

## 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	日南市立鶴戸中学校	<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	おきたじこく できた ○ できなかった ×	あさごはん バランスよく たべた おきる時間 ( : )	はみがき できた ○ あさ する	テレビゲームの時間 あわせて へい日2じか まきゅう日3じ ゲームメディア は
	○×	あさ	よる	○×
	9月 7日(月)			テレビ(份) ゲーム
	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。

しんしんどうどく 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を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。

## 日南市立鶴戸中学校 ～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。