

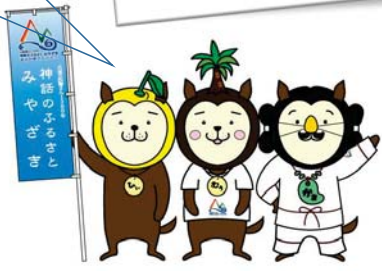
平成28年度 児童生徒の体力・運動能力調査報告書 (宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果)



小学校体育活動推進校で、体力向上
 における取組が行われています。
 【写真：放課後
 わくわく運動教室の様子】



平成29年3月
 宮崎県教育委員会



はじめに

昨年12月に中央教育審議会は、学習指導要領等の改善及び必要な方策等について答申しました。

答申では、体力について、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向の改善、スポーツを「する」のみならず「みる、支える、知る」といった多様な観点から関わりを考慮することが課題としております。

また、健康・安全に関しては、性や薬物等に関することや食・安全に関わる社会環境が大きく変化していることから、必要な情報を自ら収集し、適切に意思決定や行動選択を行うことができる力を育むことなどが指摘されております。

本県では、第二次宮崎県教育振興基本計画（改訂版）において、健やかな体を育む教育の推進を施策の柱として位置付け、各学校における体力向上プランの計画的・継続的な実践を進めるとともに、小学校体育授業への実技協力者や体育振興指導教員等の派遣、幼児教育指導者研修会、子どもの体力向上指導者養成講習会などを実施してきました。

また、本年度は、小学校体育活動推進校に、本県で初めて「学校体育専科教員」を3名配置し、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、自ら主体的に運動をすることなどを通して、結果として体力が向上するような取組を進めていただきました。

各学校における児童生徒の体力は、「体育科・保健体育科の授業」の工夫・改善や「学校の教育活動全体」を通じた体力向上への取組で、全体的には改善傾向にありますが、握力やボール投げ等に課題がみられる状況にあります。

このような状況を踏まえ、長期的な視点に立って、新たな取組を加えながら、学校の教育活動や実生活の中で、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。

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29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28年度宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要	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28年度）	6
(4)	平成16年度～平成28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	スマートフォンの使用時間	21
⑤	体育の授業の愛好度	22
⑥	体力の必要性	23
⑦	外遊びの頻度	24
(8)	総合評価年次推移（校種別・学年別）	25～29
(9)	測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合	30
(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	31～34
(11)	児童生徒のアンケート調査から	
①	1日の睡眠時間と体力合計点の相関	35
②	スマートフォン使用時間と体力合計点の相関	36
③	交通手段と体力合計点の相関	37
④	保護者とのスポーツ・運動との関わりと体力合計点の相関	38
(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	39
②	体育の授業以外の体力向上に関する取組	40
③	家庭との連携	41
(13)	平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	42
3	今後の対策	43

「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。

宮崎県の学年別体格測定結果（平成28年度）

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
	平均値		平均値	
小1	115.9	115.0	21.0	20.5
小2	121.8	120.9	23.6	23.0
小3	127.4	126.7	26.4	25.9
小4	132.9	132.9	29.7	29.5
小5	138.0	139.7	33.1	33.7
小6	144.3	146.5	37.6	38.9
中1	151.9	151.3	43.4	43.8
中2	159.0	154.3	47.7	47.1
中3	164.6	155.6	53.0	49.9
高1	167.5	156.1	58.0	51.1
高2	169.1	156.5	60.0	52.2
高3	169.9	157.0	61.9	52.5

全国の年齢別体格測定結果（平成27年度）

年齢	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
	平均値		平均値	
6	116.8	115.6	21.3	20.7
7	122.5	121.6	23.9	23.5
8	128.3	127.3	26.7	26.1
9	133.7	133.5	30.2	29.7
10	139.0	140.2	33.6	33.8
11	145.4	147.1	38.0	38.9
12	152.9	151.9	43.7	43.3
13	159.6	154.9	48.1	46.9
14	165.7	156.6	53.5	49.5
15	168.0	156.5	57.9	50.8
16	169.6	157.3	59.4	51.3
17	170.5	157.6	61.5	52.2

【参考:政府統計 体力運動能力調査】

1 平成28年度宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要

(1) 調査の目的

本県児童生徒の体力・運動能力、生活習慣等の現状を把握・分析し、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237校	全学年	6歳～11歳	全児童(60,264名)
中学校	公立134校	全学年	12歳～14歳	全生徒(28,490名)
高等学校	公立37校	全日制全学年	15歳～17歳	全生徒(21,505名)
合計				110,259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28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	セ 運動との関わり

(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

③ 学校用アンケート項目

ア 実施時間帯	ク 地域との連携
イ 実施に要した時間時間	ケ 家庭との連携
ウ 職員間の共通理解時間の設定	コ 情報の共有
エ 実施の工夫点	サ 体育活動の実施時間
オ 体育授業以外の取組状況	シ 体力向上プランの説明
カ 立腰指導実施状況	
キ 近隣校との連携	

(5) 調査標本数 (小学校 237 校、中学校 134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			総計		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
中部	103	2,807	2,741	5,548	2,731	2,726	5,457	2,901	2,786	5,687	2,784	2,645	5,429	2,691	2,555	5,246	2,756	2,670	5,426	16,670	16,123	32,793
南部	64	1,279	1,222	2,501	1,236	1,281	2,517	1,282	1,256	2,538	1,322	1,219	2,541	1,216	1,202	2,418	1,262	1,159	2,421	7,597	7,339	14,936
北部	70	1,083	970	2,053	1,115	1,025	2,140	1,140	1,012	2,152	1,012	1,006	2,018	1,051	983	2,034	1,085	1,053	2,138	6,486	6,049	12,535

小学校児童合計: 60,264 237 校

② 中学校

地区	学校数	1年			2年			3年			総計		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
中部	61	2,461	2,380	4,841	2,512	2,352	4,864	2,603	2,534	5,137	7,576	7,266	14,842
南部	36	1,258	1,168	2,426	1,216	1,196	2,412	1,236	1,119	2,355	3,710	3,483	7,193
北部	37	1,093	1,012	2,105	1,099	1,067	2,166	1,136	1,048	2,184	3,328	3,127	6,455

中学校生徒合計: 28,490 134 校

③ 高等学校全日制

学校名	1年			2年			3年			総計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
宮崎大宮	203	204	407	184	216	400	199	199	398	586	619	1,205
宮崎工業	234	45	279	239	33	272	235	38	273	708	116	824
宮崎商業	46	237	283	52	227	279	83	203	286	181	667	848
宮崎農業	74	126	200	62	131	193	86	113	199	222	370	592
宮崎南	201	199	400	194	185	379	186	199	385	581	583	1,164
本庄	61	54	115	39	49	88	48	51	99	148	154	302
日南	46	58	104	55	52	107	63	51	114	164	161	325
福島	44	37	81	40	29	69	42	35	77	126	101	227
都城ヶ丘	126	157	283	125	147	272	129	137	266	380	441	821
都城農業	114	87	201	117	83	200	92	99	191	323	269	592
都城商業	37	125	162	36	123	159	52	135	187	125	383	508
都城工業	206	34	240	194	40	234	198	30	228	598	104	702
都城西	108	134	242	108	138	246	114	115	229	330	387	717
高城	45	70	115	38	65	103	36	59	95	119	194	313
小林	90	80	170	94	83	177	102	79	181	286	242	528
飯野	45	60	105	43	59	102	31	38	69	119	157	276
妻	66	82	148	78	70	148	80	75	155	224	227	451
西都商業	34	27	61	38	56	94	40	35	75	112	118	230
高鍋	138	145	283	126	134	260	129	134	263	393	413	806
高鍋農業	83	56	139	86	47	133	80	60	140	249	163	412
都農	26	36	62	23	25	48	29	27	56	78	88	166
延岡	115	134	249	116	129	245	117	126	243	348	389	737
延岡工業	182	57	239	174	64	238	187	52	239	543	173	716
延岡商業	55	145	200	74	117	191	52	145	197	181	407	588
富島	49	150	199	41	156	197	76	118	194	166	424	590
日向工業	105	1	106	107	4	111	107	1	108	319	6	325
高千穂	74	61	135	69	51	120	60	51	111	203	163	366
宮崎西	219	189	408	206	199	405	230	170	400	655	558	1,213
日向	96	102	198	106	89	195	108	104	212	310	295	605
宮崎北	175	146	321	157	144	301	165	144	309	497	434	931
佐土原	163	77	240	176	65	241	175	61	236	514	203	717
宮崎海洋	89	29	118	74	27	101	73	26	99	236	82	318
延岡星雲	76	129	205	111	84	195	91	106	197	278	319	597
門川	60	74	134	59	91	150	45	96	141	164	261	425
小林秀峰	139	93	232	102	78	180	123	90	213	364	261	625
日南振徳	99	111	210	120	90	210	110	101	211	329	302	631
五ヶ瀬中等教育学校	22	17	39	21	17	38	20	15	35	63	49	112

高等学校生徒合計: 21,505 37 校

④ 調査標本総数

学年	年齢	男子	女子	計
小1	6	5,169	4,933	10,102
小2	7	5,082	5,032	10,114
小3	8	5,323	5,054	10,377
小4	9	5,118	4,870	9,988
小5	10	4,958	4,740	9,698
小6	11	5,103	4,882	9,985
計		30,753	29,511	60,264
中1	12	4,812	4,560	9,372
中2	13	4,827	4,615	9,442
中3	14	4,975	4,701	9,676
計		14,614	13,876	28,490
高1	15	3,745	3,568	7,313
高2	16	3,684	3,397	7,081
高3	17	3,793	3,318	7,111
計		11,222	10,283	21,505
合計		56,589	53,670	110,259

(6) 調査結果

① 平成28年度と平成27年度の平均値の比較

ア 全体的傾向

昨年度を上回っている項目が若干多い。

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	49項目 (24.0%)	33項目 (16.2%)

イ 項目ごとの傾向

多学年で「反復横跳び」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	「反復横跳び」	「50m走」	「立ち幅跳び」
低下した項目	「握力」	「長座体前屈」	「ボール投げ」

ウ 校種ごとの傾向

小学校及び中学校は若干の向上、高校は若干の低下傾向にある。

なお、性別ごとでは、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)	28項目 (29.2%)	14項目 (14.6%)
中学校 (54項目)	12項目 (22.2%)	7項目 (13.0%)
高校 (54項目)	9項目 (16.7%)	12項目 (22.2%)
男子 (102項目)	20項目 (19.6%)	21項目 (20.6%)
女子 (102項目)	29項目 (28.4%)	12項目 (11.8%)

- ・ 小2女子は5項目、小3・4女子は4項目において向上している。
- ・ 高2男子は5項目、高3女子は4項目で低下している。

② 平成28年度と平成20年度の平均値の比較

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	105項目 (51.5%)	56項目 (27.5%)

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	「反復横跳び」	「シャトルラン」
低下した項目	「握力」	「ボール投げ」

- ・ 「上体起こし」は女子の全ての対象学年で向上している。

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)	38項目 (39.6%)	36項目 (37.5%)
中学校 (54項目)	29項目 (53.7%)	15項目 (27.8%)
高校 (54項目)	38項目 (70.4%)	5項目 (9.3%)

- ・ 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28年度と昭和60年度（ピーク時）の平均値の比較

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%)	55項目 (85.9%)

- ・ 「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

【28年度】

〈参考〉【27年度】

年度			平成28年度本県平均値と 平成27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 ヤ ト ル ラ ン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ポ ー ル 投 げ
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 平成26年度本県平均値との比較										
握力	上 体 起 こ し	長 座 体 前 屈	反 復 横 と び	シ ヤ ト ル ラ ン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ポ ー ル 投 げ		
—	—	—	—	◎	/	—	—	▲		
—	◎	◎	—	▲	/	—	—	▲		
◎	—	◎	▲	—	/	▲	—	—		
—	◎	◎	—	—	/	◎	—	—		
—	—	—	—	▲	/	—	▲	▲		
—	—	◎	—	—	/	◎	—	▲		
—	—	▲	—	▲	—	▲	▲	▲		
—	—	—	—	—	◎	—	—	▲		
—	◎	—	—	—	—	—	—	—		
—	▲	—	▲	▲	—	—	▲	▲		
◎	◎	—	◎	◎	—	◎	◎	—		
—	—	—	—	◎	—	◎	—	◎		
—	—	—	▲	◎	/	—	▲	▲		
◎	◎	—	—	—	/	—	▲	—		
—	—	◎	—	—	/	—	—	—		
—	—	◎	◎	—	◎	—	—	—		
—	—	◎	—	—	▲	—	—	—		
—	—	—	—	—	—	—	—	—		
—	▲	▲	—	—	—	—	—	—		
◎	—	◎	—	—	◎	◎	—	—		

◎ : 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

【28年度】

【27年度】

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている			
小学校	男子	11	22.9%	29	60.4%	8	16.7%	48	
中学校		4	14.8%	17	63.0%	6	22.2%	27	
高校		5	18.5%	15	55.6%	7	25.9%	27	
男子計		20	19.6%	61	59.8%	21	20.6%	102	

		◎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	
中学校		2	7.4%	19	70.4%	6	22.2%	27	
高校		9	33.3%	13	48.1%	5	18.5%	27	
男子計		21	20.6%	61	59.8%	20	19.6%	102	

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている			
小学校	女子	17	35.4%	25	52.1%	6	12.5%	48	
中学校		8	29.6%	18	66.7%	1	3.7%	27	
高校		4	14.8%	18	66.7%	5	18.5%	27	
女子計		29	28.4%	61	59.8%	12	11.8%	102	

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている			
小学校	女子	8	16.7%	35	72.9%	5	10.4%	48	
中学校		7	25.9%	18	66.7%	2	7.4%	27	
高校		5	18.5%	19	70.4%	3	11.1%	27	
女子計		20	19.6%	72	70.6%	10	9.8%	102	

小学校	28	29.2%	54	56.3%	14	14.6%	96	小学校	18	18.8%	64	66.7%	14	14.6%	96
中学校	12	22.2%	35	64.8%	7	13.0%	54	中学校	9	16.7%	37	68.5%	8	14.8%	54
高校	9	16.7%	33	61.1%	12	22.2%	54	高校	14	25.9%	32	59.3%	8	14.8%	54
総計	49	24.0%	122	59.8%	33	16.2%	204	合計	41	20.1%	133	65.2%	30	14.7%	204

(2) 過去の本県平均値との比較

【平成20年度（H16～H28でのピーク時）との比較】

【昭和60年度（ピーク時）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	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—

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	14	29.2%	20	41.7%
中学校	10	37.0%	8	29.6%
高校	17	63.0%	6	22.2%
男子計	41	40.2%	28	27.5%

	◎上回っている	—有意差なし	▲下回っている	
小学校	24	50.0%	8	16.7%
中学校	19	70.4%	2	7.4%
高校	21	77.8%	5	18.5%
女子計	64	62.7%	15	14.7%

小学校	38	39.6%	22	22.9%	36	37.5%	96
中学校	29	53.7%	10	18.5%	15	27.8%	54
高校	38	70.4%	11	20.4%	5	9.3%	54
総計	105	51.5%	43	21.1%	56	27.5%	204

(3) 学年別測定結果 (平成28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	5145	8.9	2.2	4894	8.3	2.0	5157	11.1	5.1	4711	11.0	4.4
小2	5045	10.4	2.4	4992	9.8	2.3	5068	14.2	5.4	4932	13.7	4.5
小3	5299	12.3	2.7	5028	11.6	2.5	5294	16.5	5.6	4966	15.9	4.8
小4	5083	14.3	3.1	4833	13.6	3.0	5006	18.8	5.3	4794	17.5	4.9
小5	4936	16.3	3.6	4714	15.9	3.5	4859	20.5	5.4	4662	19.2	4.9
小6	5061	19.2	4.5	4861	19.0	4.3	5035	22.1	5.4	4807	20.2	4.8
中1	4758	23.6	6.0	4526	21.7	4.3	4721	24.3	5.6	4485	20.9	5.2
中2	4791	29.3	7.1	4580	24.0	4.5	4737	27.5	5.7	4543	23.1	5.6
中3	4929	34.5	7.1	4646	25.3	4.6	4852	29.8	5.5	4587	24.2	5.5
高1	3716	38.3	7.1	3536	25.8	4.7	3710	30.0	5.4	3517	22.6	5.4
高2	3657	40.9	7.1	3367	26.6	4.7	3645	31.5	5.5	3349	23.7	5.9
高3	3759	43.0	7.2	3297	27.2	4.8	3746	33.4	5.5	3289	24.5	5.9

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	5135	25.6	6.3	4890	27.7	6.4	5075	28.5	4.8	4833	27.1	4.1
小2	5044	27.9	6.4	5000	30.3	6.4	4967	33.2	5.9	4917	31.9	5.1
小3	5286	29.5	6.5	5024	32.3	6.5	5264	36.9	7.0	4993	35.3	6.4
小4	5082	30.9	6.7	4839	34.1	6.8	5067	40.6	7.1	4786	38.9	6.1
小5	4890	32.8	7.0	4699	36.4	7.2	4879	43.9	6.7	4645	42.0	5.8
小6	5067	35.1	7.6	4843	39.3	7.7	4980	47.2	6.4	4748	44.4	5.4
中1	4708	40.2	9.1	4481	42.7	9.0	4674	49.8	6.1	4450	45.8	5.4
中2	4773	44.1	9.8	4572	44.9	9.4	4686	53.4	6.4	4511	47.6	5.6
中3	4894	47.9	10.3	4645	47.0	9.4	4801	56.3	6.4	4582	48.4	5.7
高1	3714	49.8	10.2	3545	48.0	9.5	3688	57.3	6.1	3512	48.4	5.2
高2	3650	52.4	10.0	3371	49.1	9.6	3615	59.2	5.9	3341	48.9	5.6
高3	3748	54.1	9.6	3302	50.3	9.2	3738	61.0	5.8	3264	49.5	5.6

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	5083	17.3	8.6	4839	14.8	6.3						
小2	5046	27.4	13.5	4964	22.0	9.5						
小3	5282	36.4	16.8	4994	28.6	12.3						
小4	5095	46.1	19.2	4830	35.9	14.5						
小5	4923	53.7	20.8	4704	42.6	16.3						
小6	5062	61.9	22.7	4841	48.4	17.3						
中1	4197	71.1	23.2	3982	52.3	18.1	497	423.4	56.7	459	297.3	35.3
中2	4194	91.2	23.2	3995	61.4	20.9	479	386.0	45.7	493	284.4	35.8
中3	4339	99.7	23.8	4070	62.7	20.7	430	370.6	43.0	476	284.9	37.6
高1	3046	92.1	21.7	2480	53.9	16.2	611	374.1	46.9	1000	299.9	36.4
高2	2496	98.1	23.1	1832	54.6	18.1	1088	358.6	45.3	1447	290.8	37.9
高3	2533	101.5	23.5	1835	55.0	18.4	1187	351.4	46.2	1389	289.3	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	4963	11.5	1.0	4747	11.9	1.0	5119	113.6	16.9	4889	105.0	16.2
小2	4950	10.6	0.9	4912	10.9	0.8	5035	125.4	17.2	4992	117.1	16.0
小3	5173	10.1	0.8	4925	10.4	0.8	5273	135.7	17.3	5014	127.2	16.5
小4	4941	9.6	0.8	4733	9.9	0.7	5055	143.6	17.7	4834	136.1	17.2
小5	4818	9.3	0.8	4628	9.6	0.7	4903	152.1	18.5	4695	144.9	18.2
小6	4931	8.9	0.7	4776	9.2	0.7	5042	163.1	20.8	4838	153.6	19.9
中1	4548	8.5	0.7	4380	9.1	0.7	4672	179.4	23.7	4451	163.6	21.1
中2	4571	7.9	0.6	4397	8.8	0.7	4633	198.7	23.4	4523	171.5	21.8
中3	4731	7.5	0.5	4492	8.7	0.7	4817	213.7	23.0	4600	173.6	22.1
高1	3646	7.4	0.5	3469	8.8	0.7	3688	222.6	21.7	3522	173.5	21.3
高2	3587	7.2	0.5	3309	8.8	0.7	3609	228.8	20.9	3359	174.7	21.3
高3	3692	7.1	0.5	3233	8.7	0.7	3738	234.9	20.6	3277	176.7	21.8

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	5104	8.5	3.2	4888	5.5	1.8	5169	29.7	6.5	4933	29.1	6.5
小2	5036	12.1	4.5	4936	7.5	2.4	5082	37.5	7.4	5032	37.5	7.1
小3	5287	16.1	5.8	4956	9.6	3.1	5323	43.8	8.2	5054	44.0	7.9
小4	5090	20.1	7.0	4748	12.1	3.8	5118	49.4	8.9	4870	50.0	8.4
小5	4929	23.5	8.2	4634	14.2	4.6	4958	54.3	9.4	4740	55.4	8.9
小6	5065	27.4	9.2	4767	16.5	5.5	5103	59.9	10.1	4882	60.6	9.0
中1	4663	18.6	4.9	4432	12.0	3.8	4812	33.6	9.3	4560	43.7	10.8
中2	4682	21.8	5.5	4475	13.5	4.2	4827	42.5	10.8	4615	49.5	11.9
中3	4846	24.3	5.8	4581	14.2	4.5	4975	49.3	11.6	4701	51.6	12.3
高1	3678	26.2	5.7	3506	14.2	4.2	3745	52.7	10.3	3568	51.0	10.9
高2	3608	27.8	5.9	3349	15.0	4.4	3684	56.7	10.5	3397	52.6	11.8
高3	3733	28.8	6.0	3271	15.4	4.5	3793	60.0	10.4	3318	54.2	11.8

(4) 平成16年度～平成28年度の県最高平均値

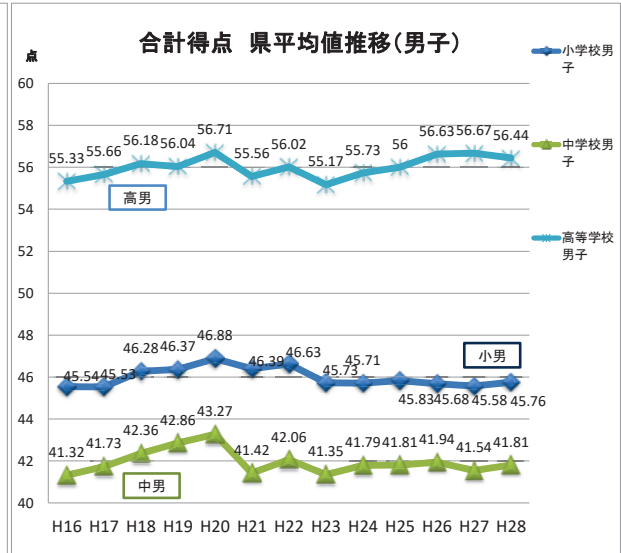
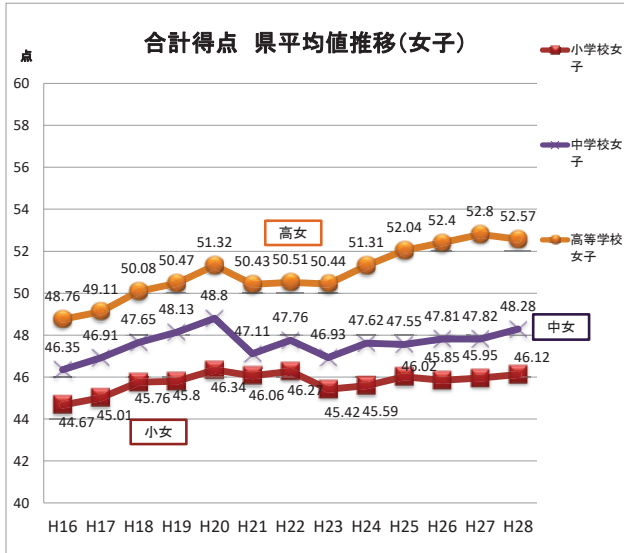
この表は、各項目における平成16年度から平成28年度までの県最高平均値を一覧にまとめたものです。

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。

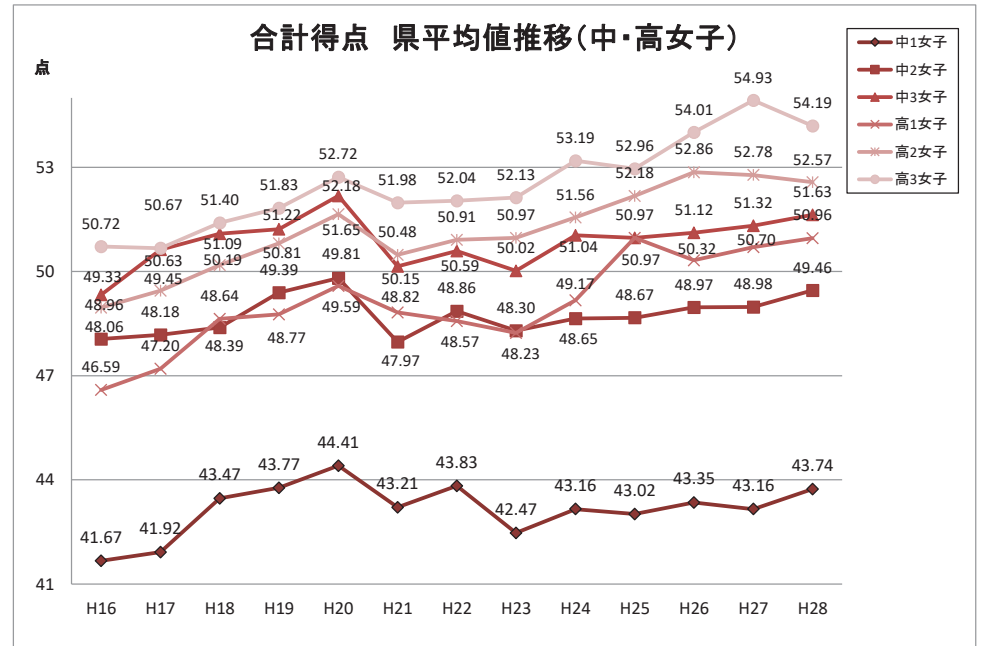
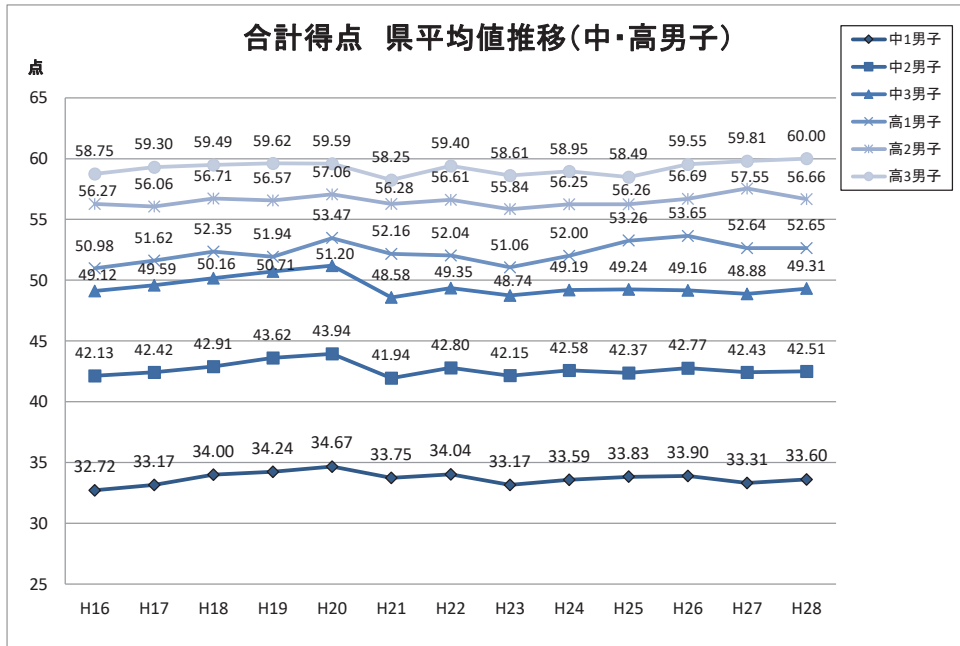
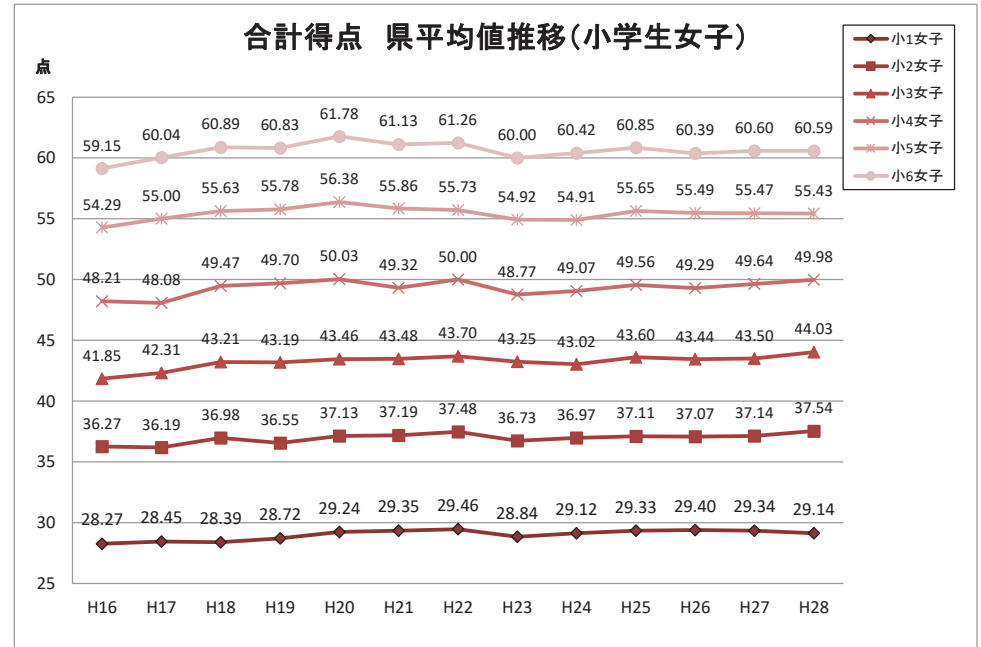
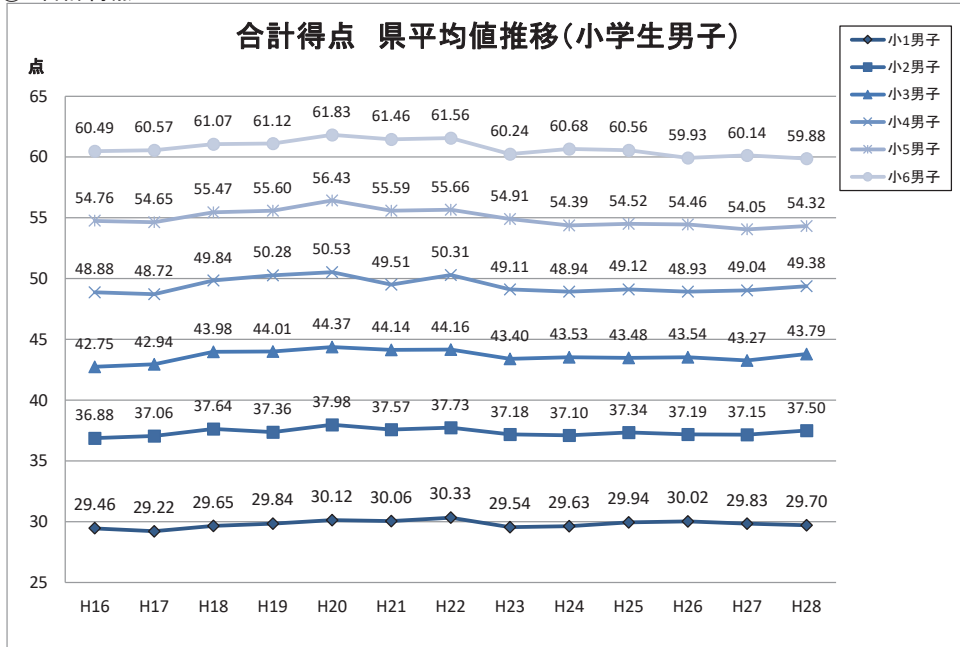
		平成16年度～平成28年度 県最高平均値一覧											
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計得点	
男子	小1	6	9.4	11.6	26.4	28.5	17.8		11.5	115.0	9.6	29	
		4	4	4	4	4	4		3	3	3		
		H16	H21	H26	H28	H27		H28	H22	H21			
	小2	7	11.1	14.2	27.9	33.2	28.0		10.6	127.6	13.8	39	
		5	5	5	5	5	5		5	4	5		
		H16	H28	H28	H28	H26		H27	H16	H21			
	小3	8	13.0	16.5	29.5	36.9	37.4		10.1	137.3	18.4	44	
		5	6	5	6	6	6		5	5	6		
		H16	H21	H28	H28	H26		H20	H18	H21			
	小4	9	15.0	18.8	31.0	40.6	46.1		9.6	147.0	22.7	51	
		6	7	6	7	7	7		6	6	6		
		H16	H28	H21	H28	H22		H22	H16	H19			
	小5	10	17.4	20.6	33.4	43.9	54.7		9.3	155.7	27.0	56	
		7	8	6	8	7	7		7	6	7		
		H16	H21	H20	H28	H26		H20	H16	H20			
	小6	11	20.3	22.5	35.9	47.2	63.0		8.9	166.8	31.2	63	
		8	7	8	9	8	8		8	7	8		
		H16	H24	H21	H28	H25		H20	H16	H21			
	中1	12	24.7	24.3	40.4	49.8	72.6		416.0	8.5	180.7	19.4	38
		3	5	6	5	4	4		4	3	4		
		H21	H28	H25	H28	H26		H27	H26	H20	H21		
中2	13	30.3	27.7	44.6	53.4	91.2		374.5	7.9	199.6	22.3	52	
	4	7	6	7	6	6		6	5	5			
	H18	H24	H26	H28	H28		H27	H27	H20	H16			
中3	14	35.7	29.9	48.5	56.3	99.7		369.3	7.5	214.3	25.1	57	
	5	8	6	8	7	7		6	6	6			
	H17	H25	H20	H28	H28		H19	H28	H20	H24			
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	7	6		6	6	6			
	H20	H26	H25	H26	H26		H27	H26	H26	H25			
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			
	H16	H27	H27	H27	H27		H26	H27	H27	H22			
高3	17	44.3	33.4	54.2	61.0	101.5		349.9	7.1	234.9	29.1	69	
	7	9	8	9	8	7		7	8	7			
	H16	H22	H27	H28	H28		H27	H28	H28	H18			
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	4		3	3	4		
		H20	H28	H27	H26	H27		H28	H26	H21			
	小2	7	10.3	13.7	30.3	31.9	22.0		10.9	117.1	8.1	38	
		4	5	5	5	5	5		5	4	5		
		H16	H28	H28	H28	H28		H28	H28	H21			
	小3	8	12.0	15.9	32.3	35.3	28.7		10.4	127.2	10.4	43	
		5	6	5	6	6	6		5	5	5		
		H16	H28	H28	H28	H26		H28	H28	H21			
	小4	9	13.9	17.5	34.3	39.9	36.0		9.9	136.8	12.8	51	
		6	7	6	7	7	7		6	6	6		
		H16	H28	H27	H28	H27		H28	H18	H21			
	小5	10	16.5	19.2	36.8	42.0	42.8		9.5	145.9	15.6	56	
		7	8	6	8	7	7		7	6	7		
		H16	H28	H27	H28	H27		H20	H17	H21			
	小6	11	19.7	20.3	39.8	44.4	48.7		9.1	154.6	18.0	64	
		8	9	7	9	8	8		8	7	8		
		H20	H27	H27	H28	H26		H20	H20	H21			
	中1	12	22.1	20.9	42.9	45.8	52.7		297.3	9.0	163.6	12.8	49
		4	7	5	7	6	6		5	5	5		
		H20	H28	H25	H28	H26		H28	H26	H28	H18		
中2	13	24.3	23.1	45.4	47.6	62.3		283.6	8.8	171.5	14.0	56	
	5	8	6	8	7	6		6	6	7			
	H20	H28	H26	H28	H24		H27	H27	H28	H19			
中3	14	25.7	24.2	48.0	48.4	62.7		284.9	8.7	173.6	14.7	59	
	6	8	6	8	7	6		6	6	6			
	H20	H28	H27	H28	H28		H28	H26	H28	H20			
高1	15	25.9	22.9	48.0	48.4	54.0		298.4	8.8	173.5	14.9	56	
	6	7	6	8	6	5		5	6	6			
	H20	H25	H27	H28	H25		H26	H28	H27	H21			
高2	16	26.6	24.3	49.1	48.9	56.1		290.4	8.8	175.3	15.4	59	
	6	8	6	8	7	6		6	6	6			
	H26	H26	H26	H28	H26		H27	H27	H26	H19			
高3	17	27.4	24.9	50.7	49.5	55.7		288.1	8.7	177.9	15.7	60	
	6	8	7	8	7	6		6	6	6			
	H27	H27	H27	H28	H27		H27	H27	H27	H21			

(5) 校種・男女別合計得点の県平均値推移



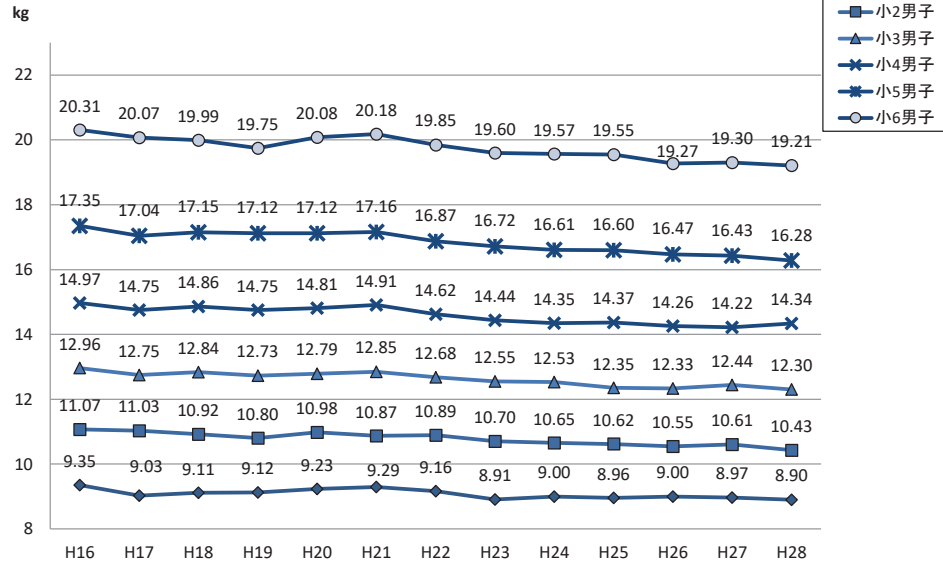
(6) 県平均値の推移

① 合計得点

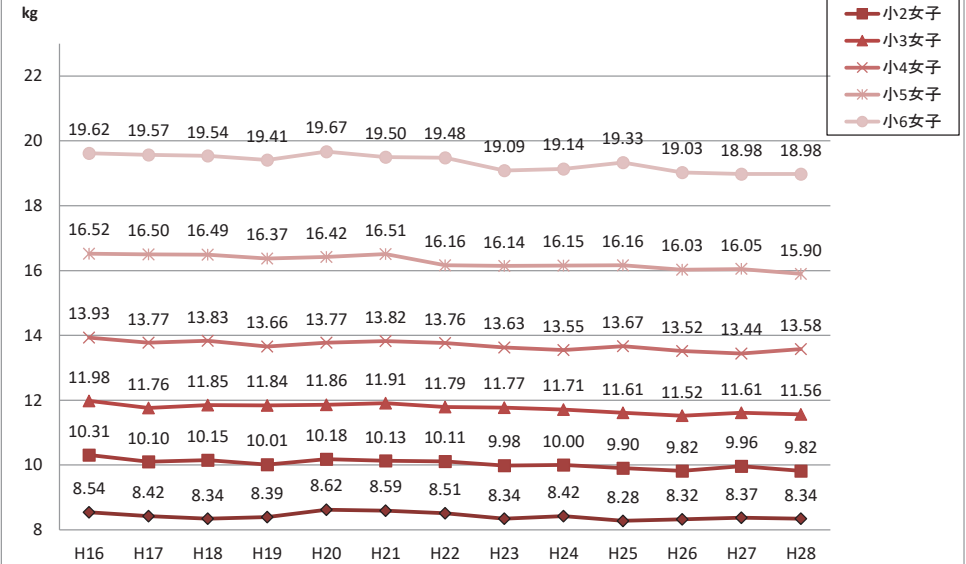


② 握力

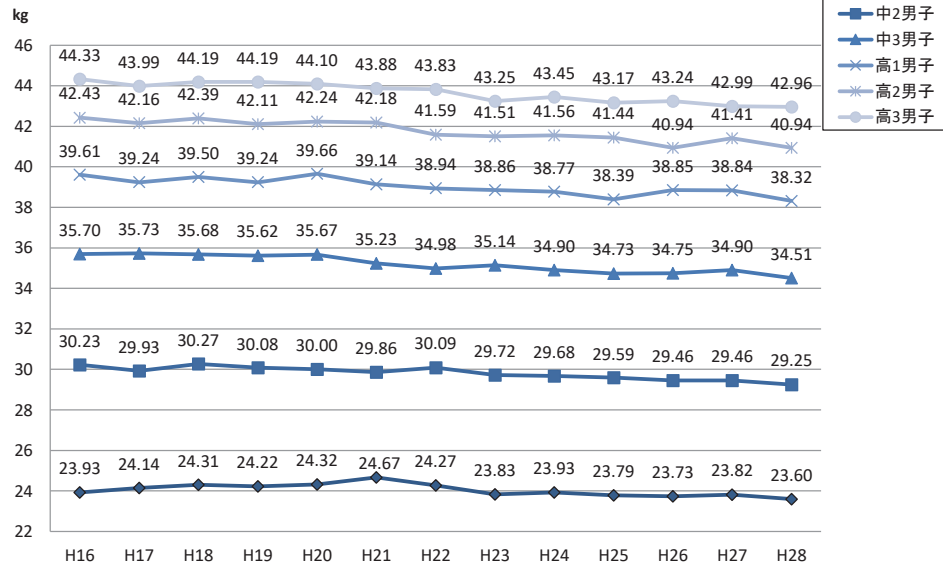
握力 県平均值推移(小学生男子)



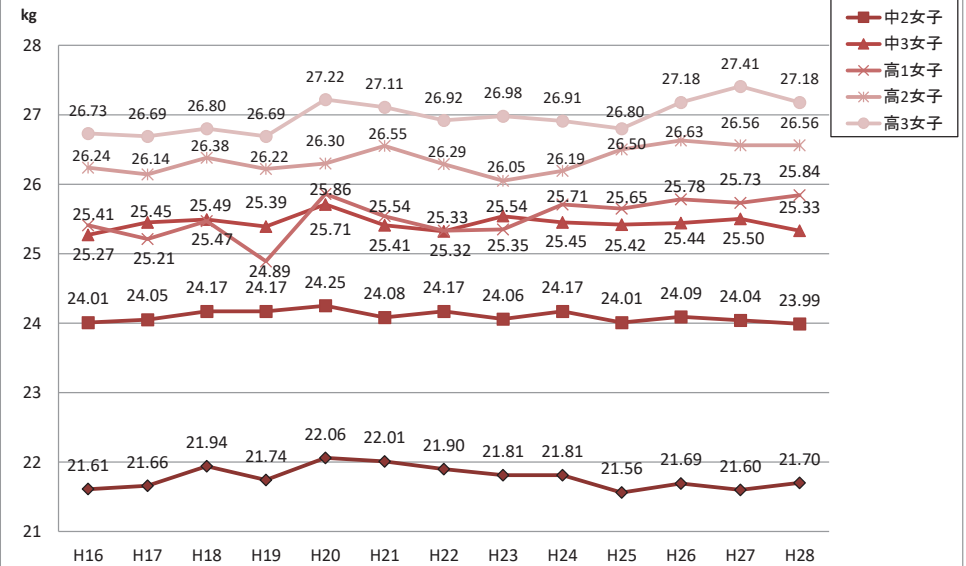
握力 県平均值推移(小学生女子)



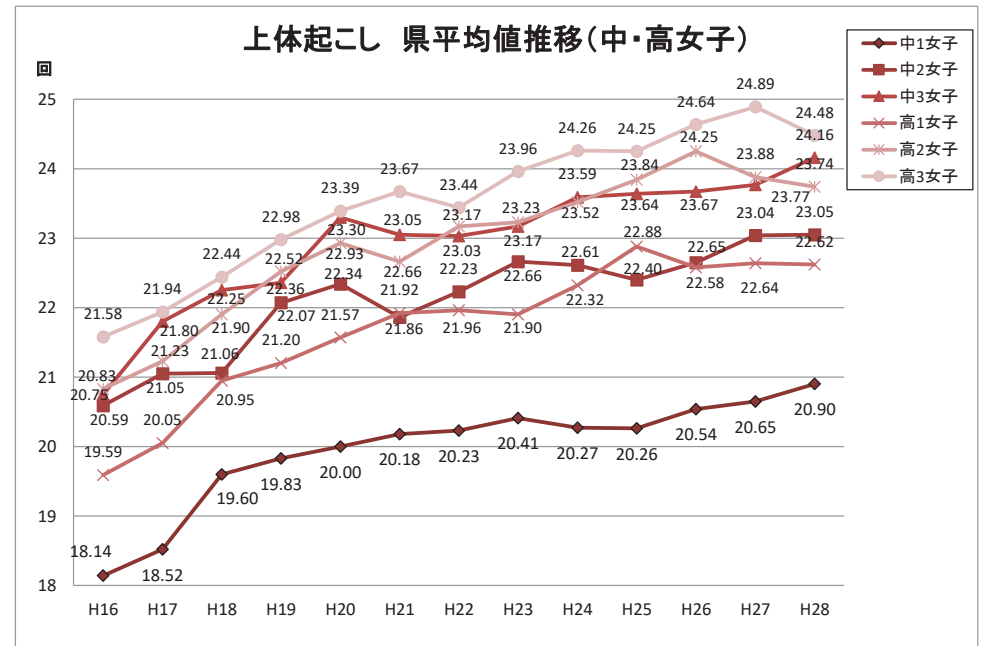
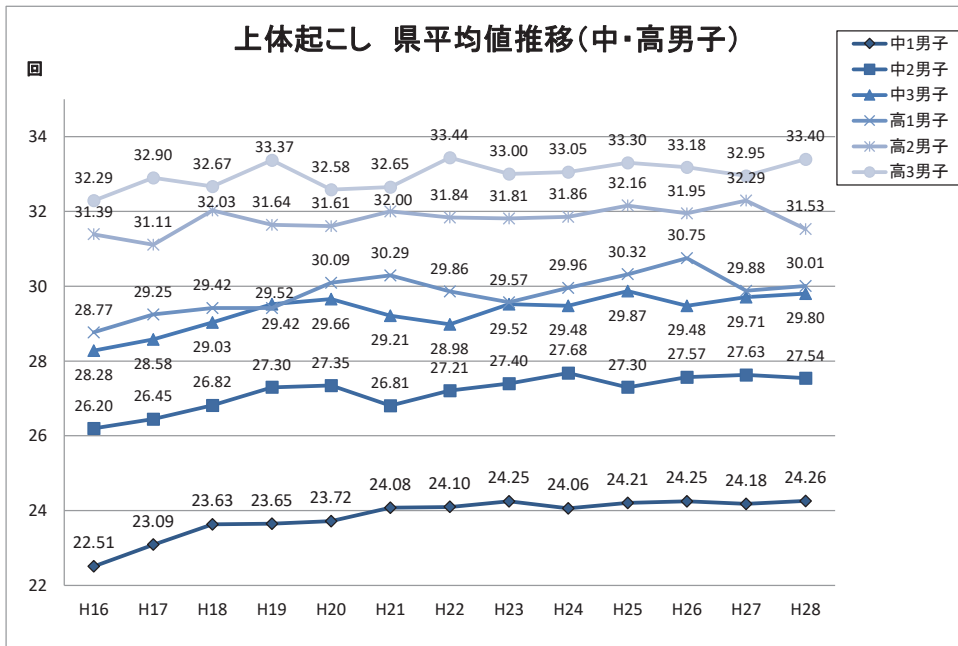
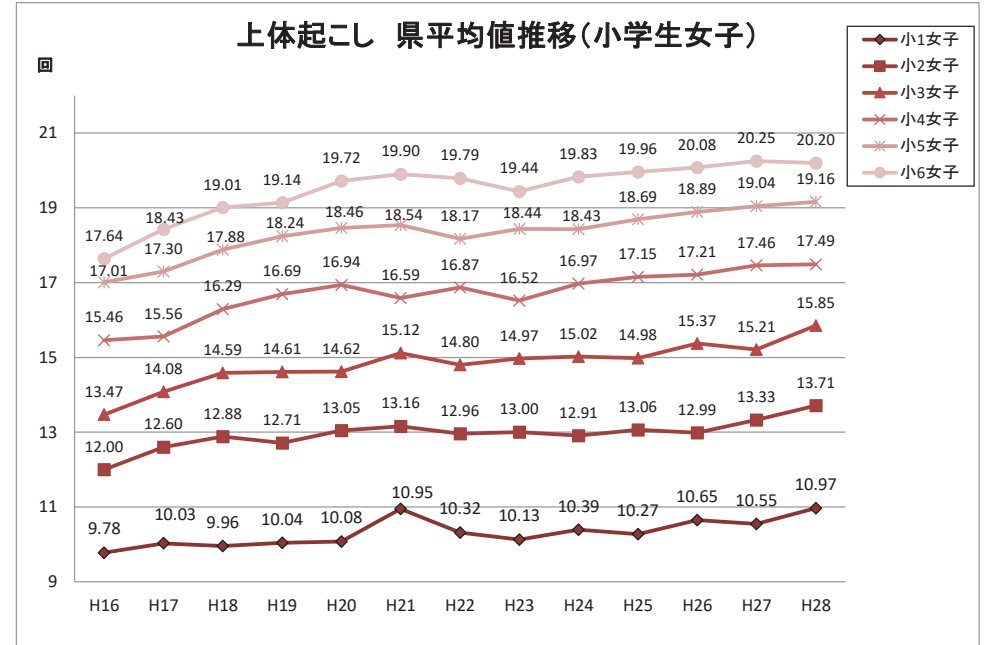
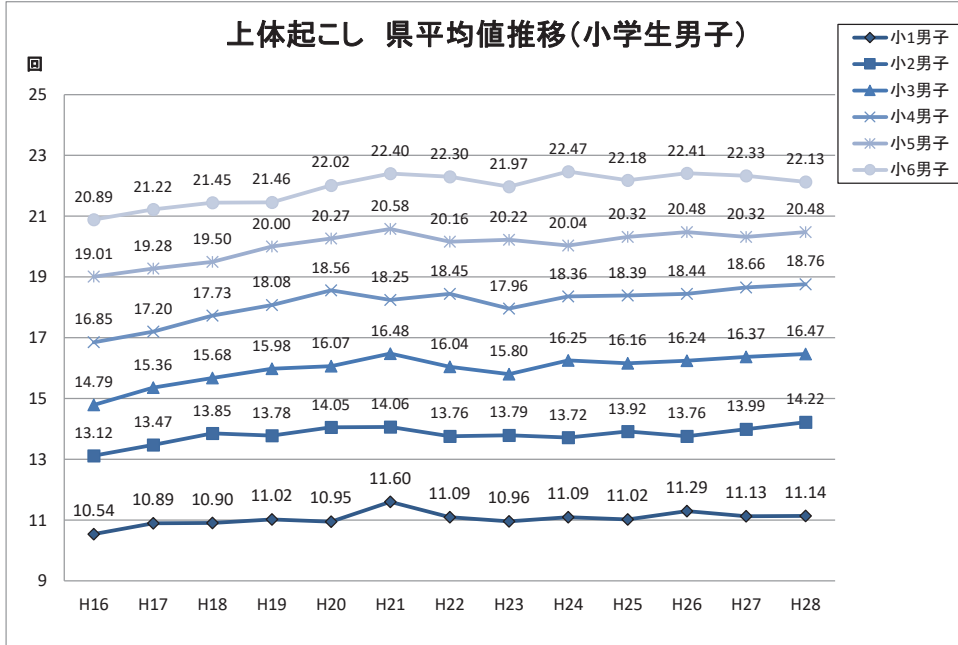
握力 県平均值推移(中・高男子)



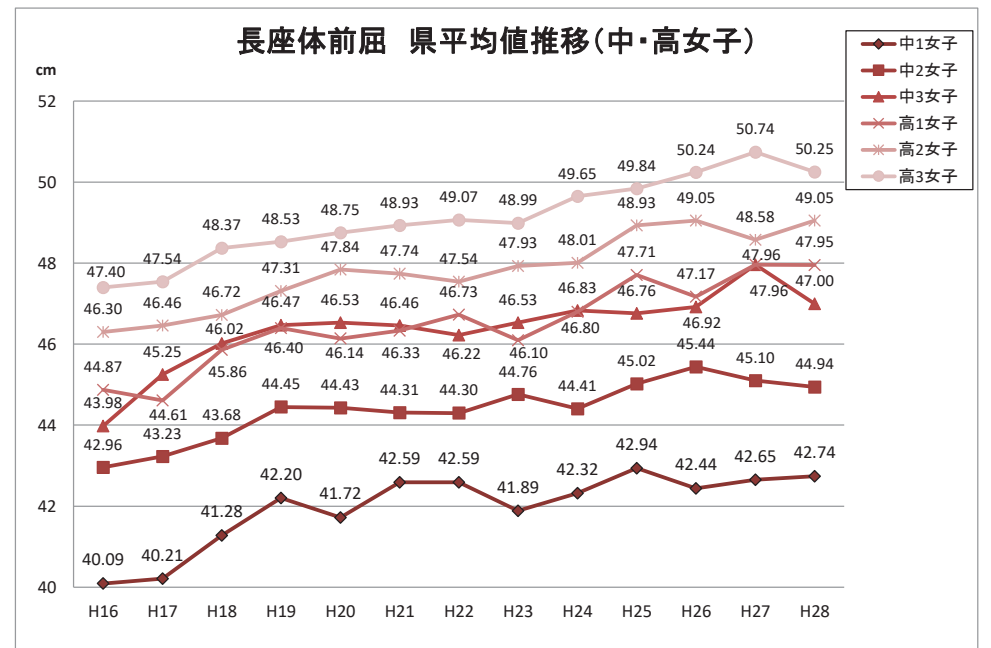
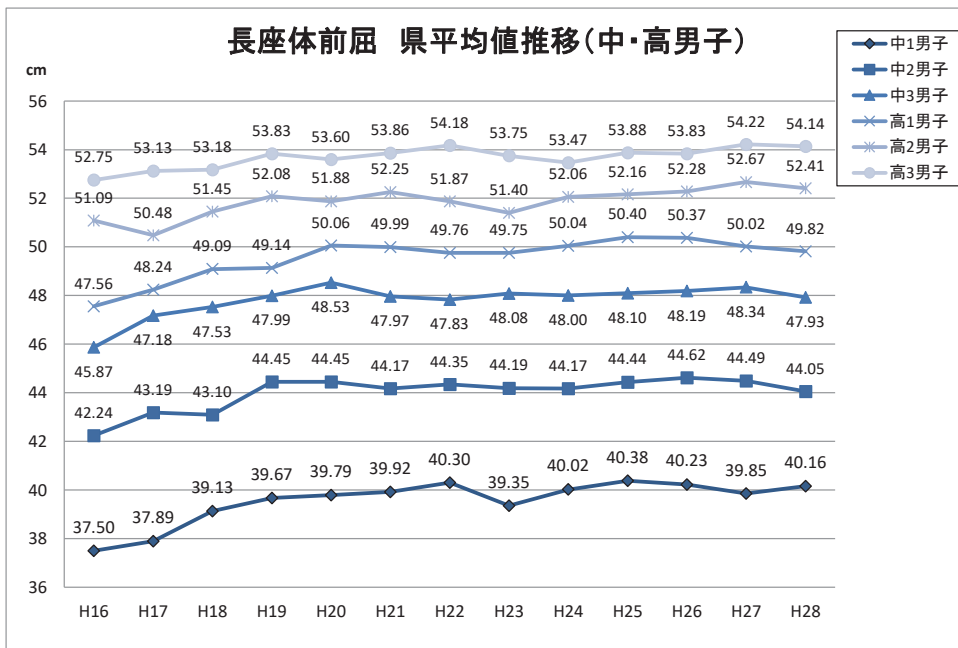
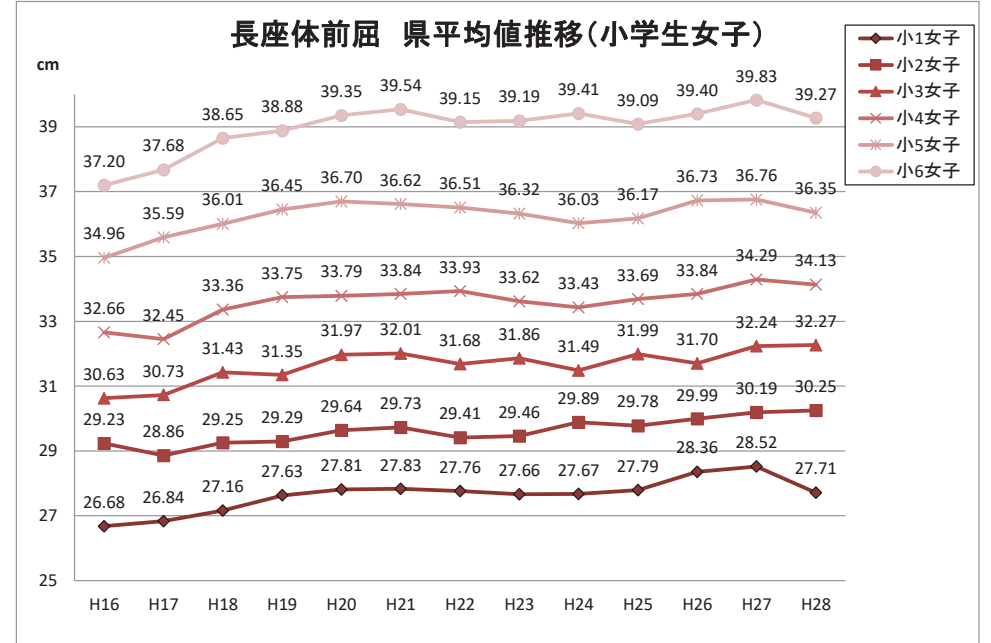
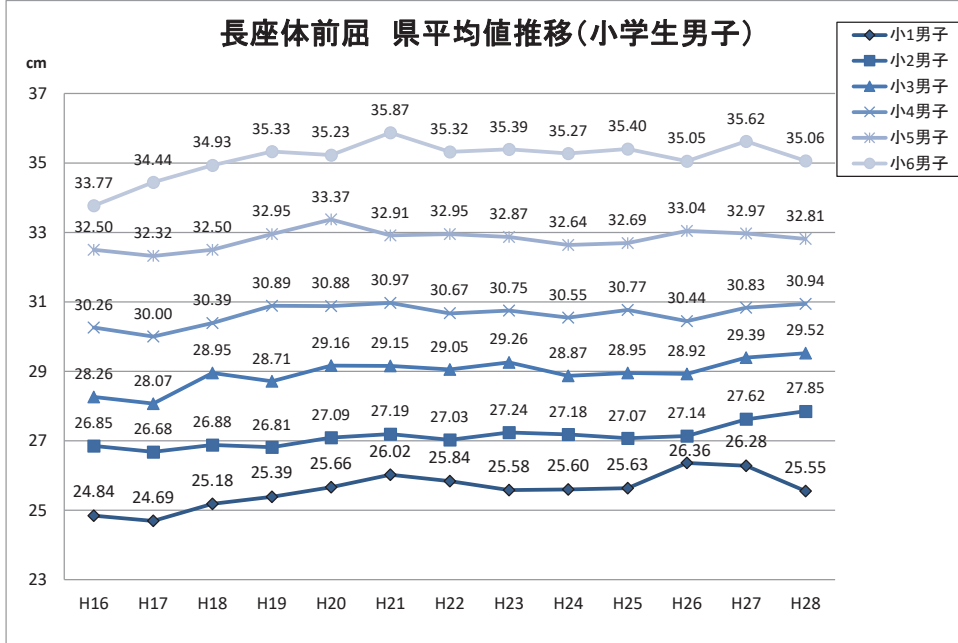
握力 県平均值推移(中・高女子)



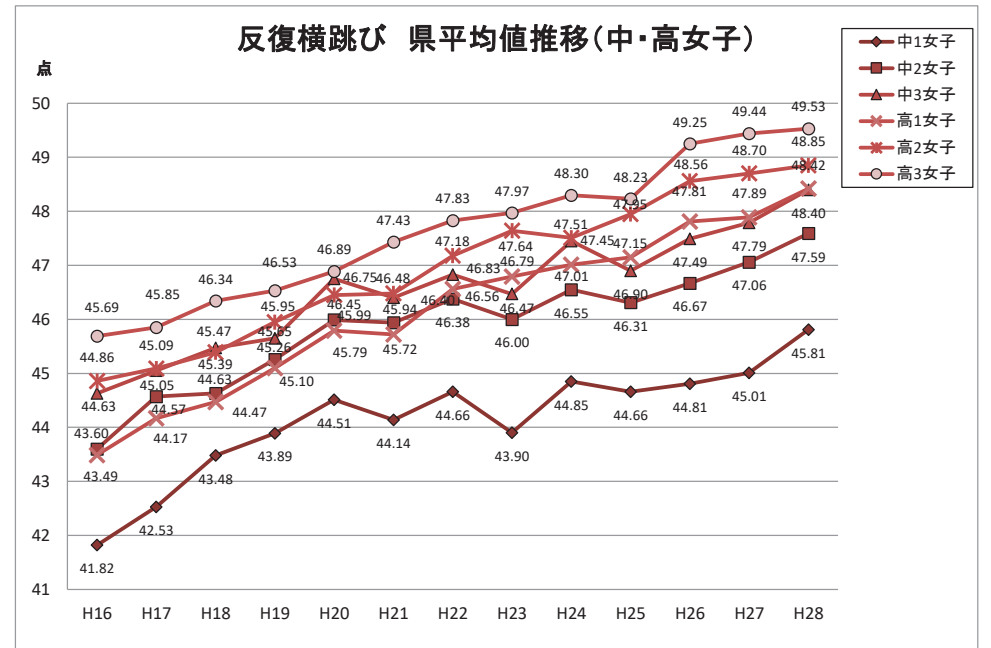
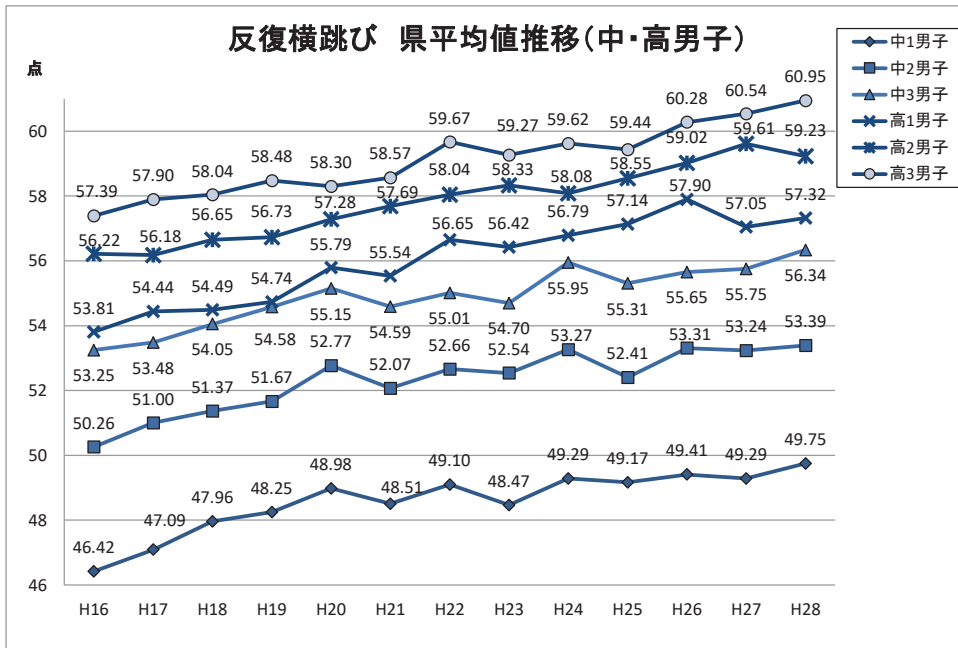
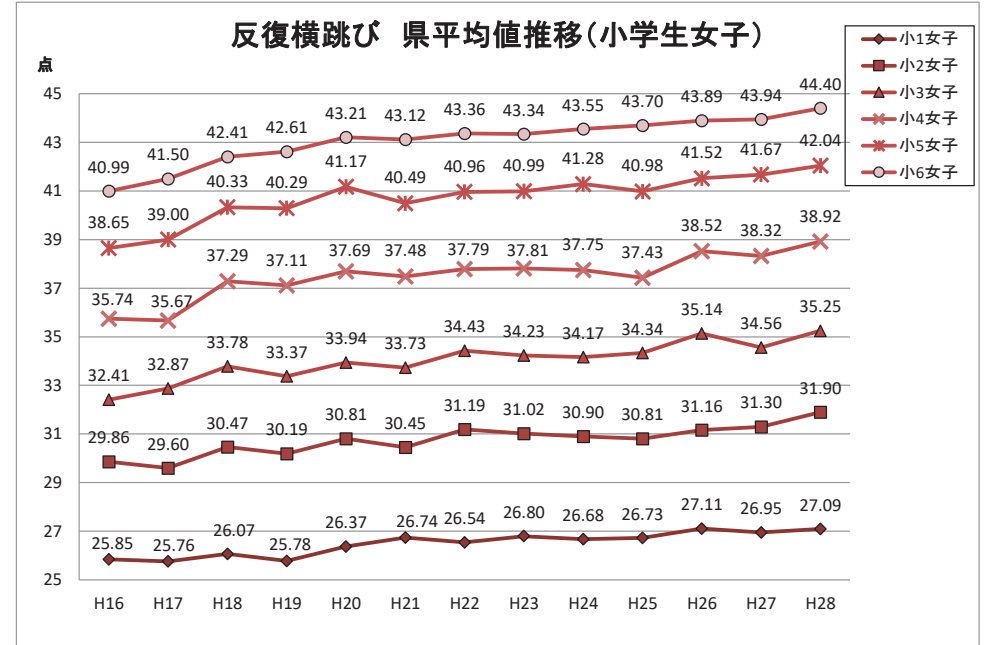
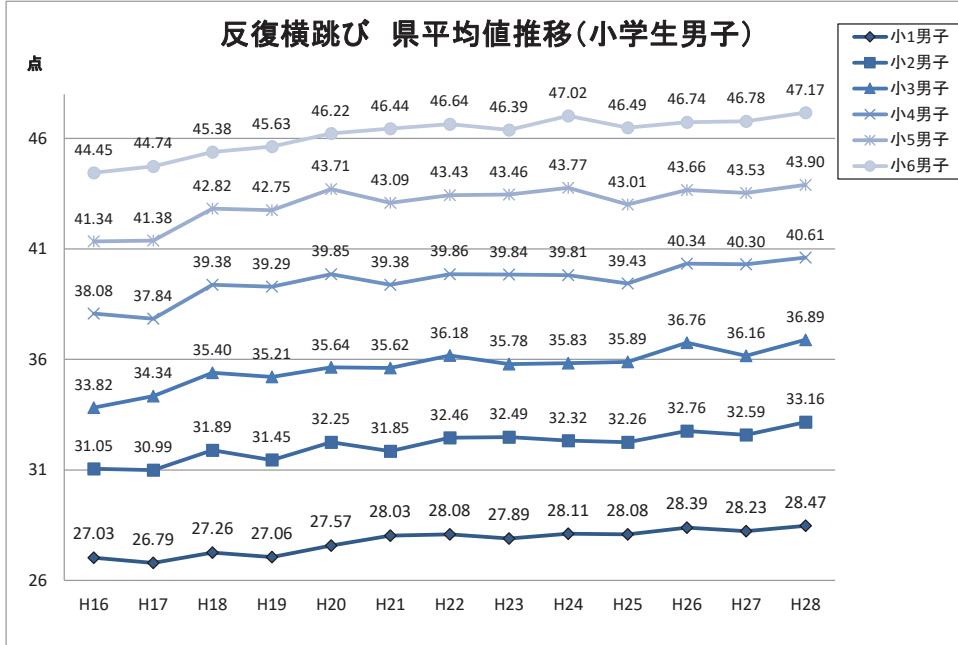
③ 上体起こし



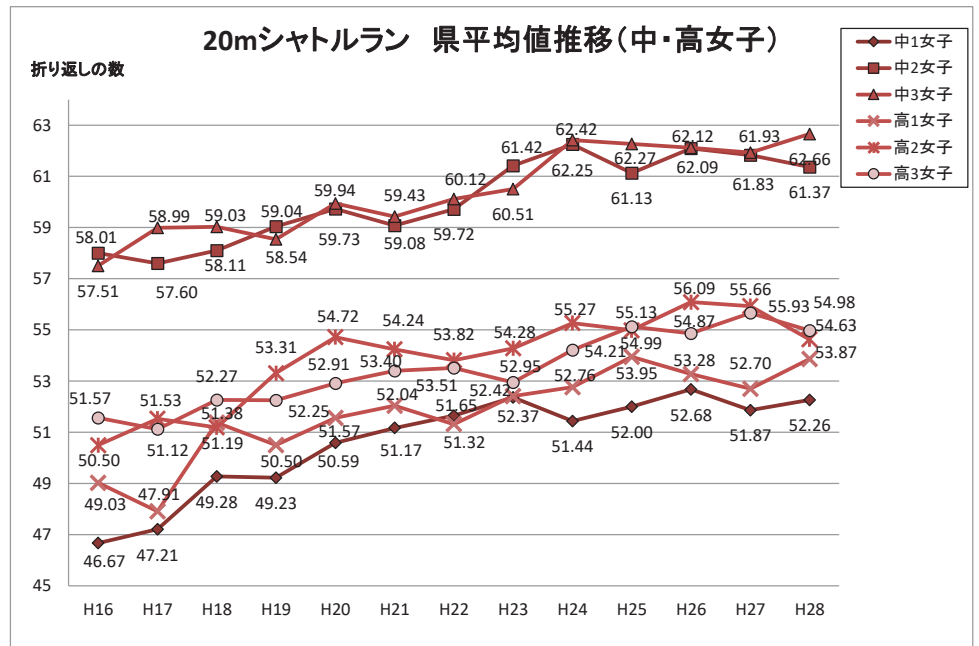
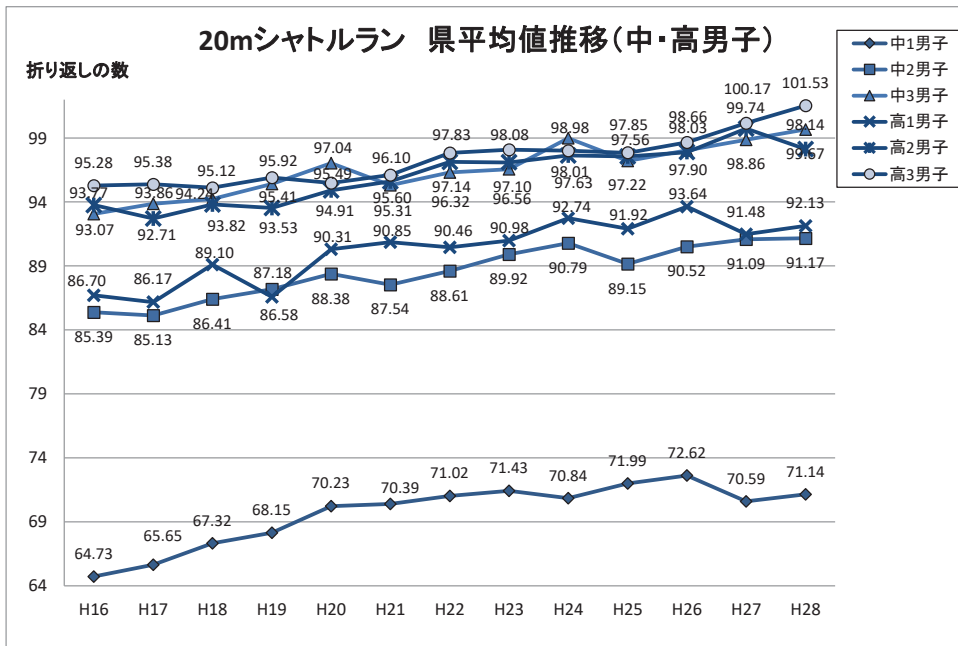
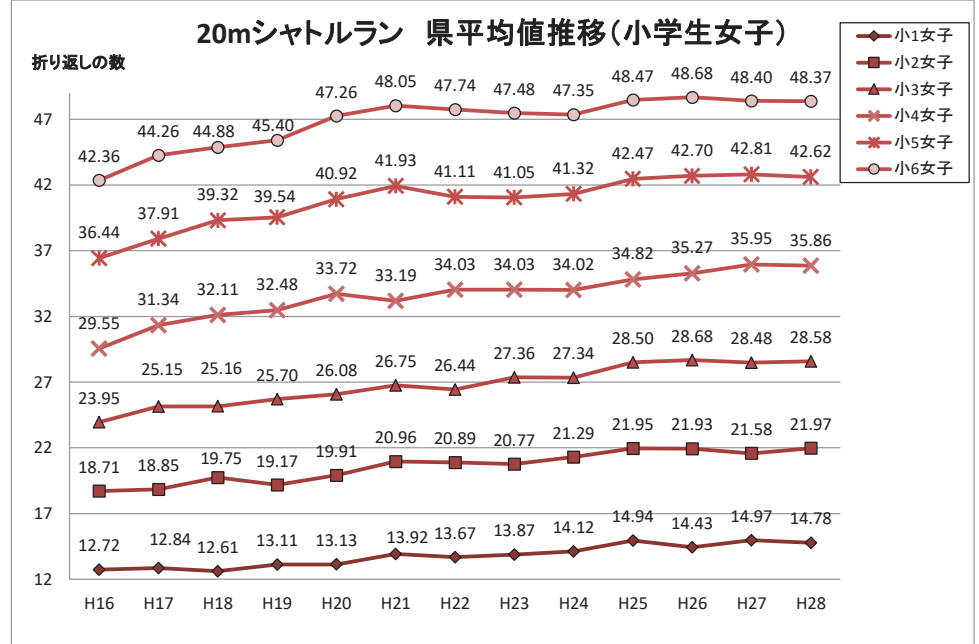
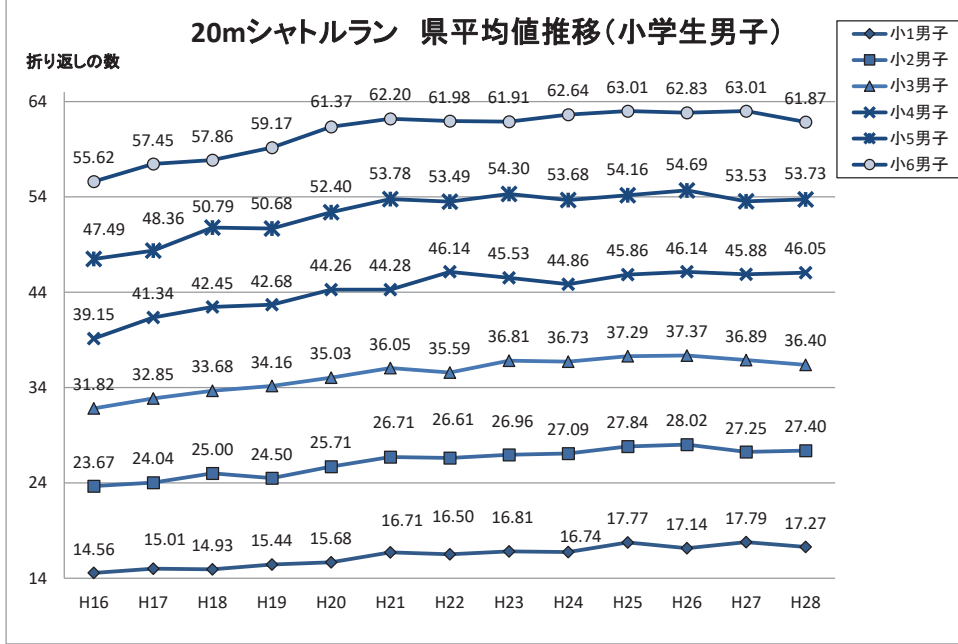
④ 長座体前屈



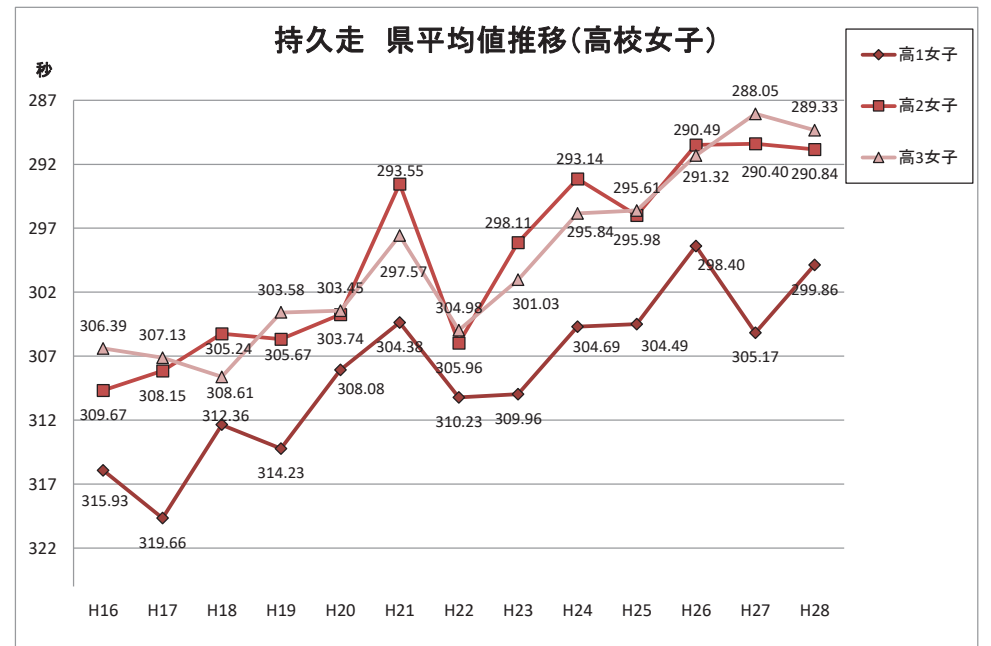
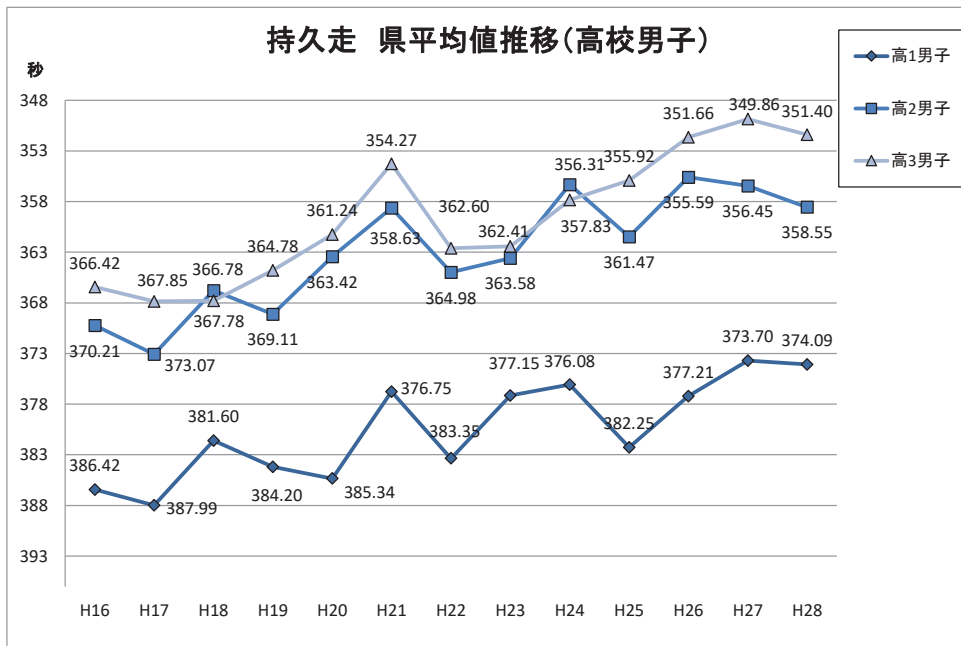
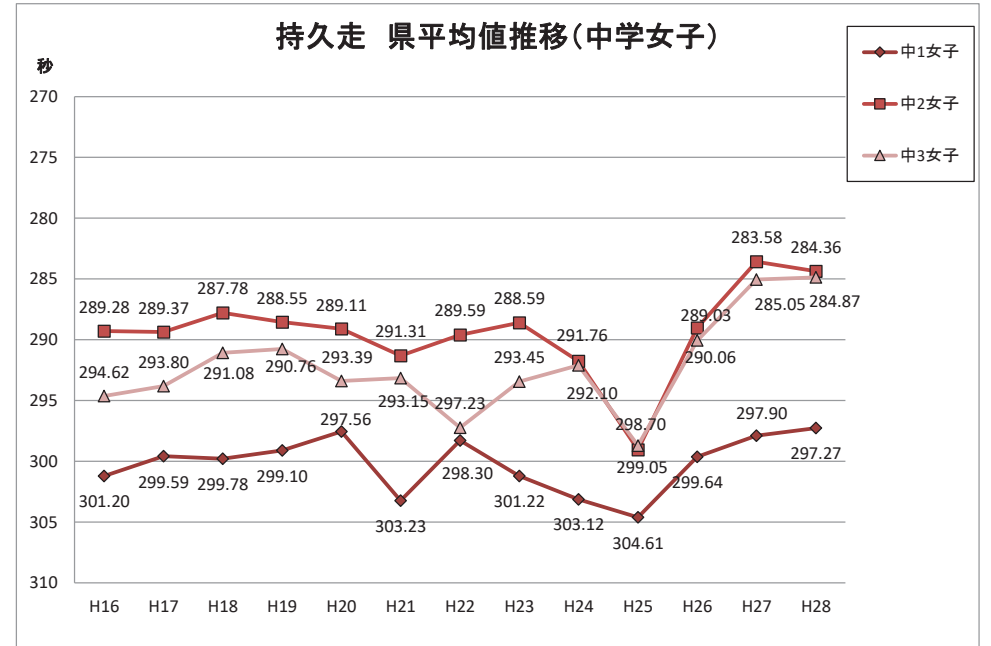
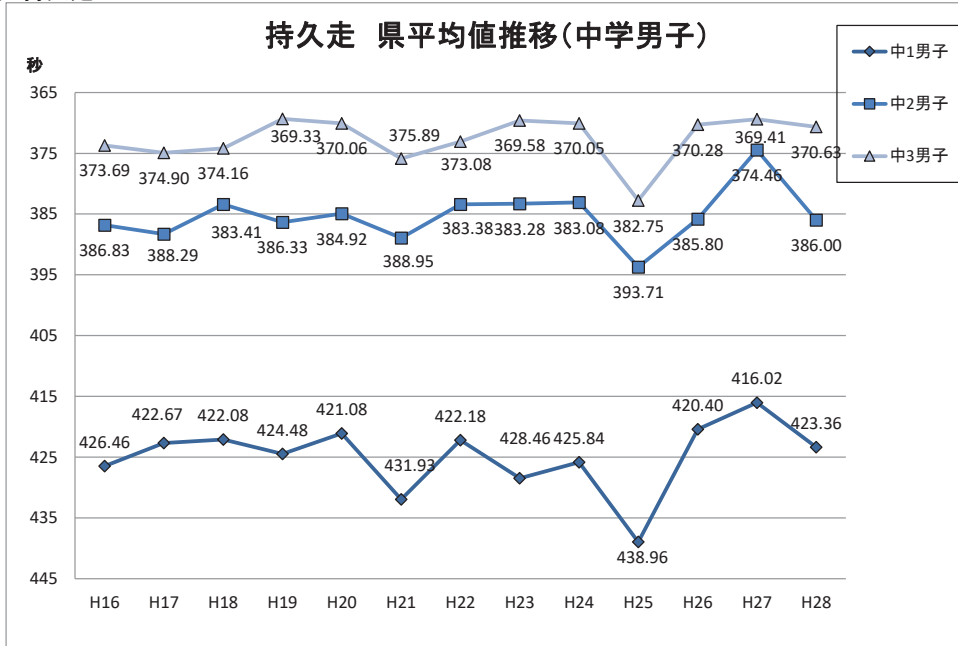
⑤ 反復横跳び



⑥ 20mシャトルラン

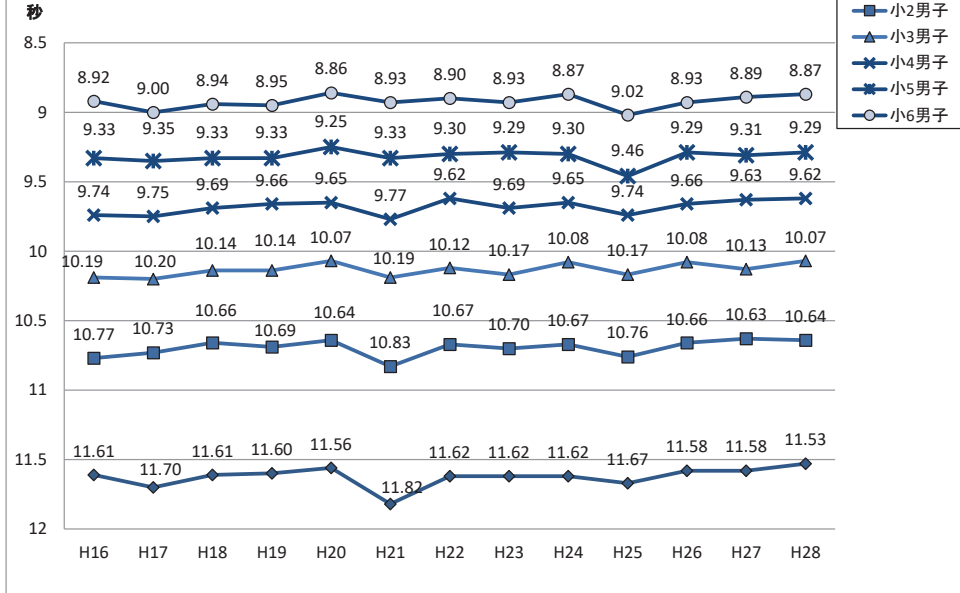


⑦ 持久走

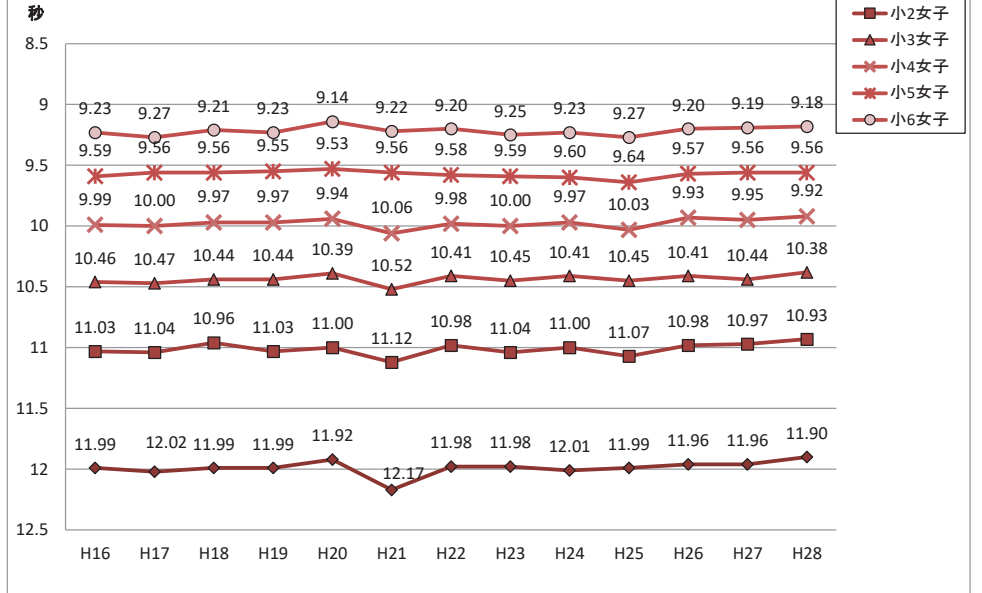


⑧ 50m走

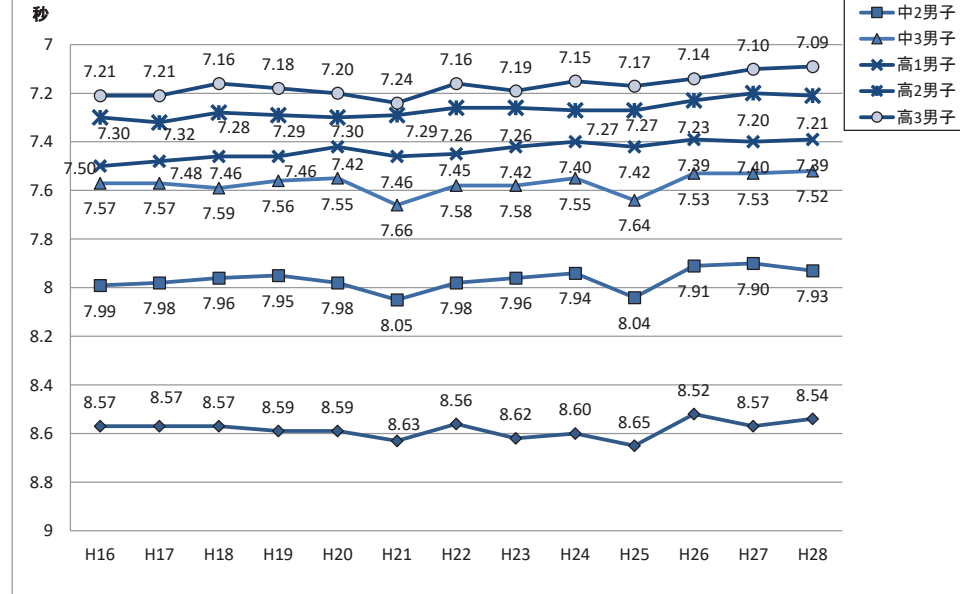
50m走 県平均值推移(小学生男子)



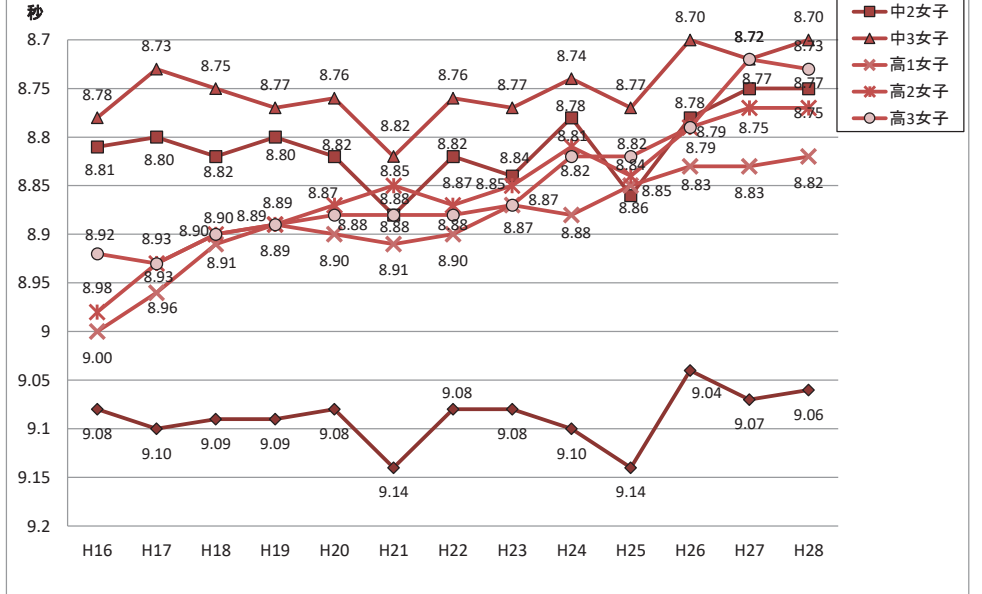
50m走 県平均值推移(小学生女子)



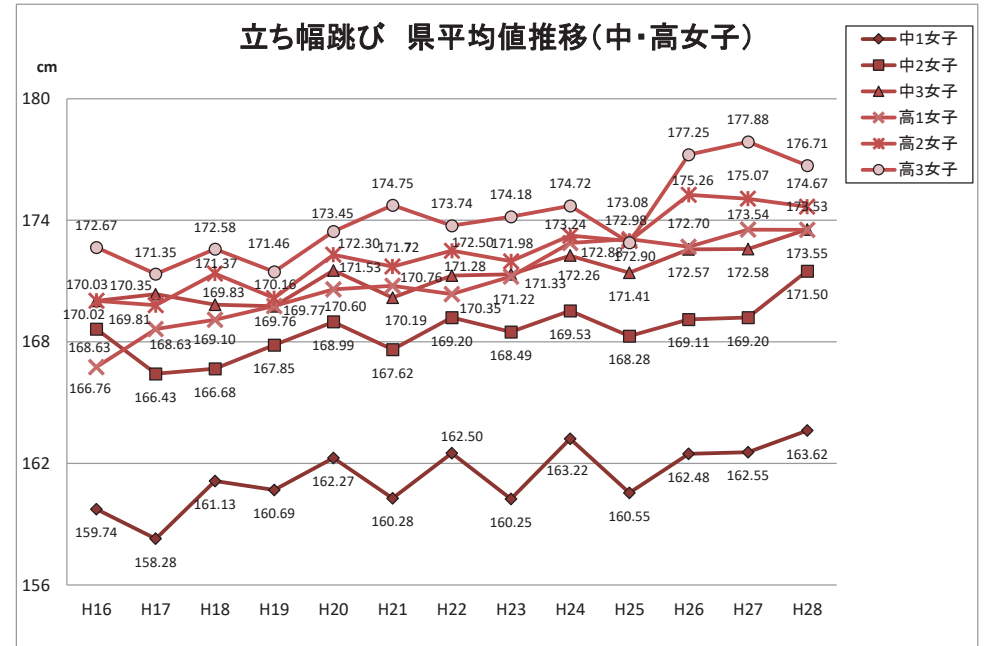
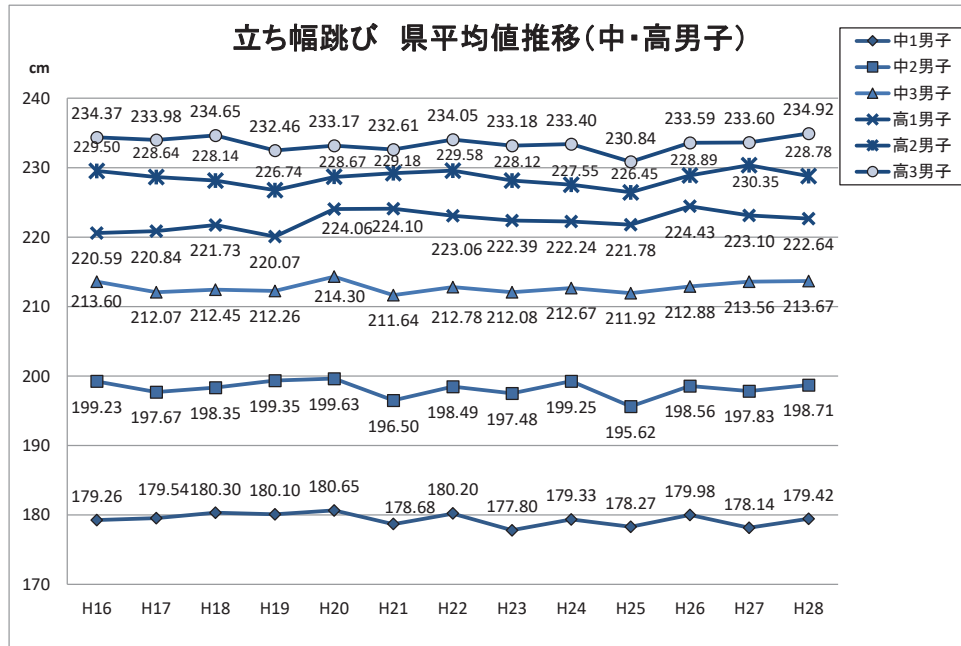
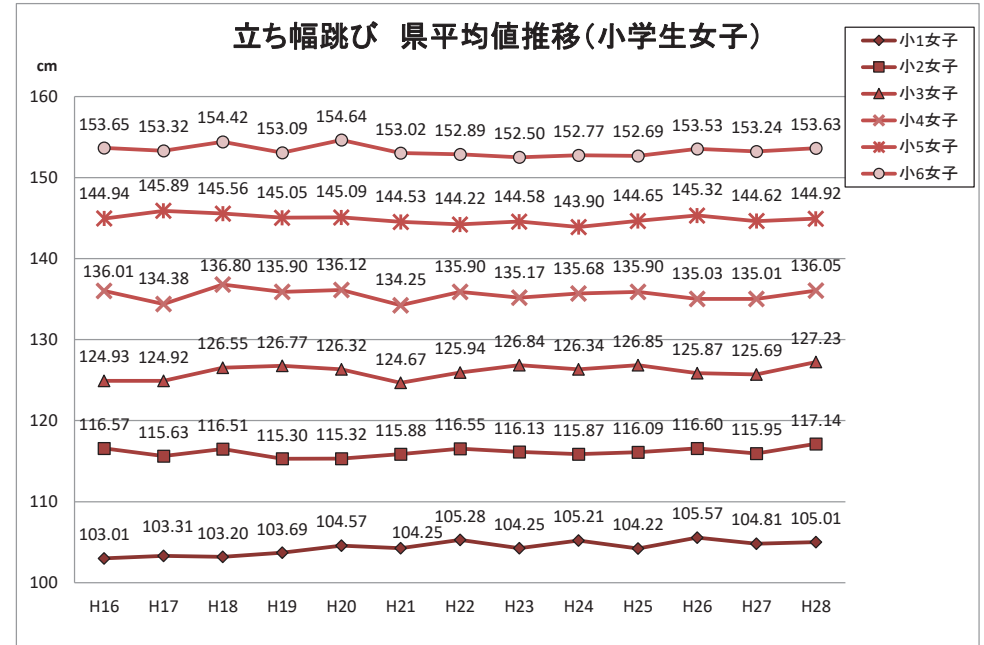
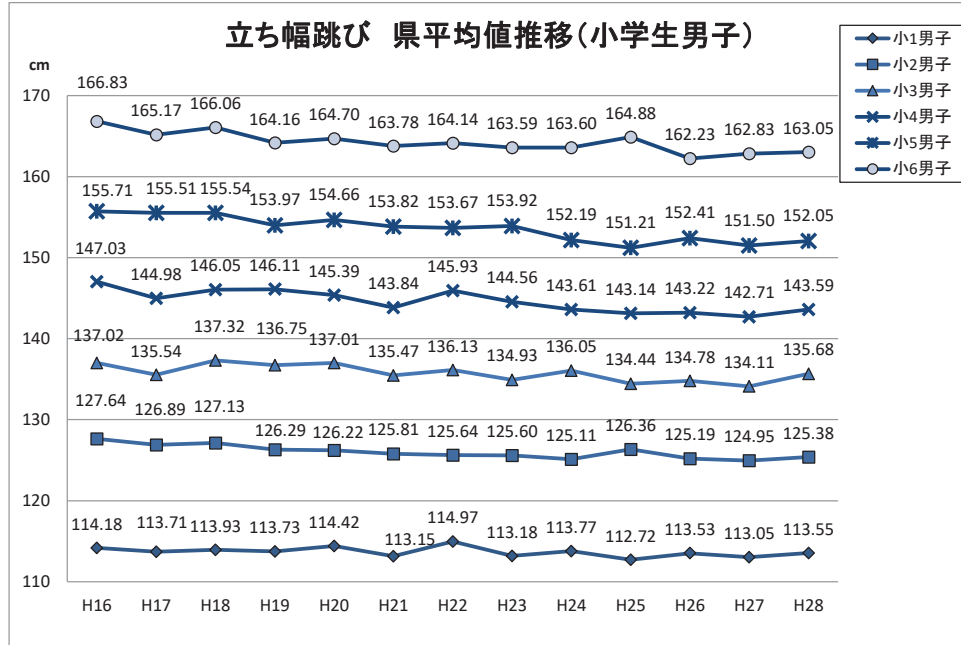
50m走 県平均值推移(中・高男子)



50m走 県平均值推移(中・高女子)

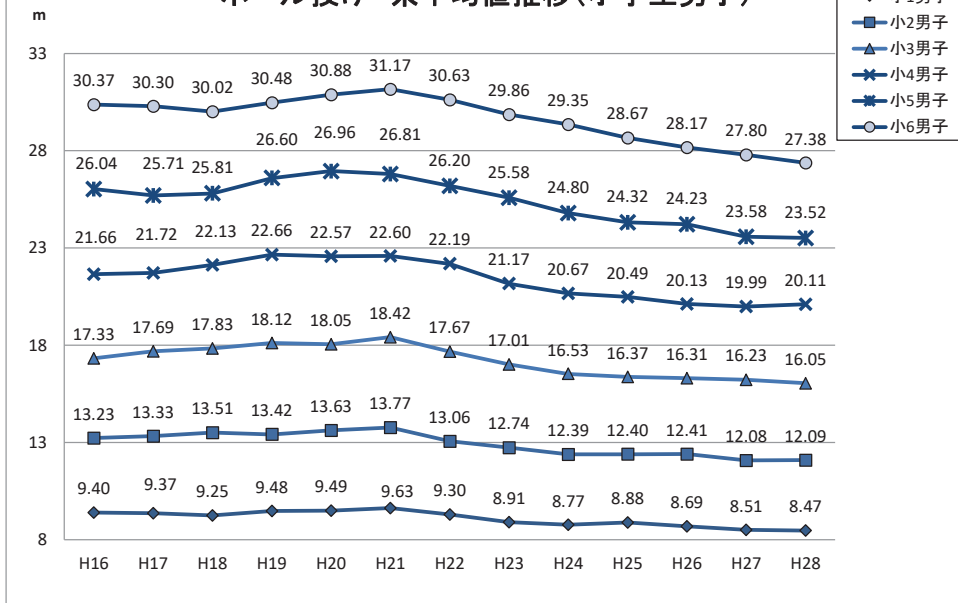


⑨ 立ち幅跳び

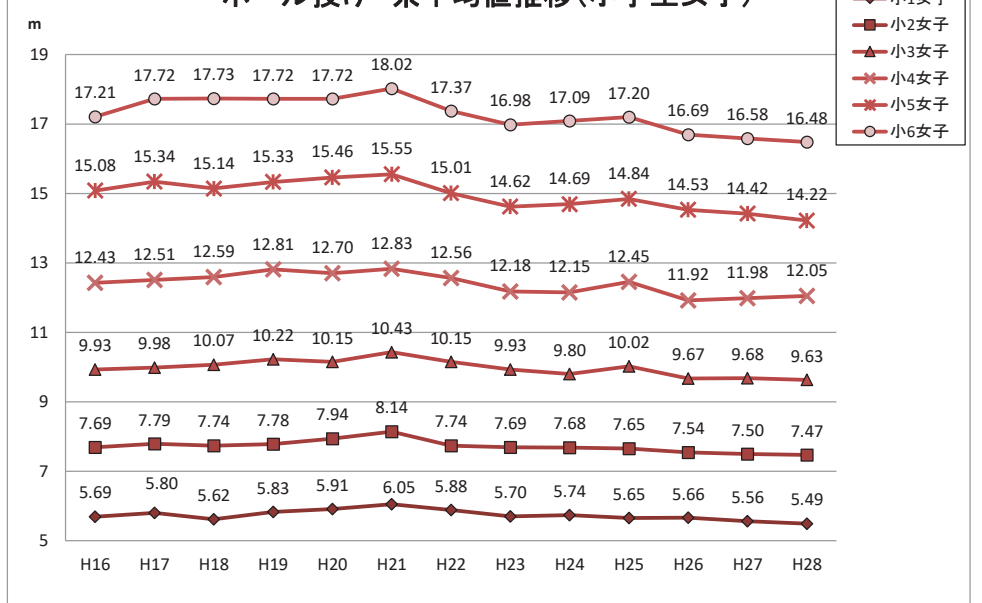


⑩ ボール投げ

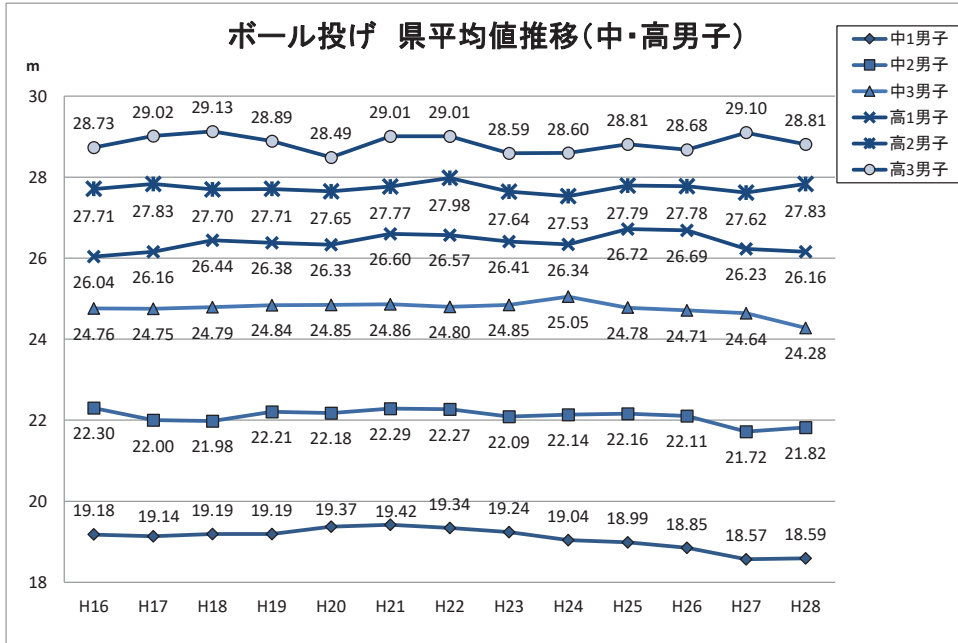
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



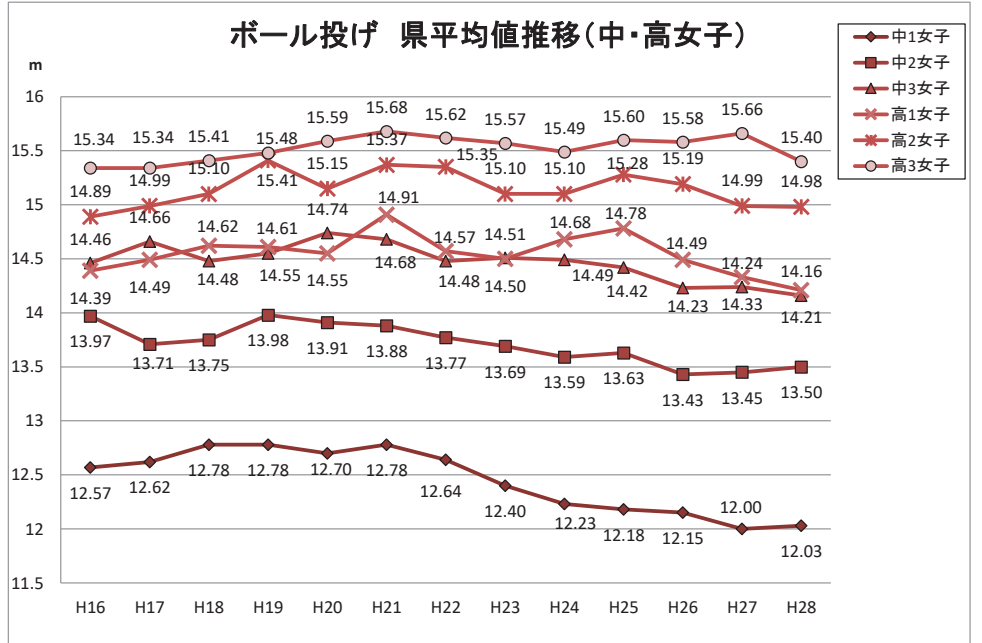
ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)



ボール投げ 県平均値推移(中・高男子)



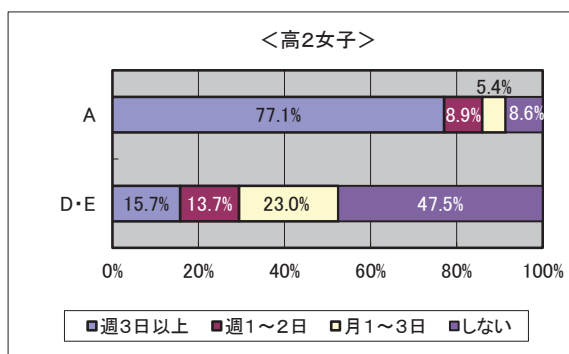
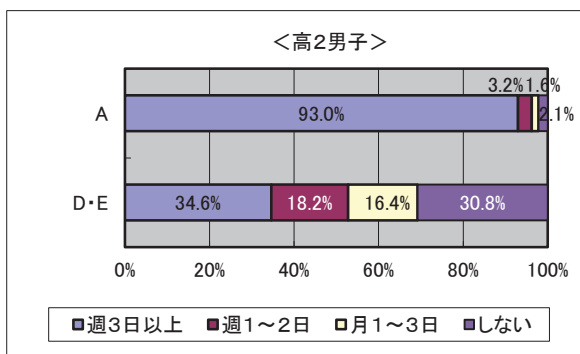
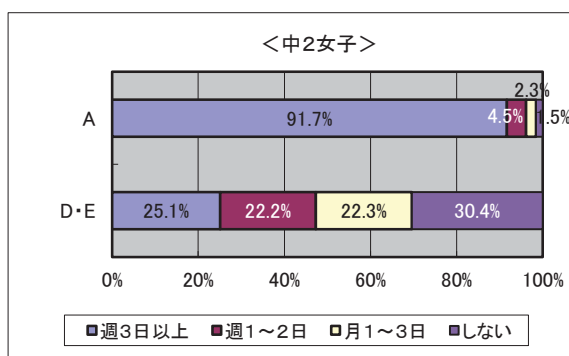
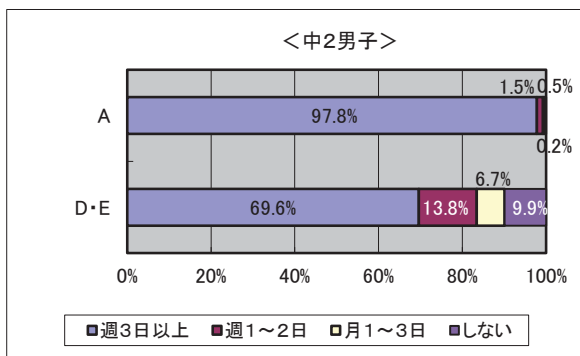
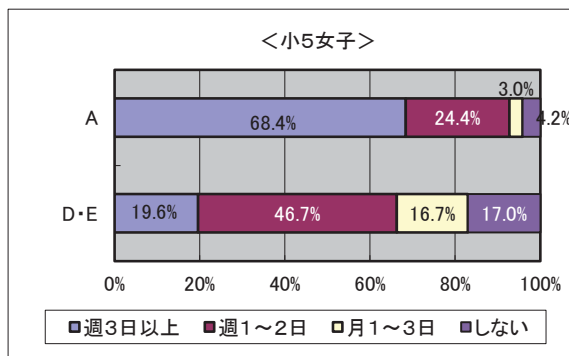
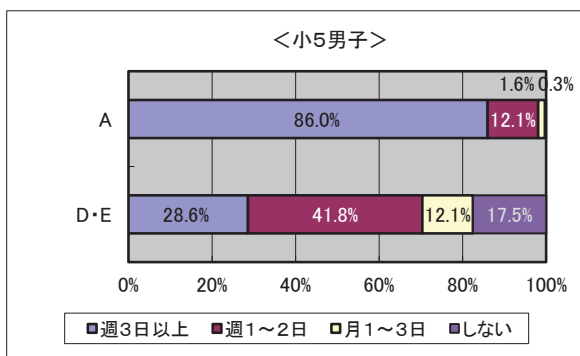
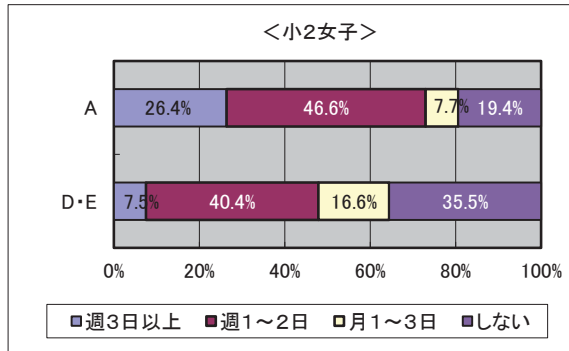
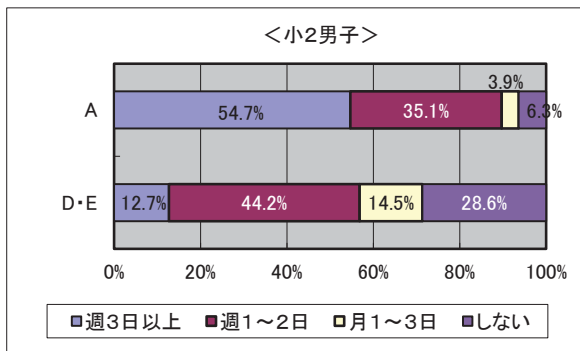
ボール投げ 県平均値推移(中・高女子)



(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と体カテストの結果

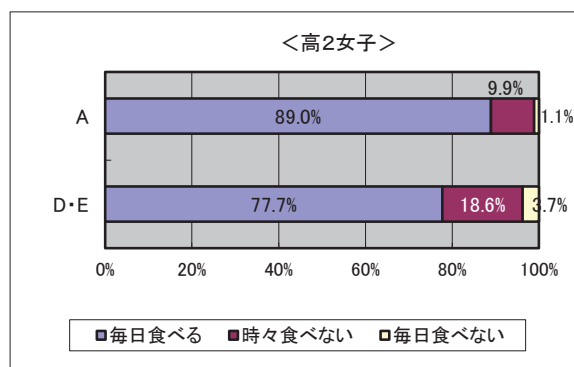
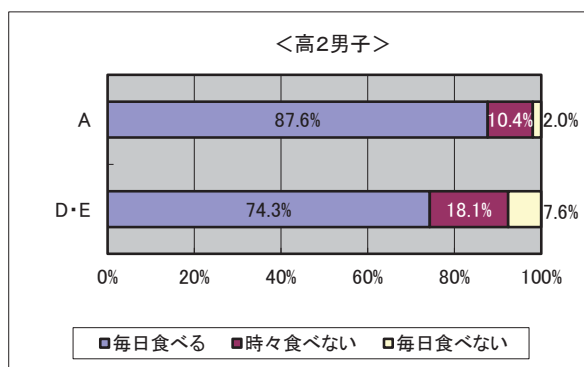
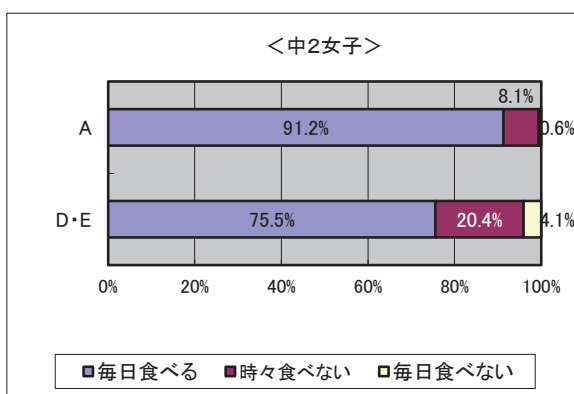
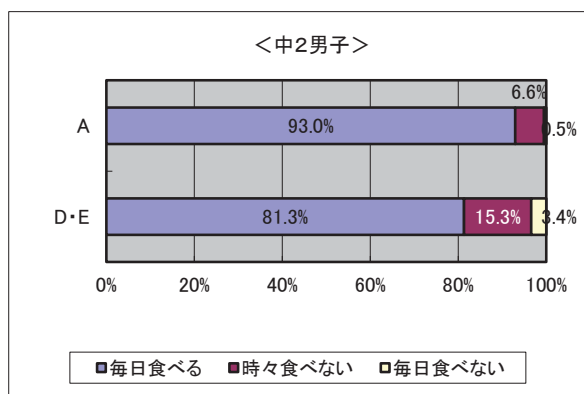
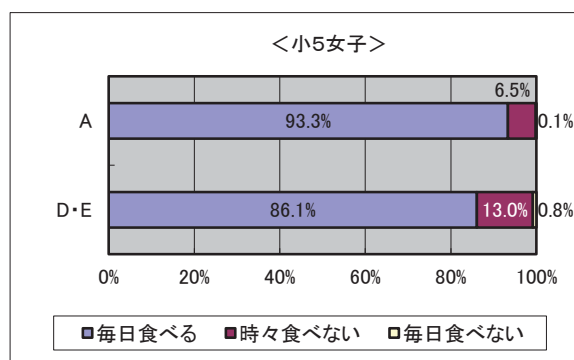
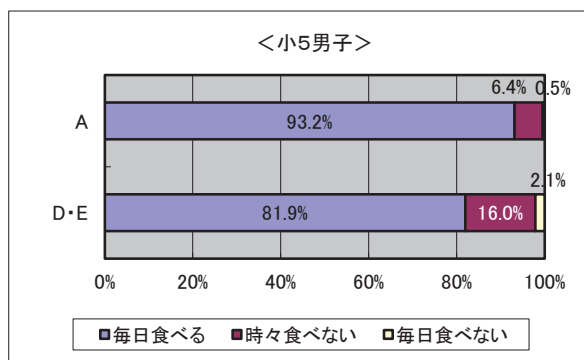
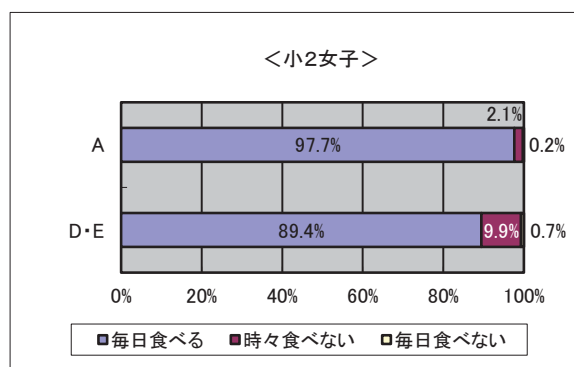
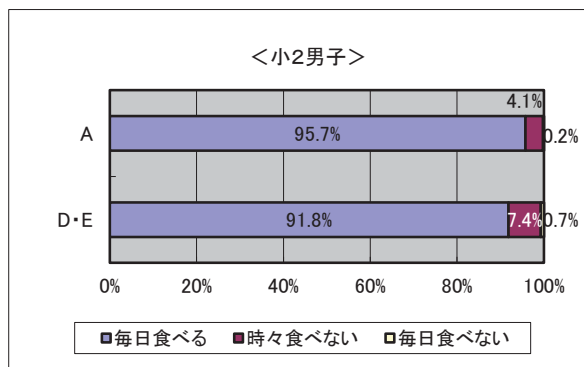
体カテストの総合評価A、D・Eと「運動やスポーツをどのくらいしていますか(学校の体育の授業を除く)」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



全体的に、総合評価Aには、1週間に3日以上運動する児童生徒が半数以上を占める。

② 朝食の摂取状況と体カテストの結果

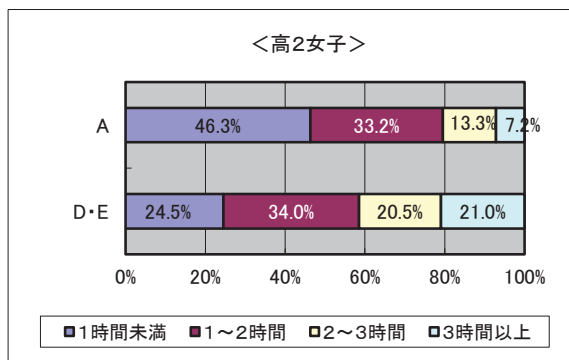
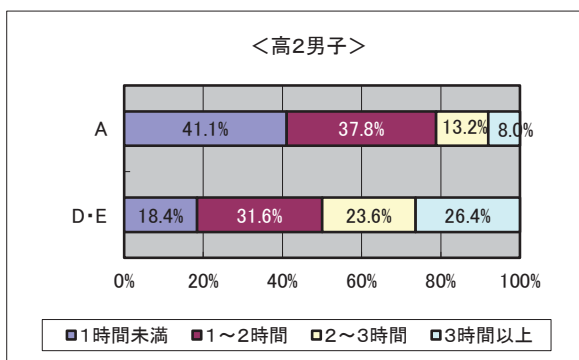
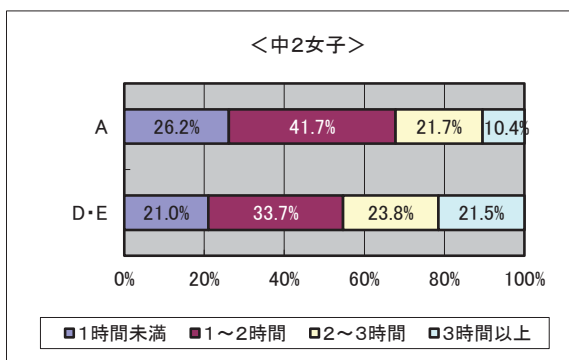
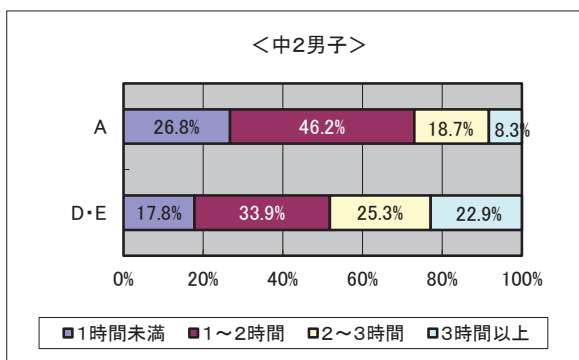
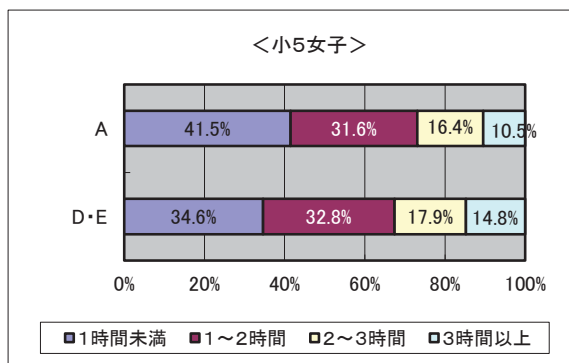
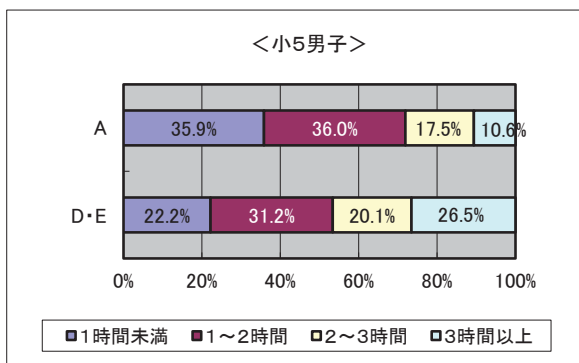
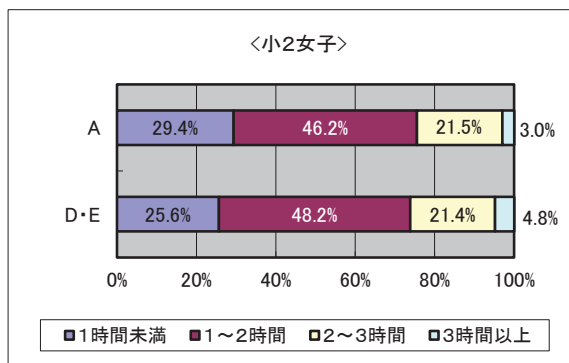
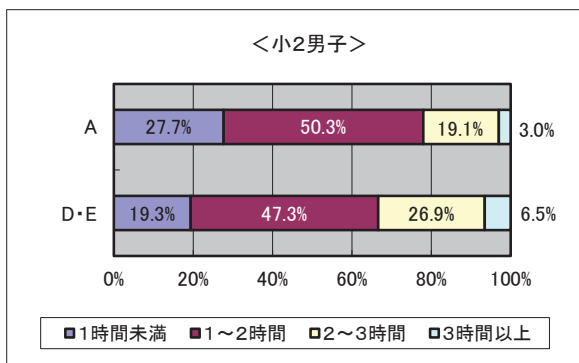
体カテストの総合評価A、D・Eと「朝食は食べますか」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



平成27年度の調査と比較すると、総合評価Aの全ての男子は朝食を食べる児童生徒がわずかに増えてきている。しかし、総合評価D・Eの全ての男女では毎日朝食を食べない児童・生徒がわずかであるが増えてきている。

③ 1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体カテストの結果

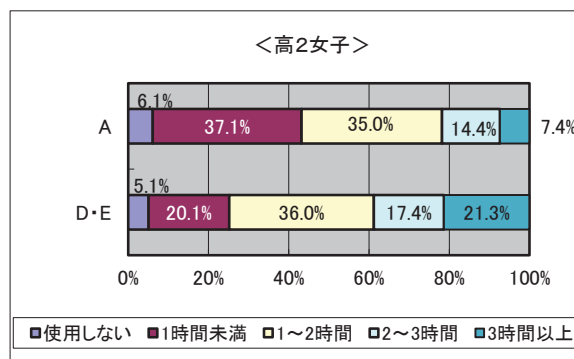
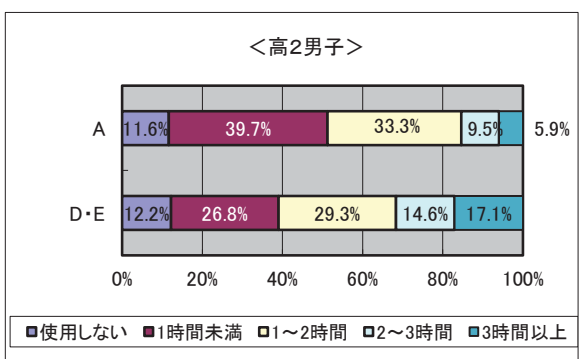
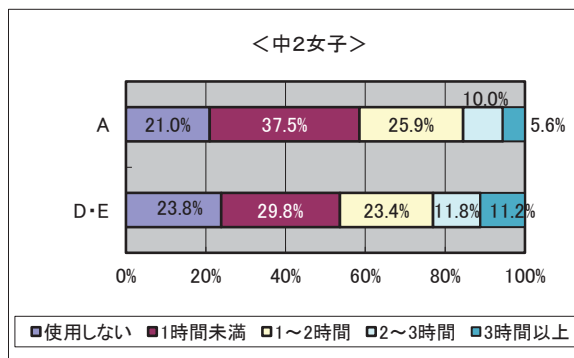
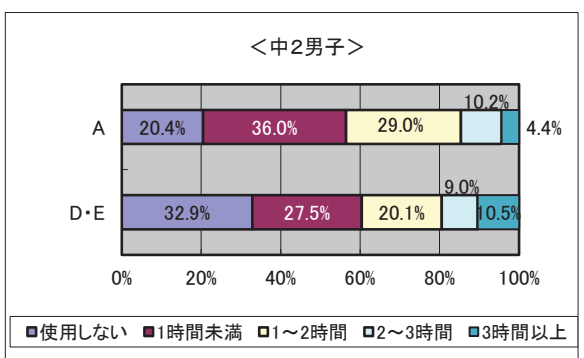
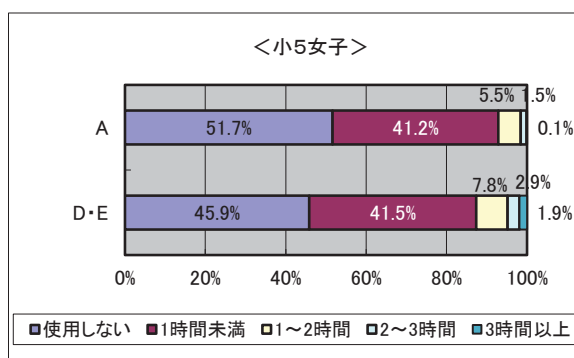
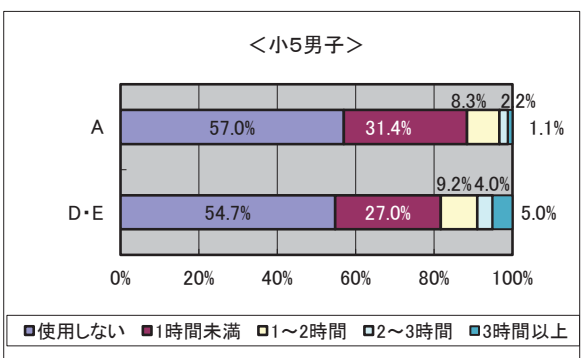
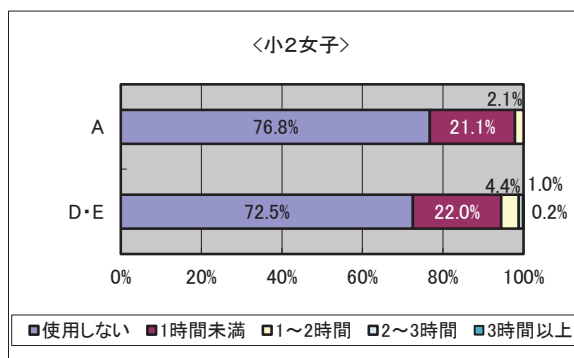
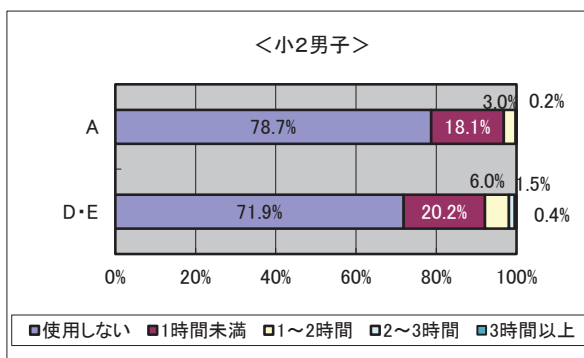
体カテストの総合評価A、D・Eと「一日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、テレビゲームをしますか」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



テレビ等の視聴率が高い程、総合評価D・Eが多い。(昨年の結果と同じ)それぞれの学年における総合評価AとD・Eの視聴率と比率(割合)の差が、年齢が上がるにつれ大きく開いている。

④ スマートフォンの使用時間と体カテストの結果

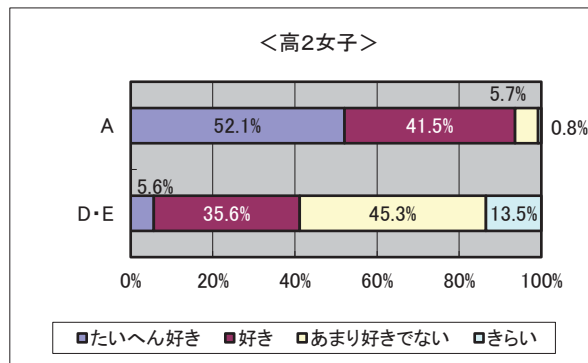
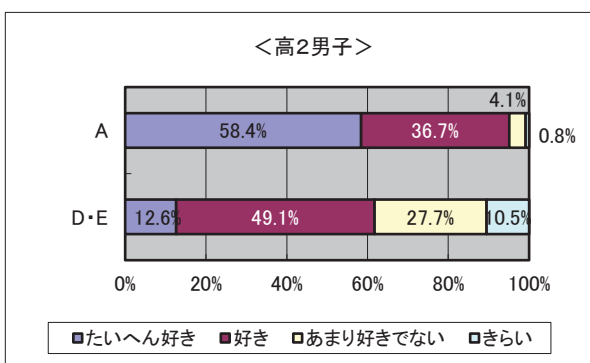
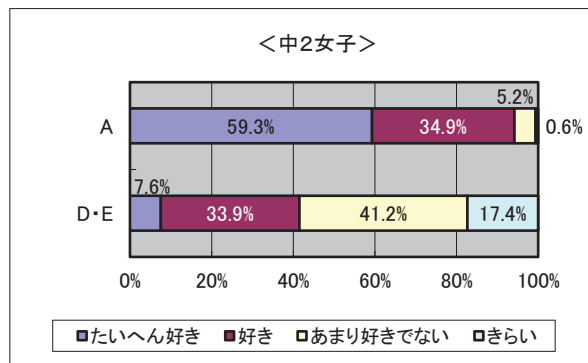
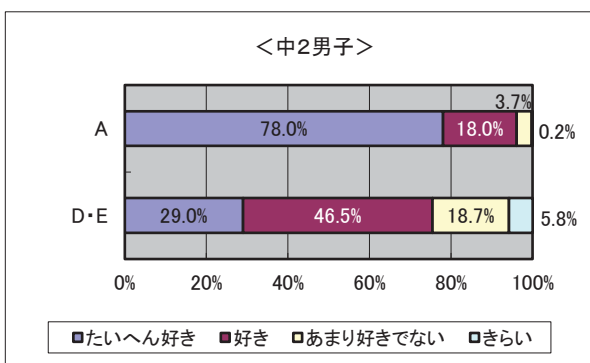
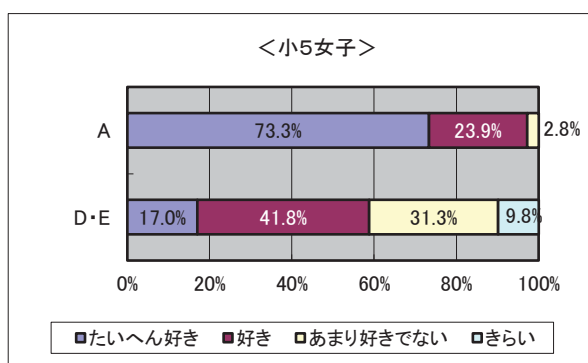
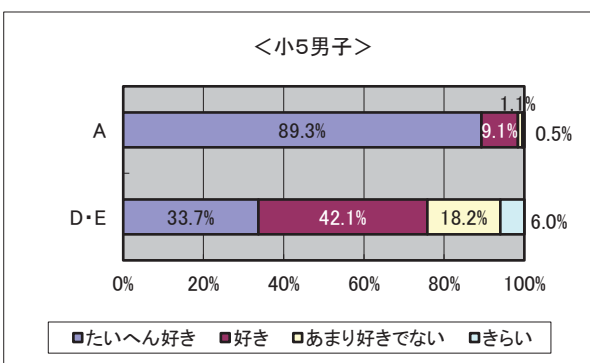
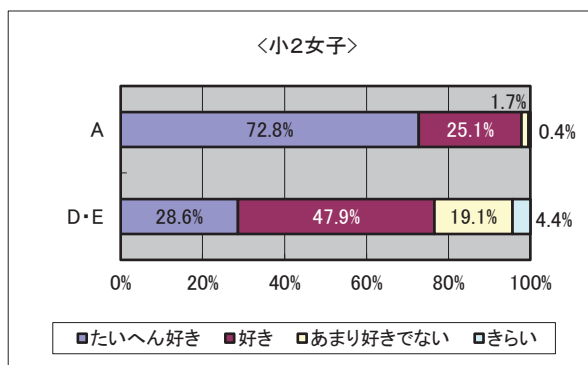
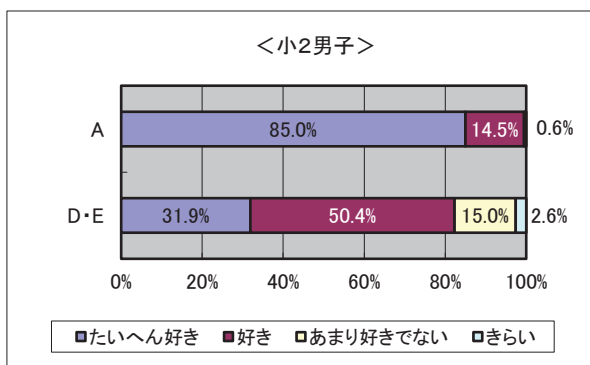
体カテストの総合評価のA、D・Eと「一日にどれくらいの時間、スマホ等の携帯を使用しますか(ゲームをする時間は除く)」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



全体的には、総合評価AよりD・Eの方が、スマートフォンの使用時間が多い。

⑤ 体育の授業の愛好度と体カテストの結果

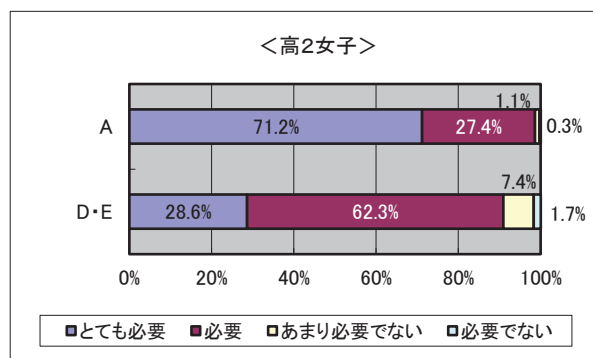
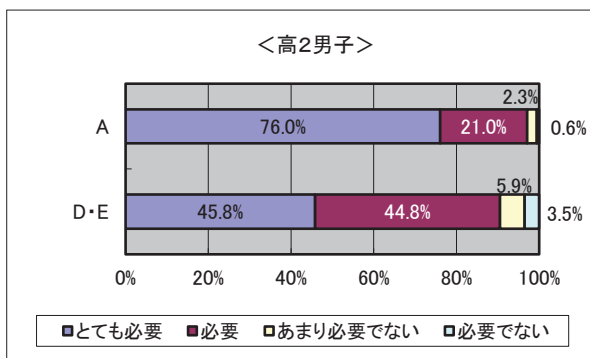
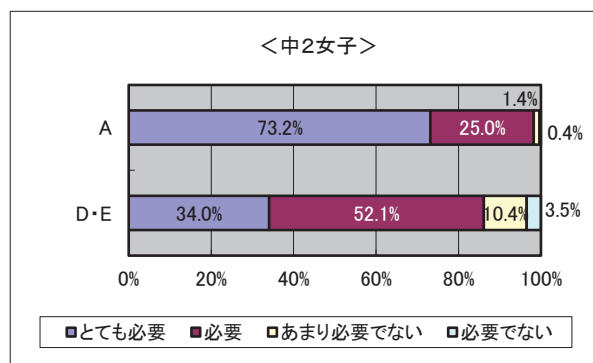
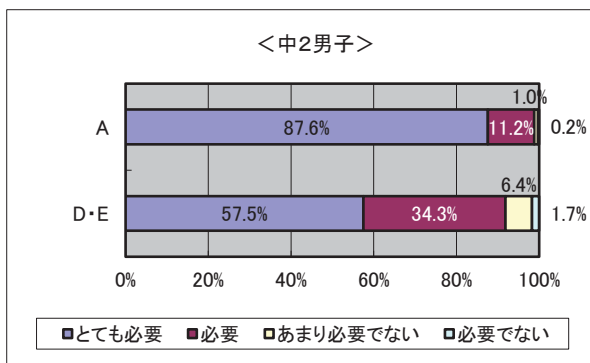
体カテストの総合評価のA、D・Eと「体育の授業は好きですか」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



総合評価A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。総合評価D・Eでは学年が上がるにしたがって、「あまり好きではない」「きらい」と答えた割合が上昇している。特に女子においては、中2・高2の学年で5割を超えている。

⑥ 体力の必要性と体カテストの結果

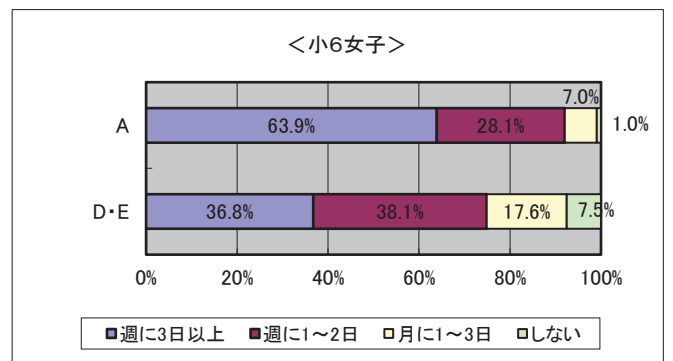
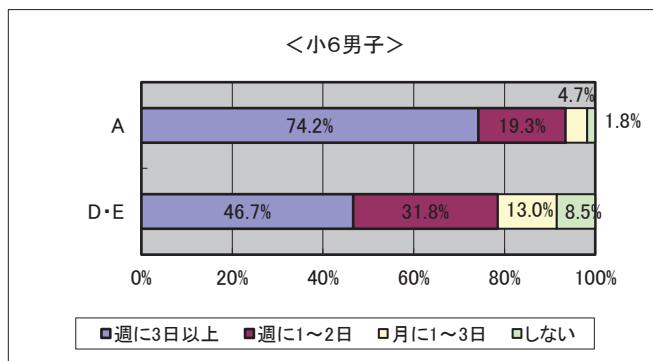
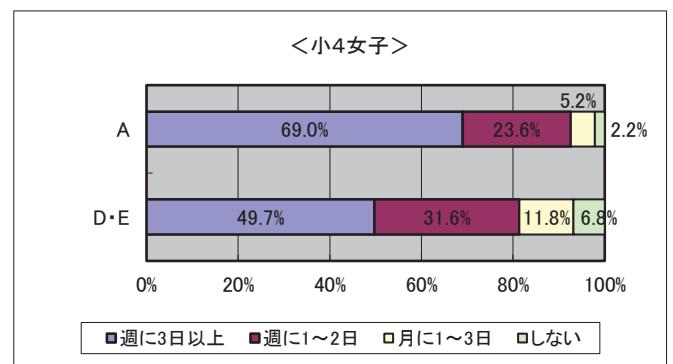
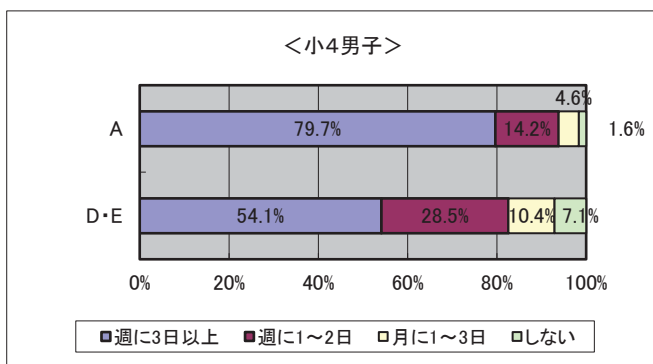
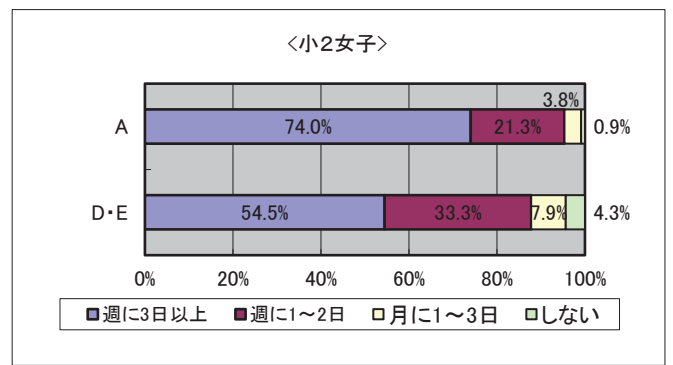
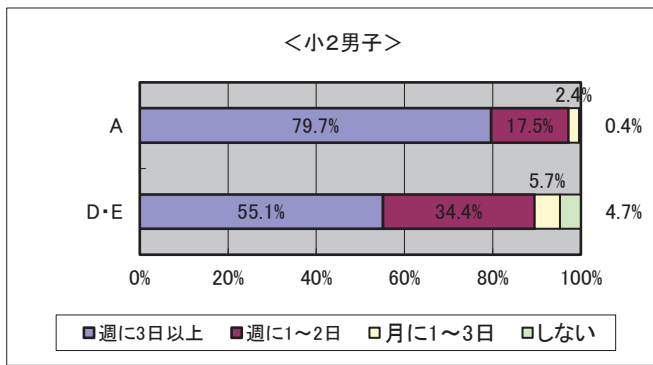
体カテストの総合評価のA、D・Eと「体力は必要だと思いますか」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



総合評価Aの生徒においては、100%近くが体力の必要性を感じており、そのうち約8割の生徒が「とても必要」と感じている。なお、総合評価D・E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。

⑦ 外遊びの頻度と体カテストの結果

体カテストの総合評価のA、D・E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について示したものです。

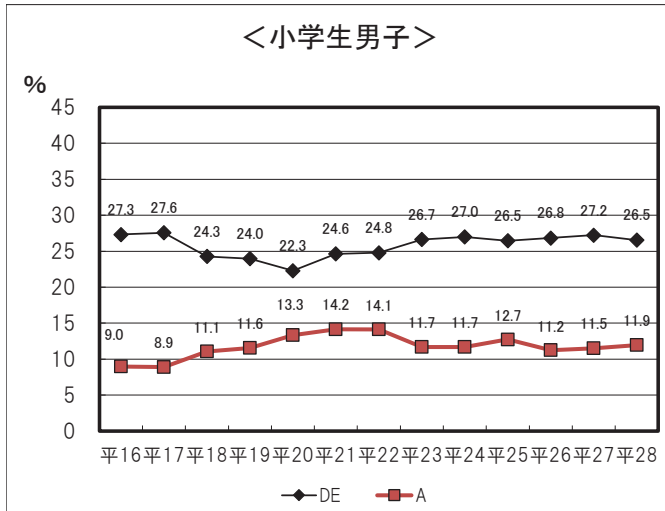


どの学年においても、「週に3日以上」外遊びをする児童の割合は、男女ともに総合評価D・Eより総合評価Aの方が高い。「月に1～3日」、または「しない」と答えた児童の割合は、総合評価Aより総合評価D・Eの方が高く、学年が上がるにつれて増加している。

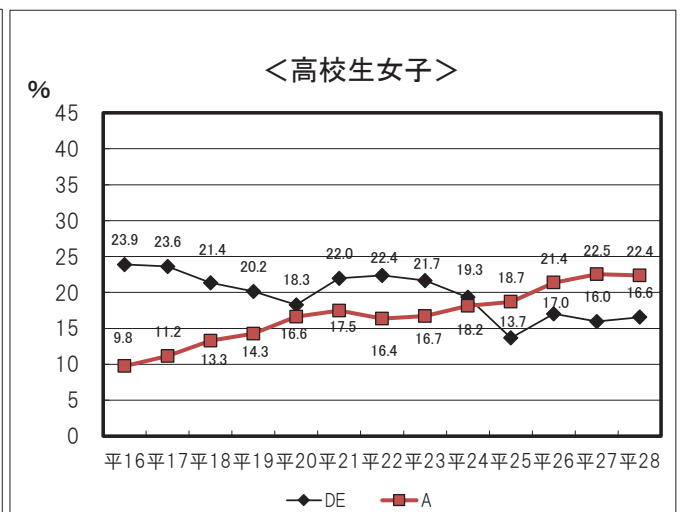
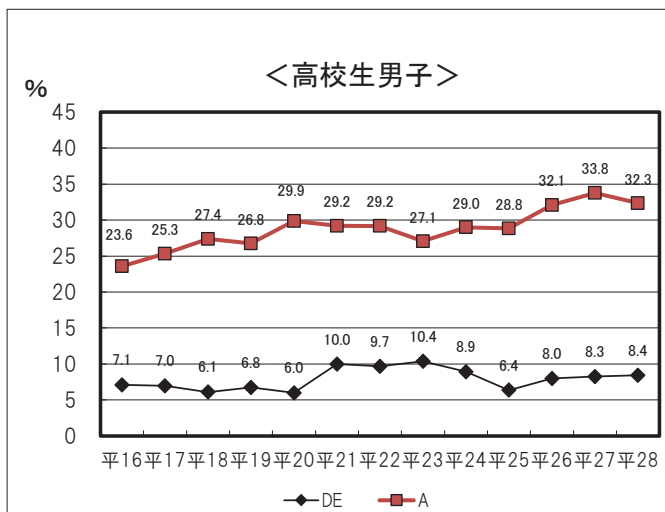
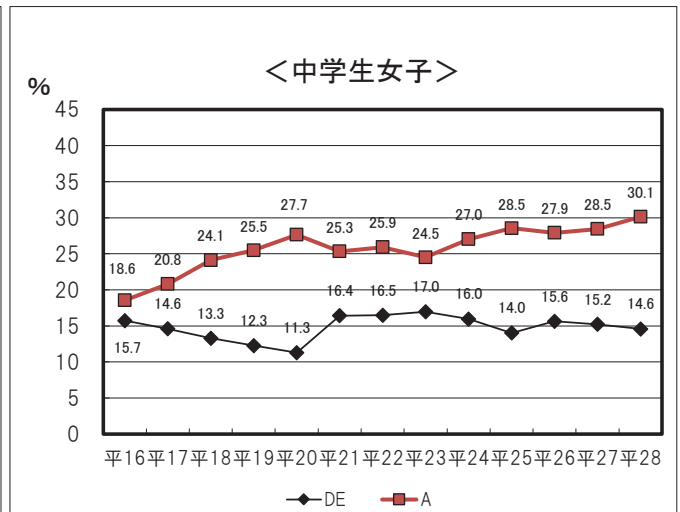
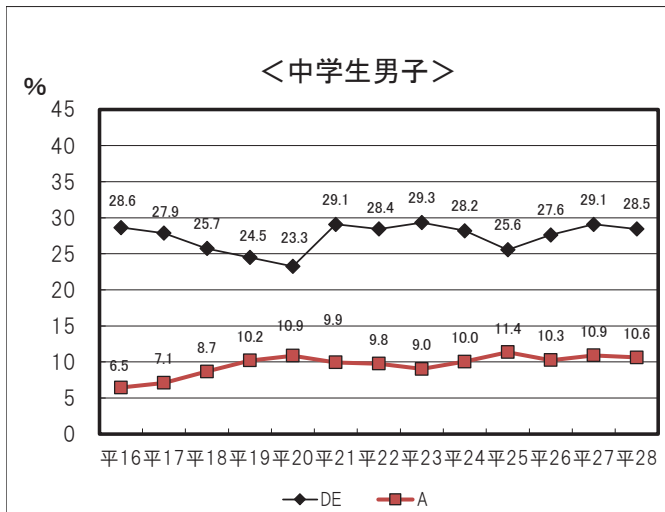
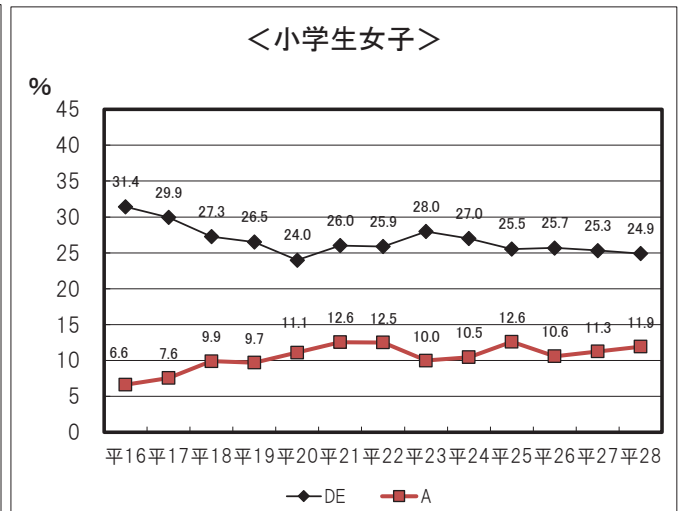
(8) 総合評価年次推移 (校種別)

総合評価において、「A」及び「D・E」の割合の推移

男子



女子

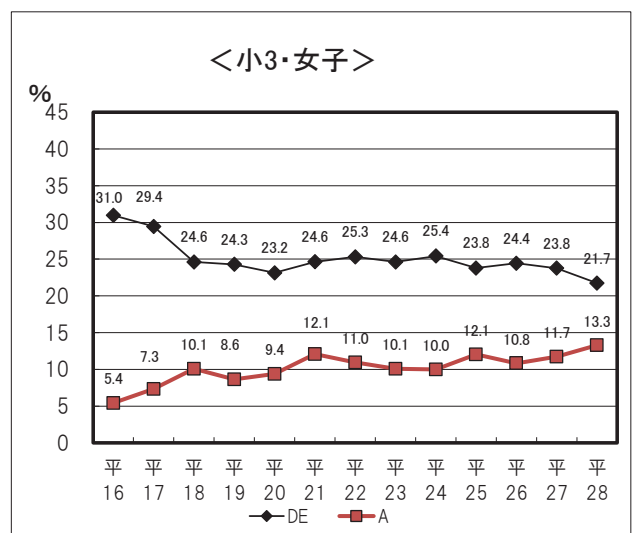
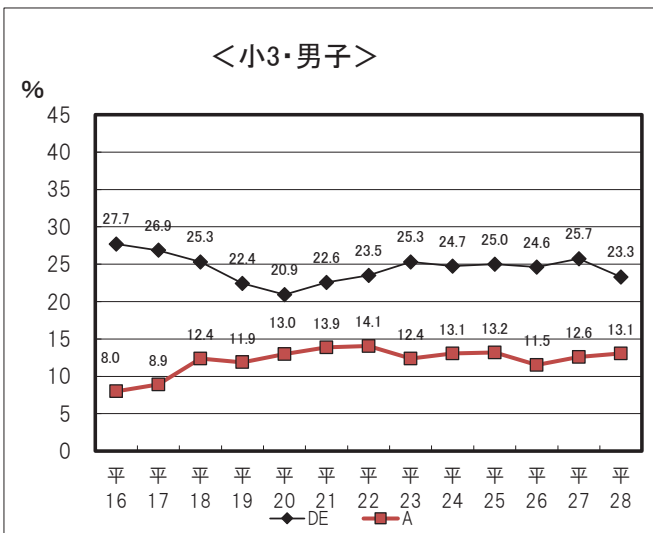
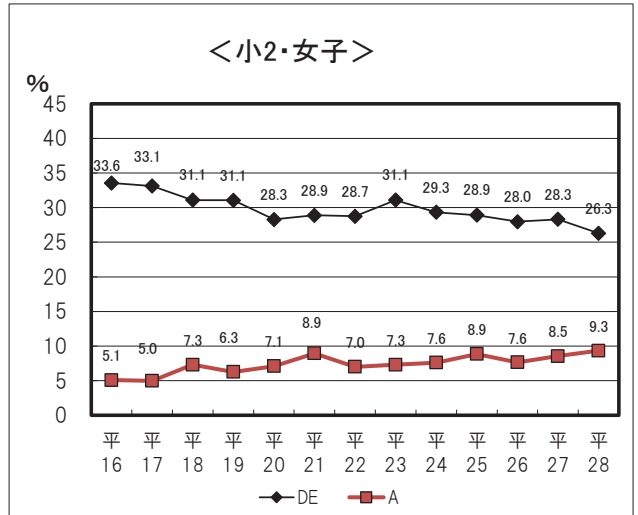
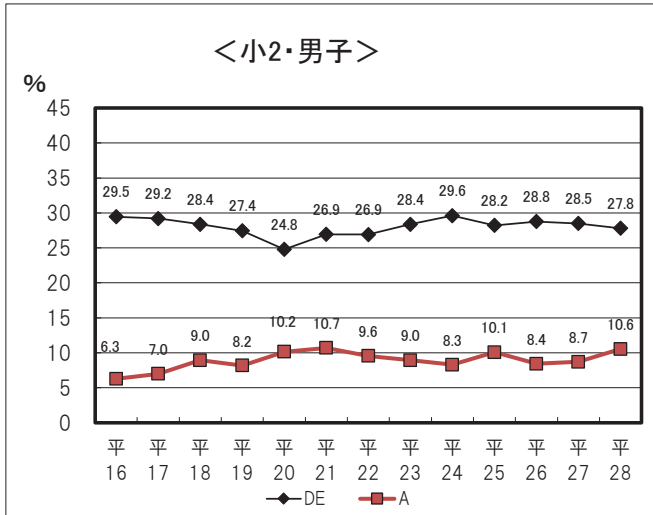
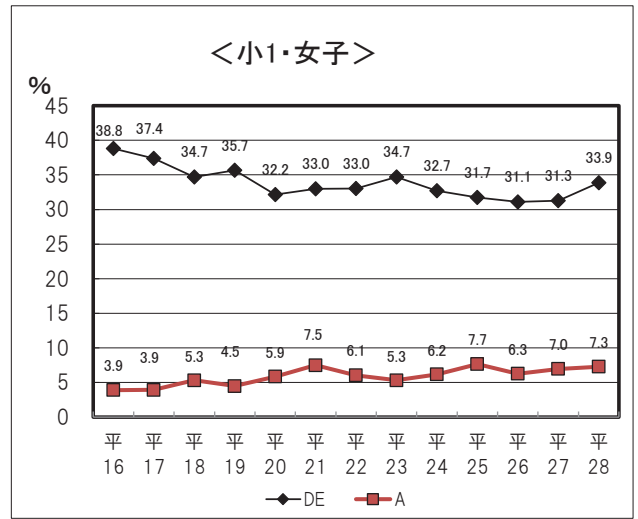
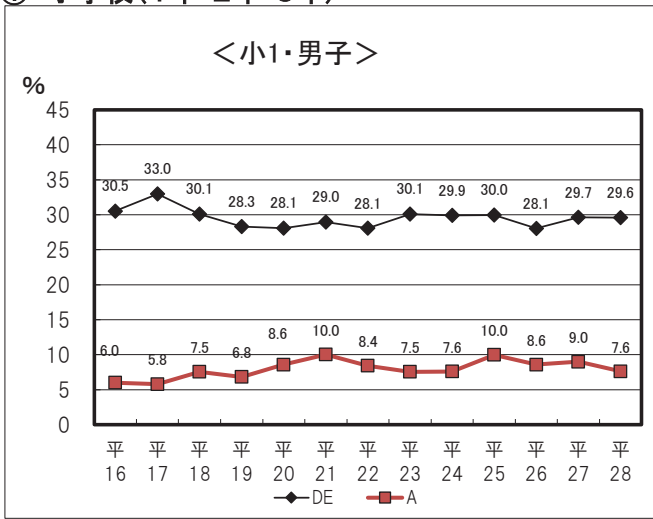


過去12年間、小学生男女と中学生男子は総合評価D・Eの割合が高い状況が続いている。逆に中学生女子と高校生男子は総合評価Aの方が高い。高校生女子だけが、4年前から総合評価Aの割合が高くなってきている。

(8) 総合評価年次推移 (学年別)

総合評価において、「A」及び「D・E」の割合の推移

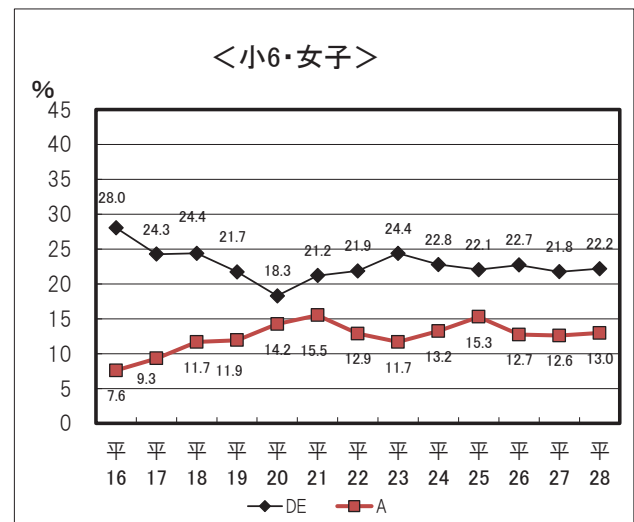
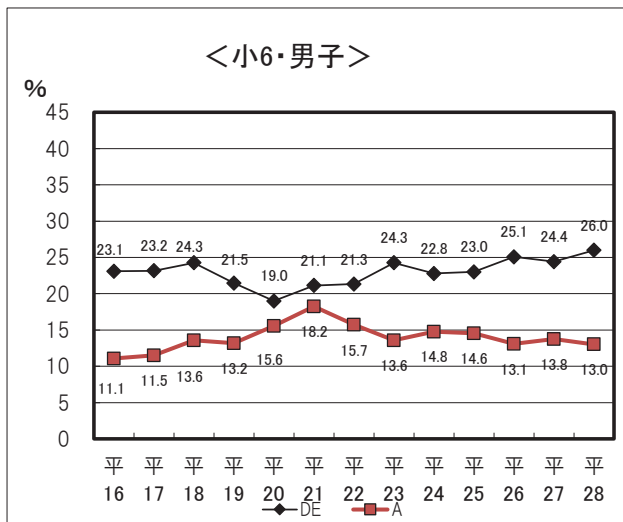
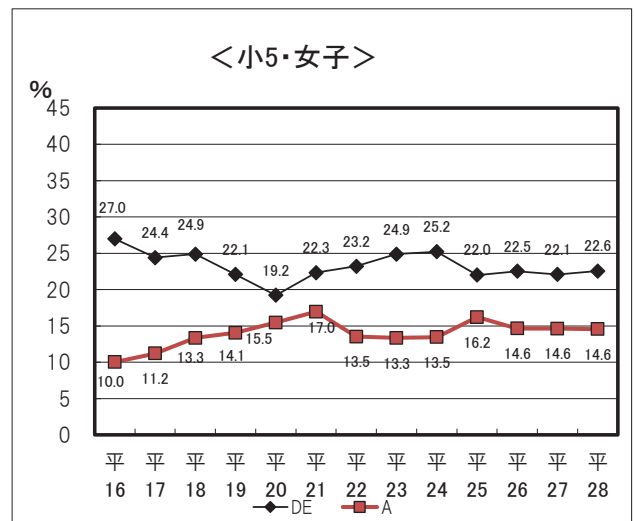
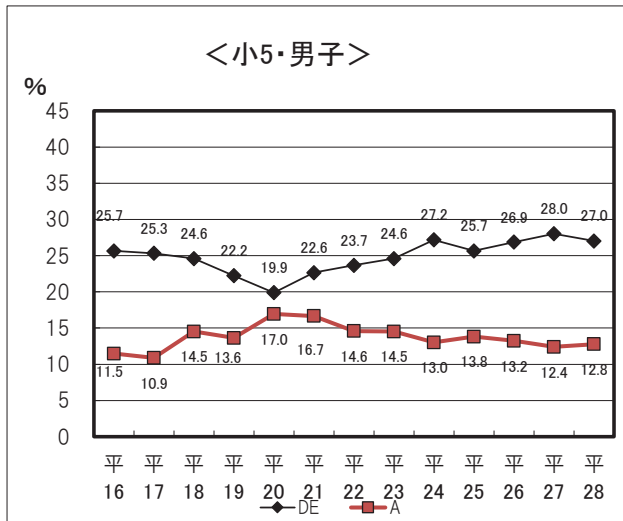
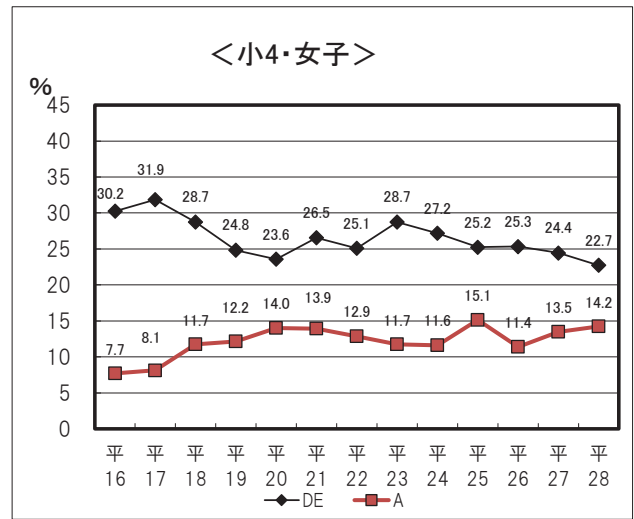
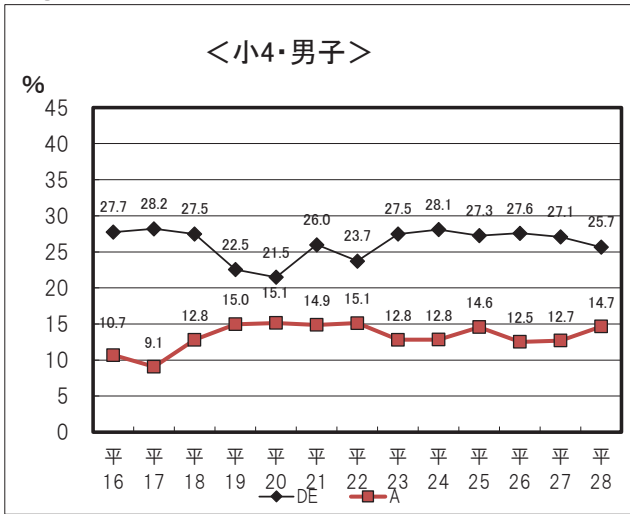
① 小学校(1年・2年・3年)



男子は、小1から小3まで総合評価D・Eが総合評価Aを上回っている。しかし、その差は学年が上がるにつれて縮まっている。

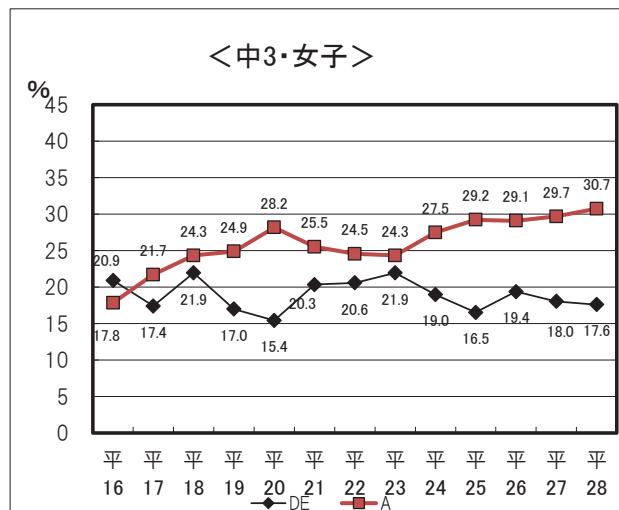
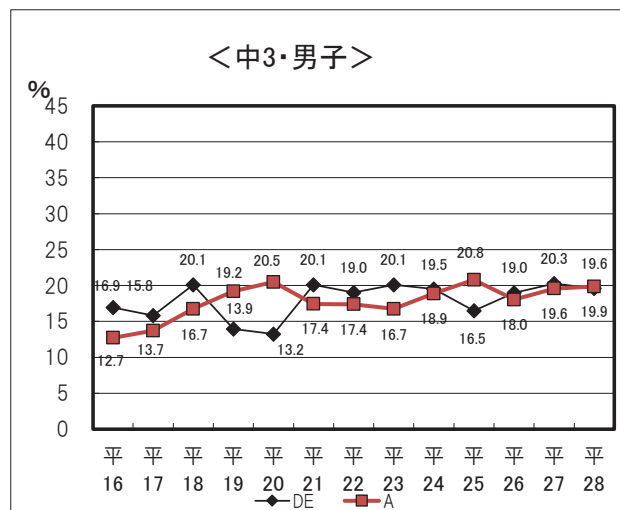
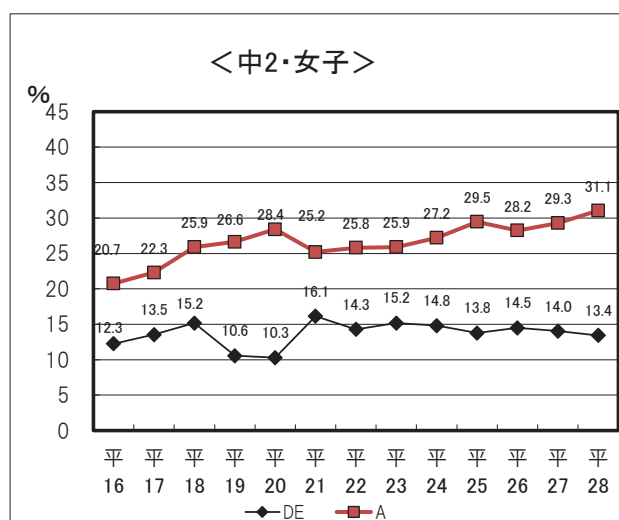
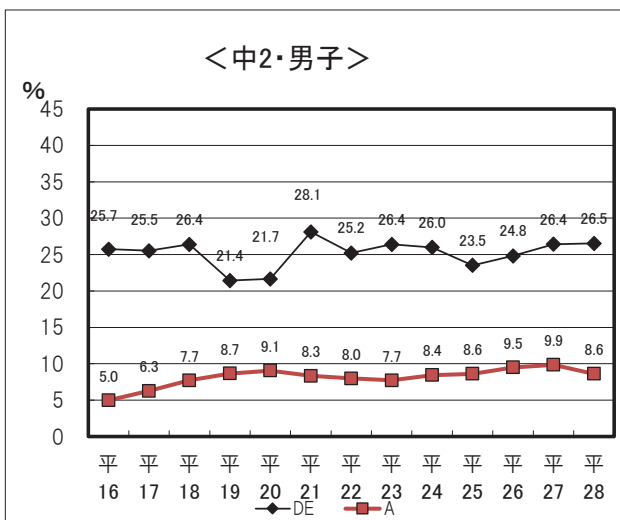
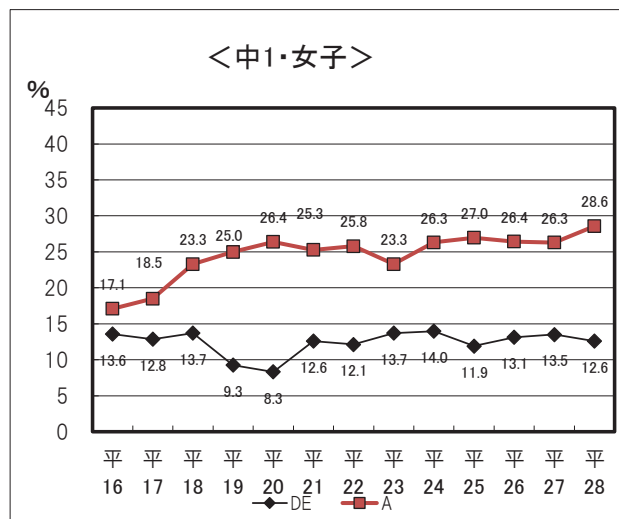
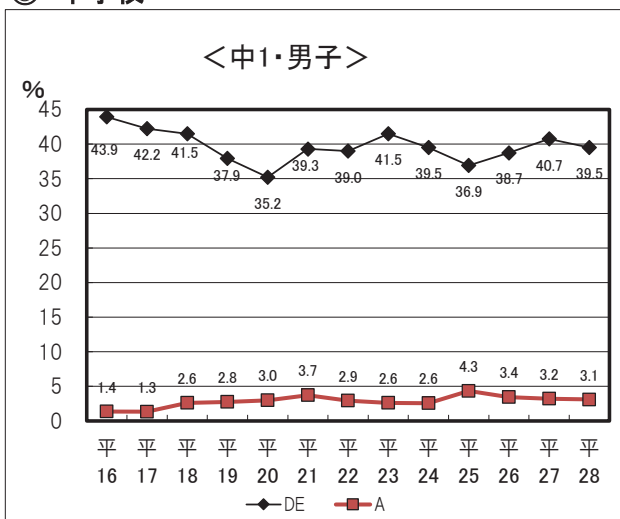
女子は、男子と同じく総合評価D・Eが総合評価Aを上回っているが、過去12年間でその差が徐々に縮まっている。

② 小学校(4年・5年・6年)



男子は、総合評価D・Eが総合評価Aを上回っており、平成20年を境にその差が少しずつ大きくなってきている。
 女子は、男子と同じく総合評価D・Eが総合評価Aを上回っているが、その差は、最も差が少なかった平成20年の数値に近づいてきている。

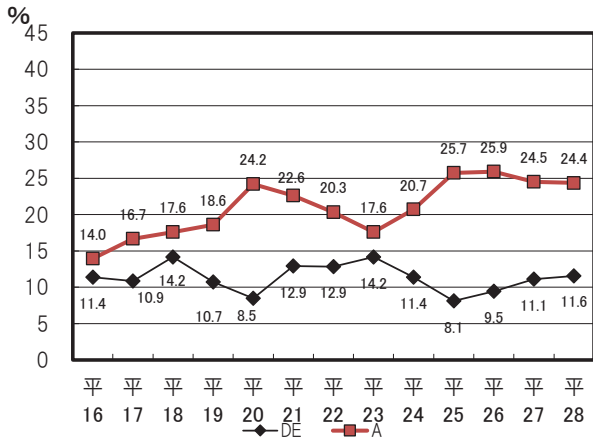
③ 中学校



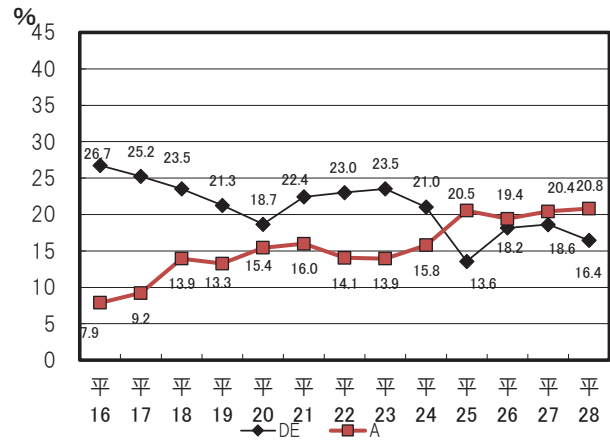
男子では、総合評価D・E段階の生徒の割合がAの生徒を上回る状態にある。学年が上がるにつれて、総合評価Aの生徒の割合が増加傾向にあり、D・Eの生徒の割合が減少している。特に中1の総合評価Aの生徒の割合は、平成16年度と比較すると、約2倍の増加傾向にある。女子では、総合評価Aの生徒の割合がD・Eの生徒の割合を上回っている。経年変化を見ると、総合評価Aの生徒が上昇傾向にあり、DEの生徒が減少傾向にある。

④ 高等学校

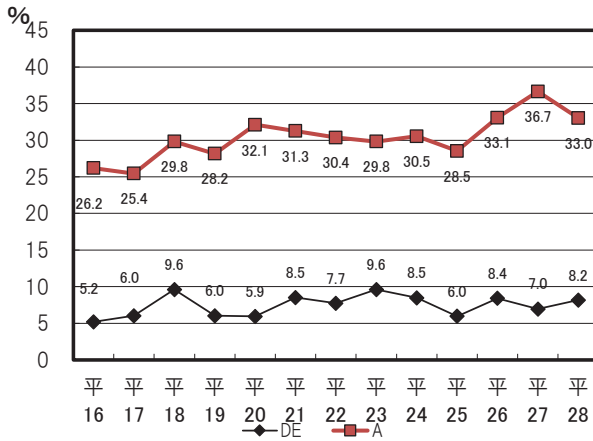
<高1・男子>



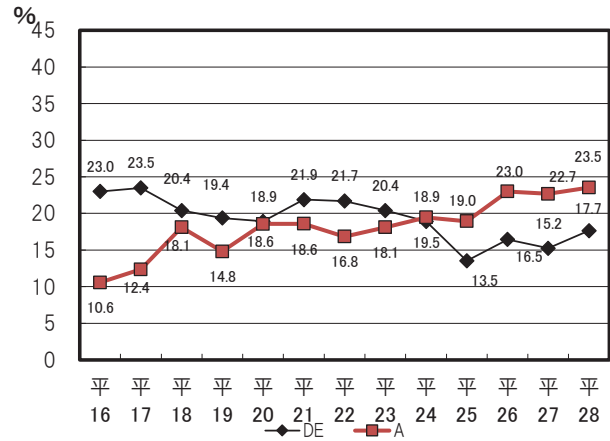
<高1・女子>



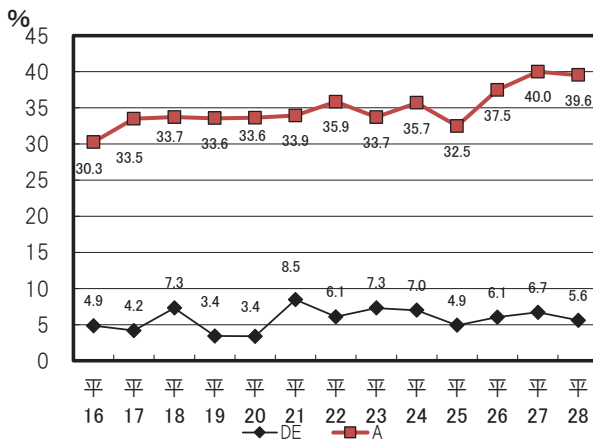
<高2・男子>



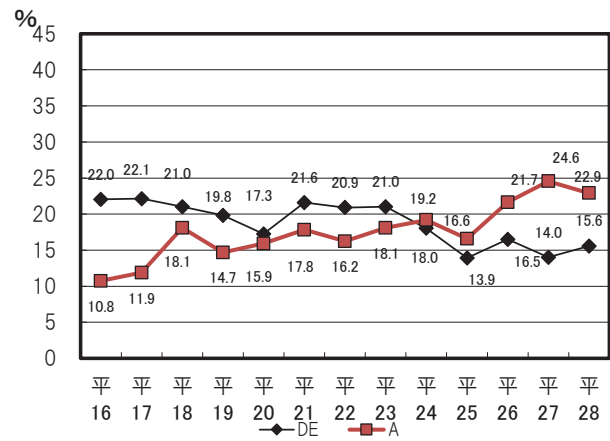
<高2・女子>



<高3・男子>



<高3・女子>



全ての高校男子で、10年以上総合評価Aの割合が高く、全ての高校女子では、平成24年度を境に、総合評価Aが増えてきている。

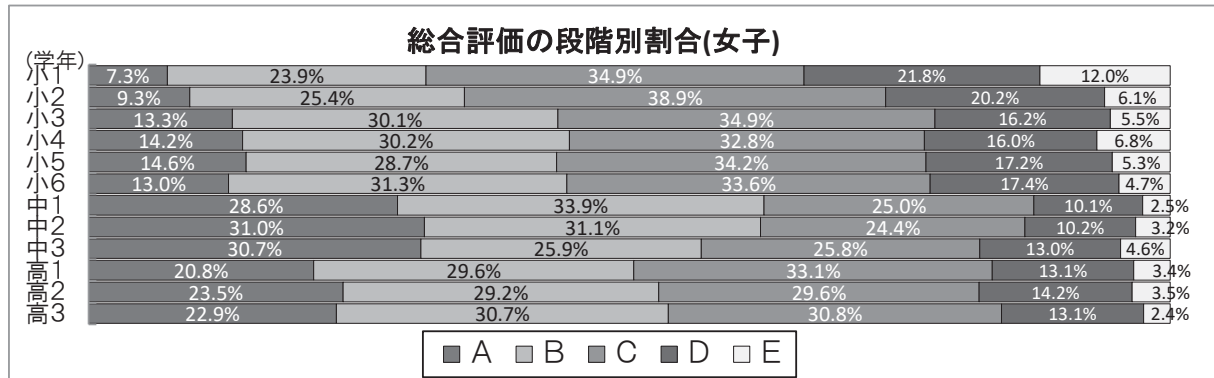
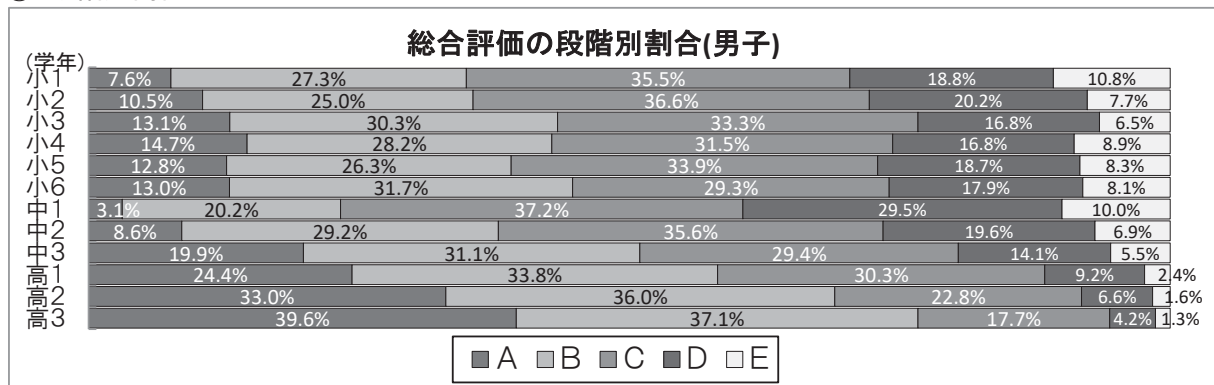
(9)測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

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	394	1411	1833	973	557	5168	7.62%	27.30%	35.47%	18.83%	10.78%
小2	536	1271	1861	1024	389	5081	10.55%	25.01%	36.63%	20.15%	7.66%
小3	695	1612	1774	892	348	5321	13.06%	30.30%	33.34%	16.76%	6.54%
小4	750	1441	1613	859	454	5117	14.66%	28.16%	31.52%	16.79%	8.87%
小5	633	1304	1680	927	413	4957	12.77%	26.31%	33.89%	18.70%	8.33%
小6	664	1619	1493	913	412	5101	13.02%	31.74%	29.27%	17.90%	8.08%
中1	149	971	1789	1420	480	4809	3.10%	20.19%	37.20%	29.53%	9.98%
中2	416	1411	1717	945	335	4824	8.62%	29.25%	35.59%	19.59%	6.94%
中3	985	1543	1460	698	273	4959	19.86%	31.12%	29.44%	14.08%	5.51%
高1	911	1264	1132	345	88	3740	24.36%	33.80%	30.27%	9.22%	2.35%
高2	1216	1324	841	242	59	3682	33.03%	35.96%	22.84%	6.57%	1.60%
高3	1499	1407	672	161	51	3790	39.55%	37.12%	17.73%	4.25%	1.35%

女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	359	1180	1723	1076	594	4932	7.28%	23.93%	34.94%	21.82%	12.04%
小2	470	1279	1959	1018	305	5031	9.34%	25.42%	38.94%	20.23%	6.06%
小3	671	1521	1760	819	279	5050	13.29%	30.12%	34.85%	16.22%	5.52%
小4	693	1471	1598	777	329	4868	14.24%	30.22%	32.83%	15.96%	6.76%
小5	690	1361	1619	816	253	4739	14.56%	28.72%	34.16%	17.22%	5.34%
小6	632	1526	1640	851	231	4880	12.95%	31.27%	33.61%	17.44%	4.73%
中1	1302	1544	1138	459	115	4558	28.57%	33.87%	24.97%	10.07%	2.52%
中2	1431	1433	1126	472	147	4609	31.05%	31.09%	24.43%	10.24%	3.19%
中3	1442	1215	1208	611	215	4691	30.74%	25.90%	25.75%	13.02%	4.58%
高1	742	1056	1182	466	120	3566	20.81%	29.61%	33.15%	13.07%	3.37%
高2	798	990	1005	480	119	3392	23.53%	29.19%	29.63%	14.15%	3.51%
高3	759	1017	1021	435	81	3313	22.91%	30.70%	30.82%	13.13%	2.44%

② 段階別割合



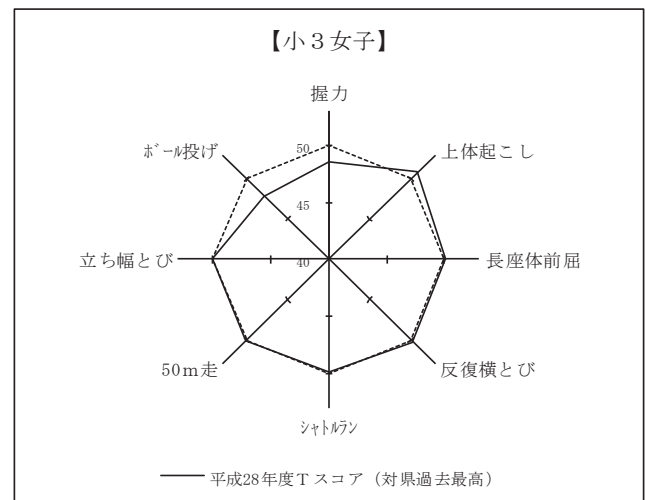
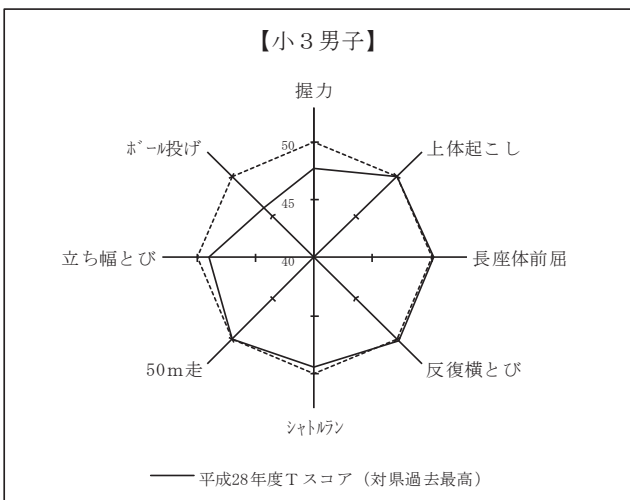
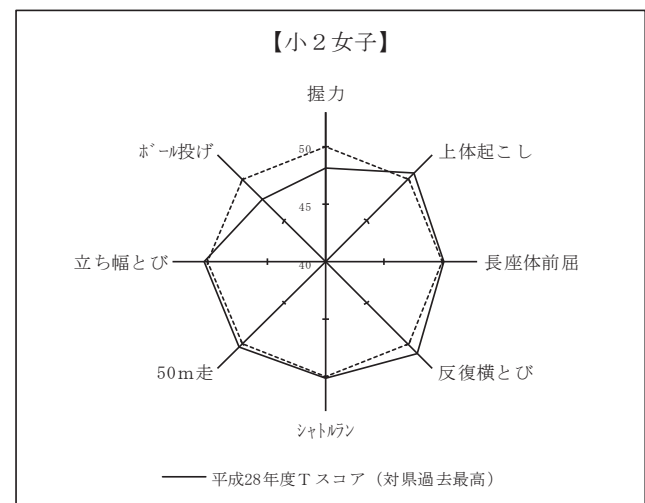
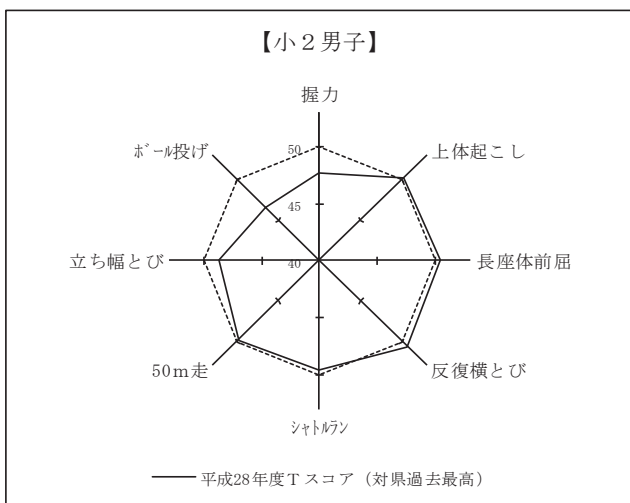
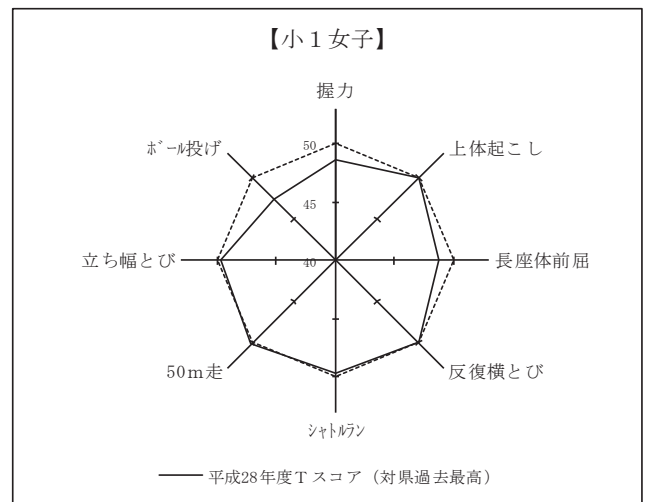
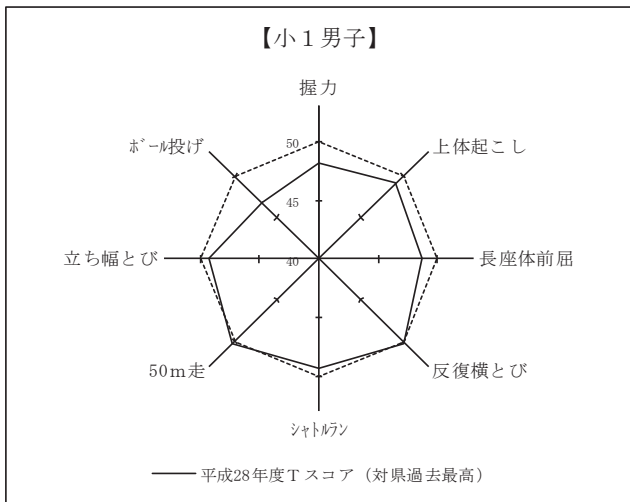
【男子】

中学校から高校までは、学年が上がるにつれて総合評価Aの割合が増加している。小学校においては、小1～小4までは総合評価Aが増加し、小5～小6は横ばいになっている。

【女子】

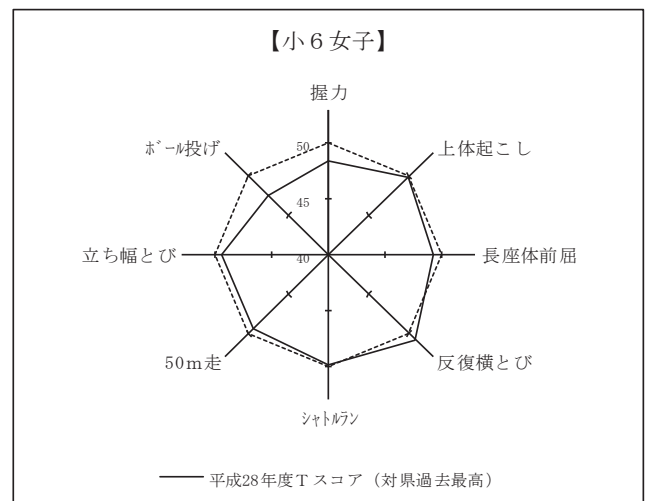
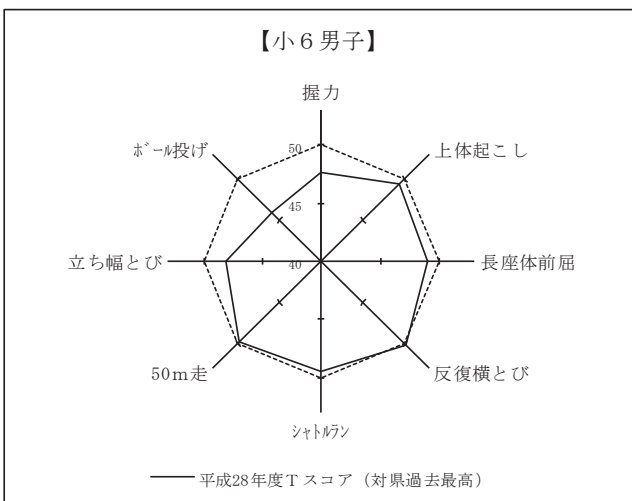
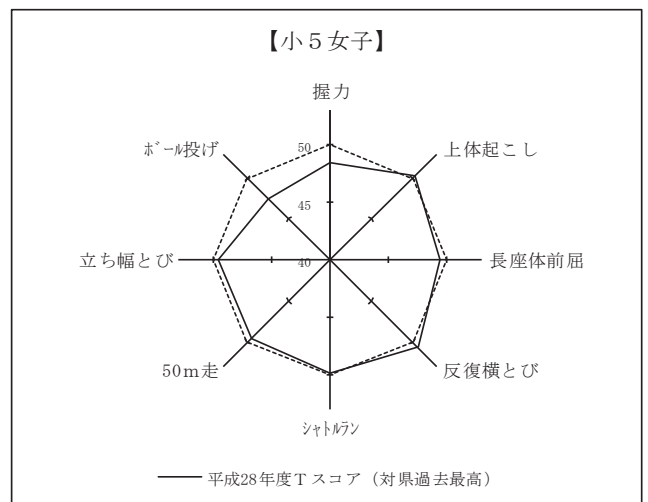
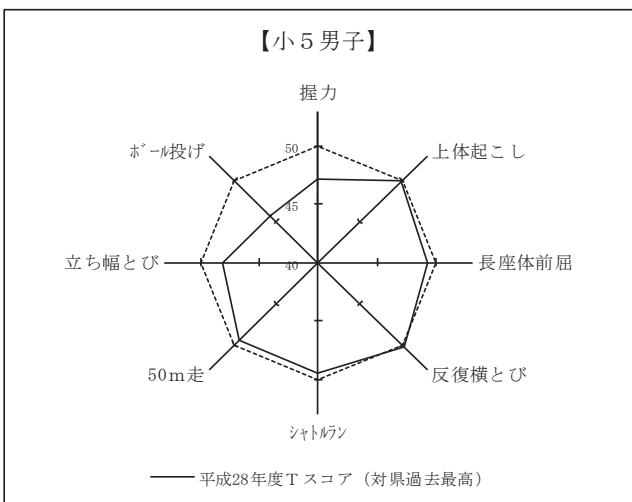
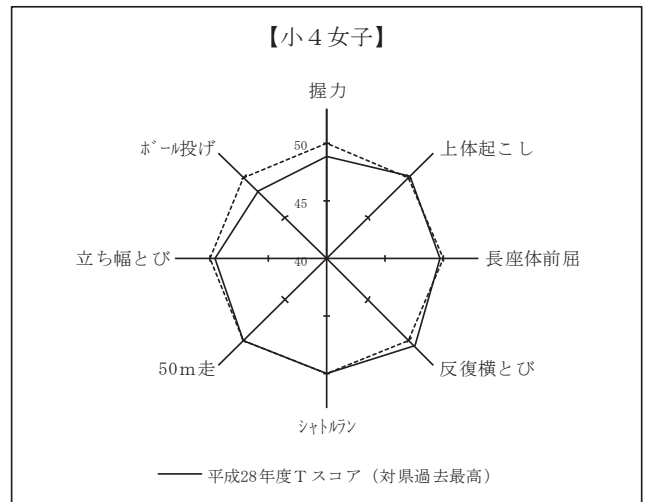
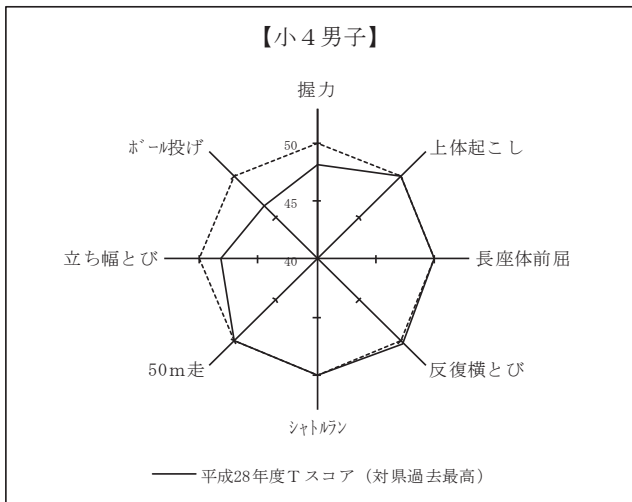
小1～小6については、学年が上がるにつれて総合評価Aの割合が増加し、中1でさらに急激に増加している。高校については、総合評価A、D・Eともほぼ横ばいになっている。

(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)



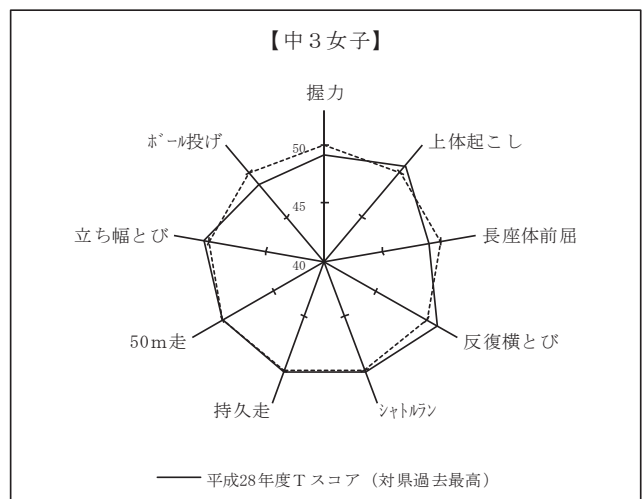
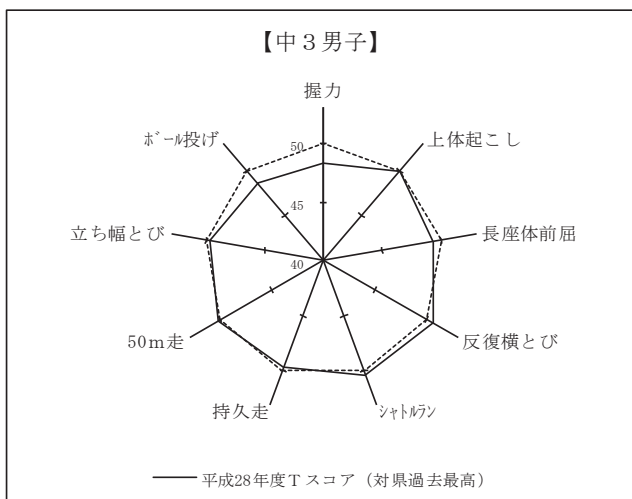
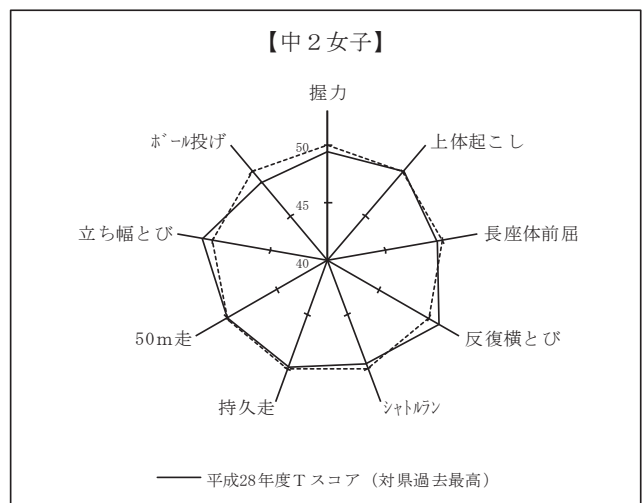
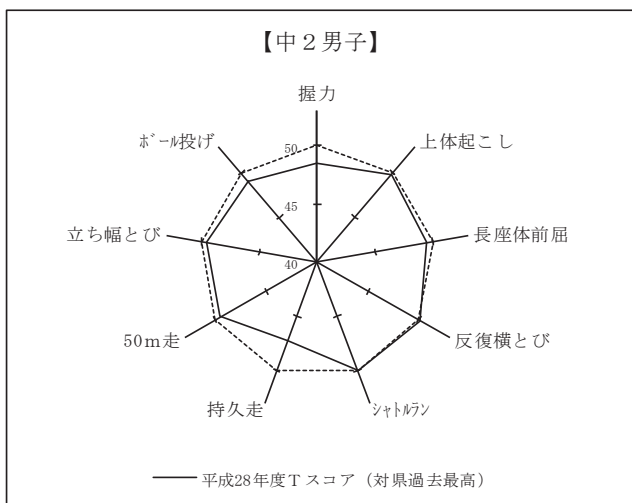
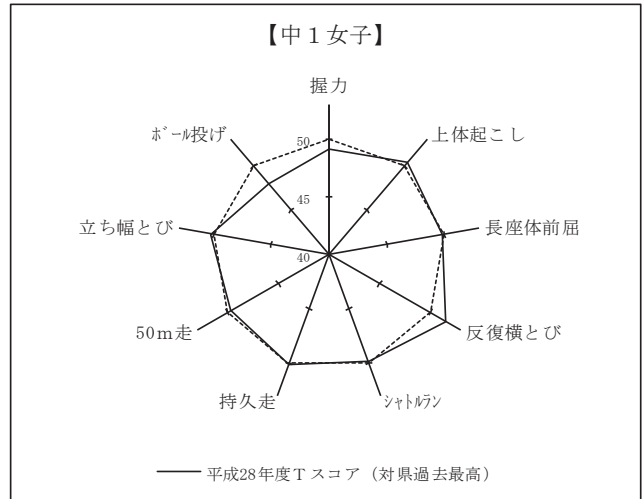
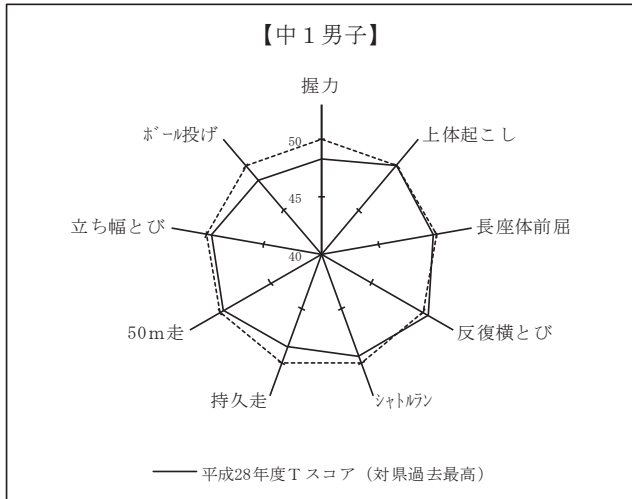
小1から小3については男女ともに「握力」「ボール投げ」「立ち幅とび」が下回っており、中でもボール投げが最も低い。

(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)



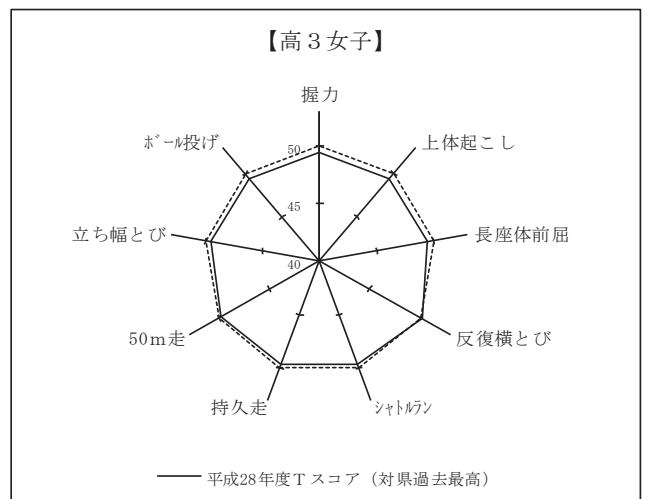
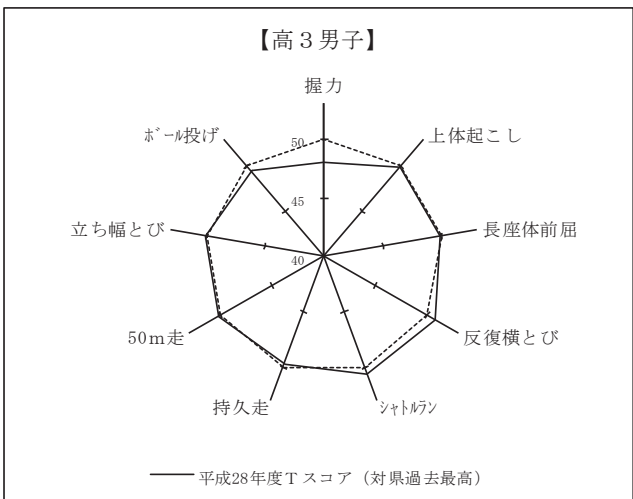
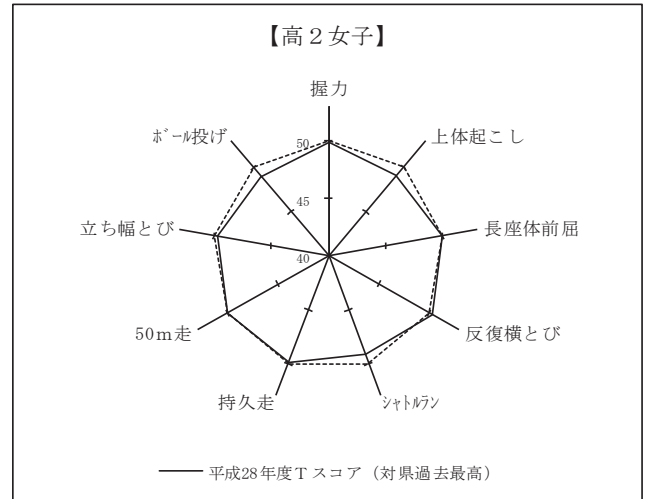
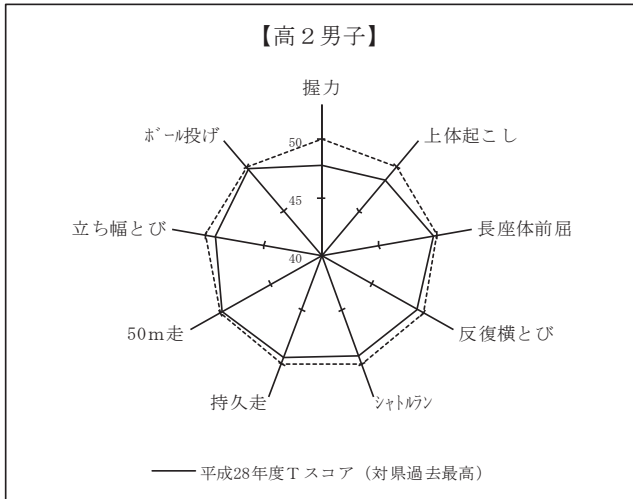
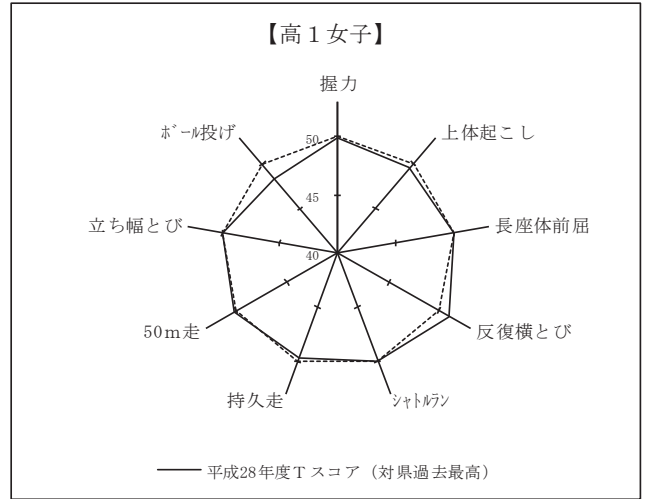
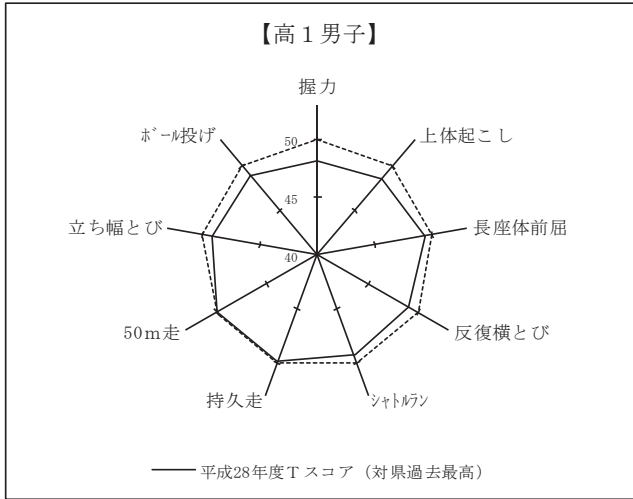
小4から小6の女子は、反復横とびが上回っている。しかし、小1から小3と同様に小4から小6の男女においてもボール投げが最も低い。

(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(中学校)



小学生に比べ「ボール投げ」は過去最高のTスコアに近い。「反復横とび」「シャトルラン」については、ほぼ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)



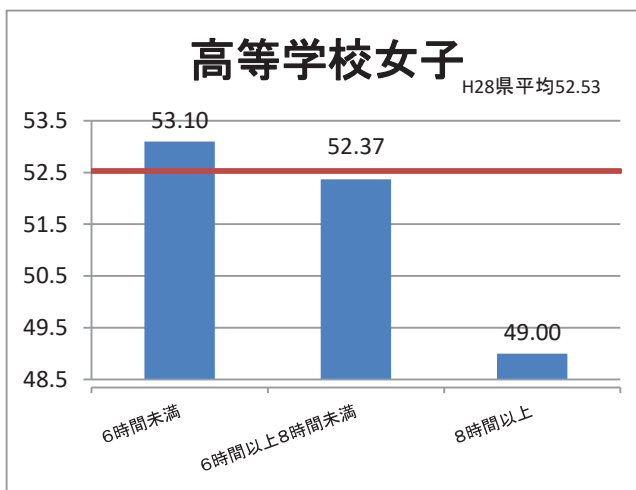
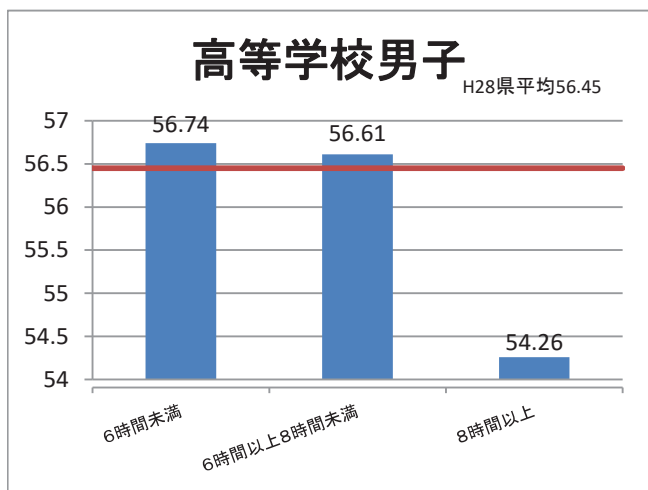
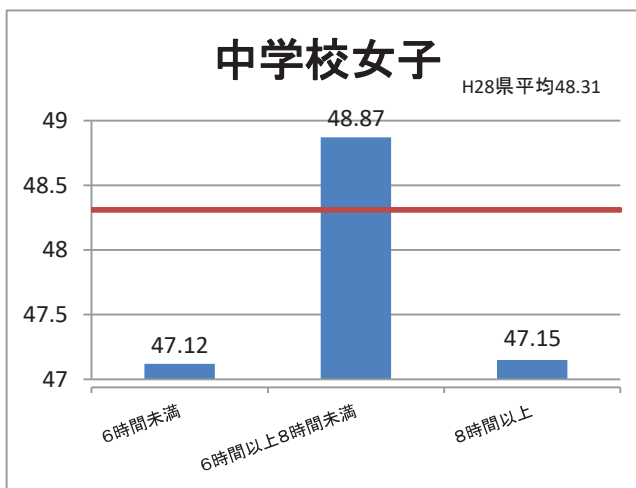
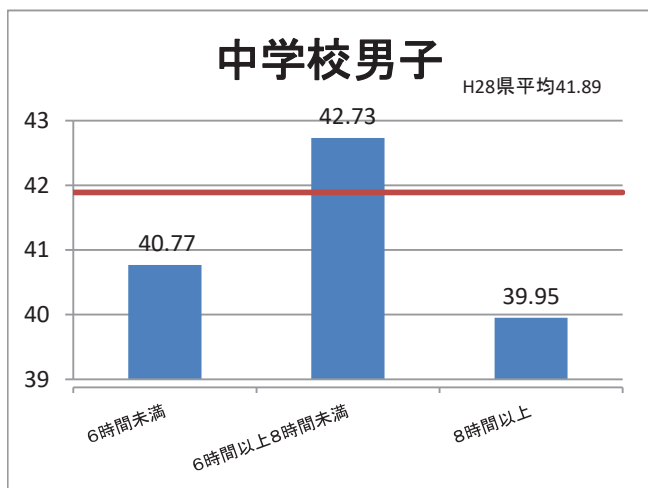
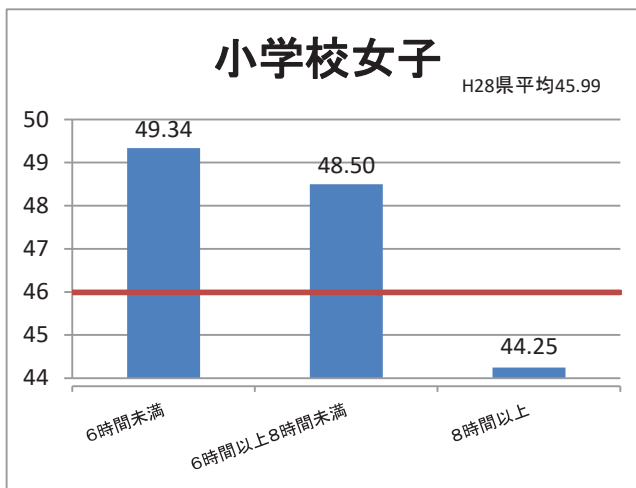
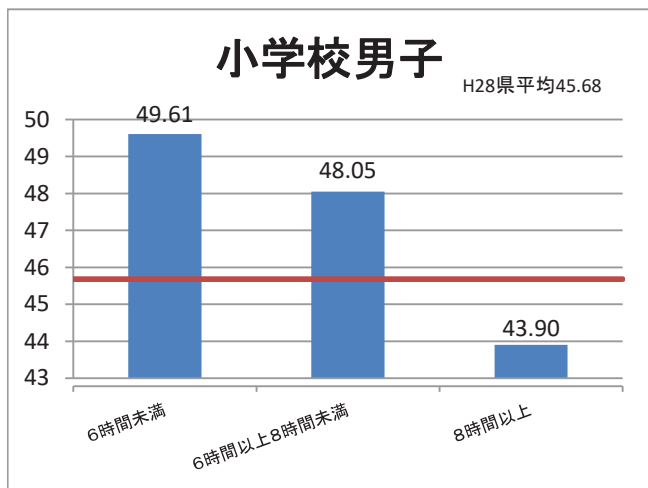
男子は「握力」が低い状況にある。女子では、「ボール投げ」が低いものの、高3になると全体的に過去最高に近いTスコアである。

(11) 児童生徒アンケート調査結果から

① 1日の睡眠時間と体力合計点の相関

[質問5] 1日の睡眠時間はどれくらいですか。

	男子			女子		
	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
6時間未満	49.61	40.77	56.74	49.34	47.12	53.10
6時間以上8時間未満	48.05	42.73	56.61	48.50	48.87	52.37
8時間以上	43.90	39.95	54.26	44.25	47.15	49.00
H28県平均値	45.68	41.89	56.45	45.99	48.31	52.53



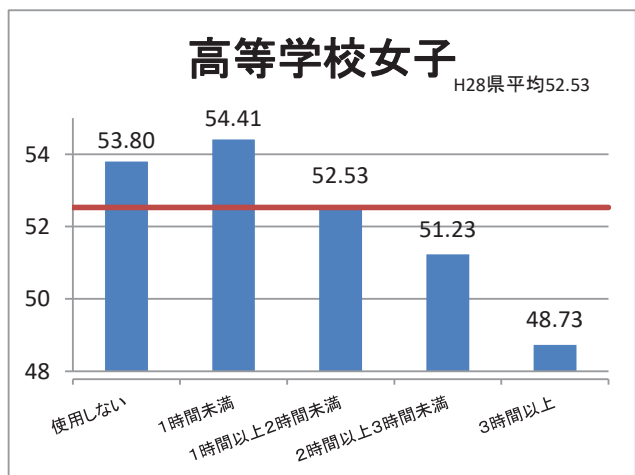
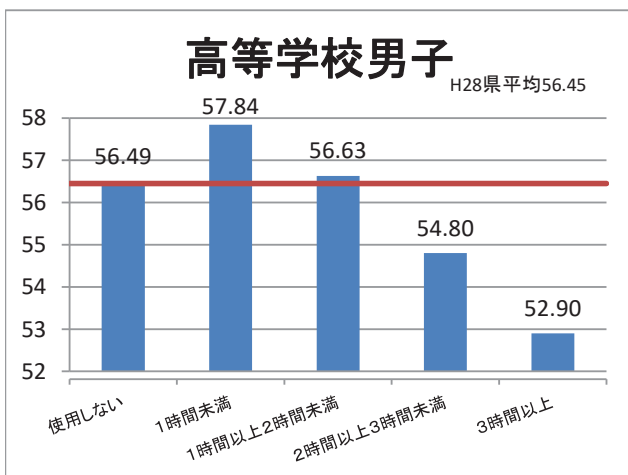
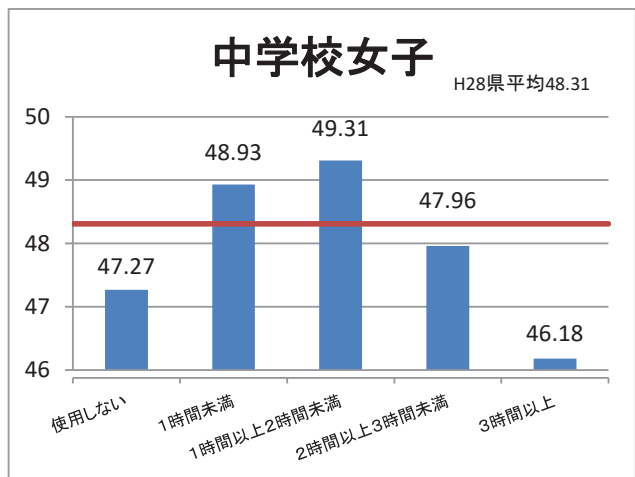
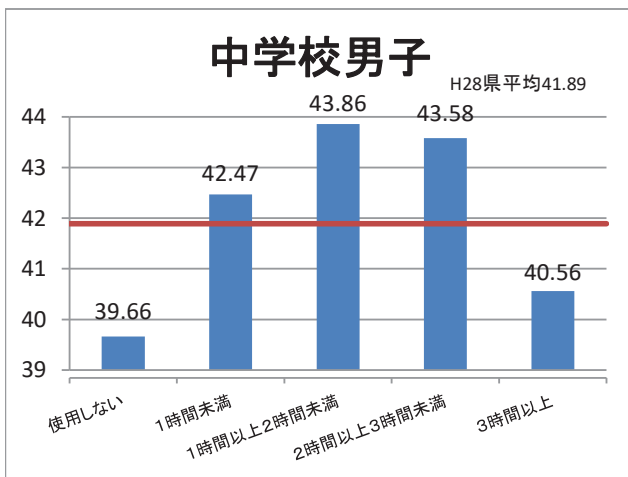
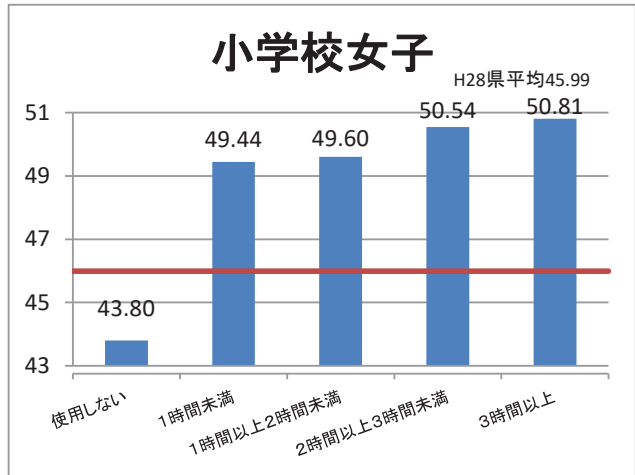
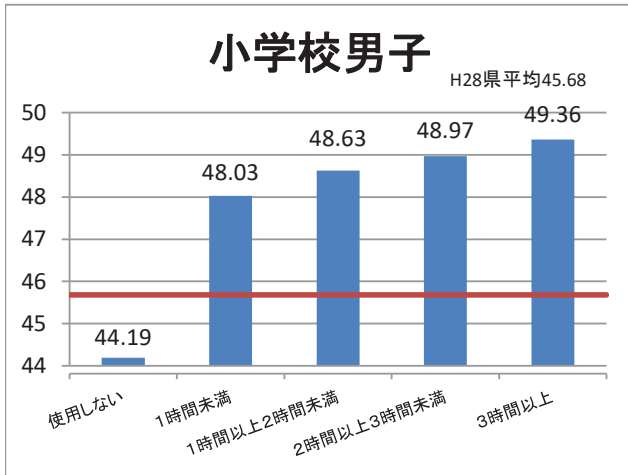
小学生と高校生では、睡眠が6時間未満と答えた児童・生徒の方が合計点は高い。
中学生は6時間以上、8時間未満と答えている生徒の体力が圧倒的に高い。

(11)児童生徒アンケート調査結果から

②スマートフォン使用時間と体力合計得点の相関

[質問8]1日にどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで、通話やメール、及びインターネットをしますか。

	男子			女子		
	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
使用しない	44.19	39.66	56.49	43.80	47.27	53.80
1時間未満	48.03	42.47	57.84	49.44	48.93	54.41
1時間以上2時間未満	48.63	43.86	56.63	49.60	49.31	52.53
2時間以上3時間未満	48.97	43.58	54.80	50.54	47.96	51.23
3時間以上	49.36	40.56	52.90	50.81	46.18	48.73
H28県平均値	45.68	41.89	56.45	45.99	48.31	52.53



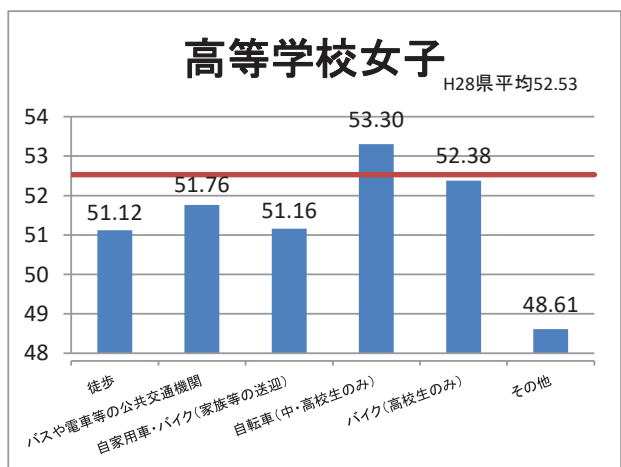
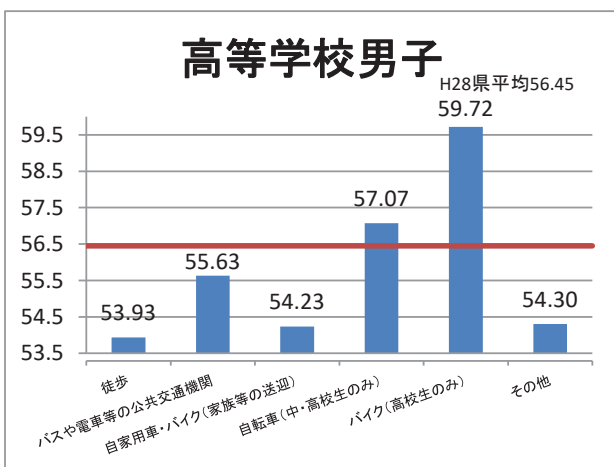
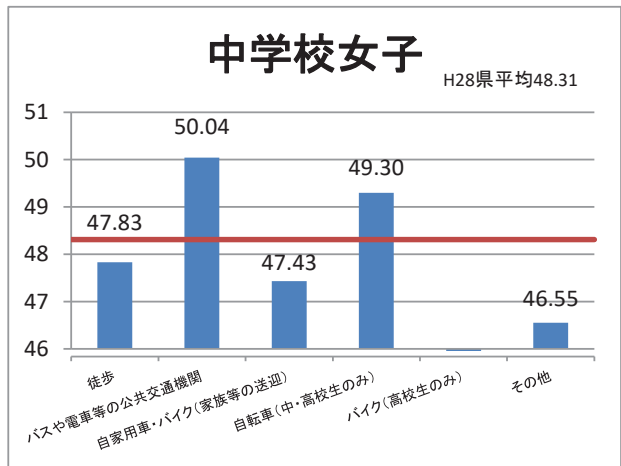
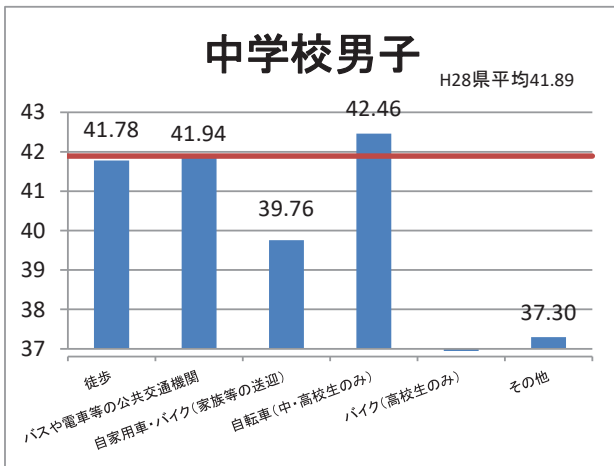
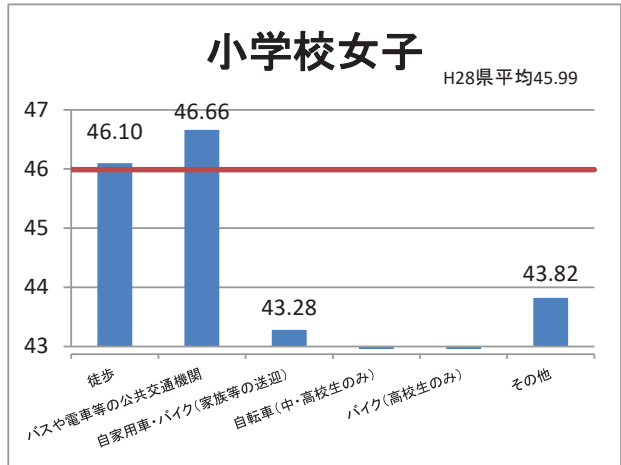
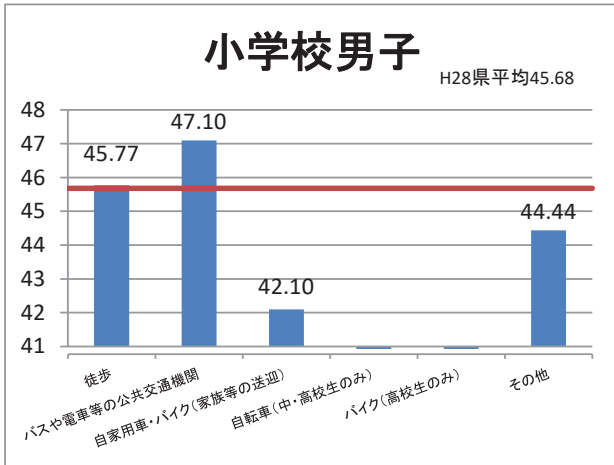
小学生は、スマートフォンの使用時間が長い方が合計点は高く、中学生は1時間以上2時間未満の使用者の合計点が高い。高校生になると、使用時間が短い方が合計点が高い。

(11)児童生徒アンケート調査結果から

③交通手段と体力合計点の相関

[質問9]どのような交通手段で通学していますか。

	男子			女子		
	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
徒歩	45.77	41.78	53.93	46.10	47.83	51.12
バスや電車等の公共交通機関	47.10	41.94	55.63	46.66	50.04	51.76
自家用車・バイク(家族等の送迎)	42.10	39.76	54.23	43.28	47.43	51.16
自転車(中・高校生のみ)	—	42.46	57.07	—	49.30	53.30
バイク(高校生のみ)	—	—	59.72	—	—	52.38
その他	44.44	37.30	54.30	43.82	46.55	48.61
H28県平均値	45.68	41.89	56.45	45.99	48.31	52.53



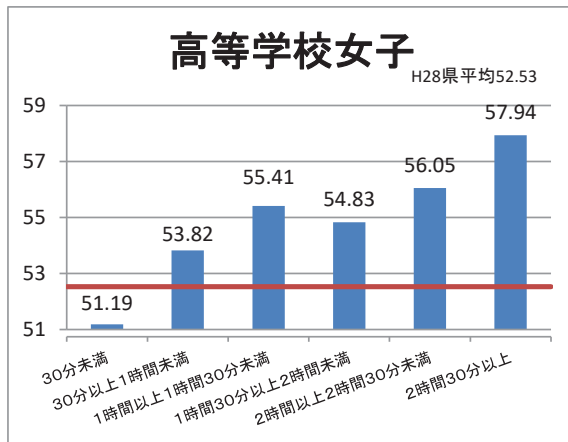
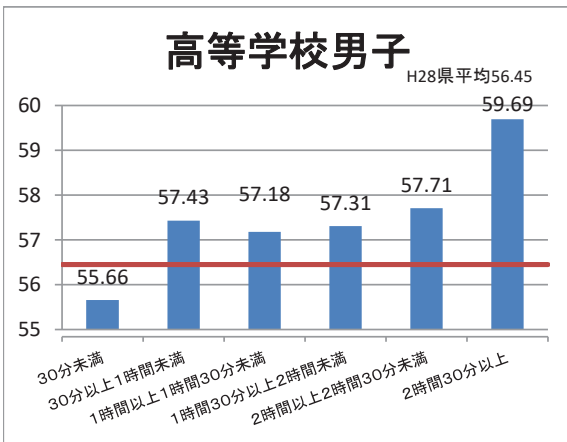
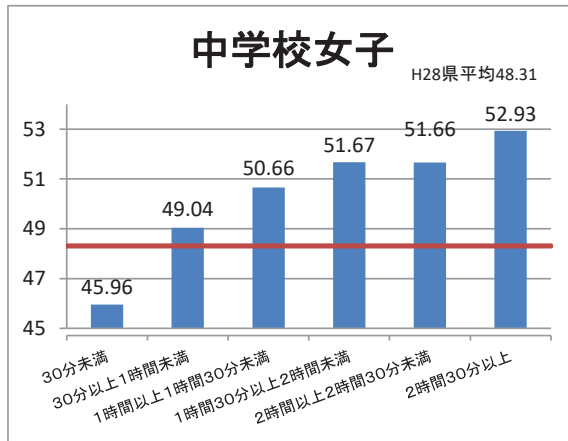
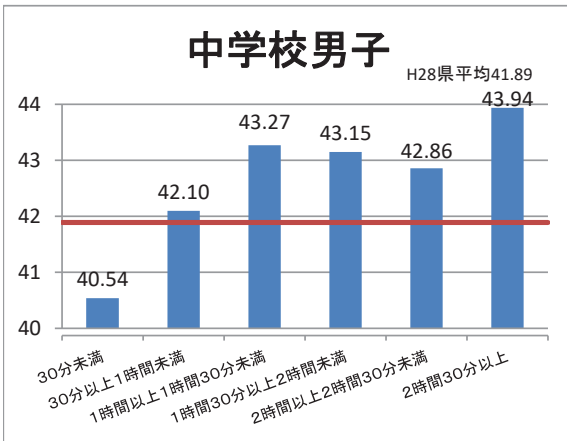
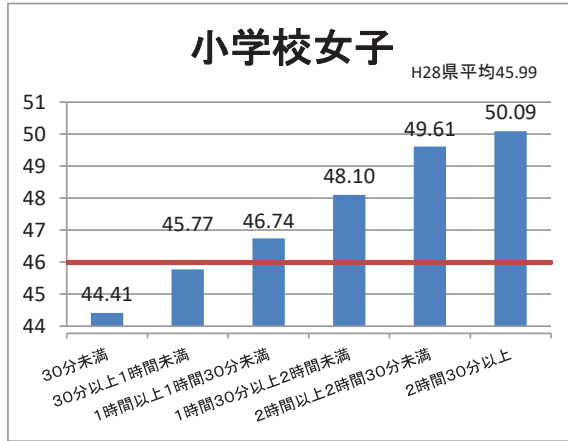
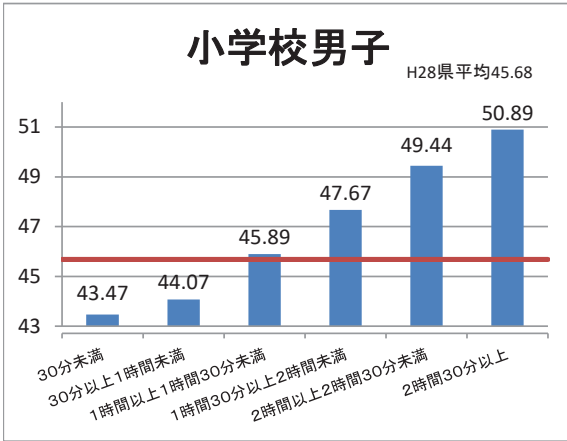
小学校・中学校・高等学校とも、徒歩登校者が最も高い合計点ではない。小学生と中学生女子は、「バスや電車等の公共交通機関」が最も高く、中学生男子と高校生女子は自転車利用者の合計点が高い。高校男子はバイク利用者の合計点が高い。

(11)児童生徒アンケート調査結果から

④保護者とのスポーツ・運動との関わりと体力合計点の相関

[質問12]一週間にどれくらいの時間、保護者と一緒に運動やスポーツをしたり、運動やスポーツの会話をしたり、スポーツ観戦(テレビも含む)をしていますか。(運動部やスポーツクラブへの送迎時間は含まない)

	男子			女子		
	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
30分未満	43.47	40.54	55.66	44.41	45.96	51.19
30分以上1時間未満	44.07	42.10	57.43	45.77	49.04	53.82
1時間以上1時間30分未満	45.89	43.27	57.18	46.74	50.66	55.41
1時間30分以上2時間未満	47.67	43.15	57.31	48.10	51.67	54.83
2時間以上2時間30分未満	49.44	42.86	57.71	49.61	51.66	56.05
2時間30分以上	50.89	43.94	59.69	50.09	52.93	57.94
H28県平均値	45.68	41.89	56.45	45.99	48.31	52.53



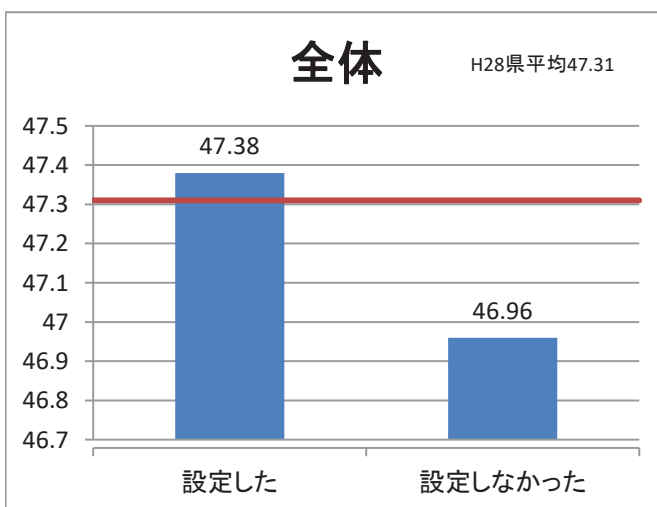
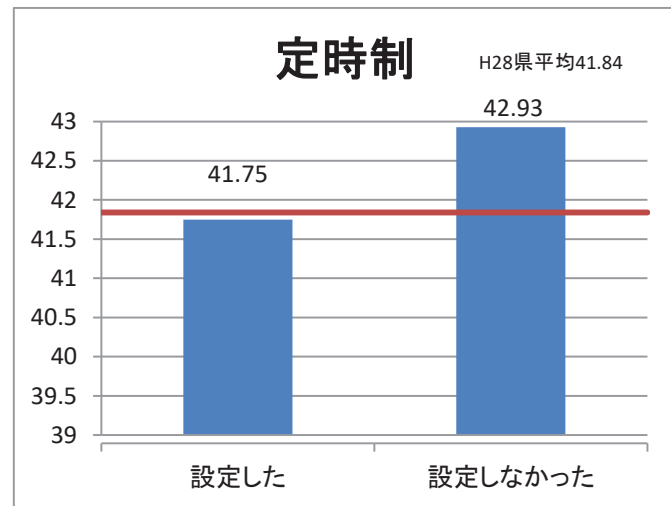
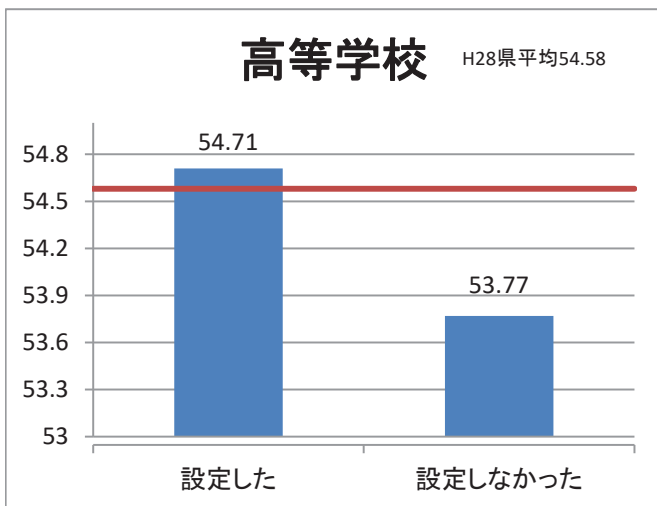
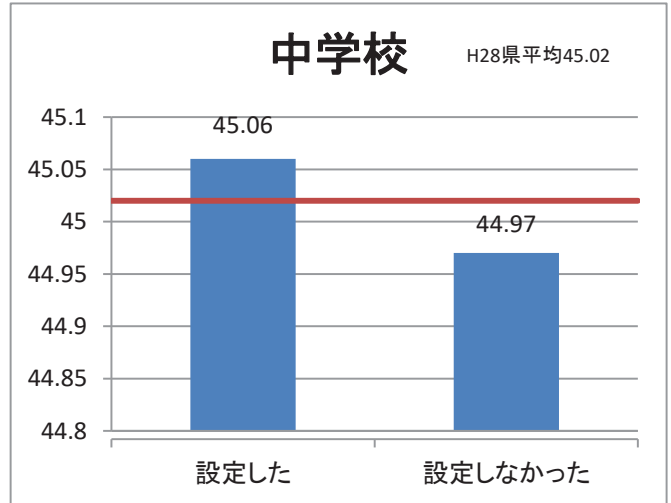
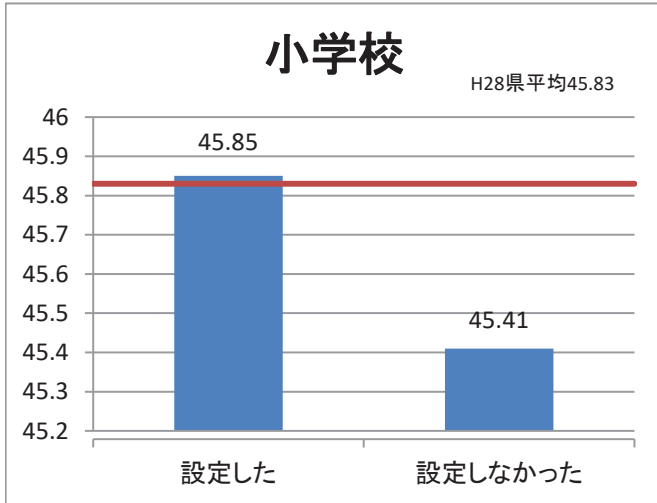
保護者とスポーツ・運動にかかわる時間が多い児童生徒は、体力合計点が高い傾向にある。その傾向は小・中学校よりも高校においてより顕著である。

(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	45.85	45.06	54.71	41.75	47.38
設定しなかった	45.41	44.97	53.77	42.93	46.96
H28県平均	45.83	45.02	54.58	41.84	47.31



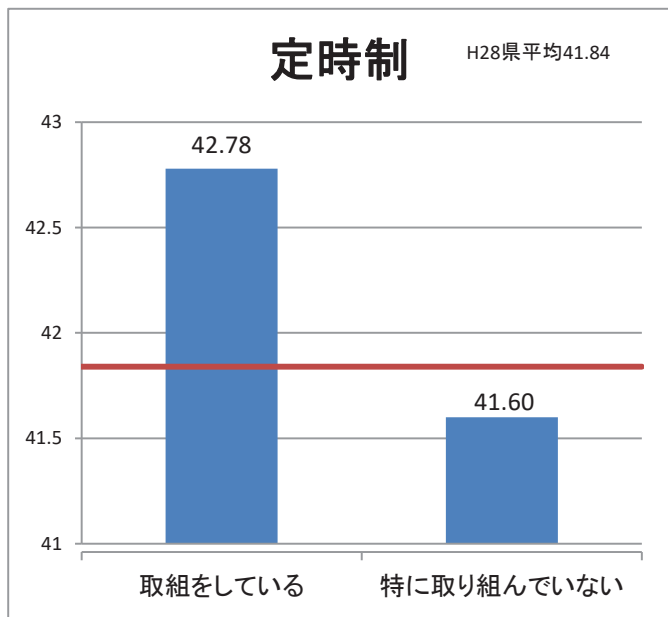
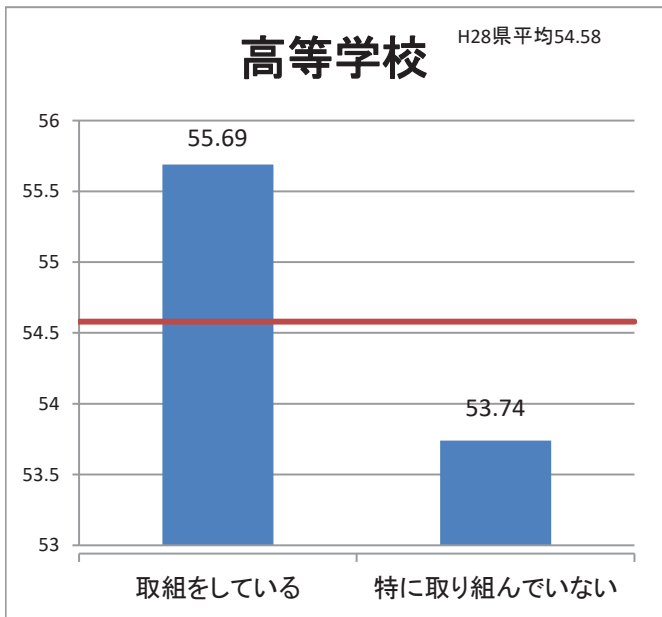
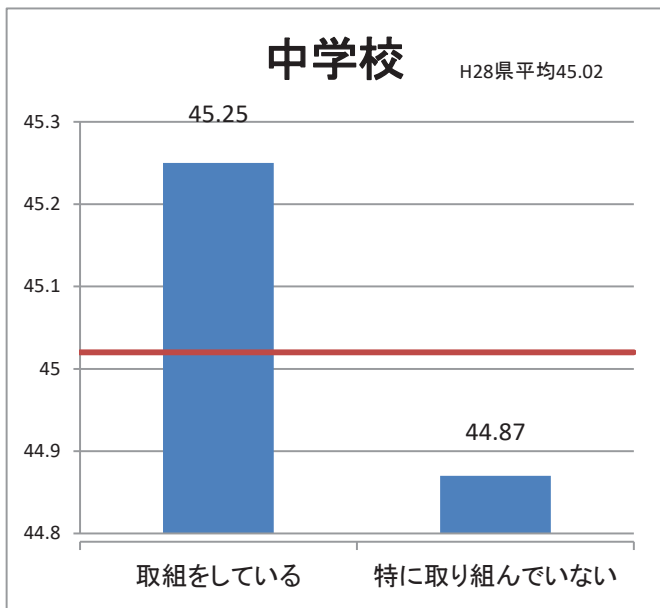
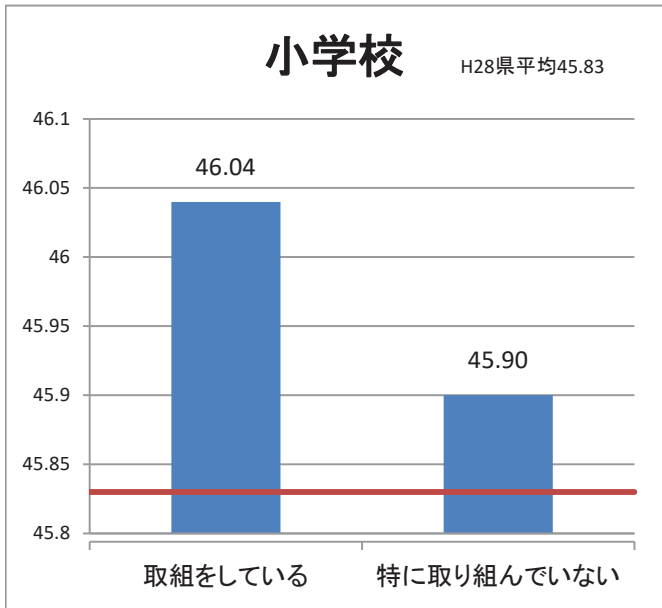
全体的に共通理解する時間を設定した学校の方が、設定しなかった学校より、体力合計点の平均が高い。
 その中でも、小学校・高等学校で特に顕著な差が見られる。

(12) 学校の取組と体力合計点との相関

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。

	小学校	中学校	高等学校	定時制
取組をしている	46.04	45.25	55.69	42.78
特に取り組んでいない	45.90	44.87	53.74	41.60
H28県平均	45.83	45.02	54.58	41.84



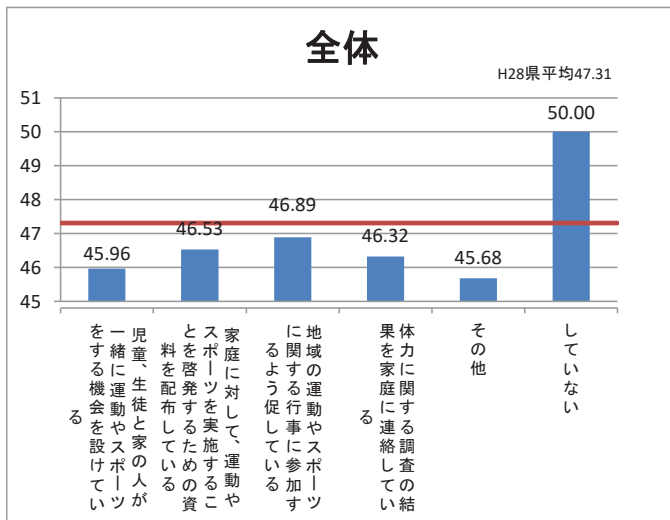
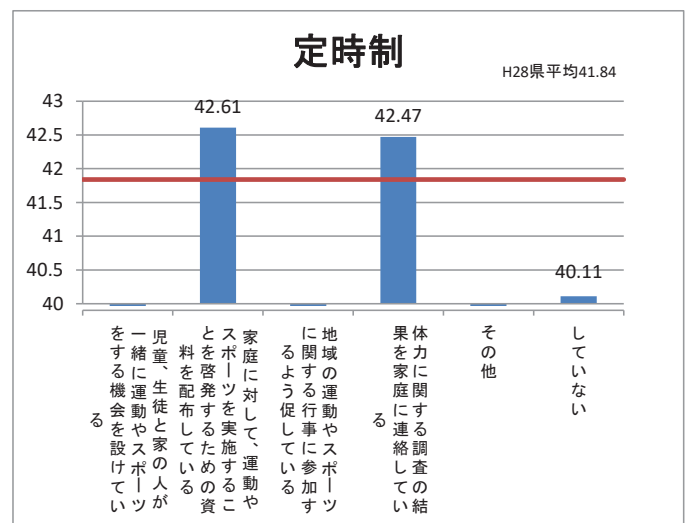
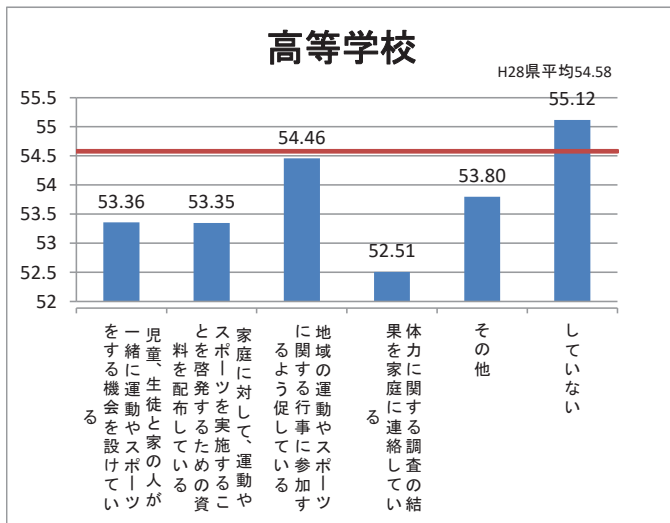
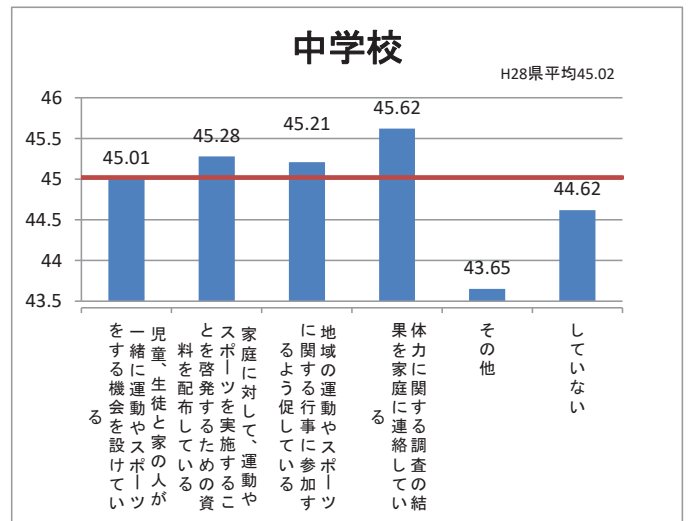
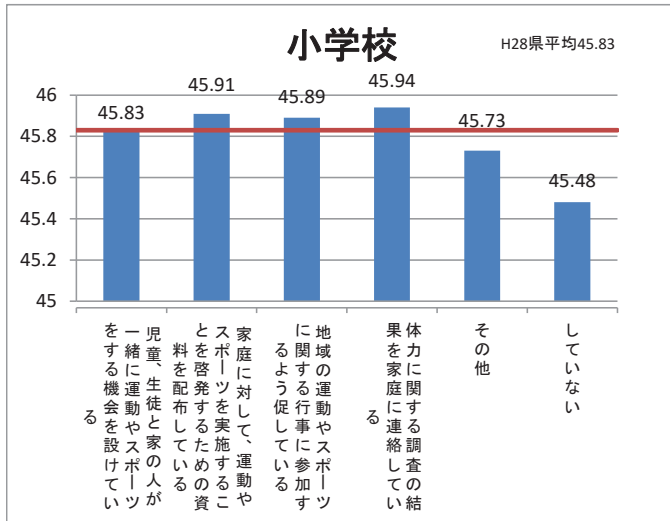
体育の授業以外に体力向上に関する取組を「実施している」と答えた学校の方が体力合計点の平均が高い。
このことから、体育の授業以外の取組が、体力向上に有効であると言える。つまり、各学校でより一層、「体力向上プラン」を基にした、体育の授業以外での取組を推進していく必要がある。

(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	45.83	45.01	53.36	—	45.96
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	45.91	45.28	53.35	42.61	46.53
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	45.89	45.21	54.46	—	46.89
体力に関する調査の結果を家庭に連絡している	45.94	45.62	52.51	42.47	46.32
その他	45.73	43.65	53.80	—	45.68
していない	45.48	44.62	55.12	40.11	50.00
H28県平均	45.83	45.02	54.58	41.84	47.31



家庭との関わりがより強い小学校では、合計平均点が高く、中学生、高校生と学年が上がるにつれ、その合計平均点は下がっている。

(13)平成28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
H28	全国	528,727	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89	/	9.38	151.39	22.42	53.92	10	2
	本県	4,946	16.33	20.38	32.87	43.73	53.79		9.36	151.44	23.57	54.91		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

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
H28	全国	507,079	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29	/	9.61	145.31	13.88	55.54	14	2
	本県	4,729	15.95	19.10	36.33	41.82	42.79		9.60	144.55	14.53	56.21		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	◎	▲	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

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
H28	全国	533,395	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	391.72	8.03	194.69	20.59	42.13	12	2
	本県	4,798	29.29	27.32	43.85	52.68	89.94	391.59	8.04	196.35	21.84	43.50		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎		

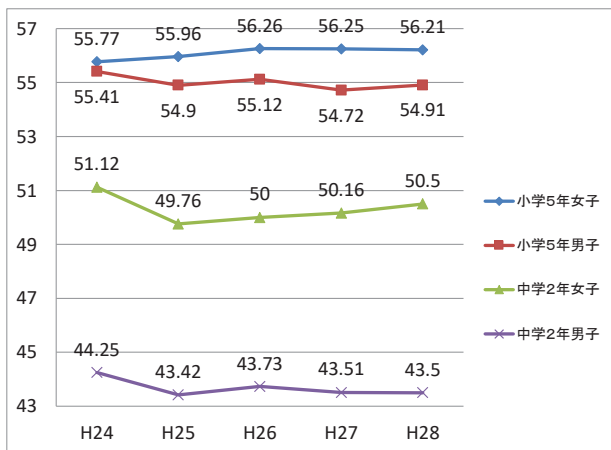
◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

中学校2年生女子

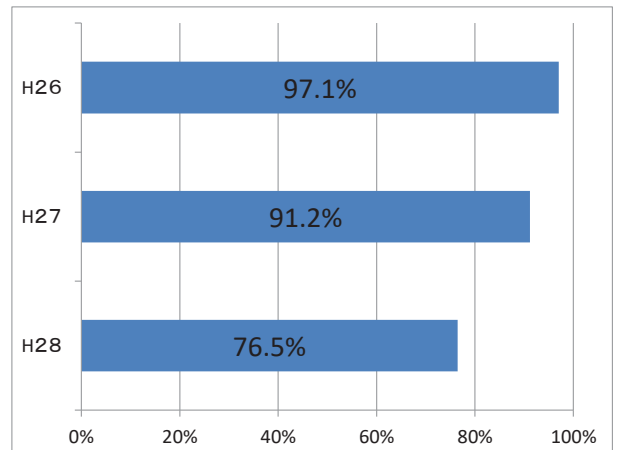
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H28	全国	510,172	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	288.51	8.83	168.28	12.85	49.56	12	1
	本県	4,590	23.99	22.90	44.87	47.19	61.48	287.34	8.80	170.05	13.55	50.50		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

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



3 今後の対策

(1) 各学校における体力向上プランのさらなる充実

① 実践例の活用

低下している項目について、原因を明らかにするとともに、具体的な指導の手立てとして、効果を上げている学校の実践例等の活用

② 学校全体での取組

児童生徒の結果を分析するとともに、課題を明確にし、全職員の共通理解を図り、学校全体での取組

③ 具体的な手立て

児童生徒の実態に合った、低下している項目や総合評価D・Eの児童生徒に対する具体的な手立て

(2) 体育・保健体育授業の充実

① 「わかる」授業づくり

体力の向上などが重要であることを理解できるような工夫

② 「できる」授業づくり

できるようになる実感が持てるような工夫

③ 「楽しい」授業づくり

それぞれの種目の楽しさに触れることができるような工夫

④ 指導計画の作成

年間指導計画や単元計画、1時間ごとの指導計画の作成

⑤ 体づくり運動・体育理論、保健の充実

体力は必要と考える児童生徒を増やす工夫

(3) 体育の授業以外での取組

① 運動の習慣化に向けた取組

ア 外遊びの機会や場の設定

イ 運動部活動への加入率の向上

ウ 総合型地域スポーツクラブ等への加入

② 規則正しい生活習慣の指導

ア 朝食の摂取

イ テレビの視聴時間

ウ スマートフォンの使用時間

事 例 集

	ページ
1 体力の意義と求められる体力・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2 体力向上マネジメントサイクル・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3 体力・運動能力調査の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・	3
4 多様な動きをつくる運動・・・・・・・・・・・・・・・・	4～ 7
5 宮崎県の体力向上の課題・・・・・・・・・・・・・・・・	8
6 総合評価D・E児童生徒に対する取組・・・・・・・・	9～11
7 課題に対する実践例	
(1) 握力・・・・・・・・・・・・・・・・	12～14
(2) 投力・・・・・・・・・・・・・・・・	15～18
8 生活習慣との関連	
(1) 基本的な生活習慣・・・・・・・・・・・・・・・・	19～20
(2) 食育の取組・・・・・・・・・・・・・・・・	21～22
9 小学校体育活動推進校	23～24
10 総合型地域スポーツクラブの取組・・・・・・・・	25～26
11 体力づくり優良校の取組	
(1) 優良校の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	27～28
＜小学校：7校＞	
(1) 宮崎市立佐土原小学校 ～体力向上の取組～	29
(2) 串間市立本城小学校 ～体力向上に係る取組～	30
(3) 新富町立上新田小学校 ～体力向上の取組～	31
(4) 都城市立笛水小学校 ～体力向上の取組～	32
(5) 小林市立西小林小学校 ～体力向上の取組～	33
(6) 延岡市立川島小学校 ～体力向上の取組～	34
(7) 日向市立坪谷小学校 ～体力向上の取組～	35
＜中学校：4校＞	
(1) 宮崎市立赤江中学校 ～体力向上の取組～	36
(2) 日南市立鶴戸中学校 ～体力向上に向けての取組～	37
(3) 小林市立小林中学校 ～体力向上の取組～	38
(4) 美郷町立西郷中学校 ～体力向上の取組～	39
＜県立学校：2校＞	
(1) 県立五ヶ瀬中等教育学校 ～体力向上の取組～	40
(2) 県立宮崎工業高等学校 ～体力向上の取組～	41

1 体力の意義と求められる体力

体を動かすことによって得られる体力は、人間活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。

運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにするための体力のこと

- ・ 「体力・運動能力調査」の平均値を低下傾向から上昇傾向に転じ、これまでの最高値を超えることが当面の目標
- ・ 体力が平均値より低い子どもたちの改善を図ることがより重要

運動する機会が少ない子どもに運動の機会を提供することで、体力・運動能力を高めていくことに留意

体力向上プラン

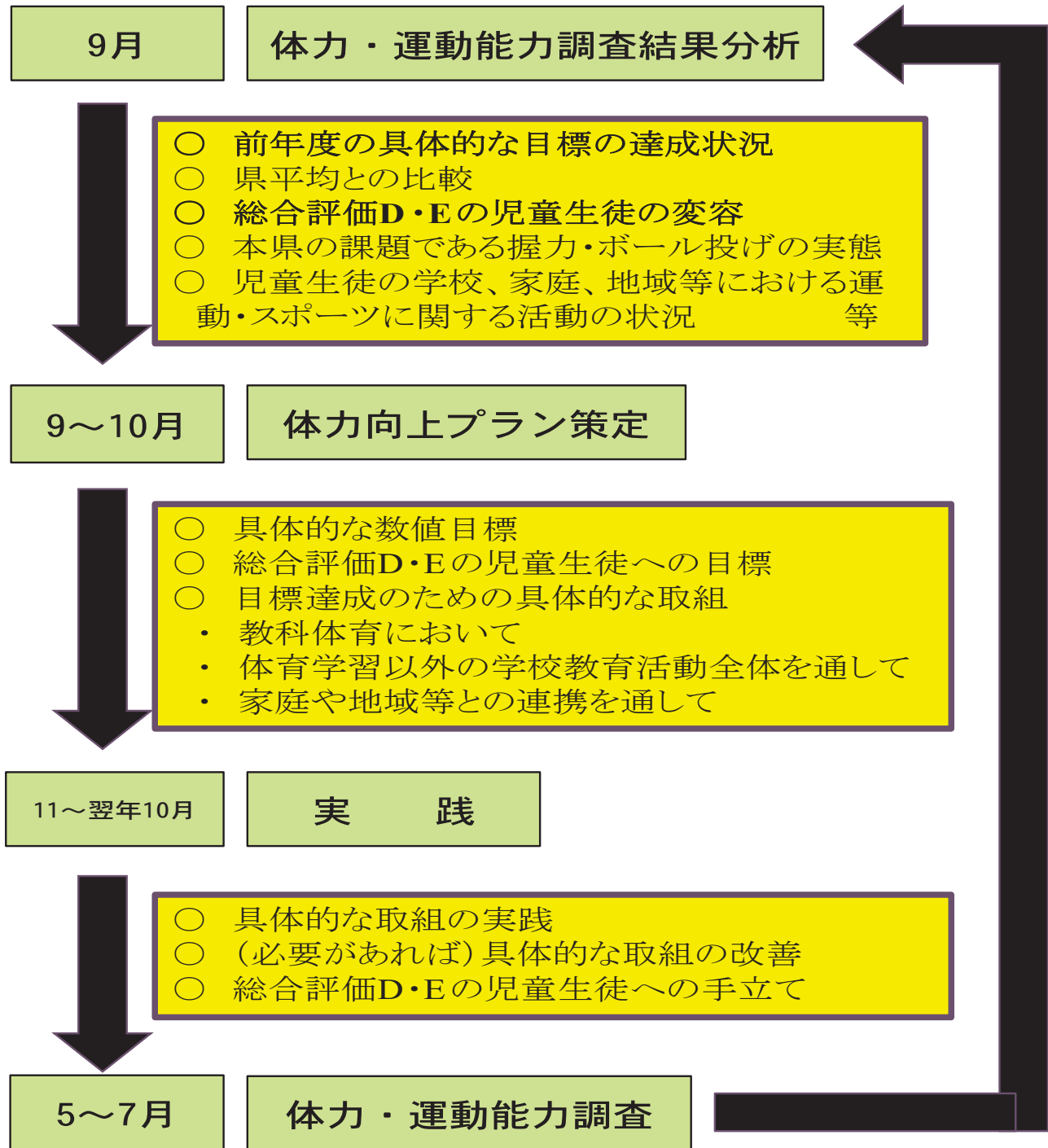
教科体育

教育活動全体

家庭・地域

体力向上+運動の日常化

2 体力向上マネジメントサイクル



体力向上マネジメントサイクルにおいて特に重要なところは、「体力・運動能力調査結果」を分析するとき、「前年度の具体的な目標の達成状況」と「総合評価 D・E の児童生徒の変容」がどのような結果になったかというところです。目標が達成されていなかったり、総合評価 D・E の児童生徒の変容がなかったりした場合は、体力向上プラン策定において、目標の見直しや具体的な取組の改善を図る必要があります。

また、体力向上に学校全体で取り組んでいくためには、体力向上プランが作成者や体育主任、保健体育科の職員だけに留まることなく、全職員の共通理解と共通実践が大切です。

3 体力・運動能力調査の活用方法

表1 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力
握力		筋力	大きな力を出す能力
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

新体力テスト8項目の運動特性（動きの特性）は、「すばやさ」、「動きを持続する能力（ねばり強さ）」、「タイミングの良さ」、「力強さ」、「体の柔らかさ」の5つに整理することができます。表1は新体力テストのテスト項目と、運動能力評価、体力評価、運動特性のそれぞれの対応関係を示しています。この表から、新体力テスト8項目が測定する体力・運動能力と運動特性を総合して理解することができます。また、表1に示すテスト項目と運動特性の関連について、運動の特性のまとめりに示したのが表2です。

表2 新体力テストが測定する運動特性(小学校)



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

さらに表3は、学習指導要領における体育及び保健体育の運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連を示しています。授業における指導の中で、運動の特性を理解した上で工夫することが望まれます。

表3 学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学 5・6年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳		●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
	表現運動		●	●		●
中学 1・2年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	球技	●	●	●	●	
	武道	●	●		●	●
	ダンス		●	●		●

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

4 多様な動きをつくる運動（遊び）

多様な動きをつくる運動（遊び）は、体ほぐしの運動とともに小学校低学年・中学年の体づくり運動の内容を構成し、楽しく運動（遊び）をしながら体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指しています。他の領域では扱われにくい様々な動きを培い、結果的に体力の向上につなげていくとともに、力いっぱい体を動かすことによって運動好きにしていけることがねらいです。

小学校低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」では、様々な楽しい運動遊びをしながら広く体の基本的な動きを身に付けていくこと、小学校中学年の「多様な動きをつくる運動」では、低学年の運動遊びで身に付けた動きに新たな動きを取り入れてさらに動きを広げたり、2つ以上の基本的な動きを組み合わせることでやや複雑な難しい動きを経験することで動きを高めたりすることを目指します。


多様な動きをつくる運動(遊び)は、小学校高学年、中学校、高等学校においても、体づくり運動や準備運動、補助運動等で活用できます。

「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 文部科学省」から抜粋

体のバランスをとる運動(遊び)

小学1・2年	小学3・4年
<p>・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動遊び</p>	<p>・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つ、渡るなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動</p>


回るなどの動き



回るなどの動き

- 合図に合わせて、体をひねって、素早く回ろう。
- 床を手や足で思い切り押して、体を小さくして回ろう。
- おしりや背中を軸にして。
- 低い姿勢で。
- みんなで1回転してポーズ。
- みんなていっしょに。
- つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。
- 片足を軸にして、右回り/左回りに回ること。
- 片足を軸にして、回りながら移動すること。●**中学校年の例示**
- 移動する。
- 用具を使って。
- 膝を固したらつま先でぐるぐる素早く回ろう。
- 1人で、自分の膝を立てたまま回し、1回転して膝が倒れないようにキープする。
- タイミングを合わせて素早く回ろう。
- ゲームをしてみよう。
- 1回転してジャンケンポン。


寝ころぶ、起きるなどの動き



寝ころぶ、起きるなどの動き

- 起きるべく小さくして寝ころぶ。
- 足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回し、起きること。
- 足を膝より横らした姿勢を維持して、手首を食いながら、かけ声をかけて友達と一緒に合わせて起きよう。
- 膝の手をひいて、小さくなって転がる。
- 姿勢を変えて。
- ゲームをしてみよう。
- 人数を揃やして。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 寝たまま寝て、脚を伸ばしてつま先でしゃがむ。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。


バランスを保つ動き



バランスを保つ動き

- 足裏で踏ん張って、肩幅より広くつま先でしゃがむ。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。

バランスを保つ動き



バランスを保つ動き

- 足裏で踏ん張って、肩幅より広くつま先でしゃがむ。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩さないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだままに、バランスをとろう。いろいろな姿勢でしゃがんでみよう。
- 手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 中学校年の例示**
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。
- 自分のおへそを見よう。手首を食ひながら、友達と向きをつなぎながら、寝転んだら、しゃがみ、足をひいて、姿勢を保つてみよう。

座る、立つなどの動き

座る、立つなどの動き
背をかがげながら、相手の手を引いたり力やタイミングを考えよう。
座ると手をつかないで、両足をしっかりと座り締めること。
※中学年の例示
座る時、相手と向きを変えて、足をつけて座る。

友達と肩を組んだり背中を含ませたりして、立ったり座ったりすること。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
背をかがげ、両足を揃えて座る。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

ゲームをしてみよう
両手を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

おもしろポイント
両手を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

渡るなどの動き

渡るなどの動き
安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。
※中学年の例示
1歩ずつ進むのが怖いから、両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。

平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。
平均的な距離をいろいろな姿勢で渡ること。

ゲームをしてみよう
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。

おもしろポイント
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。
両足を揃えて進む。

体を移動する運動(遊び)	
小学1・2年	小学3・4年
<ul style="list-style-type: none">・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び・ 一定の速さでのかけ足	<ul style="list-style-type: none">・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊び・ 一定の速さでのかけ足

這う、歩く、走るなどの動き

這う、歩く、走るなどの動き
合図が聞こえたらサックリ動きを変えて進もう。
手や足をしっかりとついで進もう。
いろいろな動物になって、姿勢や方向を変えて進もう。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

※中学年の例示
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。

ゲームをしてみよう
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。

おもしろポイント
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。
大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。

跳ぶ、はねるなどの動き

跳ぶ、はねるなどの動き
たいていこの前に合わせていろいろなポーズで跳ぼう。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

※中学年の例示
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

ゲームをしてみよう
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

おもしろポイント
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。
両足を揃えて、腰を伸ばす。

登る、下りるなどの動き

登る、下りるなどの動き
親指をかけてしっかり握ろう。
姿勢を変えて登る時と下りる時の姿勢を変える。いろいろなポーズをつかまえる。
※中学年の例示
ジャングルジムや木製の遊具に姿勢を変えながら登ったり、下りたりすること。
しっかり握るよう事前に指導する。
ゲームをしてみよう
2つのグループで対戦。ジャングルジムや木製の遊具につかまると同じチームと足じゃんけん。勝ったら次の人に交代。負けたら残る。先に全員交代したチームの勝ち。

おもしろポイント
親指をかけてしっかり握る。足をかける場所をよく見て移動する。

用具を操作する運動(遊び)

小学1・2年

小学3・4年

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

指先を下にしてとろう。
2つのボールを落とす。
2つのボールをすれちがわせる。

二人組で
二人向かい合って転がす。

互いの輪がぶつからないように転がそう。

指先に入れてつかんでやってみよう。
持ち方を変えて

動かす場所を変えて
肘から先で小さく回してみよう。

大きさは重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げた後、回したり、降ろしたりすること。

動きのポイント
・手の平をしっかりと開き、指先で力を入れて持つようにする。

ボールを大きく回そう。
ボールを手でつかんで大きく回す。

腕が伸びたらしっかりとつかんで後ろの人へおくろう。

みんなで挑戦
腕の振り
転がす

輪から離れすぎないようにして進もう。

みんなで挑戦
輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

動きのポイント
・輪をまっすぐ立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

ボールおくりリレー
輪転がしリレー

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て跳ごう。

ゲームをしてみよう

足裏に挑戦
3秒で何回くぐるか、何回跳けてくれるか。

真なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたらすること。

動きのポイント
大波・小波は、なわが跳ごる前から近づいてきた時に合わせて跳ぶ。くぐり抜けた、なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートする。

玉を持ってなわを踏んだり、くぐったりして円の中に玉を置いて戻る。男勝を決めたりする。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている所を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。
ボールを軽く押すようにしよう。

おなかに抱いて運ぶ

二人組で運ぼう

ボールをはさんだ所に力を入れよう。

両膝や両足間にボールをはさんで運ぶこと。

※中学年の例示

体のいろいろな場所に貼らせて運んでみよう。
おなかに抱いて運ぶ

姿勢を変えて
ボールを押し強さを工夫してみよう。

足
ボールを軽く押すようにしよう。
みんなで息を合わせよう。

みんなで挑戦

動きのポイント
大きなボールをみんなで運んでみよう。
何人てできるかな？前に、後ろに。

リレーをしてみよう
友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

ボールをお尻に、腰やお腹に、体全体をおぶる。

用具を投げる、捕るなどの動き

自分の真上に投げられるように手のひらを上に向けよう。

勢をつけて速く落とすように投げよう。

落ちてきたボールを両手でつかんで、高く上げてみよう。

ボールを投げて、落ちてきたら捕ろう。

道具を変えて
道具を変えて

勢をつけて落とすように投げよう。

姿勢を変えて
姿勢を変えて

上に向けたボールを両手や片手で捕ること。

手をついてから落ちてから一回転してから捕る。

動きのポイント
指を伸ばして反動を使って投げ上げる。ボールの動きに合わせて手のひらを下に向けて捕る。ボールと自分の位置を確認する。

ゲームをしてみよう
高さや距離、姿勢を変えて

一回転して捕ったり、姿勢を変えてしてみよう。

※中学年の例示

友達に投げてもらったボールを落とさないでキャッチできたポイント

二人組で
相手に向かってボールを投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

用具に乗るなどの動き

右手右足、左手左足を同時にしよう。

足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと。

用具を変えて

動きのポイント
・竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとる。

二人組で
友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

※中学年の例示

補助の仕方を事前に十分指導する。

ボールに乗って、軽く弾んだり転がったりすること。

※中学年の例示

力試しの運動(遊び)

小学1・2年

小学3・4年

・人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び

・人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動

人を押す、引く動きや力比べをする動き

手のひらでしっかりと支えてから押し返そう。

相手のおしりが少し浮くように交互に引っ張ってみよう。

だるま押し

力を入れて

重心を低くして相手を引っ張ること。

※中学年の例示

いきなり強く引かないように注意する。

動きを変えて

腕を曲げ、腰を低くして押すようにしよう。

なわをしっかりと握って引こう。

用具を使って

腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。

すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

動きのポイント

- ・手や背中、膝裏を伝えるように足に力を入れて腰を落とす。
- ・押し合いがもうで、重心を低くして相手を押し、相手から押されないように胸を張ったりすること。

※中学年の例示

人数を変えて綱引きをすること。

人を運ぶ、支える動き

持つ人は友達の手の間あたりにしっかりと肩と肩。

わきからしっかりと抱いて後ろに引っ張っていきこう。

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等、少し進んだら交代。

下の人は落とさないように、太ももをしっかりと肩と肩。

途中で交代するなど、負荷がかかり過ぎないように注意する。

友達をのび、交差させながら進むこと。

※中学年の例示

手押し車など、両脚で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

動きを変えて

友達をいろいろな方向に引かずたり、おんぶをしたりすること。

ゲームや遊びで

「1,2」「1,2」と声をかけて進もう。

腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

※中学年の例示

引かれる人は、肘を伸ばして、腰を上げる。おんぶに力を入れる。引く人は、腰を寄す。

バランスを崩さないように目をつけてみよう。

競争やリレーで

荷物運びリレー、動物物ごっこ競争等。

生活の応用。

基本的な動きを組み合わせる運動

小学3・4年

・バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動

バランスをとりながら移動するなどの動き

片手で棒を持って、両手に持つ。(両手にボール、片手に棒、片手にボール)

物・数を変えて

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

箱・かご等をかき、

物・数・部位を変えて

片手でボールを持って、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・指先に力を入れて持つ。

2人組で

ボールを乗せた新聞紙を動かしながら、

両に棒をかきつてボールを乗せる。

ジグザグコース・ハードルコース・回転コースに挑戦。

2人組で

ボールを両のついで、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・ボールを両に押しつけるように持つ。

用具を操作しながら移動するなどの動き

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

スキップやキャロップ。

動きを変えて

動きのポイント

- ・「1,2」「1,2」とリズムをとる。

互いに内側の手は相手のなわを持って進む。

2人組で

輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。

動きを変えて

動きのポイント

- ・輪をしっかりと回してから踏み出す。

コースを作って折り返す、手をつないで。

2人組で

リレーで

投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったりして回ったから捕ること。

動きを加えて

動きのポイント

- ・できるだけボールから目を離さないようにする。投げ上げた方向に素早く動く。

複数で

ボールを真上に投げ上げた後、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。

前転して

5 宮崎県の体力向上の課題

「体力・運動能力調査」の結果から見えてくる本県の課題として、握力、ボール投げが挙げられます。

握力は、高校の女子を除いて低下傾向にあります。悉皆調査開始の平成16年度から低下に歯止めがかからない状況です。今年度においても、男女別学年別24項目中14項目において過去最低記録でした。

また、ボール投げは、高校は横ばいですが、小学校、中学校は平成21年度以降、低下傾向にあります。

H28調査からの本県の課題

平成16年度からの調査以降、24項目中14項目が過去最低の記録(数値)となる

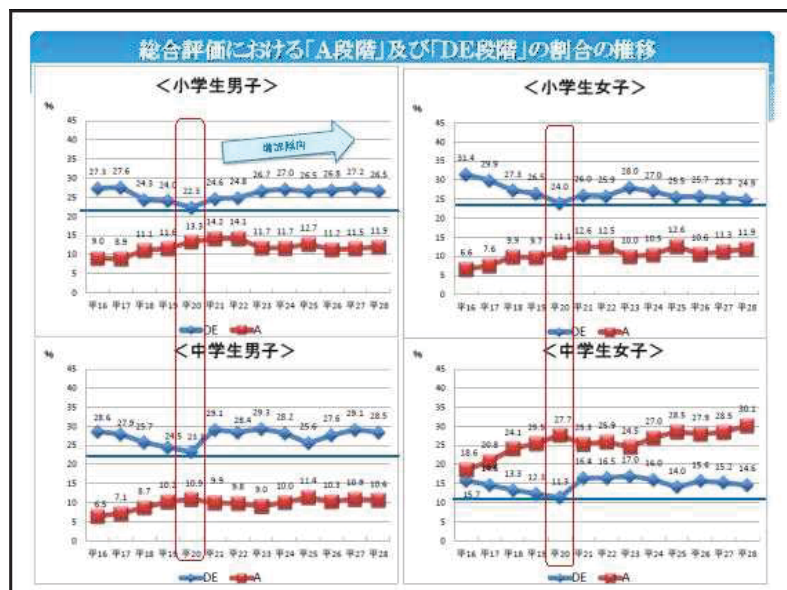


握力

平成20年度と比較して、24項目中19項目が下回っている(過去のピーク時との比較)



ボール投げ



また、総合評価 D・E の児童生徒の状況は、小学生男子、高校生において緩やかな増加傾向にあり、「体力・運動の二極化」が進んでいます。原因としては、ただ単に運動が苦手というのではなく、運動する機会が少なかったり、運動が嫌いであったりすることが考えられます。

体力向上プラン策定の時には、D・E の児童生徒への具体的な手立て、本県の課題である握力・ボール投げを含め、課題となっている項目を高めるための具体的な手立てを計画しなければなりません。

そこで、今回の事例集では、総合評価 D・E の児童生徒への対応の実践事例、握力、ボール投げを伸ばすための実践事例を紹介します。

高校生男子

年度	A (%)	DE (%)
平16	23.6	7.1
平17	25.3	7.0
平18	27.4	6.1
平19	26.8	6.8
平20	29.9	6.0
平21	29.2	10.0
平22	29.2	9.7
平23	29.2	10.4
平24	27.1	8.9
平25	29.0	6.4
平26	28.8	8.0
平27	32.1	8.3
平28	32.3	8.4

高校生女子

年度	A (%)	DE (%)
平16	23.9	9.8
平17	23.6	11.3
平18	21.4	11.3
平19	20.2	13.3
平20	22.0	18.6
平21	22.4	17.5
平22	21.7	16.4
平23	19.3	16.7
平24	18.7	18.2
平25	21.4	17.0
平26	22.5	16.6
平27	22.4	17.0
平28	22.4	16.6

課題

総合評価D・Eの児童・生徒への手だて



6 総合評価D・Eの児童・生徒に対する取組

(1) 総合評価のワンランクアップを目指すための目標設定の手立て

児童生徒の体力向上に向けた一般的な結果データ活用例

- 測定結果の分析
- 次年度への目標設定
- 体カトレーニングの処方

【スモールステップの目標設定】

- 次年度への目標設定は新体カテストの測定の際や日々の運動に対するモチベーションの維持に重要であり、有効な手立てです。
- 総合評価D・Eの児童生徒にとっては、日々の運動を積み重ね、一気にB以上を目指すことは大変困難なことです。

総合評価D・Eの児童生徒には、スモールステップの目標設定を行い、各測定項目のプラス1～2点の向上と総合評価のワンランクアップを目指すことが現実的な課題です。また、そのスモールステップの目標を達成させることにより、運動の楽しさや喜びを味わわせ、自発的に運動に取り組む日常化につなげていきましょう。

STEP 1（測定結果の分析）

- 今年度の測定結果の分析による得点アップの目標達成項目の洗い出し

STEP 2（次年度への目標設定）

- 次年度の総合評価（A～E）のワンランクアップのための重点課題項目の設定
※ 重点課題項目の数は3つに絞り、「体力向上チャレンジ3」と名付けます。

STEP 3（トレーニング処方）

- 「体力向上チャレンジ3」課題達成に向けての具体的実践内容の設定
※ 具体的実践内容は、体力向上の取組事例や各種補助資料等を参考にさせます。

STEP 4（実践の経過チェックとサポート）

- 体育の授業や日常の学校生活でのサポート
- 定期的な測定による経過チェックと称賛や助言
- 重点課題項目や具体的実践内容の見直し・修正

次年度の新体カテスト測定



「体力向上チャレンジ3」

()年()組()番 氏名()

1. 今年度の体力テストの結果を分析し、次年度の目標設定をしよう。

8項目の得点合計				点	総合評価			E・D	
今年度の記録	kg	回	cm	点	回/分・秒	秒	cm	m	
今年度の得点	点	点	点	点	点	点	点	点	
項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン または 持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	
次年度目標得点	点	点	点	点	点	点	点	点	
次年度目標記録	Kg以上	回以上	cm以上	点以上	回以上/分・秒以内	秒以内	cm以上	m以上	
目標とする 8項目の得点合計				点	目標とする総合評価			D・C	
重点課題	○	○	○	○	○	○	○	○	
	次年度に向けて、特に力を入れて運動を行う項目の上位3つを選び、○の中に1～3の数字(順位)を書き入れよう!								

2. 重点課題項目の目標達成に向けて、定期的に測定を行い、チェックしよう。

測定月		7月	9月	11月	1月	3月
重点課題1	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()
重点課題2	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()
重点課題3	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()

☆定期的に測定することは、本番に向けての練習、体を動かす意識の向上にもなります!

(2) その他の総合評価D・Eの児童生徒への手立て

ア 運動やスポーツの楽しさや充実感を実感させる取組

- 体育の授業で、運動が苦手な児童生徒でも楽しめるルールや作戦を工夫し、運動の特性に触れる喜びを実感させる。
- 学習カードのコメント欄では、本人の努力を認め、称賛する内容を記入し、次時のアドバイス等も併せて記入する。
- 授業で取り扱う運動が新体力テストのどの項目の体力要素と関係しているかを理解させ、単元を通して意識させる。
- 準備や後片付けの際に意図的に声をかけ、活動以外の場でも体育の授業に貢献している実感をもたせる。
- 体育の授業や体育的行事での活動の様子を写真や動画に記録し、本人や保護者に提供することにより、積極的に運動やスポーツに親しんでいることを実感させる。



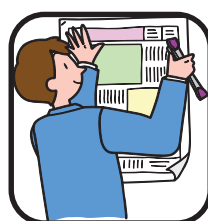
イ 運動やスポーツの日常化を図る取組

- いつでも楽しみながらトレーニングや体力測定を行うことができる用具や目盛、掲示物等を教室や廊下等に設置する。
- 「外遊び・スポーツスタンプカード（仮称）」を作成し、休み時間や放課後、休日に外遊びやスポーツに積極的に取り組むための動機付けとする。
- 週1回や月1回など「ノーメディアデー」を設定し、テレビ・パソコン（スマホ）・ゲーム等に費やす時間が外遊びやレクリエーション等につながるようにする。
- いろいろな遊びを紹介したカードを教室等に設置し、仲間と一緒に気軽に体を動かす機会を増やす。
「(財)日本レクリエーション協会HP」や「(財)日本体育協会HP」等の「遊びプログラム」を参照
- 地域やスポーツ団体が行うイベントの案内や広報誌、ホームページを紹介する。
「さあ！みんなで参加しよう！宮崎県総合型地域スポーツクラブ」（宮崎県教育庁スポーツ指導センター発行）
「M☆SPO LIFE（エム☆スポライフ）」（宮崎県スポーツ施設協会発行）
各総合型地域スポーツクラブが発行する通信や紹介誌等
- 万歩計を渡し、1日単位あるいは1週間単位での歩数を記録させ、日常生活における活動量の確保を意識させる。
- 自然体験活動（登山や散策、川・海遊び等）や徒歩・自転車による自力通学も体力向上のための手段の一つと捉えさせる。



ウ 学級担任との連携による取組

- 係活動や給食・清掃等の役割分担を決める際に、できるだけ身体的活動を伴う役割を与えるようにする。
- 家庭訪問や3者面談等を通して、家庭での生活習慣（食事・運動・休養）について把握し、体力向上の観点から改善が必要な状況があれば、保護者と連携し、生活習慣の改善を図る。
- 休み時間の様子を観察し、外遊びの機会が少ない状況であれば、周囲の児童生徒によるサポート体制や本人への声かけ等をお願いする。
- 学級通信や掲示物を通して、体育の授業や体育的行事等での本人の努力や成果を称賛したり、紹介したりする。



7 課題に対する実践例

(1) 握力

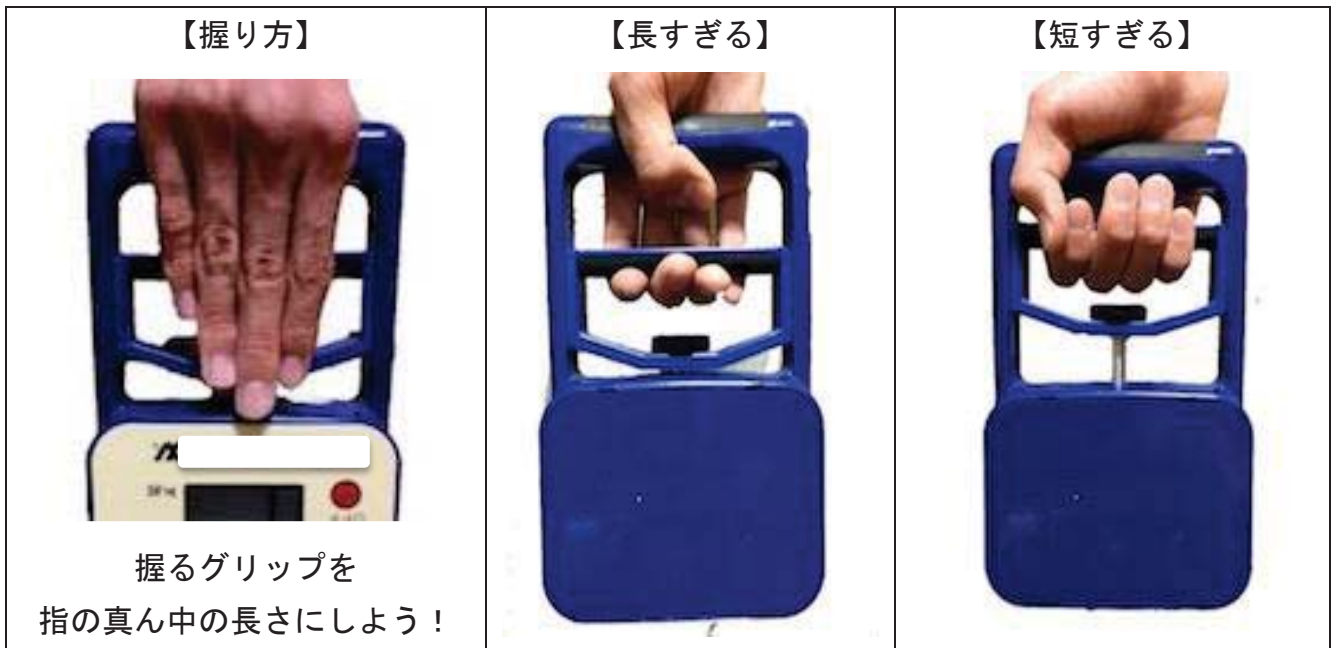
① 握力低下の原因

重い荷物を持つ、ぞうきんを絞る、蛇口の開け閉めなど日常生活の中でもものを握る機会が減ったことや、木にぶら下がる、道具でもので作るなどの幼児期の遊びが少なくなったことが低下の原因と考えられます。

② 握力を高めるために

ア 握力測定のポイント

まずは、測定器具が正確に測定できるかどうかを確認してください。古くなったものについては早目に交換するなど対応をお願いします。



Teacher's Memo

- ・ 握力は、腕の筋力だけでなく全身の筋力の指標にもなります。
- ・ 測る直前に反対の手を強く握ることで、脳からの電気刺激が増幅されます。
- ・ 児童生徒によっては、自分の持っている全力を出し切れない場合があるので、「せーの、キュー！」と声をかけてあげましょう。

【体育学習との関連】

- ◇ 体づくり運動（短なわ、長なわなど）
- ◇ 器械運動（逆あがりなど）
- ◇ ボール運動（ソフトボール、ハンドボール、ティーボールなど）

イ 固定施設を使った運動遊び

支持やぶら下がり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転などの運動遊びを楽しく行うとともにものをつかむ機会が多いので、握力を鍛えるのに最適です。授業に取り入れたり、サーキットトレーニングに組み込んだりしながら、休み時間等での自主的な活動につなげましょう。

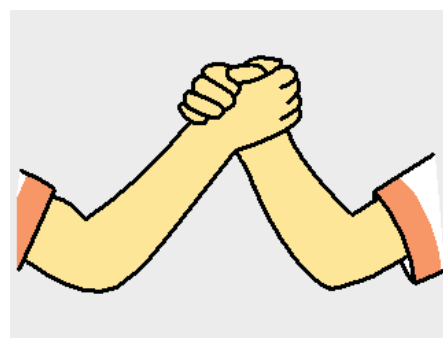


ウ 授業でやってみよう



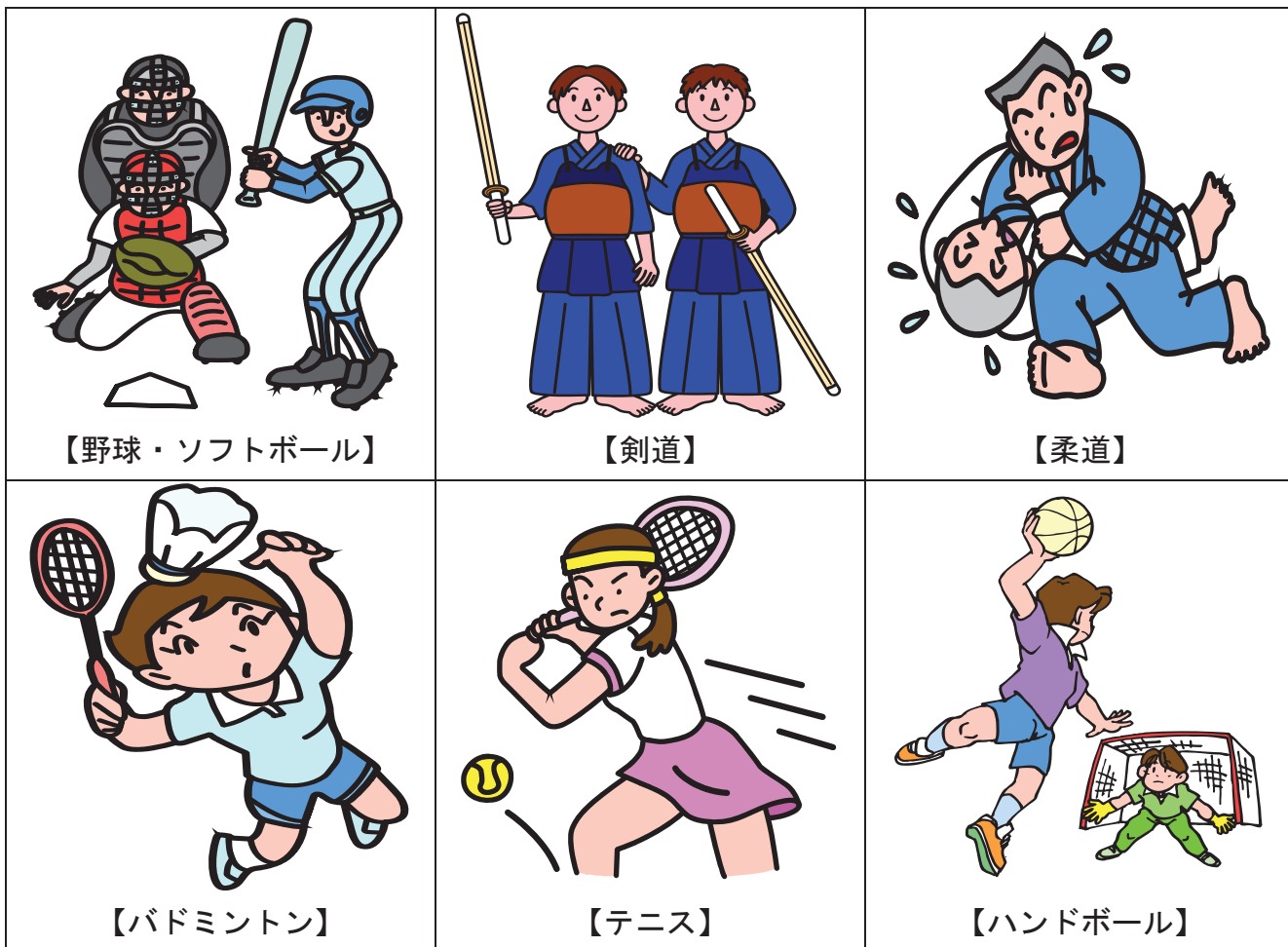
段階的な指導の例

- ① 数を数えながら。30回できる？
- ② 「うさぎとかめ」にあわせて。
- ③ 右手グー、左手パー交互に。
- ④ 出した手はパー、引いた手はグー交互に。



エ 握力が鍛えられるスポーツ

体育授業の中に組み込んだり、部活動に取り組んだりすることで握力の向上を図ります。



オ 握力を鍛える器具

握力を鍛える方法のポイントで最も重要なことは、ただ手の平の筋肉を鍛えるのではなく、前腕、つまり肘から手首までの間にある筋肉も併せて鍛えることです。



(2) 投 力

① 投力低下の原因

スポーツや外遊びが減少したことで、モノを投げる機会が欠如し、投力の低下につながったと考えられます。「横振りで投げる・正対したまま投げる・投げる手と同じ側の足を踏み出して投げる・力をためずに投げる」などの児童生徒が増えています。そこで、正しい投球動作を指導するとともに、豊富な投球経験を積ませることが求められます。

② 投力を高めるために

ア 握り方

手の大きさも関係しますが、苦手な児童生徒は指全体で包み込むように握ってしまいます。実態に応じて徐々にコントロールしやすい2本指や3本指の握り方ができるように指導しましょう。



イ 肘が肩より高く上がるトントンパチン体操

ダイナミックな腕振りでもち運動ができるよう、肘が肩より高く上がったところからボールを投げられるようにするための体操です。



ウ 力をためる 体重移動練習

写真のような体重移動の練習のあとは、ラインぎりぎりまで踏み込んで投げるステップの練習をします。体育館や運動場の幅2mのラインで練習します。



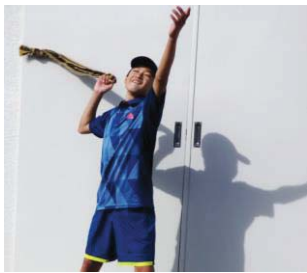
エ 動きづくり

準備局面での肘の引き上げ、腕の振り、手首のスナップ、下体と上体への運動の伝導などの投球動作に共通する重要な動きづくりが必要です。



【 バトンスロー 】

ロープにラインを引く、色分けをするなどして目標をもたせたり、点数化してゲーム化を図ったりして意欲的に取り組ませる。半身になり肘の位置を高くセットし、投げ腕と反対の腕を斜め上に挙げ、2本指をかけてスナップを利かせる。5・6回動きを確認してから投げるようにする。



【 タオル振り 】

タオルの片方の端を結ぶ。結んでない方を持って投げる動きをする。タオルをムチのようにしなせながら、大きな円が描けるように大きく腕を振る。



【 紙飛行機飛ばし 】

滞空時間を競わせるなど競争しながら取り組ませると意欲的に活動することができる。



【 めんこ・ボール叩きつけ】

めんこは、重力方向への投動作を含んだ伝承遊びである。「ボールを地面に叩きつけて、どれだけ高く上げることができるか」を目指すこともできる。競争しながら取り組ませると意欲的に活動することができる。



【 鉄砲紙 】







伝承遊びとして行われてきた「紙鉄砲」は、投動作を含んだ易しい遊びで、投力の向上には有効である。上手に手首のスナップを利かせることで紙が開き、大きな音が出る。いつでも、どこでも、誰にでもできる楽しい活動である。雨の日や家庭でも取り組むことができる。

【 バドミントン 】

オーバーハンドで打ち合うことで、投げる力が高められる。

オ 投げるポイント

投げる方向に正対してしまう構えでは、踏み込めずに投げてしまったり、投げる手と同じ側の足が前に出てしまったりすることがあり、力強く投げることはできません。体重移動と腰の回転によるダイナミックな投げ方を身に付けるためにも、横向きに立つことがとても大切です。

			
ポイント①	ポイント②	ポイント③	ポイント④
投げる手と反対の肩・お尻を投げる方向に向け横向きになる。	投げる方向を見て右足に100%体重をかける。	左手は投げる方向へ伸ばし、ボールを頭の後ろに持っていく。	肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。
			
ポイント⑤	ポイント⑥	ポイント⑦	
体をひねるとともに、手首のスナップでボールに力を込める。	ムチのようにダイナミックに腕を大きく振る。腕を大きく振り落とし、左足に100%体重をかける。	腰の回転がしやすいように体のひねるとともに右足をあげる。	

カ 投げる機会を増やす

ボールを豊富にそろえ、投げる機会を増やしましょう。

	
【 テニスボール 】	【 ソフトボール 】



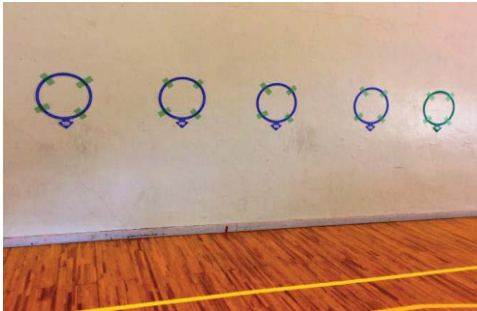
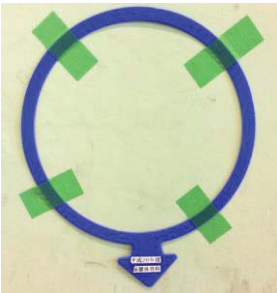
キ ボールの工夫

ボールを身近な物で工夫し、投げる機会を豊富に設けます。正しいフォームを習得させ、投げるおもしろさを味わわせます。コツが分かることで、遠くへ投げるための技能の向上が図られます。

			<p>【 新聞紙で作ったボール 】 新聞紙を硬く丸め、その周りをガムテープで巻いて作成する。手軽にたくさん準備できる。当たっても痛くなく、適度な弾力性があるためゲームにも利用できる。</p>
			<p>【 シャトル 】 真上に投げ上げ、滞空時間を競うことができる。</p>
<p>【 100円ショップの発砲スチロールの球体 】 安全に練習ができる。</p>	<p>【 ガムテープの芯 】 2本指の握り方の練習ができる。</p>		

ク 意欲を高める工夫

ただ漠然と遠くに投げさせるより、投げたい距離・得点を確認し、目標付近にカラーコーンを立てて目標が分かるようにします。

		<p>【 得点の分かる目じるし 】</p>
		<p>【 的当て 】 的にボールを当てる活動では、ラインを引いて自分に合った距離から投げさせたり、ゲーム化を図ったりすることで、意欲的に取り組むことができる。</p>

8 生活習慣との関連

(1) 基本的な生活習慣

体力向上と睡眠との関わり

体力の向上には健康な体づくりが不可欠です。特に、成長ホルモンの分泌は睡眠中に行われるので、成長期の児童生徒にとっては、毎日規則正しい睡眠を得ることが体力の育成にたいへん重要であると考えます。また、睡眠中に分泌するホルモンが代謝を助けることから、生活習慣病や肥満の予防にも睡眠は大切です。

生活のリズムが乱れている児童生徒に対しては、睡眠の取り方について指導することが有効です。



<睡眠の効果>

睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠に関係するホルモンは成長ホルモン、メラトニン、セロトニンが代表的です。

- 成長ホルモン**：細胞を再生・修復する／骨を伸ばす／筋肉を増やす／痛んだ組織を修復する
／心身の疲れを回復させる
※ 眠りに入ってから最初の3時間、特にノンレム睡眠中に多く分泌
- メラトニン**：睡眠と覚醒のサイクルをコントロールする／抗酸化作用（老化やがんや生活習慣病につながる活性酸素を分解する）／免疫増強作用
- セロトニン**：心を安定させる

② 小林市の取組 ～家庭と連携～

小林市では、10月から11月にかけて小児生活習慣病予防検診を行っています。その事後指導の一端を担う取組として、小学校5・6年生及び中学校全学年に「生活リズムアンケート」を実施しています。このアンケートの結果について、市の保健師と管理栄養士にコメント及びアドバイスをもらい、保護者に返しています。

★マークのしかた
いい ややいい 悪い やや悪い

『生活リズムアンケート』
※ 小学5・6年生、中学生のみならず、3枚の『生活リズムアンケート』と『3日間のアンケートをふりかえって』に添えてください。3枚の『生活リズムアンケート』は、金曜、土曜、日曜の順番に並べ重ねて提出してください。

選択式の回答は、該当箇所のマークを塗り潰してご回答してください。
○：空白マーク ○：正しいぬりつぶし △：不十分なぬりつぶし
記述式の回答は、回答欄からはみ出さないように記入してください。

(1) あなたの学年を教えてください。
小学5年 小学6年 中学1年 中学2年 中学3年

(2) あなたの学年を教えてください。
1組 2組 3組 4組 5組 6組 7組 8組

(3) あなたの名前を教えてください。

(4) あなたの性別を教えてください。
男 女

(5) 記入する曜日を教えてください。
金曜 土曜 日曜

(6) 何時に寝ましたか？
5：30より前 5：30～5：59 6：00～6：29
6：30～6：59 7：00～7：29 7：30より後

(7) 寝る前の習慣を教えてください。
ぬるま湯 みそ汁 肉
果物 その他(9)へ

(8) 起きて30分以上たってから
読書 勉強 音楽
その他(12)へ

アンケート内容（27項目）

- 学年、クラス、氏名、性別、記入する曜日(金・土・日)
- 起床時刻、就寝時刻
- 朝食：摂取したか、内容、起床から朝食までの時間、誰と食べたか
- 排便：有無、時間帯
- おやつ：摂取したか、時間帯、内容、量
- 運動：有無、内容
- 夕食：摂取したか、時間帯、誰と食べたか

～その他の取組～

- 肥満度を算出し、全国・県・市のデータと比較できる資料(グラフ)を家庭向けに通信として発行。
- 数年前には、肥満傾向にある児童生徒に対し、長期休暇の時に市内の対象児と保護者を集めて運動教室を実施。

③ 日南市養護教諭部会の取組

【ワンポイント保健指導】（日南市立南郷中学校）

事前に養護教諭が生徒保健体育委員と打合わせを行い、帰りの会で担当生徒が学級の生徒に対して、睡眠の役割や重要性についてのワンポイント指導を実施しました。その後、学級担任から評価してもらいました。活用した資料は、1週間ほど掲示板に掲示して啓発しました。

ワンポイント保健指導 (12) 月
「睡眠の大切さについて」
 担当：() 年 () 組 名前【 】

目的
 生活のリズムを整えることは、学習面、体力面からも大切である。その中でも今回は「睡眠の大切さ」について理解を深め、規則正しい生活習慣を身につけよう。

内容
 今月から、毎月1回、保体委員会でワンポイント保健指導を行います。皆さんの健康に役立つ情報をお伝えしますので、生活の中で生かしてください。
 みなさんは、睡眠を大切にしていますか？今日は、睡眠の役割について学びましょう。
 ① 睡眠は、まずは体の疲れをとるために必要ですが、脳を休めるためにも重要です。
 睡眠に関係するホルモンは、成長ホルモン、セロトニン、メラトニンが代表的です。

⑥ 朝は太陽の光を浴びる、軽いストレッチ運動を行う、冷水で洗顔するなど、体に刺激を与えると、交感神経の働きを活発にし、心身を目覚めさせやすくできます。
 「早起き」「早寝」「朝ごはん」は生活リズムを整えるための合言葉です。起きる時刻・寝る時刻を決めて余裕を持って食事をし、自力登校で元気に通学しましょう。

評価	評価				サイン
	悪い	やや悪い	まあ良い	良い	
1. 声の大きさ	1	2	3	4	
2. 話す速さ	1	2	3	4	
3. 聴く態度	1	2	3	4	

ワンポイント保健指導の感想

(3) 年 () 組 名 ()



ワンポイント保健指導をして、みんなが睡眠の大切さについて理解してくれたと思います。
 とても役立つ事ばかりだったので、読んでいてみんな理解することができて良かったです。
 1ヶ月に1回しかありませんが、とても重要だからみんなは覚えてほしいし、知ってほしいです。
 話すスピードや声の大きさに気をつけて、次の月は、しっかりとみんなに伝えられるようにしたいです。
 なる時間や起きる時間を決めて、しっかりと生活をおくりたいです。



④ 高等学校での取組

生徒保健委員に自分たちでアンケートテーマを決めさせ、集計と分析、模造紙でまとめをしてもらいました。

睡眠に関するアンケート 生徒保健委員会

小林高校保健委員会では、コバ高生の「睡眠」について実態を明らかにし、みなさんの「睡眠不足」や「体調不良」「かぜ」の予防に役立てていきたいと考えています。今からする6つの質問に答えてください。

1. 平日、平均何時間睡眠をとっていますか？ < 1 . 2 . 3 . 女 >

2. 休日、平均何時間睡眠をとっていますか？

3. 平日何時に寝る？

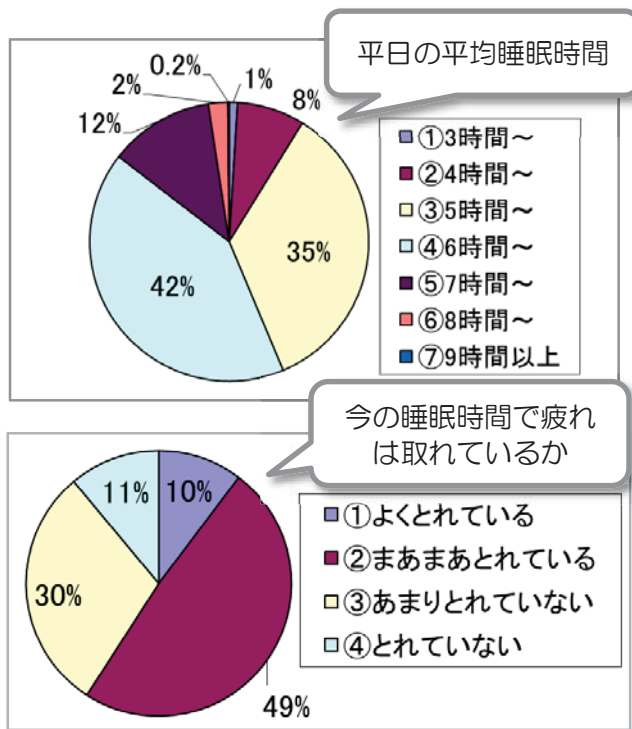
4. 今の睡眠時間 (1つに〇)

5. 平日、何時に起きる？ (1つに〇)

6. 日頃、「自分眠れない理由は何か

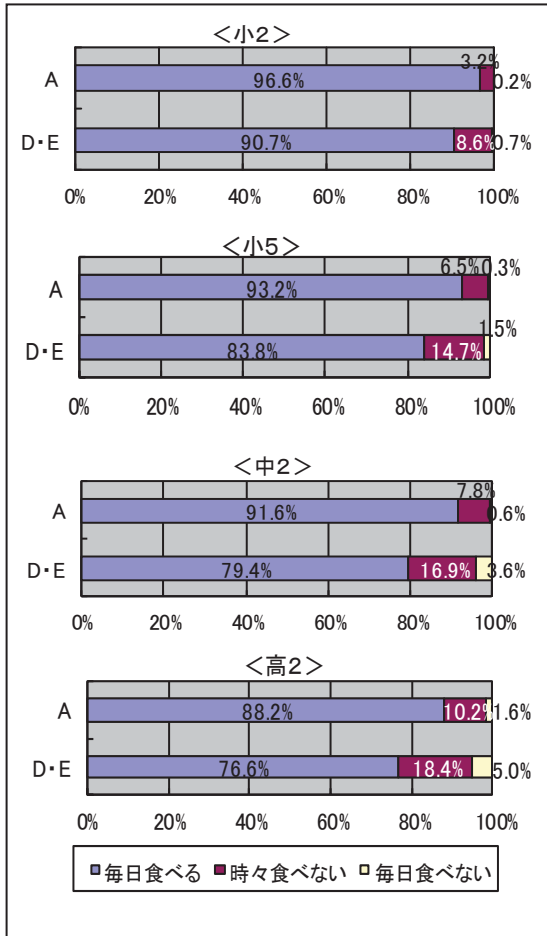
アンケート内容 (6項目)

- 平日の平均睡眠時間
- 休日の平均睡眠時間
- 平日の起床時刻、就寝時刻
- 今の睡眠時間で疲れは取れているか
- 平日何時間ぐらい睡眠が欲しいか
- (日頃「睡眠不足だ」という人に対し) 眠れない理由は何か



(2) 食育の取組

① 朝食と体力の関係について



ア 朝食の摂取状況と体力テスト結果の関係

左のグラフは体力テストの総合評価のA、D・Eと朝食摂取状況についてのアンケート結果を示したものです。

総合評価Aの児童生徒に比べるとD・Eの児童生徒の方が、朝食を「毎日食べない」「時々食べない」割合が高くなっています。さらに、小・中・高校と学年が上がるにつれ、その割合は増えています。

今回の調査では、朝食を食べない理由は明らかにはなっていませんが、「時間がない」「食欲がない」などが主な理由として考えられます。このことから、朝食を中心とした生活習慣を見直す必要があります。

児童生徒が朝食を「毎日食べる」ようになるための生活習慣の改善の取組を行うことが体力向上の点でも効果的であると考えられます。

校保健委員会等を活用した食に関する指導

(イ) 栄



イ 取組例
(ア) 学
養教諭と連携



- 学級担任とのT・T授業
- 学年集会・全校集会の活用

(ウ) 食育だより等の活用

【朝食に関する資料】

朝食の重要性を理解し、実際に朝食を作る機会を設ける。

メニュー

レシピ

作ったレシピや写真を記入する

自分の感想

保護者から

作った感想

保護者から

バランスのよい朝食を目指し ワンステップアップ↑

ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。
ステップ2	何か1品食べる人	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に覚えていきましょう。
ステップ3	主食を食べている人	おかずを1品つけましょう。奥だくさんのみそ汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。
ステップ4	主食+1品食べる人	主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。
ステップ5	主食・主菜・副菜がそろっている人	さらさら朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。

② 運動と食事について

ア 授業の実施（中学校）

中学2年

題材名	運動と栄養		時期
内容	(2)ーケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成		
ねらい	中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解させ、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとする態度を育てる。		
段階	学習内容及び活動	指導上の留意点	
		T1 (担任)	T2 (栄養教諭)
つかむ	1 運動に対する興味や知識を想起し、自分の食生活の振り返りから学習課題をつかむ。 ・スポーツで活躍する日本人 ・運動に必要と思う栄養素 ・アンケート調査結果	○ 名前からそのスポーツを連想させ、多くの日本人がスポーツで活躍していることに気付かせる。 ○ 運動に必要と思う栄養素から、生徒の知識を明らかにするとともに、食事調査結果を振り返らせ、自分の食生活の課題をつかませる。	○ 食事調査結果から、1日3食、主食、主菜、副菜を取り入れた食事をとっているか確認させる。
見通す	2 学習課題 運動に必要な食事について考えよう。 3 中学生期の運動の目的を知る。	○ 体づくりのために必要な食事について考えていくという見通しを持たせる。	○ 中学生期は体づくりが重要で、競技力向上が目的ではないことに気付かせる。
解決する	4 体づくりに必要な栄養素について考える。 ・骨→カルシウム ・筋肉→たんぱく質 ・血液→鉄分 5 鉄欠乏性貧血について知る。 ・症状 ・貧血とは(貧血クイズ) ・貧血の成り立ち 6 貧血を予防する食事について考える。 ・鉄分の多い食品(グループで食品カードから選ぶ) ・鉄の吸収をよくする食品 ・鉄の吸収を阻害する食品	○ 生徒の考えを引き出しながら、体づくりと栄養素の関係を整理する。 ○ 貧血について積極的に考えられるよう支援する。	○ 体づくりに必要な栄養素について、ヒントを与えながら想定させる。(今回は鉄分を中心に学習することを知らせる。)○ 貧血による影響に気付かせ、貧血クイズや成り立ちの開設を通して貧血とはどのような状態か知らせる。 ◎ 鉄分の多い食品を食品カードから選ばせることで自分たちに必要な食品を意識できるようにする。また、鉄の吸収をよくする食品、悪くする食品を知らせる。
まとめる	7 運動に必要な食事についてまとめる。 8 まとめ 中学生期の運動に必要な食事は、栄養バランスのとれた食事であり、貧血を予防する食事である。	○ 本時学習のまとめをする。	○ 栄養バランスがとれていて、貧血を予防する食事が中学生期には必要であることに気付かせる。
振り返る	9 本時学習を基に、自分の食生活を振り返る。	○ 各自、自分の食生活の課題をもとに、鉄分の多い栄養バランスのとれた食事に取り入れる方法を考えさせる。	○ 改善した内容を称賛し、取組への後押しをする。
評価	◎ 中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解し、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとしている。		

【栄養教諭の活用】



【生徒の活動】



運動とバランスのとれた食事についての授業です。貧血予防に視点を置いた内容です。

イ 家庭との連携

運動のパフォーマンスをあげるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせないことを伝えます。保護者と生徒が一緒に読める内容になっています。

食育だより 10月

27. 10. 宮崎市立 学校

2学期が始まりました。新たな気持ちで学校生活を送りましょう。さて、これから秋らしい過ごしやすい時期に入ります。スポーツにも適した季節です。体を動かし、バランスのよい食事をし健康な体を作りましょう。

食事とスポーツ

部活動などでスポーツをしている人は食生活を充実させ、体をつくるのが大切です。
基本的には、主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・果物がそろったバランスのとれた食事をとるようにします。

まずは食事の基本をおぼえましょう

副菜		主菜	
主食		汁物	

主食…ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになる。
主菜…おかずの中心で、主に体をつくるもとになる(肉・魚・卵・豆腐など)。
副菜…足りない栄養素を補うおかずで、体の調子を整える(野菜など)。
汁もの(飲み物)…足りない栄養素や水分を補う。

****スポーツで気をつけたい栄養素****

9 小学校体育活動推進校

趣 旨

小学校において、体育の授業の充実や教育活動全体を通じた体育活動を推進することにより、児童の体力の向上や健康の増進はもとより、生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくりを推進する。

また、2巡目国民体育大会に向けて、ジュニア層の育成にもつながることから、県北、県央、県南の小学校1校ずつを小学校体育活動推進校として指定し、児童の体力・運動能力の向上に資する。

【平成27年度】

中部：宮崎市立倉岡小学校

南部：小林市立永久津小学校

北部：延岡市立北方学園小学校

○ 各学校の取組と体力テストの結果

宮崎市立倉岡小学校

1 なわとび運動

① 短縄大会

2週間に1回程度、全校で実施する。

② 長縄大会

2週間に1回程度、全校一斉で八の字跳びを実施する。5分間で何回跳べたかを競う。



2 体育教室

① 下学年を対象とした運動遊び

5校時授業終了後に運動場や体育館で実施する。

(内容例) 体づくり運動、体を動かす遊び

→色々な遊び方を知る、個人の動きを高める。

② 上学年を対象とした運動

6校時授業終了後(特別校時程)に運動場や体育館等で実施する。

(内容例) 体づくり運動、ボール運動

→運動の場と道具と時間を確保する。

③ 講師を招いての体育活動

「陸上運動(リレー)」

宮崎市立生目台東小学校

山下 克幸

教諭

「テニス」

宮崎市立清武小学校

村中田 博

指導教諭

「タッチラグビー」

県ラグビー協会

阿部 耕嗣

理事

「シャフト(瞬発力を高める運動)」

県立小林高等学校

内之倉和彦

教諭



【平成27年度】

【平成28年度】

学校平均得点 48.71点

⇒ 49.42点

総合評価D・E% 18%

⇒ 12%

小林市立永久津小学校

1 児童の体力、運動能力の向上につながる業間等活動

① 業間活動

○ 「太陽の広場」(月1回の異学年交流活動)

○ 「持久力を高めるマラソン月間」

(11～12月)

○ 「持久力や瞬発力を高めるなわとび月間」

(1～2月)



- ② 児童会活動
 - 楽しい遊び「マッスルタイム」の実施（年3回）
 - 「全校レクリエーション」（年2回）
 - 体育委員会「いろいろな跳び方」紹介（11月）
 - 子ども「測定コーナー」の設置（7月～）



2 体育科学習指導法の工夫改善に関する研究
市授業力向上モデル員による模範授業を通じた体育科学習指導法の研究



- 3 放課後における地域活動と連携した運動の日常化
 - ① 「放課後子ども教室」と連携した取組
 - ・ 児童の体力、運動能力の向上につながる遊び
 - ② 「スポーツ少年団」と連携した取組
 - ・ 児童の体力、運動能力の向上につながる活動

	【平成27年度】	【平成28年度】
学校平均得点	46.66点	⇒ 47.70点
総合評価D・E%	15%	⇒ 12%

延岡市立北方学園小学校

- 1 体育の授業での取組
 - ① 中学校体育科と連携した補助運動
 - ② 地域の特性を生かしたボルダリング体験
 - ③ 地域の人材を活用した陸上教室
- 2 総合的な学習の時間での取組
 - ① 曾木川におけるEボート体験
 - ② 日之影から下鹿川までの7kmトレッキング
- 3 クラブ活動の取組
 - ① 中学校の部活動と連携した運動クラブ
- 4 業間での取組
 - ① 12月の駅伝・持久走大会に向けた「持久走月間」（11月）
- 5 学校行事での取組
 - ① 駅伝・持久走大会
- 6 その他の取組
 - ① 一輪車の活用
 - ② ストレッチ運動の推進
 - ③ 新体力テストの中間記録会



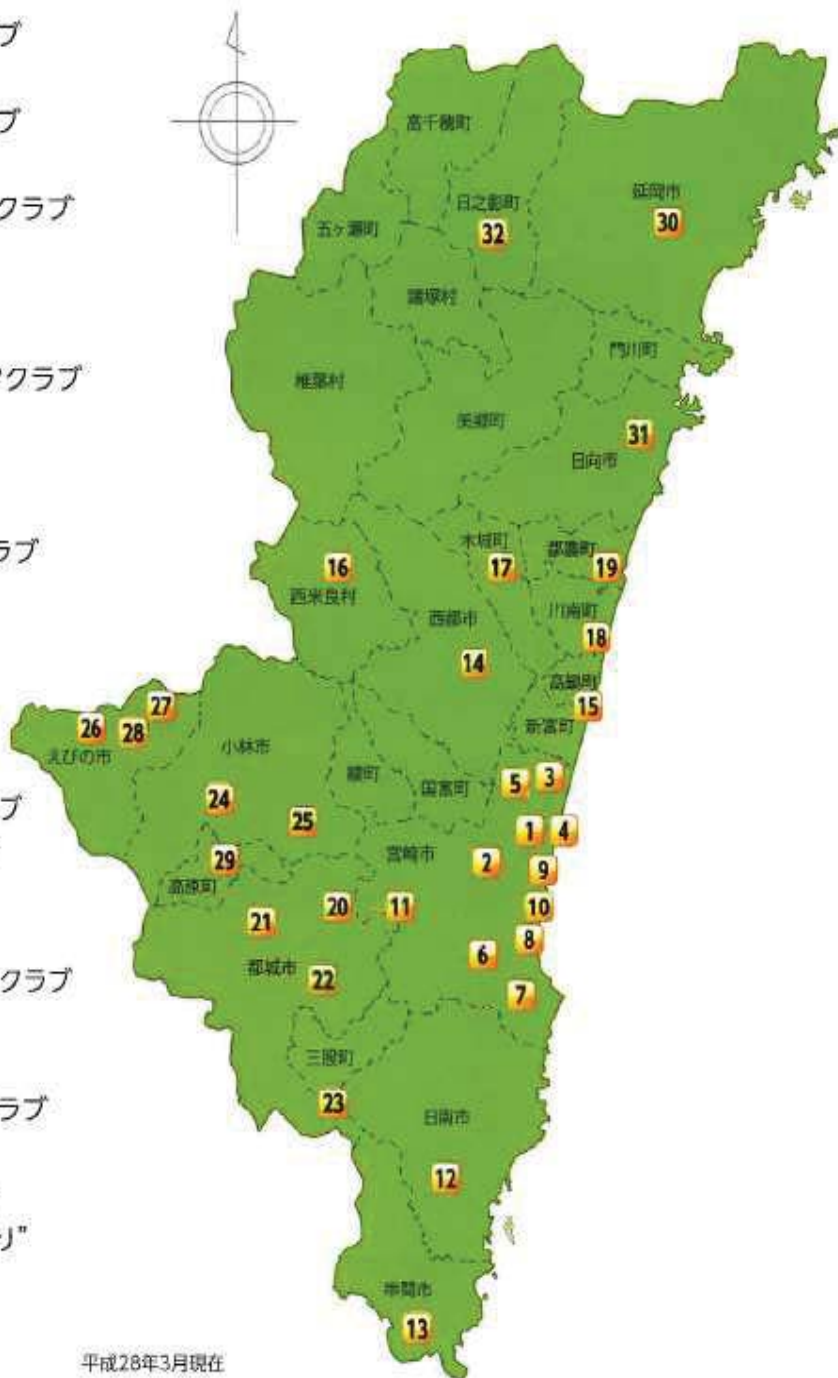
	【平成27年度】	【平成28年度】
学校平均得点	46.04点	⇒ 48.94点
総合評価D・E%	26%	⇒ 12%

1 0 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、子どもからお年寄りまで生涯にわたってスポーツを楽しむことができる「場」を地域につくり、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のスポーツクラブです。県内では下記の32クラブが活動しており、子どもたちが活動できる教室も数多く開催しています。子どもたちに生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるために、学校と総合型クラブの連携は不可欠です。

1 県内の総合型地域スポーツクラブ

- 1 NPO法人 東大宮スポーツクラブ
- 2 みやざき中央スポーツクラブ
- 3 NPO法人 佐土原スポーツクラブ
- 4 住吉スポーツクラブ
- 5 NPO法人 MIYAZAKIうづらaiクラブ
- 6 半九レインボーSC
- 7 青島スポーツクラブ
- 8 木の花スポーツクラブ
- 9 梶フェニックス総合型スポーツクラブ
- 10 潮見スポーツクラブ
- 11 NPO法人 FC roby
- 12 東郷スポーツクラブ
- 13 一般社団法人 串間スポーツクラブ
- 14 西都スポーツクラブ
- 15 高鍋スポーツクラブ
- 16 メラスポチャレンジクラブ
- 17 木城ドリームス
- 18 川南スポーツ合衆国
- 19 NPO法人 都農enjoyスポーツクラブ
- 20 NPO法人 高城スポーツクラブ
- 21 都城西スポーツクラブ
- 22 コスモクラブ都城
- 23 NPO法人 みまたチャレンジ総合クラブ
- 24 小林元気クラブ
- 25 クラブのじり
- 26 NPO法人 真幸ホットほっとクラブ
- 27 NPO法人 いいの夢クラブ
- 28 NPO法人 いい汗加久藤クラブ
- 29 神武くんスポーツクラブ“きらり”
- 30 南方ワイワイスポーツクラブ
- 31 ひむかYOUゆうクラブ
- 32 ひのかげきらめきクラブ



2 総合型地域スポーツクラブの取組

① 小学校体育アシスタント派遣事業

宮崎市の総合型地域スポーツクラブが宮崎市教育委員会からの委託事業として「小学校体育アシスタント派遣事業」を実施しています。平成28・29年度の2年間で宮崎市内の全小学校の体育の授業に総合型クラブから指導者が派遣されます。平成28年度は、24校1300時間実施予定です。



② キッズ体力向上プロジェクト



日向市の「ひむか YOU ゆうクラブ」では、日向市教育委員会からの委託事業として、5歳から小学校3年生までを対象とした運動に関するコツの習得や遊びを通して体力向上を目的とした教室を、日向市立富島小学校運動場などで毎月第2・4土曜日に90分のプログラムで開催しています。約40名の子どもたちが、日向市のスポーツ推進委員を中心とした指導者の基、楽しく活動しています。

③ 中学校3年生を対象とした教室

中学3年生にとって最後の大会が終了した後、高等学校に入学するまでは、運動量が減少し、それに伴い体力が低下する期間です。その課題を解決するために、以下の総合型クラブにおいて、中学3年生を対象とした教室を開催しています。競技力を維持するためにも非常に重要な役割を担っています。

- NPO法人 MIYAZAKI うづら ai クラブ
- 小林元気クラブ
- NPO法人いい汗加久藤クラブ



④ 子どもたちを対象としたスポーツ教室

県内の総合型クラブにおいて活動している子どもたちの会員（文化活動を含む）は下記のとおりです。

未就学児 148名	小学生 1,262名	中学生 383名	高校生 47名
-----------	------------	----------	---------

どの総合型クラブでも、子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝える活動をしています。



平成28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	宮崎市立佐土原小学校	ねらいを明確にした授業づくりや、担任と体育主任が定期的に到達度をチェックして、意欲と体力の向上に努めている。 「放課後体育教室」を実施している。
	穴井 雅之	
2	串間市立本城小学校	5月に実施した新体力テストの結果から課題が見られた項目を、11月に再度実施している。 ウォーミングアップタイム（毎朝2分間程、柔軟性や筋力を高める体操）を実施している。
	矢野 浩子	
3	新富町立上新田小学校	運動量を十分確保した上で、能力差のある児童を同グループで活動させ、教え合いを取り入れ、活動の質の向上を図っている。毎朝の立腰指導や、朝の活動でラジオ体操や体力テストでの課題のある運動に取り組んでいる。
	高田 靖史	
4	都城市立笛水小学校	各単元で主運動につながる準備運動を継続的に取り組んでおり、集団行動の指導を徹底することで、活動時間、運動量を十分に確保した授業を展開している。「健康チェックカード」を配付し、基本的な生活習慣の意識付けを図っている。
	茶木 幸哉	
5	小林市立西小林小学校	体力テストを2回実施し、体力の実態を把握しながら計画的に体力向上に取り組んだり、中学校教諭の専門性を生かし、交流授業を実施したりしている。小林元気クラブと連携し、放課後子ども教室で運動の時間を設定し、運動の日常化を図っている。
	鶴田 純子	
6	延岡市立川島小学校	各体力要素を高める運動の具体的な例示や「体力づくり運動」についての職員研修を実施している。 家庭への連絡として、6年間継続して記入する「スポーツテストカルテ」を作成し、活用している。
	田中 睦夫	
7	日向市立坪谷小学校	運動場の固定遊具を活用したサーキット運動やストレッチ運動の実施、新体力テストの結果を基にした個人目標設定と独自の体力テストを実施している。長期休業を利用し、「ファミリー運動」を実施している。
	樋口 雅一	

< 中学校 : 4 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	宮崎市立赤江中学校	<p>一校一運動として、授業で「上体起こし」「肩甲骨と股関節の可動域を広げるストレッチ」を、年間を通して継続的に実施している。教育活動全体を通して具体的な立腰指導の徹底を図っている。</p>
	水元 重夫	
2	日南市立鵜戸中学校	<p>「体づくり運動」の種目の検討を行い、より内容の高い種目を行うことで体力の向上を目指している。体育担当や部活動顧問から、家庭で日常的に取り組める補強トレーニングを紹介し、意識付けを行っている。</p>
	宮脇 隆	
3	小林市立小林中学校	<p>授業では、单元ごとに運動プログラムを作成し、体力向上につながる準備運動や補強運動を実施している。また、立腰指導や集団行動、食育にも力をいれ、望ましい生活習慣の意識付けを全職員で指導している。</p>
	高場 雅久	
4	美郷町立西郷中学校	<p>体づくり運動の工夫では、授業開始時における主運動につながる「レディネスタイム」を設定している。</p> <p>体力に関する到達目標を家庭へ周知させるための小中一貫リーフレットの作成・配付をしている。</p>
	岩永 正信	

< 県立学校 : 2 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	五ヶ瀬中等教育学校	<p>体育委員が考案のストレッチ・腹筋・腕立て等を入れたG（五ヶ瀬）体操を準備運動とし、年間を通し授業開始後5分間実施している。</p> <p>駅伝・長距離走大会、スキー教室、ミニトライアスロン大会等の体育的行事を実施している。</p>
	長津 和彦	
2	宮崎工業高等学校	<p>授業前の宮工体操とトレーニング（体力トレーニング）や「縄跳びトレーニング」「握力グーパー運動」をプログラム化して実践している。</p> <p>「宮工マナーアップ」（一校一運動）を全職員で実施している。</p>
	竹下弘一郎	

宮崎市立佐土原小学校 ～ 体力向上の取組 ～

【体育館用サーキットの様子】



体育の授業のはじめに、サーキットトレーニングに取り組んでいる。運動強度や難易度を3段階に分け、自分の力に合ったレベルを選択して取り組んでいる。

【持久走月間の取組の様子】

持久走月間に、「朝の活動の時間」の他にも、放課後、10分程度の音楽を流し、主体的に体力を高める場や時間を確保している。



【T・Tによる授業の充実】



担任と体育専科の2人で役割を分担し、運動が苦手な児童に対して、できる喜びや体を動かす楽しさを味わえるように授業を進めている。

まとめ

- 本校の課題である投力をサーキット等で継続して行い、ソフトボール投げのTスコア50以上の学級が、2クラス(H27年度)から11クラス(H28年度)に増加した。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が16%増加、総合評価Bの割合が18%増加した。また、総合評価Cの児童の割合が17%減少、総合評価D・Eの割合が11%減少している。

串間市立本城小学校 ～体力向上に係る取組～

【日々のウォーミングアップタイム（一校一運動の様子）】



毎朝2分間程、柔軟性や筋力を高める体操（グーチョキパー前屈・手のグーパー運動・腹筋運動・その場ケンケンパ）を行っている。

【縄跳び月間の様子】

長縄跳びを行う際に、縦割り班を編成し、仲間と協力し合ったり、教え合ったりする中で、運動の楽しさや達成感等を味わわせる。



【始業前の立腰指導の様子】



学習は立腰で始まり、立腰で終わる。実態に応じて、号令の仕方を工夫したりしながら、全学年で取り組んでいる。

【生活習慣の改善の取組】

起きた時刻、朝ご飯、朝歯みがき、メディア、寝た時刻の5つの項目で総合的に生活習慣を調査し、結果を家庭へ発信することで改善を図っている。

9月 さわやか チェックカード		本城小学校 1 2 3 ん なまえ	
目標	<input type="checkbox"/> おきたじこく <input type="checkbox"/> あさごはん <input type="checkbox"/> はみがき <input type="checkbox"/> テレビゲームの時間	<input type="checkbox"/> バランスよくたべた <input type="checkbox"/> おきる時間(:) <input type="checkbox"/> おたがみ <input type="checkbox"/> あさよる <input type="checkbox"/> テレビ(分) ゲーム	<input type="checkbox"/> あわせて <input type="checkbox"/> へい目2じか <input type="checkbox"/> ききうりきり <input type="checkbox"/> ノートメディア <input type="checkbox"/> は
	9月 7日(月)		
	9月 8日(火)		

まとめ

- 昨年度より本校の課題であった立ち幅跳びは2項目、上体起こしは3項目、50m走は2項目で県平均を上回り、取組の成果が現れつつある。
- 特に、6年生の立ち幅跳びのTスコアの伸びが著しい。昨年度より、男子は8.8ポイント(44.9→53.7)、女子は7.8ポイント(48.9→56.7)伸びた。

新富町立上新田小学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の掲示物】

りつよう しせい

立腰の姿勢

- ①両足の裏を床にピッタリとつける。
- ②おしりをうんと後ろに引く。
- ③腰骨をくっど前に突き出す。
- ④おへその下のあたりに力を入れる。
- ⑤肩や胸の力をぬき、あごを引く。

【ポイント】

- いすにもたれない。
- 膝骨を前へ、おしりを後ろへ。
- 足の裏を床につける。

しんしんどうとく からだ こころ
【身心相即＝身体と心は一つ】

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。

筋力の向上を目指して、朝の会に学年の実態に応じた運動を取り入れています。



【朝の会の様子】

【一校一運動の様子】



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。

まとめ

総合評価D・Eの児童（11.4%）を（5.6%）に減少させることができた。外遊びを奨励しており、昼休みに多くの児童がほぼ毎日外で元気に遊んでいることも理由の1つと考えられる。

本校の課題である「50m走」解決のために、筋力を高める運動を継続して行った結果、（2年男）、（2年女）、（3年男）、（3年女）、（5年男）、（6年男）では、「50m走」に伸びが見られた。

紹介文

毎朝の立腰指導や課題の解決に向けた筋力アップの運動を朝の会に取り入れるなど学年の実態に応じた継続した取組みを行っている。

都城市立笛水小学校 ～体力向上の取組～

【なわとび運動の様子】 例1：業間を活用した取組



体力づくりを年間を通して行った。
(1学期：一輪車、2学期：持久走、3学期：なわとび) 検定表等の個人カードを活用し、常に目標をもって取り組ませている。また、健康チェックカード等を活用し、基本的な生活習慣への意識付けを図っている。

【合同体育（運動会練習）の様子】 例2：教科体育での取組

集団で運動する楽しさを味わわせるため、ルールを工夫し、小学部全員で合同体育を実施している。

準備運動において動的ストレッチ運動を取り入れている。運動会や持久走大会等では、集団行動の指導を重点に中学生と合同で実施している。



【テニスクラブの様子】 例3：放課後の取組



小学部の児童が放課後の時間を活用して、週に2回テニスの活動をしている。保護者とも連携を図り、中学部へ向けて体力の向上に取り組んでいる。また、月に2回程度中学部の生徒と活動し、技術力の向上を図っている。

まとめ

業間や放課後の取組を継続して行い、前年度本校の課題であった「握力」と「ソフトボール投げ」において、10項目中4項目（27年度）から7項目（28年度）、Tスコアが伸びた。また、主運動につながる準備運動を児童の実態に合わせてながら、継続的に取り組み、「長座体前屈」において、Tスコアが全学年で50以上となり、向上が図られた。さらに、健康チェックカードを活用することで、児童及び保護者の意識付けもできた。

小林市立西小林小学校 ～体力向上の取組～

【体育科の時間におけるサーキットトレーニングの様子】



敷地内の固定式遊具を効果的に活用したサーキットトレーニングを実践することで、児童の体力をバランス良く向上させることをねらいとしている。

【朝のストレッチの様子】



【立腰の様子】



①脳活性化、②筋力・握力、③柔軟性、④目の運動、の4種類を設定し、曜日ごとに体操の種類を変えながら朝の会でストレッチ運動を実施している。

また、立腰指導の充実を図るため、毎朝の「立腰タイム」、授業開始時、集会等で全校一斉に取り組んでいる。

【地域との連携を図った取組の様子】



総合型地域スポーツクラブ「小林元気クラブ」と連携し、元気クラブの活動紹介や放課後子ども教室推進事業「にっこば子どもクラブ」（月3回）を実施している。

まとめ

- 1 60%以上の児童が県平均上回る目標を設定し、授業の充実や家庭・地域との連携を図って向上に努めた結果、男子は73%、女子は60%で男女ともに目標を達成することができた。
- 2 総合評価D・E児童の割合が、男子は前年度の14%から12%、女子は前年度の24%から16%に減少した。

【体力づくり月間の充実】



1 2月を「体力向上月間（持久走）」に設定して集中的に持久走に取り組んでいる。朝の時間を5分間走に充てているが、登校後や昼休み時間を利用して走っている児童も多い。

また、1～2月を「体力向上月間（縄跳び）」に設定し、持久走と同様に集中的に縄跳び運動に取り組んでいる。

【運動の日常化】



朝、登校後に多数の児童が外遊びをしている。

月に1、2度、運営委員会が中心となって、上学年と下学年が共に遊ぶ日を設けている。このことが、体を動かすことの喜びを感じたりする機会となっている。

まとめ

本校のTスコアは、県の平均を上回っているものが多い。特に握力は全学年の男女が上回っている。また、総合評価A・Bの児童が男子は69%、女子は48%となっており、これはいずれも昨年度を上回る結果となった。

運動の日常化を図るために、体力向上月間においても、体育学習においても、運動の楽しさや爽快さを感じられるように工夫していることが、児童の体力向上に大きく寄与しているのではないかと考えている。

【持久走練習の様子】



12月に業間を活用して持久走練習を行った。がんばりカードに何周走ったかを記録することで、児童は自らの伸びを自覚しながら意欲的に取り組んだ。12月16日の参観日で、校内持久走大会を行った。

【全校体育の様子】

1学期に全校体育で鉄棒運動を行った。児童は、逆上がりや足かけあがりなど、いろいろな技に取り組んでいた。高学年の技を見て、それをお手本として昼休みも練習に取り組む児童もみられた。



【体力テストの様子】



体力テストを5月、11月の年2回実施している。2回目は、1回目の記録から具体的な目標を立て、到達を目指して取り組んだ。この取組で昨年度と比較して、握力や上体起こしの記録が伸びた。

まとめ

体力テスト総合評D・Eの児童が1名から0名になった。
握力を高める鉄棒運動などを継続して行ったことで高学年の握力の数値が平均5kg、低学年は平均3kg向上している。
Tスコア50未満は21項目から12項目へ減少した。

【保健体育授業における取組】



運動前に動的ストレッチ、運動後に静的ストレッチを行い、主に肩関節や股関節の可動域を広げることを意識して実践することで、ケガ予防とパフォーマンスの向上を図った。

【教育活動全体における立腰指導の取組】



教育活動全体における様々な場面で、全職員による立腰指導を徹底したことで、心身の健康の保持増進を図った。

【食育に関する取組】



年1回の食育講話と年3回の弁当の日を計画的に実施したことで、食への関心を高めた。

まとめ

- 前年度と比較して、2・3年生の男女でTスコアが伸びた項目が32項目中22項目であった。特に3年生男子は8項目中7項目で伸びていた。
- 本県の課題の1つである「ハンドボール投げ」では、男子は全学年、女子は1、2年で県平均を上回ることができた。

日南市立鶺戸中学校 ～体力向上に向けての取組～

【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ピージャンプ、シャトルラン等の体力づくり運動を実施している。

【サーフィン活動を通じた体力向上】

本校では、中学生全学年対象で6・7月に実施する。サーフィン活動自体も体幹を鍛えられるが、サーフボードの運搬も各自で行い、かなりの体力を必要とする。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。



【ソーラン節演舞】



本校では運動会でソーラン節をの演舞を披露する。運動会前に行うソーラン節練習は、体幹の鍛錬、特に大腿筋や腹筋、背筋の筋力アップ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や体幹トレーニング、シャトルラン等を行った。少人数のため、一人あたりの運動量は他校より多い。その結果、本年度も長座体前屈平均値が、県平均より1年男子24.1cm、2年男子11.5cm、3年男子36.7cm、1年女子19.8cm、2年女子17.9cm、3年女子18.0cmと、全学年とも大きく上回っている。

小林市立小林中学校 ～体力向上の取組～

【集団行動・立腰における取組】



集団行動や立腰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、学習の効率や体力向上、望ましい生活習慣に効果的であった。

【生徒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「歯磨きタイム」を行っている。この活動を通して、虫歯ゼロ・治療率100%を目指している。
また、生徒会を中心に食育にも力を入れて取り組んでいる。

【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、ストレッチなどを通して、持久力や柔軟性を高めている。

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総合評価Aが1年生40名、2年生48名、3年生74名、計162名となっている。全校生徒の割合で見ると38%の生徒が総合評価Aであった。
- 全48項目中、Tスコア50以上は40項目であり、体力的に優れた集団であることがわかる。また、2、3年生において、前年度と比較して、Tスコアが伸びた種目が23種目となった。今年の実績を踏まえて、来年度はさらに体力向上に努めていきたい。

美郷町立西郷中学校

～体力向上の取組～

【レディネスタイムの様子】



授業開始時に主運動につながるレディネスタイムを設け、筋力と柔軟性を中心に体力の向上を図った。授業によって、体づくり運動の内容を変えて取り組ませた。

【小学校との連携の様子】



家庭への啓発のための小中一貫リーフレットを配付し、体力に関する到達目標の周知を図った。また、保健体育科教諭が小学校での体育の授業を行う授業交流を行っている。(今年度は、水泳と器械運動を行った)

【生活習慣に関する指導】



生活習慣に関する指導を養護教諭と連携して行った。今年度は保健分野の「応急手当」の単元で、包帯法の実習を行った。

また、食に関する指導においても給食主任を中心に全職員で連携して行っている。

まとめ

- 1 総合評価 D・E の生徒が 3 名から 1 名に減った。
- 2 ハンドボール投げについては、全ての学年で T スコア 50 を上回っており、次年度につなげていきたい。

県立五ヶ瀬中等教育学校（後期課程）～体力向上の取組～

【G（五ヶ瀬）体操】



【授業における体力向上の取組】

- 有酸素運動
- 静的ストレッチ
- 腹筋、腕立て、スクワット等の全身運動

【トライアスロン大会】



学校のプール、運動場、校舎周辺にコースを設営し、トライアスロン大会を実施している。体力づくりに効果的である。

男子

- スイム4 km
- バイク5.6 km
- ラン2.4 km

女子

- スイム3 km
- バイク4 km
- ラン1.6 km

【わらじ遠足】 【スキー教室】



わらじを履いての長距離歩きは体力的にも精神的にもかなりきつい。スキー教室は自分の体への意識を高めてくれる。

まとめ

- ・ Tスコアが県平均を上回ったのは、48項目中36項目（75.0%）であった。
- ・ 握力については、全学年男女でTスコアが県平均を上回った。
特に女子について、1年女子59.9%、2年女子59.7%、3年女子57.7%と高かった。

宮崎工業高等学校 ～体力向上の取組～

【宮工マナーアップの取組】



全職員・全生徒の取組で全ての授業開始時並びに終了時の挨拶の作法を統一して実施することにより、「立腰指導」につなげている。

【体育授業の中での取組】

体育の授業の導入で、「宮工体操」と一昨年より「縄跳びトレーニング」を実施し体力向上につなげている。



【部活動での取組】



11月～3月の時期に、複数の運動部活動が合同でサーキットトレーニングを実施し、体幹やフィジカルの強化を図り競技力向上につなげている。

まとめ

今年度の結果をみると、全体的に男子の体力が確実に向上していることが顕著に見うけられる。総合評価（段階別）の「A・B」の合計が、346名→367名へ21名も増えた。更に「D・E」の生徒が、31名→22名（4.6%）へ減少した。

「反復横跳び」と「シャトルラン」が伸びた背景には、一昨年度から取り組んでいる授業の中での『縄跳びトレーニング』の成果が現れてきたのだと実感している。

「立腰の姿勢」について

姿勢を正し、心も体も健康に!

☆立腰10の効果



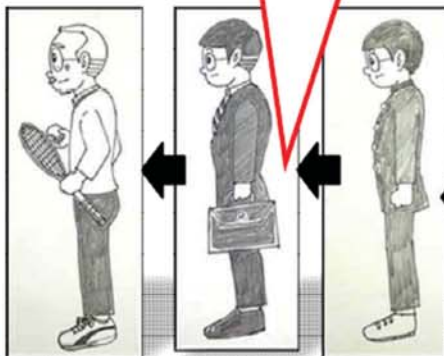
- 1 やる気がおこる
- 2 集中力がつく
- 3 持続力がつく
- 4 頭が冴える
- 5 勉強が楽しくなる
- 6 成績もよくなる
- 7 行動が俊敏になる
- 8 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- 9 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- 10 身のこなしや振る舞いが美しくなる

☆ 立腰とは「腰骨を立てる」姿勢をすることです。

立腰の姿勢は、こんな姿勢です。

- ① 足の裏をゆかにピッタリとつける。
- ② おしりをウンと後ろに引く。
- ③ おしりのやや上方の腰骨をできるだけ前へ突き出す。
- ④ おへその下あたりに力を入れる。

腰骨をできるだけ前へ



おしりを思いきり後へ

足の裏をピタッと床に

【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28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27年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書 宮崎県教育委員会

平成28年度 体力向上推進委員会

〈 委 員 〉

宮崎市立赤江小学校	教諭	大脇 一洋
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	外薮 武志
宮崎市立生目中学校	教諭	森 健太郎
宮崎県立宮崎南高等学校	教諭	川口 真紀
宮崎県立本庄高等学校	教諭	永満 靖弘
宮崎県立宮崎北高等学校	養護教諭	泊口 悠子
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	西田 浩司

〈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
副主幹（学校体育担当）	木宮 浩二
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）	児玉 剛

宮崎市橘通東1丁目9番10号

TEL 0985-26-7249

FAX 0985-26-7339