔軟性や筋力を高めるトレーニングを行っている。また、歯磨きタイムも設定し、虫歯ゼロ・治療率100%を目指している。

【保健体育授業における取組】



授業の始めに行う運動領域に応じた筋力トレーニング、器具を使用したトレーニング、ストレッチ（NOJIRI タイム）などを通して、筋力や瞬発力を高めている。

まとめ

- 学校教育活動全体を通して体力向上を行うことで、新体力テストにおけるA段階が1年生19名、2年生26名、3年生33名、計78名となっている。割合でみると49%の生徒がA段階であった。特に、2年生においては、1年時にDE段階者が8名いたが、今年度は2名に減少した。
- 「NOJIRI タイム」を充実させることで、持久力、筋力が高まった。特に、20mシャトルランにおいてはTスコア60以上であり、非常に高い結果であった。

【自力登校】



体力向上につながる強い心の育成を目的として保護者に頼らず、自力登校を推進し、自力登校 1 km マップや家庭啓発用パンフレットを作成し、自力登校の意識を高めた。

【朝のハピネス体操・立腰指導】



適切な運動習慣を身に付けるために、教室でもできる体操を朝の会で行った。望ましい生活習慣を身に付けるために立腰指導を取り入れた。

【体育授業の工夫：真幸ット】



身体能力を高める工夫として新体力テストを分析し、多様な動きをねらいとしてトレーニングを行った。

まとめ

- H27の県平均と比較すると、男女48項目中、43項目が上回り、前年度と比較すると26項目が伸びている。
- 体力テストの総合評価のA段階の生徒が前年度に比べ、男子3名→12名、女子8名→21名と増えた。また、D段階の生徒は、男子3名→1名、女子2名→0名と減少した。

椎葉村立椎葉中学校 ～体力向上の取組～

【体育の授業での補強運動の様子】



体育の授業の導入で、体力向上に向けての補強運動を行っている。持久力を高める運動：3分間走、柔軟性を高める運動：ストレッチ運動、敏捷性を高める運動：馬跳びくぐりなど。

【体育大会での集団行動の様子】

全校生徒が参加し、3週間ほど練習を行い、体育大会で演技をする。集団行動を学習することにより、学校生活や各教科の授業にメリハリができ、学習の効率向上や体力向上にもつながっている。



【保体委員会の取組の様子】



保体委員会では、体力向上についての取組を行っている。家庭で行うためのストレッチカードを作って行わせたり、体力向上と食事について調べて、全校集会で発表したりした。

まとめ

前年度と比較をした全学年 A・B 段階の人数が増えており、全体の 43% が A 段階で、81% が A・B 段階であった。

本校の課題であった「長座体前屈」については、全学年 T スコア 50 以上で、昨年との比較でも 1 年生女子と 2 年生が伸びている。

宮崎県立小林高等学校 ～サーキット・トレーニングの取組～

【体力向上のためにやっているサーキット・トレーニングの様子】



授業開始時に音楽に合わせて5分間のランニング後に、6種目（左右合わせて1種目）のストレッチを1種目30秒かけて行う。30秒毎に曲が変わる。



ストレッチの後に、全身の体力を高めるトレーニングを5種目各30秒行う。トレーニング時にも曲が30秒毎に変わっていく。

【 家庭との連携を図った取組 】



森永顕彰会における食育の講話の中で、食品添加物の話を様々な角度から話をしていただき、多くの生徒、保護者に関心を持ってもらった。

まとめ

- 授業で毎回、的確なサーキット・トレーニングを行い、男子はA段階が前年度、約43%であったのに対し、今年度は、約45%になった。女子はA段階が前年度、約38%であったのに対し、今年度は、約42%になった。（1年生は比較できないので、現2,3年生のみ）

宮崎県立延岡工業高等学校 ～体力向上の取組～

【本年度の結果】

男子全学年の握力と長座体前屈において、県平均を上回ることができた。それに続き、反復横跳びと上体起こしにおいて、同じく男子に県平均を上回る結果が得られた。男子においては、ほとんどの種目において県平均を下回ることがなかった。女子についても昨年度と比較すると体力向上の成果が得られた。

【体育授業の中での取組】

体育の全授業で全学年、男女とも毎時間実施
実技開始前のウォーミングアップ・トレーニング（資料１）

【部活動での新たな取組】

部活動合同練習会の実施例
（内容は毎年検討し変更する）

パワー系・スピード系・持久系などの部門別体力勝負を部活動対抗で行い、ランキングを発表（掲示）。上位者・上位チームには景品が贈られる。

年始に全部活動合同で実施。

延岡工業高校保健体育科 体育授業前ウォーミングアップ	
①	15秒 屈伸・膝まわし
②	15秒 開脚から伸脚（右）
③	15秒 開脚から伸脚（左）
④	15秒 アキレス腱から深く（右）
⑤	15秒 アキレス腱から深く（左）
⑥	15秒 肩入れ（右）から臀部を下げ股関節
⑦	15秒 肩入れ（左）から臀部を下げ股関節
⑧	15秒 腕回し・肩のストレッチ
⑨	15秒 首回し
⑩	15秒 手首足首
⑪	15秒 足を交差して前屈（右足前）
⑫	15秒 足を交差して前屈（右足前）
⑬	15秒 腕立て伏せ（自分で応用形にしても良い）
⑭	15秒 腹筋
（ひざ90度・膝の後ろで腕を組み肘がらともにつく所まで上げて1回）	
⑮	15秒 バタ足腹筋
（仰向けになって長座で足を浮かせ、上下にバタ足をする）	

（資料１）



マックスタイヤ
タイヤ押し30m
×10のリレー。



トップオブベンチ
ベンチプレスの
MAX競争。



スパー・ジャンプ
助走5m以内での
高跳び。



パワー・ショット
3kgのショットボール
の投てき。

その他、**タイムアタック 3000**（申告タイムを狙う 300m×10 リレー）・**スピードアタック 3000**（スピードを競う 300m×10 リレー）、**スタミナアタック 3000**（1人で走る 3000m 走）の走競技も実施。

【参考文献】

- 小学校学習指導要領解説 体育編（平成21年8月） 文部科学省
- 中学校学習指導要領解説 保健体育編（平成20年9月） 文部科学省
- 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編（平成21年12月） 文部科学省
- 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 スポーツ庁
- 平成26年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書
及び体力向上プラン・具体的実践事例集 宮崎県教育委員会

平成27年度 体力向上推進委員会

〈 委 員 〉

宮崎市立生目台東小学校	教 諭	山下 克幸
宮崎市立清武小学校	指導教諭	村中田 博
宮崎市立宮崎西中学校	教 諭	日高 徹
宮崎大学教育文化学部附属中学校	教 諭	外薗 武志
宮崎県立宮崎南高等学校	教 諭	川口 真紀
宮崎県立宮崎農業高等学校	教 諭	土持 裕子
宮崎県立宮崎商業高等学校	養護教諭	岩元 美樹
宮崎市立国富小学校	栄養教諭	丸野 麗子
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	指導主事	渡部 慎一

〈事務局：宮崎県教育庁スポーツ振興課〉

課 長	古木 克浩
課長補佐（総括）	海野 由憲
課長補佐（指導）	萩尾 英司
主 幹（学校体育担当）	古川 康二
指導主事（学校体育担当）	渡邊 常介
指導主事（学校体育担当）	原田 誠
指導主事（学校体育担当）	谷口 誠

宮崎市橘通東1丁目9番10号

TEL 0985-26-7249

FAX 0985-26-7339