

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	日南市立鶴戸中学校	○ 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

体力アップカード					
成長の記録					
1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	128.5	132.5	136.5	140.5	144.5
体重	22.5	24.5	26.5	28.5	30.5
握力	12	13	14	15	16
肺活量	1200	1300	1400	1500	1600
20mシャトルラン	18	19	20	21	22
なわとび	10	12	14	16	18
水泳	100	150	200	250	300

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】

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。



【小体連スポーツ大会に向けての練習】

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】

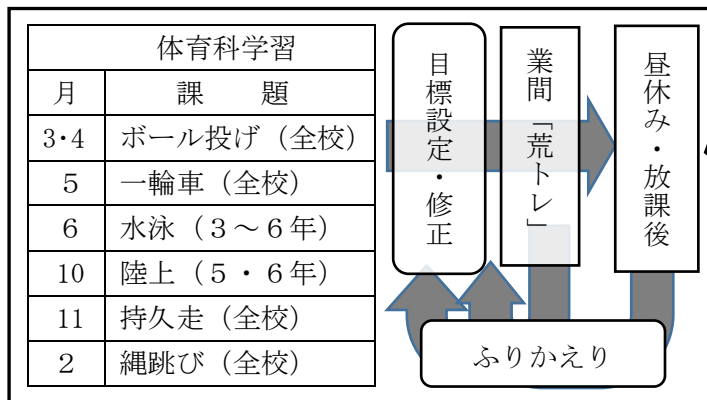


目標やその取組をふりかえることを継続する。

【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	5分
7/2	テニスの練習	30分
7/4	ももあげ	7分
7/4	テニス練習	30分
7/5	柔軟体操	6分
7/5	テニス練習 + 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	テニスのすべり	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	ラジオ体操	3分
7/24	ラジオ体操	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】



授業の始まりに、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、来年度に繋がりたいと考えている。

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。割合で見ると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 1km 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～

【体力向上のために行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
<small>(ひざ90度・頭の後ろで腕を絡み肘が地面につき所まで上げて1回)</small>	
⑮	15秒 ハタ足腹筋
<small>(仰向けになって長座で足を浮かせ、上下にハタ足をする)</small>	

(資料1)



マツクスタイヤ
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。



スパーツジャンプ
助走5m以内での
高跳び。



パワーショットボール
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。