

令和5年度

宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書



令和6年3月

宮崎県教育委員会

## はじめに

全国及び県の体力・運動能力、運動調査における体力合計点は、児童生徒、男女で様相に若干の違いはありますが、令和4年度と比較しますと、中学校女子及び高等学校女子については低下が見られましたが、全体としては横ばい、向上傾向と捉えられる結果でありました。これは、新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも感染拡大防止に努めながら、先生方が日頃から運動やスポーツをすることの大切さを伝え、児童生徒が工夫しながら運動を継続してきたこと、また、昨年度から行動制限が徐々に緩和され、児童生徒の運動実施も元に戻りつつあることが要因であると推測できます。

児童生徒の基本的な生活習慣を見ますと、朝食欠食やスクリーンタイムの増加傾向は依然として進んでおり、この傾向が続けば、体力・運動能力の発達のみならず健康的な生活に多大なる影響を与えることが危惧されております。

このような状況を踏まえ、「令和5年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書」では、体力・運動能力、生活習慣等調査の結果の分析とともに、学校で活用できる事例集についてまとめております。特に、令和元年度以降、50m走とシャトルランにおいて、平均値の低下が顕著となっておりますことと、昨年度と比較して反復横とびが低下傾向にありますことから、持久力、敏捷性、瞬発力といった体力向上につながる運動の実践例を紹介しております。

また、体力向上の更なる意識啓発のため、朝食の必要性や、良質な睡眠についてもまとめているほか、生活習慣のつながり等についても紹介しております。

さらに、学校や家庭においても、より活用しやすい資料にするため、二次元コードで閲覧できる事例集の概要版等も作成しておりますので、児童生徒だけでなく、是非、保護者等にも配布していただ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、本冊子の活用により、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、更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。

令和6年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 木宮 浩二

「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページでダウンロードできます。

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

令和5年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査結果

1	令和5年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要	1
2	調査結果	
(1)	令和5年度県平均値と前年度の比較	2
(2)	過去(平成20年度)の本県平均値との比較	3
(3)	学年別測定結果	4
(4)	測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合	5
(5)	総合評価年次推移(校種別・学年別)	6~10
(6)	県平均値の推移	11~20
(7)	アンケート年次推移	21~23
(8)	体力テストとアンケートのクロス集計	24~25
3	令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要	26
(1)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	27
(2)	平成25年度~令和4年度全国体力・運動能力調査結果推移	28~29
4	令和5年度宮崎県体力テスト結果の概要	30

## 事 例 集

I	朝食について	31
II	睡眠について	32~33
III	体力向上につながる運動指導の実際	
1	新体力テスト測定のポイント	34~37
	<b>動画</b> ・・・① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる(2次元コード)	
	② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修	
	( <a href="http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm">http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm</a> )	
2	体力向上につながる運動の実践例	38~41
3	昼休み時間の活用事例	42
4	体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告	43
IV	小学校体育専科教員の取組報告	44~47
V	幼稚園・保育所(園)・認定こども園を対象とした取組	48~49
VI	総合型地域スポーツクラブの取組	50
VII	令和5年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介	51~67
	<小学校：7校>	
	(1) 宮崎市立宮崎東小学校	53
	(2) 日南市立吾田小学校	54
	(3) 新富町立新田小学校	55
	(4) 小林市立南小学校	56
	(5) 小林市立三松小学校	57
	(6) 延岡市立川島小学校	58
	(7) 高千穂町立高千穂小学校	59
	<中学校：4校>	
	(1) 日南市立吾田中学校	60
	(2) 新富町立上新田中学校	61
	(3) 三股町立三股中学校	62
	(4) 高千穂町立高千穂中学校	63
	<県立中学校：1校>	
	(1) 県立宮崎西高等学校附属中学校	64
	<県立学校：3校>	
	(1) 県立宮崎北高等学校	65
	(2) 県立日向工業高等学校	66
	(3) 県立五ヶ瀬中等教育学校	67
VIII	事例集まとめ	68

# 令和5年度 宮崎県児童生徒体力・運動能力、 生活習慣等調査結果

- 本資料については、「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページからダウンロードできます。

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



# 令和5年度宮崎県児童生徒の体力・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・運動能力の実態を把握し、今後の体力・運動能力の向上に活用する。
- 体力・運動能力の現状の分析結果を基に、各学校独自の「スクールスポーツプラン」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	調査標本数
小学校	公立 229校	全学年	6歳～11歳	55,074名(全児童)
中学校	公立 127校	全学年	12歳～14歳	26,285名(全生徒)
高等学校	公立 40校	全日制・定時制全学年	15歳～18歳	18,584名(全生徒)
合計				99,943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

令和5年4月～9月

## 4 調査項目

### (1) 測定項目

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン・持久走
- ⑥ 50m走
- ⑦ 立ち幅跳び
- ⑧ ボール投げ

(注1) ⑤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) ⑧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

- ① 運動やスポーツの愛好度
- ② 体育の授業の愛好度
- ③ 運動部やスポーツクラブの加入状況
- ④ 運動やスポーツの実施状況
- ⑤ 1日の運動やスポーツの実施時間
- ⑥ 外遊びの実施状況
- ⑦ 「みんながスポーツ1130県民運動」の認知度
- ⑧ 朝食の摂取状況
- ⑨ 1日の睡眠時間
- ⑩ 平日の就寝時刻
- ⑪ テレビ、ゲーム、スマートフォン等の視聴時間
- ⑫ 体力の必要性
- ⑬ 体力向上に向けた目標設定の有無

(注1) ⑥については、小学校のみ

(注2) ⑫については、中学校・高等学校のみ

調査結果

(1) 令和5年度県平均値と前年度の比較

※ 有意差検定による比較

体力向上が見られる項目が増えているが、引き続き低下している項目もある。

長座体前屈・ボール投げが向上している。反復横跳び・50m走・立幅跳びが課題である。

【令和5年度】

【参考】 【令和4年度】

年度			令和5年度本県平均値と 令和4年度本県平均値との比較								
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上 体 起 こ し	長 座 体 前 屈	反 復 横 と び	シ ャ ト ル ラ ン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ボ 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	-	-	-	▲	▲	-	-	▲	-

令和4年度本県平均値と 令和3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 ャ ト ル ラ ン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ボ ー ル 投 げ		
-	▲	-	-	▲	/	-	-	◎		
-	-	◎	-	▲	/	-	-	▲		
▲	-	◎	◎	▲	/	▲	-	-		
-	-	◎	▲	▲	/	▲	-	▲		
-	-	◎	-	▲	/	▲	-	▲		
-	-	◎	-	▲	/	▲	-	▲		
◎	-	▲	-	▲	-	-	-	-		
◎	-	◎	-	▲	-	-	-	-		
◎	▲	◎	-	▲	-	-	-	-		
-	◎	-	-	-	-	-	◎	-		
-	-	◎	-	-	-	-	-	-		
-	▲	-	-	▲	▲	▲	-	▲		
-	-	-	-	▲	/	-	-	-		
-	-	◎	◎	▲	/	▲	◎	-		
▲	◎	◎	-	▲	/	▲	-	▲		
-	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲		
-	-	◎	◎	-	/	-	-	-		
◎	-	-	▲	▲	-	-	▲	▲		
-	▲	-	-	▲	-	▲	-	-		
-	▲	-	-	▲	-	-	-	◎		
-	▲	-	-	▲	-	-	◎	-		

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

【令和5年度】

【令和4年度】

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている		計			◎上回っている		有意差なし		▲下回っている		計
小学校	男子	15	31.3%	26	54.2%	7	14.6%	48	男子	7	14.6%	24	50.0%	17	35.4%	48	
中学校		5	18.5%	20	74.1%	2	7.4%	27	5	18.5%	17	63.0%	5	18.5%	27		
高校		4	14.8%	17	63.0%	6	22.2%	27	3	11.1%	19	70.4%	5	18.5%	27		
男子計		24	23.5%	63	61.8%	15	14.7%	102		15	14.7%	60	58.8%	27	26.5%	102	

小学校	女子	14	29.2%	25	52.1%	9	18.8%	48	女子	9	18.8%	24	50.0%	15	31.3%	48
中学校		6	22.2%	18	66.7%	3	11.1%	27	1	3.7%	15	55.6%	11	40.7%	27	
高校		1	3.7%	17	63.0%	9	33.3%	27	4	14.8%	20	74.1%	3	11.1%	27	
女子計		21	20.6%	60	58.8%	21	20.6%	102		14	13.7%	59	57.8%	29	28.4%	102

小学校	29	30.2%	51	53.1%	16	16.7%	96	小学校	16	16.7%	48	50.0%	32	33.3%	96
中学校	11	20.4%	38	70.4%	5	9.3%	54	中学校	6	11.1%	32	59.3%	16	29.6%	54
高校	5	9.3%	34	63.0%	15	27.8%	54	高校	7	13.0%	39	72.2%	8	14.8%	54
総計	45	22.1%	123	60.3%	36	17.6%	204	合計	29	14.2%	119	58.3%	56	27.5%	204

(2) 過去（平成20年度）の本県平均値との比較

【平成20年度（H16～R4でのピーク時）との比較】

令和5年度本県平均値と平成20年度本県平均値との比較											
性別	学校学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
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		計
小学校	男子	8	16.7%	4	8.3%	36	75.0%	48
中学校		4	14.8%	6	22.2%	17	63.0%	27
高校		6	22.2%	5	18.5%	16	59.3%	27
男子計		18	17.6%	15	14.7%	69	67.6%	102

小学校	女子	13	27.1%	6	12.5%	29	60.4%	48
中学校		5	18.5%	4	14.8%	18	66.7%	27
高校		10	37.0%	11	40.7%	6	22.2%	27
女子計		28	27.5%	21	20.6%	53	52.0%	102

小学校	21	21.9%	10	10.4%	65	67.7%	96
中学校	9	16.7%	10	18.5%	35	64.8%	54
高校	16	29.6%	16	29.6%	22	40.7%	54
総計	46	22.5%	36	17.6%	122	59.8%	204



(3) 学年別測定結果 (令和5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	4462	8.7	2.2	4276	8.2	2.0	4450	11.0	5.2	4272	10.7	4.8
小2	4389	10.3	2.6	4464	9.7	2.4	4388	13.5	5.5	4461	13.0	5.1
小3	4690	12.0	3.1	4417	11.4	2.7	4681	15.7	6.2	4406	15.0	5.3
小4	4737	13.9	3.5	4547	13.3	3.1	4722	17.3	5.9	4538	16.7	5.2
小5	4714	16.2	3.9	4570	16.0	3.9	4710	19.3	6.2	4560	18.3	5.3
小6	4853	19.4	4.9	4713	19.0	4.4	4838	21.0	6.1	4700	19.3	5.3
中1	4577	24.4	6.4	4394	21.6	4.5	4553	23.4	6.2	4377	20.0	5.6
中2	4434	29.8	7.5	4201	23.7	4.8	4394	26.4	6.2	4166	21.8	6.0
中3	4336	34.7	7.5	4163	25.2	4.9	4292	28.6	6.4	4135	22.9	6.4
高1	3387	38.0	7.7	2965	25.6	4.9	3369	28.2	6.2	2953	21.7	6.3
高2	3282	40.1	7.6	2842	26.6	5.1	3253	29.7	6.3	2827	22.7	6.4
高3	3118	41.8	7.9	2851	27.1	5.0	3105	30.7	6.2	2843	23.4	6.6

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	4458	27.6	7.3	4267	29.3	7.2	4441	27.7	5.2	4262	27.1	4.6
小2	4393	28.3	7.1	4458	30.6	7.2	4382	31.4	6.7	4459	30.4	6.2
小3	4681	30.8	8.4	4412	33.5	8.5	4675	34.8	7.7	4404	33.7	7.1
小4	4721	32.3	8.0	4536	35.6	7.8	4714	38.1	8.2	4529	36.8	7.6
小5	4705	34.5	8.4	4564	38.1	8.7	4704	41.8	8.5	4560	40.3	7.6
小6	4841	36.7	8.7	4696	40.6	8.8	4830	44.8	8.0	4691	42.3	7.1
中1	4550	42.0	10.8	4382	43.7	10.4	4531	48.8	8.3	4375	44.7	6.9
中2	4410	45.7	11.5	4185	46.2	10.7	4380	52.3	8.4	4153	46.3	7.1
中3	4316	50.0	11.3	4146	48.3	10.8	4289	55.1	8.3	4114	47.6	7.0
高1	3372	50.5	11.5	2960	48.9	10.5	3358	57.0	7.2	2943	47.9	6.1
高2	3269	52.5	11.0	2835	50.3	10.5	3242	58.1	7.2	2811	48.6	6.3
高3	3115	53.6	10.9	2846	51.2	10.0	3099	59.1	7.1	2822	48.7	6.3

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	4353	18.0	9.6	4201	15.3	7.2						
小2	4361	26.4	13.8	4436	20.8	9.6						
小3	4652	33.8	16.8	4373	26.4	12.0						
小4	4673	40.5	19.2	4503	31.9	14.5						
小5	4671	48.8	22.6	4518	39.2	17.1						
小6	4780	55.7	23.0	4655	43.1	17.1						
中1	4363	65.8	25.0	4194	46.9	19.0	251	451.6	88.6	272	325.9	53.8
中2	4197	81.5	25.5	3981	53.3	20.5	487	409.7	70.3	408	302.7	49.7
中3	4124	90.4	25.7	3924	55.2	20.3	340	400.0	69.8	327	309.8	52.7
高1	3043	84.1	24.1	2655	49.3	17.3	251	415.6	80.5	224	325.9	69.9
高2	2382	90.4	24.5	1974	52.4	18.2	793	370.9	59.4	782	300.2	44.3
高3	2337	94.4	25.2	1934	52.1	19.2	740	369.8	55.3	828	301.6	48.0

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	4446	11.8	1.4	4265	12.1	1.4	4461	113.8	18.9	4267	105.9	17.0
小2	4378	10.9	1.3	4460	11.2	1.2	4384	125.8	19.2	4460	116.4	17.8
小3	4676	10.3	1.3	4399	10.5	1.1	4682	134.6	20.6	4404	126.1	19.2
小4	4714	9.8	1.2	4519	10.1	1.1	4722	143.0	22.2	4530	136.4	20.2
小5	4694	9.6	1.3	4551	9.7	1.0	4706	152.2	23.4	4556	144.9	21.7
小6	4825	9.1	1.4	4683	9.3	0.9	4832	161.8	24.9	4693	150.7	22.2
中1	4487	8.7	1.2	4313	9.3	1.0	4542	181.6	30.8	4366	162.1	27.2
中2	4340	8.0	1.0	4098	9.0	1.1	4396	199.9	31.1	4163	167.9	27.8
中3	4248	7.6	0.8	4035	8.9	1.1	4296	215.9	29.3	4126	172.1	25.8
高1	3353	7.4	0.7	2923	8.9	0.8	3365	222.5	28.5	2939	172.1	23.4
高2	3229	7.2	0.6	2790	8.9	0.8	3251	228.3	25.4	2818	174.8	22.8
高3	3090	7.2	0.7	2812	8.9	0.8	3107	230.9	25.7	2834	173.9	23.4

学年	ボール投げ						得点合計					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4454	8.4	3.6	4268	5.7	2.1	4312	30.3	6.8	4154	30.2	6.5
小2	4385	11.7	4.7	4463	7.5	2.7	4328	36.9	7.6	4402	37.0	7.3
小3	4683	14.9	6.0	4404	9.5	3.4	4603	42.8	8.4	4327	43.5	8.0
小4	4717	18.4	7.1	4524	11.8	4.4	4615	47.9	8.9	4452	49.3	8.5
小5	4697	21.6	8.3	4552	14.1	5.3	4601	53.3	9.7	4465	55.1	9.2
小6	4840	25.3	9.7	4692	15.7	6.0	4708	59.0	10.2	4606	59.6	9.2
中1	4480	18.4	5.7	4308	11.5	4.3	4258	34.6	10.1	4104	43.1	11.2
中2	4350	21.5	6.2	4139	12.8	4.6	4180	43.1	11.0	3969	48.2	12.1
中3	4261	24.5	6.6	4088	13.9	4.8	4095	50.4	11.4	3922	51.5	12.2
高1	3360	25.5	6.6	2948	14.1	4.5	3237	52.1	10.9	2833	50.7	11.3
高2	3251	27.1	6.5	2819	15.0	4.9	3092	56.0	11.2	2689	53.2	11.6
高3	3100	28.1	6.8	2838	15.2	4.7	3037	58.0	11.0	2728	53.6	11.8

(4) 測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

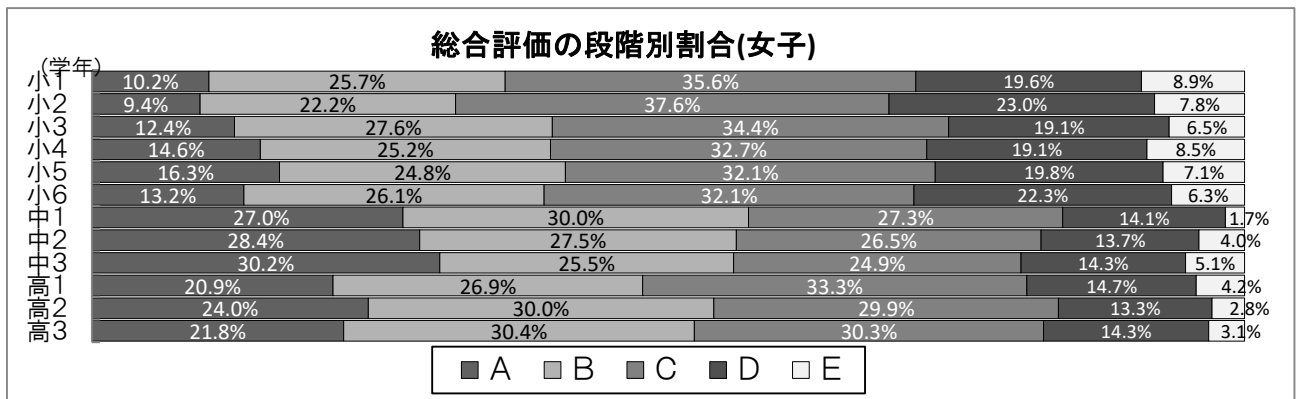
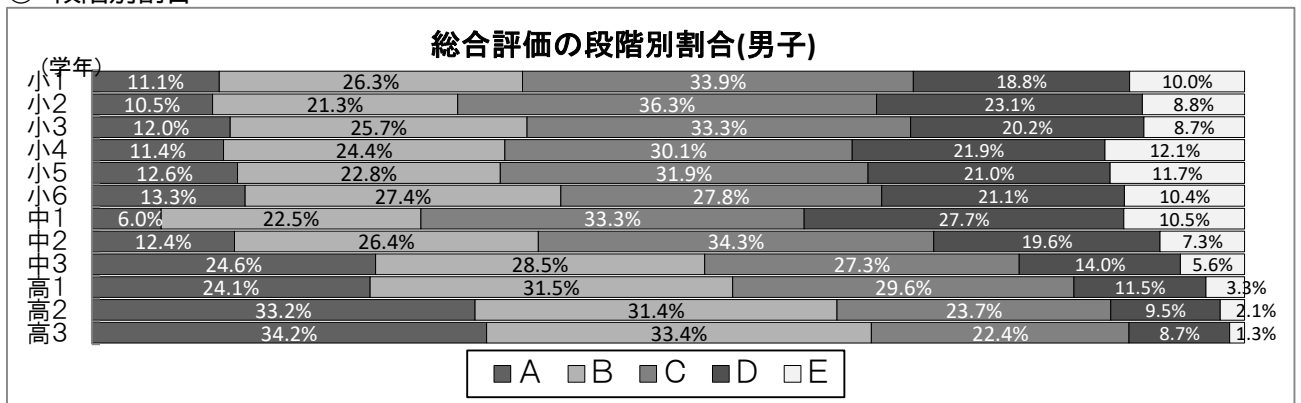
A～Eの段階で評価し、高得点者はAとして評価されている。

① 段階別実数と割合

男 子						
学年	A	B	C	D	E	標本数
小1	477	1134	1462	809	430	4312
小2	453	921	1572	999	383	4328
小3	553	1185	1532	931	402	4603
小4	527	1127	1390	1012	559	4615
小5	581	1049	1468	966	537	4601
小6	626	1289	1311	992	490	4708
中1	256	959	1416	1181	446	4258
中2	517	1102	1434	821	306	4180
中3	1008	1169	1118	572	228	4095
高1	781	1019	958	371	108	3237
高2	1028	971	734	294	65	3092
高3	1040	1014	679	265	39	3037

女 子						
学年	A	B	C	D	E	標本数
小1	422	1068	1479	814	371	4154
小2	413	976	1655	1014	344	4402
小3	535	1193	1488	828	283	4327
小4	651	1120	1454	850	377	4452
小5	727	1107	1433	883	315	4465
小6	607	1200	1478	1029	292	4606
中1	1108	1230	1119	579	68	4104
中2	1129	1090	1050	543	157	3969
中3	1184	1000	978	559	201	3922
高1	593	761	944	416	119	2833
高2	645	806	804	358	76	2689
高3	596	830	826	391	85	2728

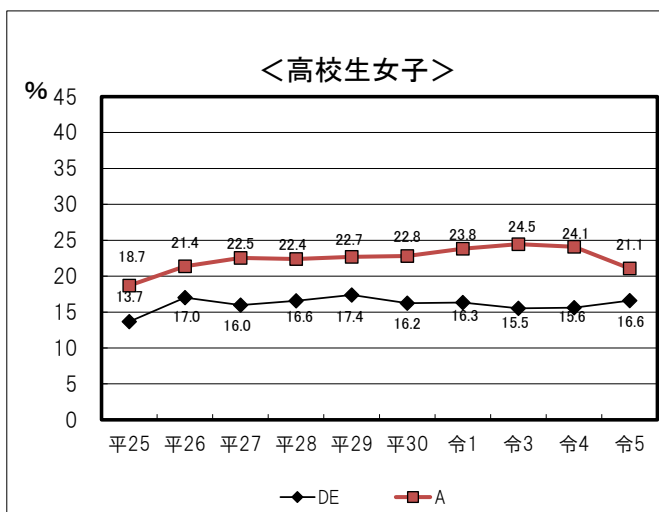
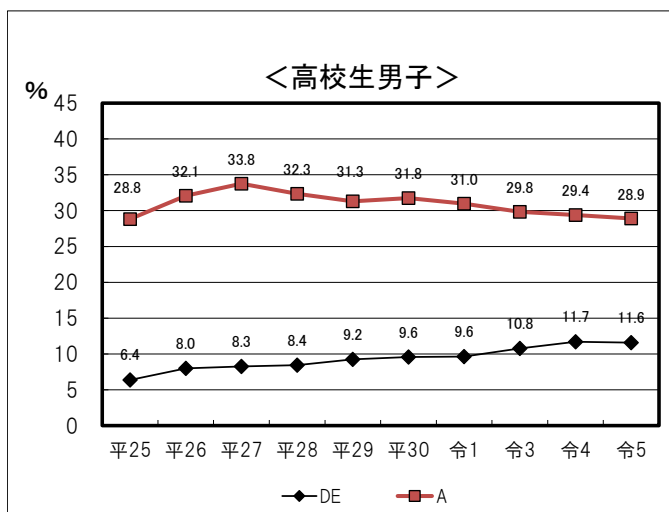
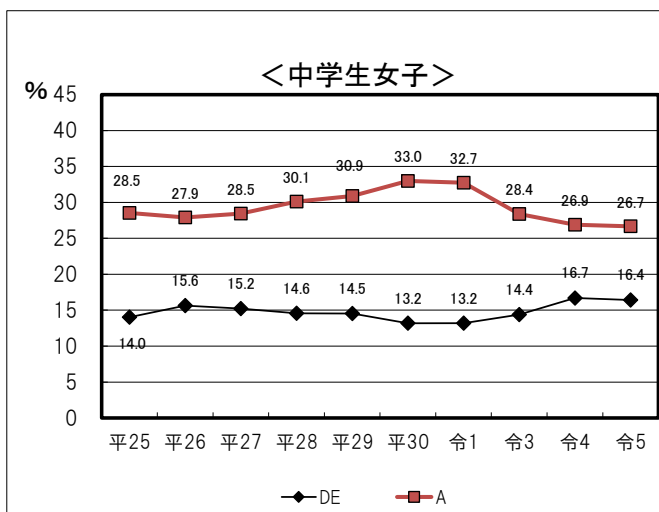
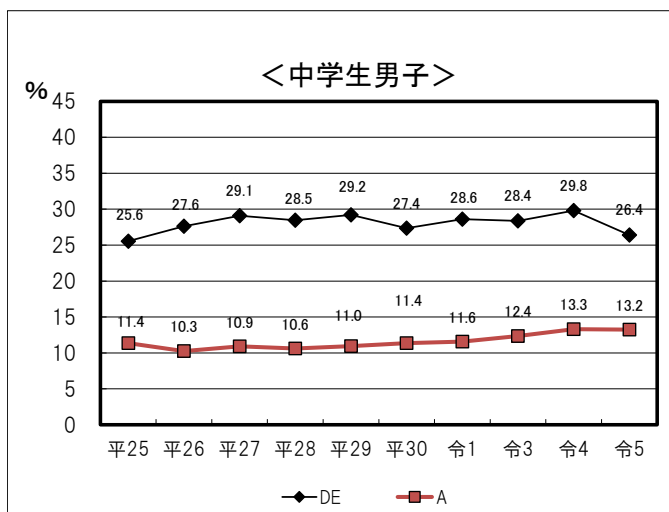
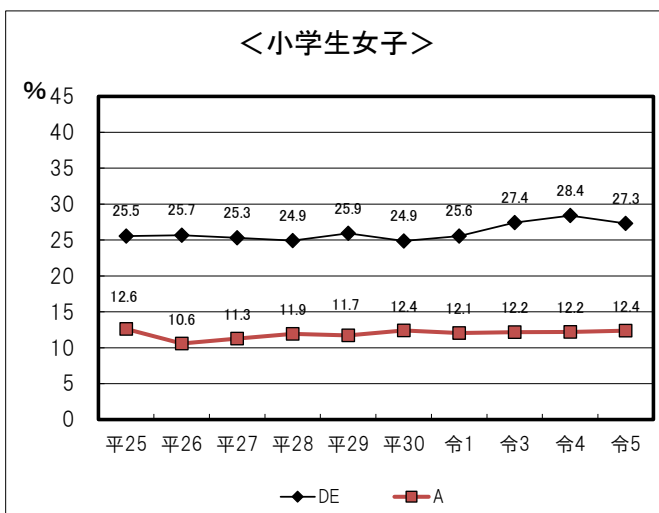
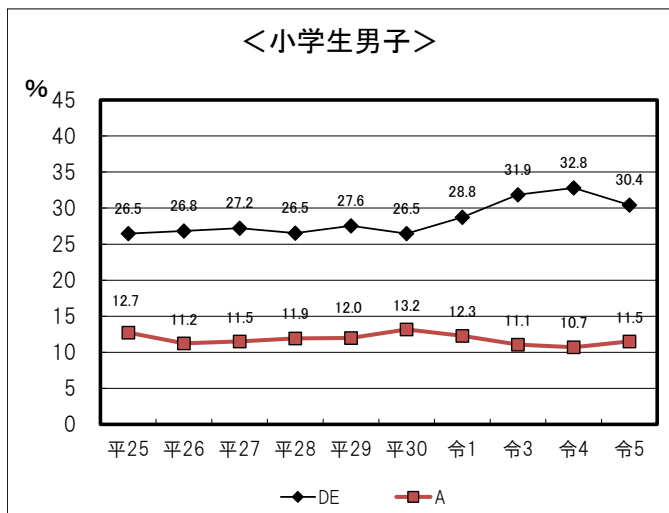
② 段階別割合



### (5) 総合評価年次推移（校種別）

総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移（校種別）

高校生女子を除き、男女全ての校種でDEの割合が増加



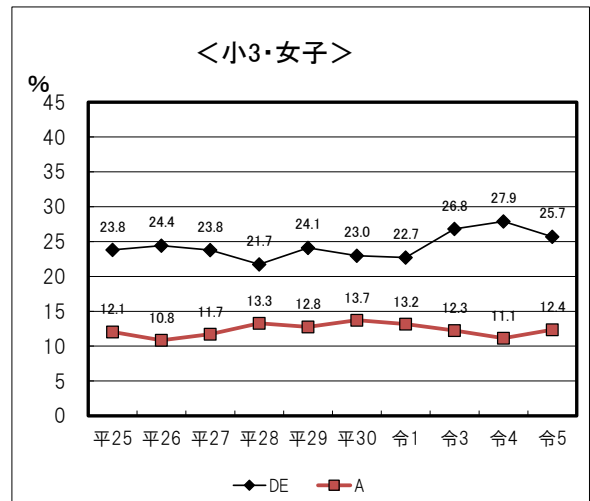
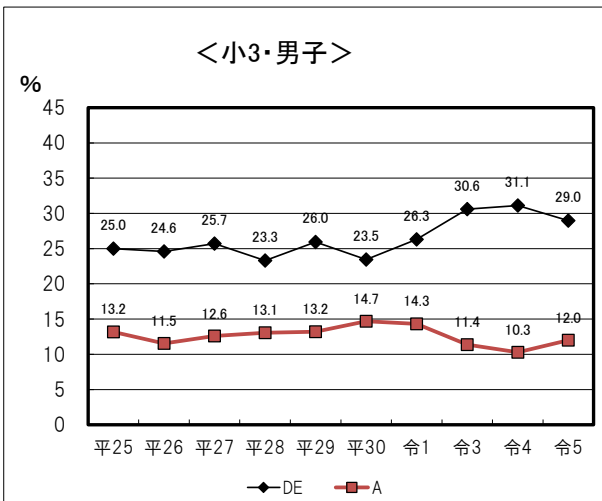
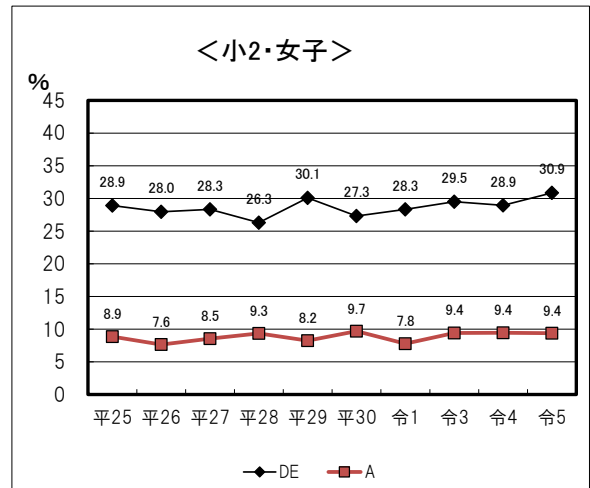
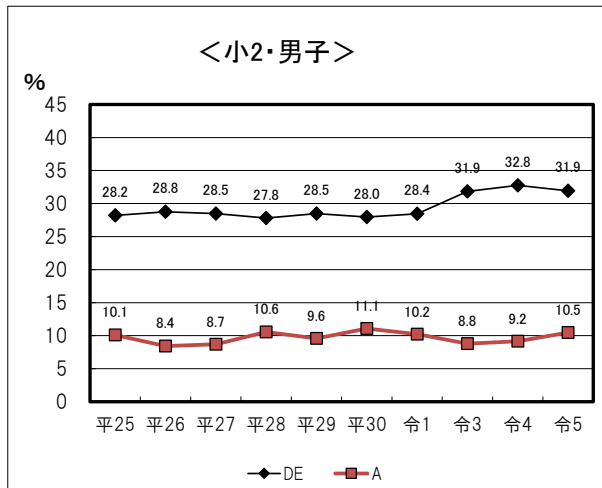
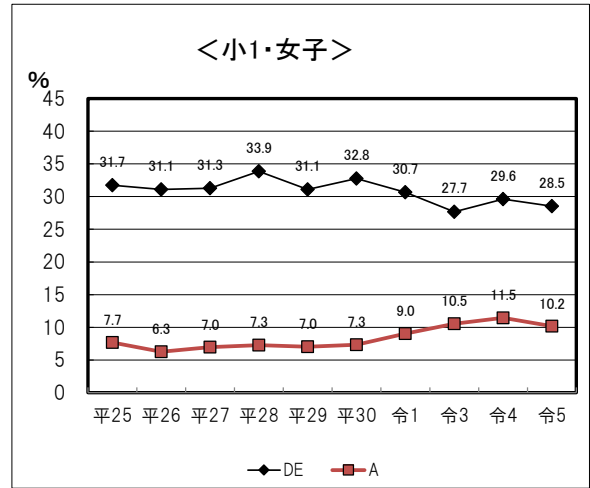
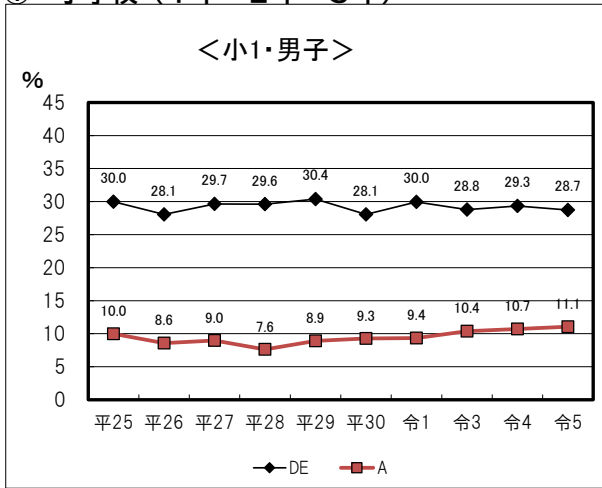
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

総合評価年次推移（学年別）

総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移

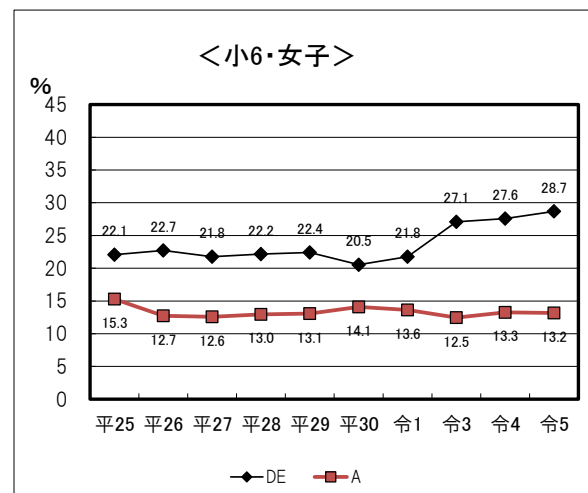
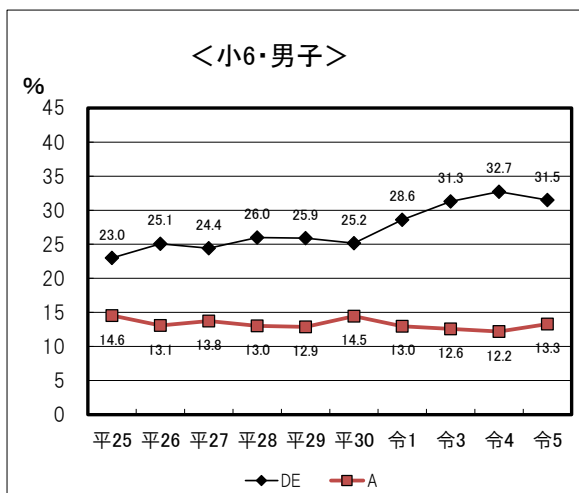
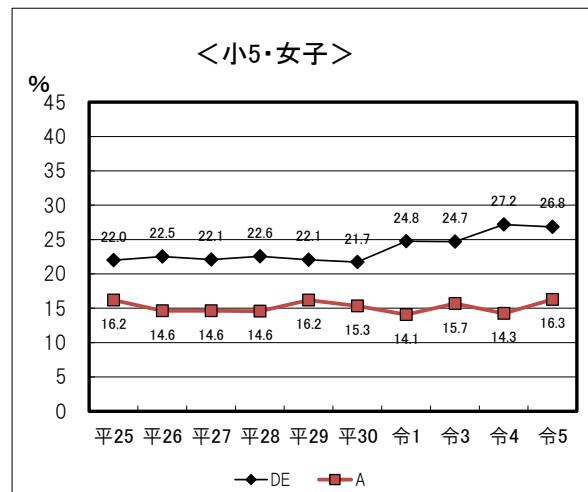
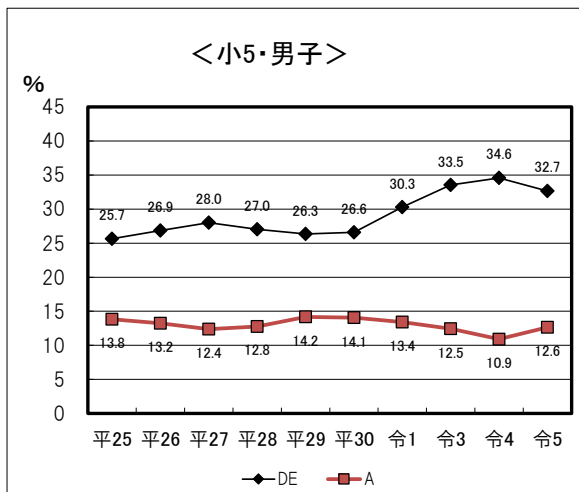
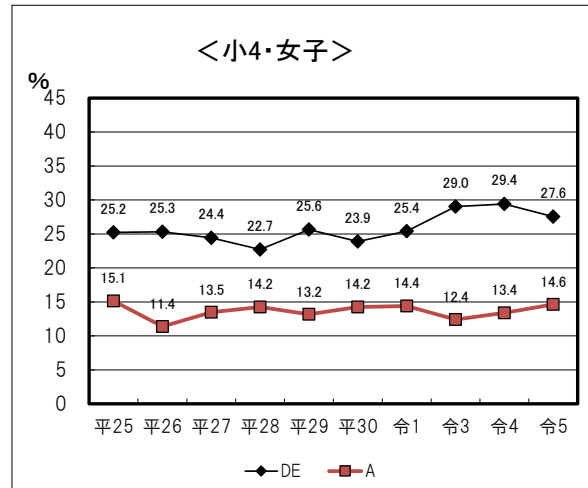
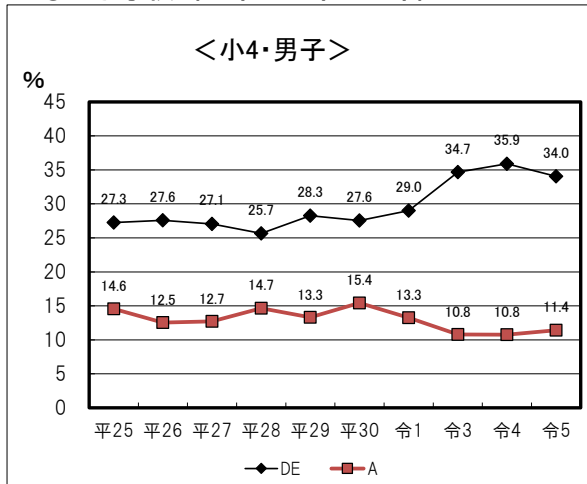
男子はすべてAの割合が増加、DEの割合が減少、女子は小2小6のみDEの割合が増加している

① 小学校（1年・2年・3年）



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

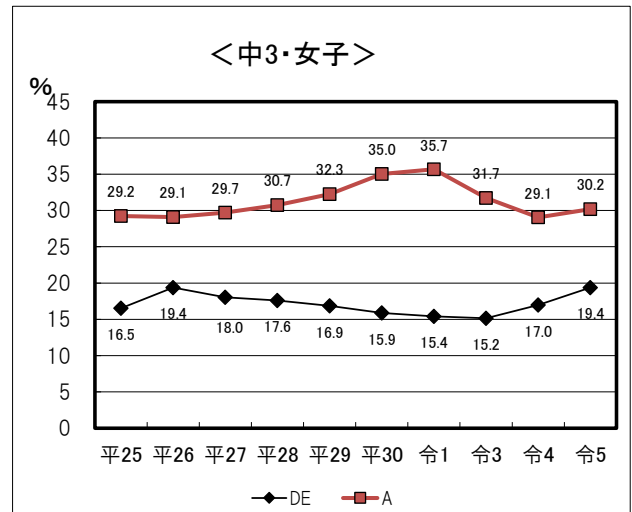
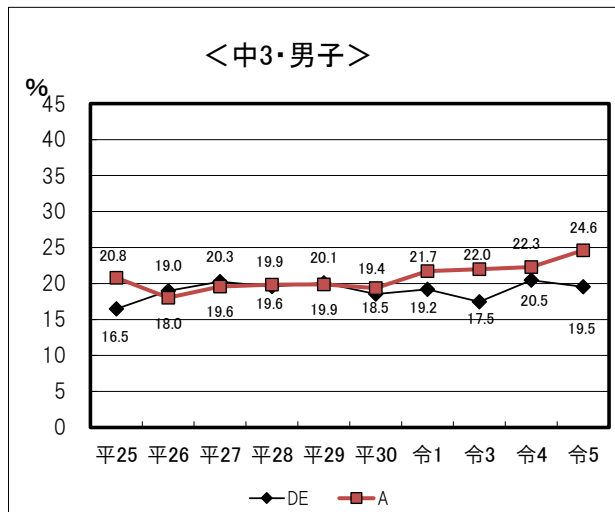
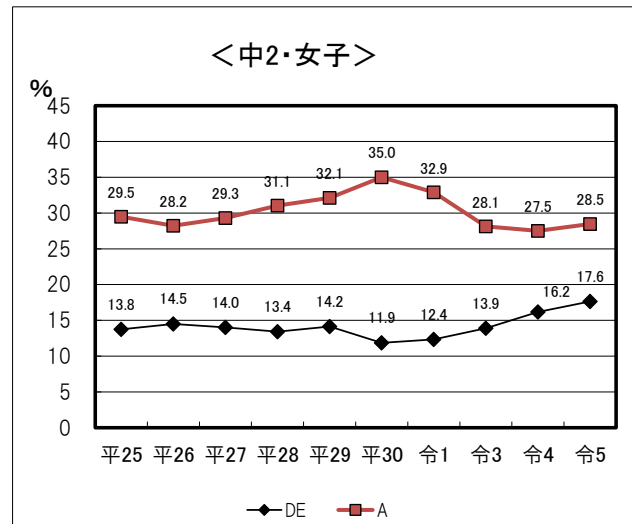
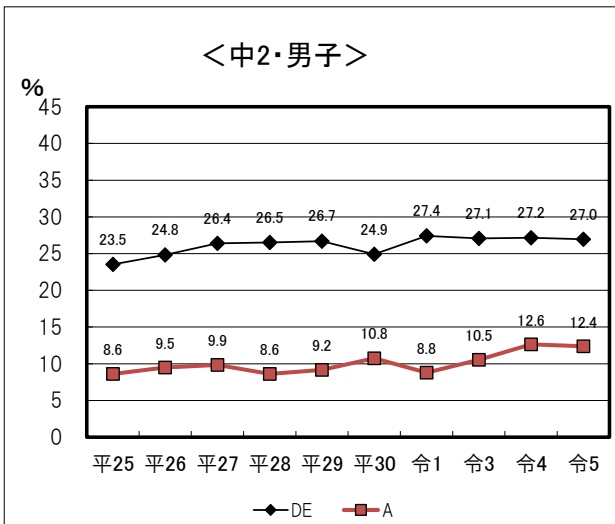
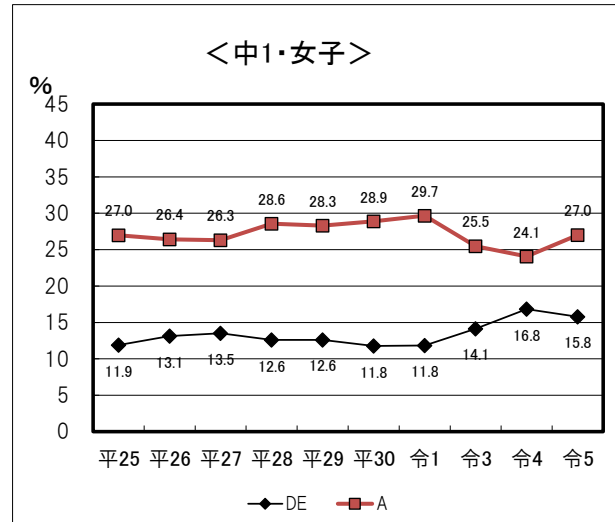
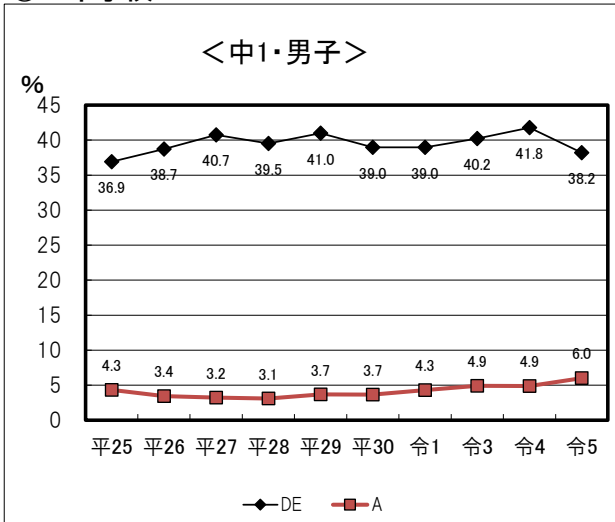
① 小学校（4年・5年・6年）



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

中2男子を除き、男女全ての学年でAの割合が増加、中2中3女子を除き、DEの割合が減少

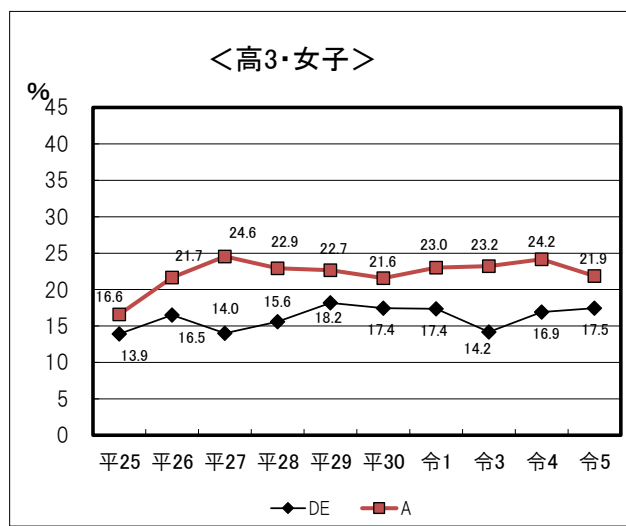
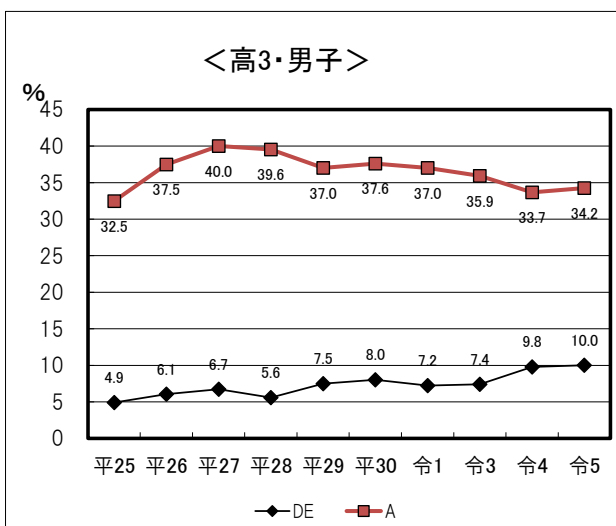
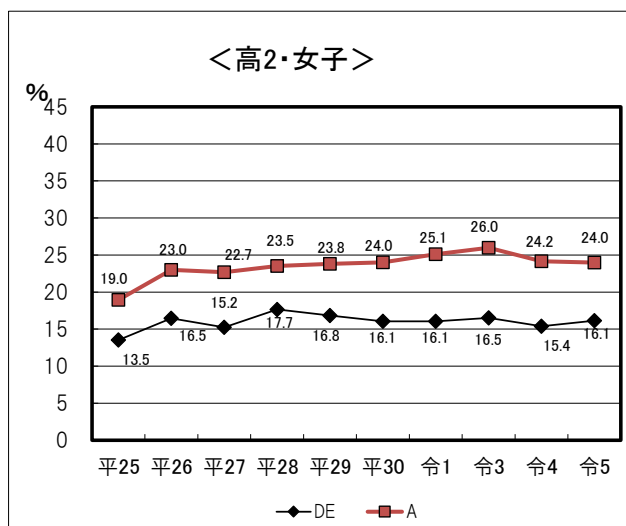
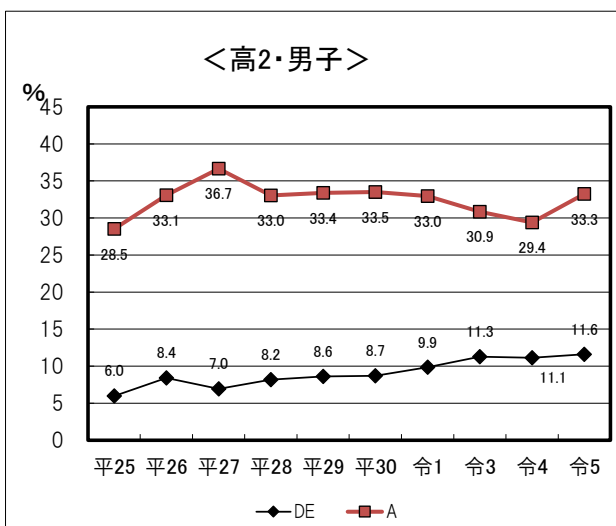
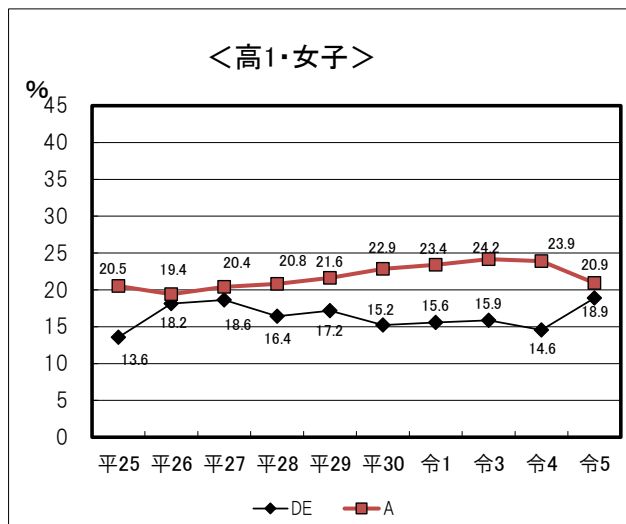
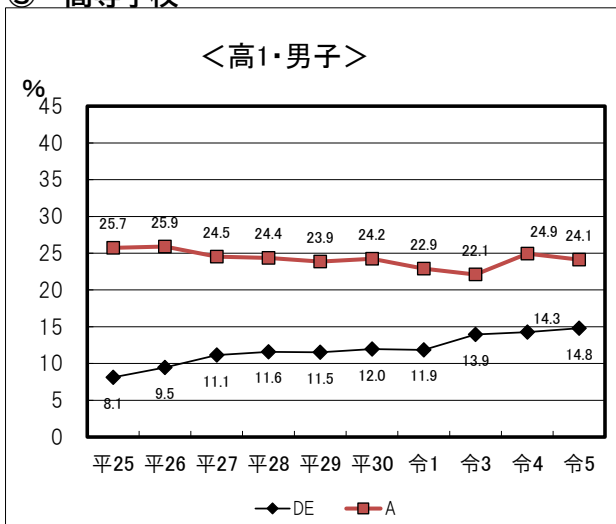
② 中学校



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

高2高3男子のみAの割合が増加、男女ともに全学年において、DEの割合が増加

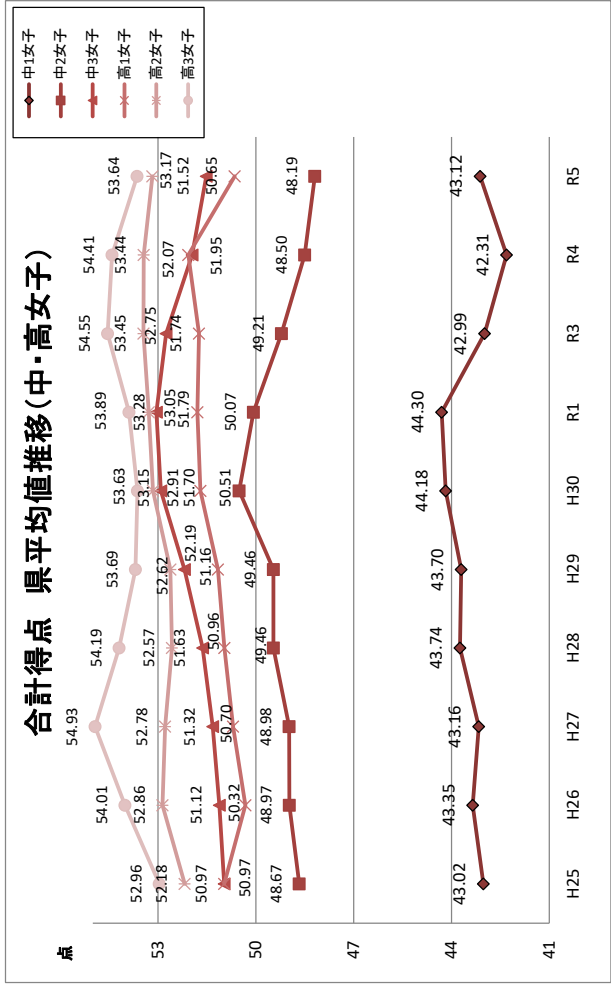
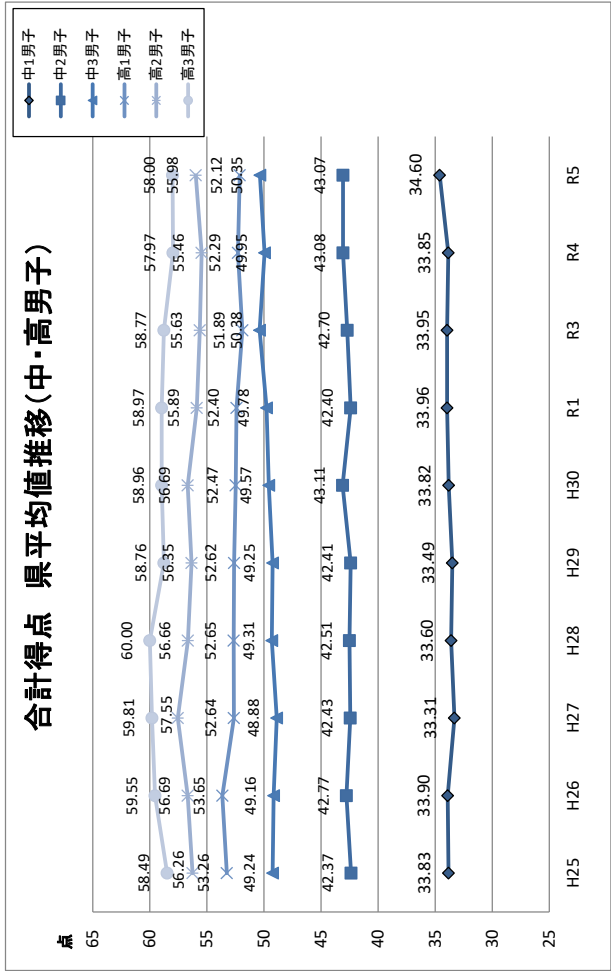
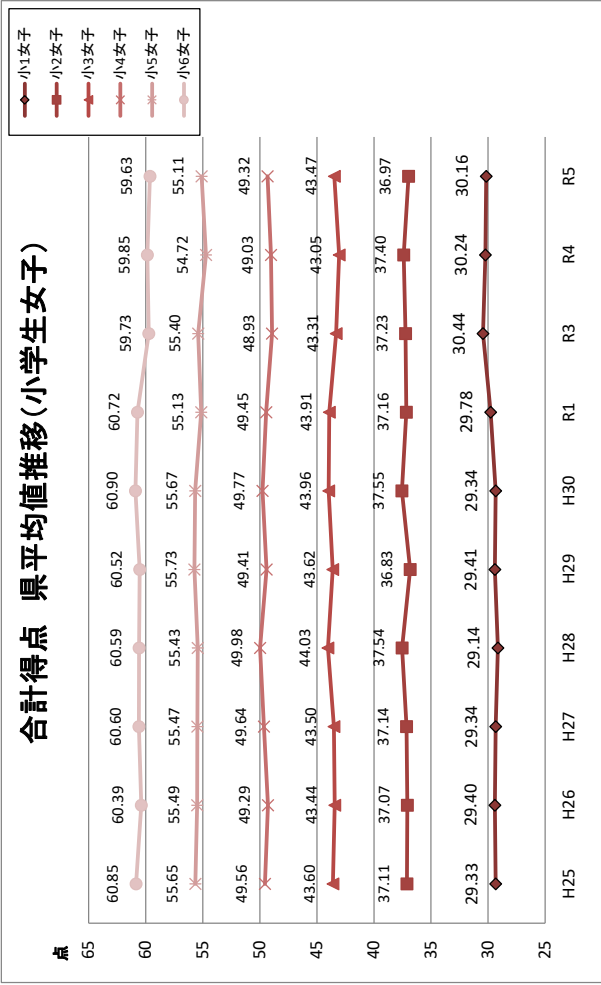
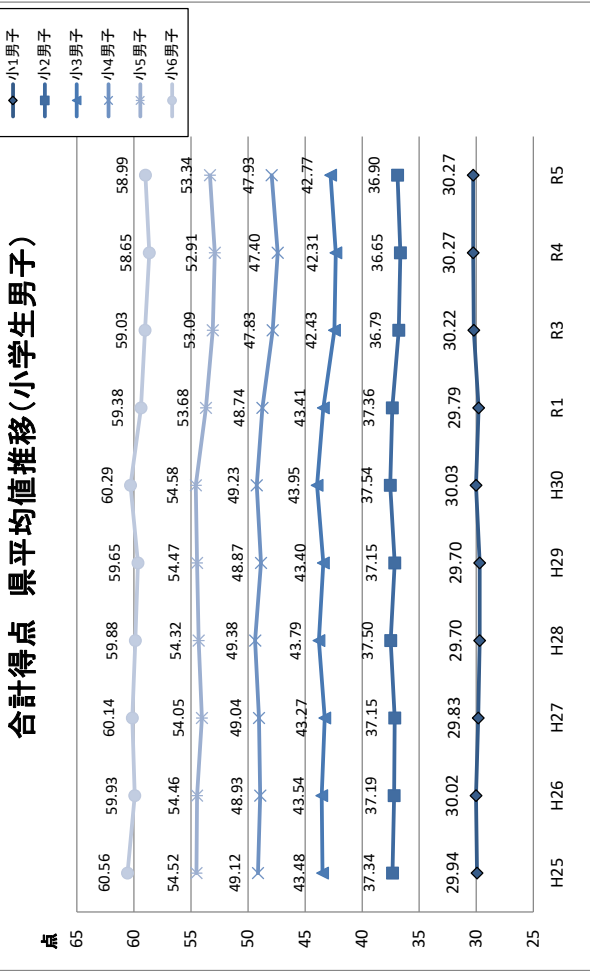
③ 高等学校



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

(6) 県平均値の推移

① 合計得点

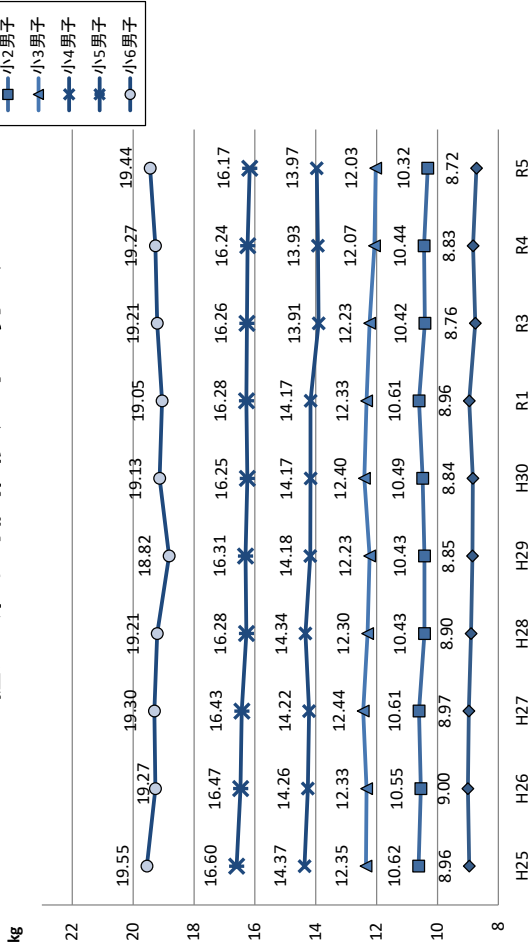


※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

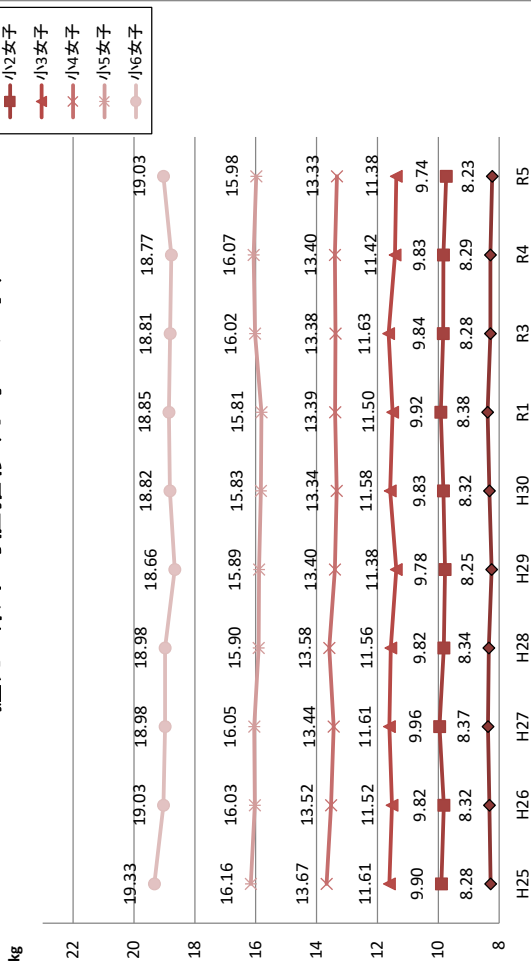


② 握力

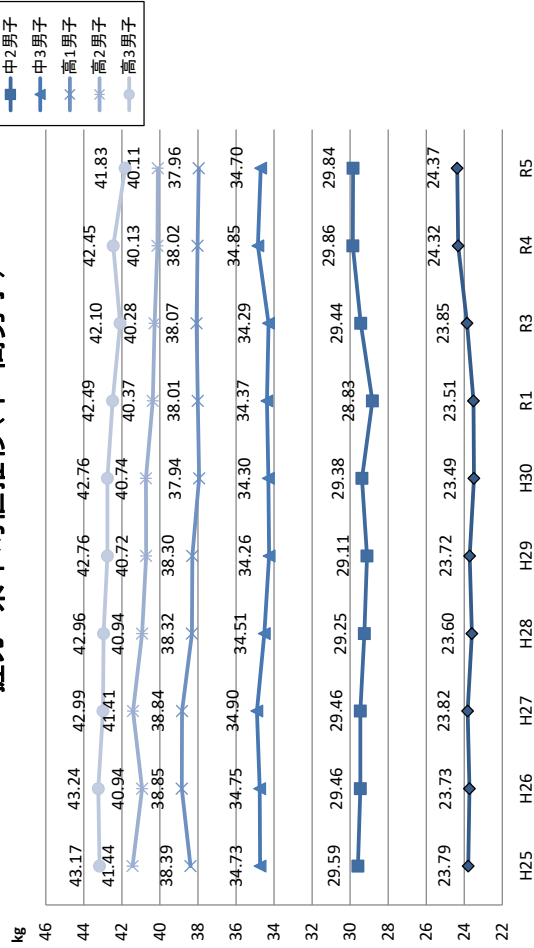
握力 県平均値推移(小学生男子)



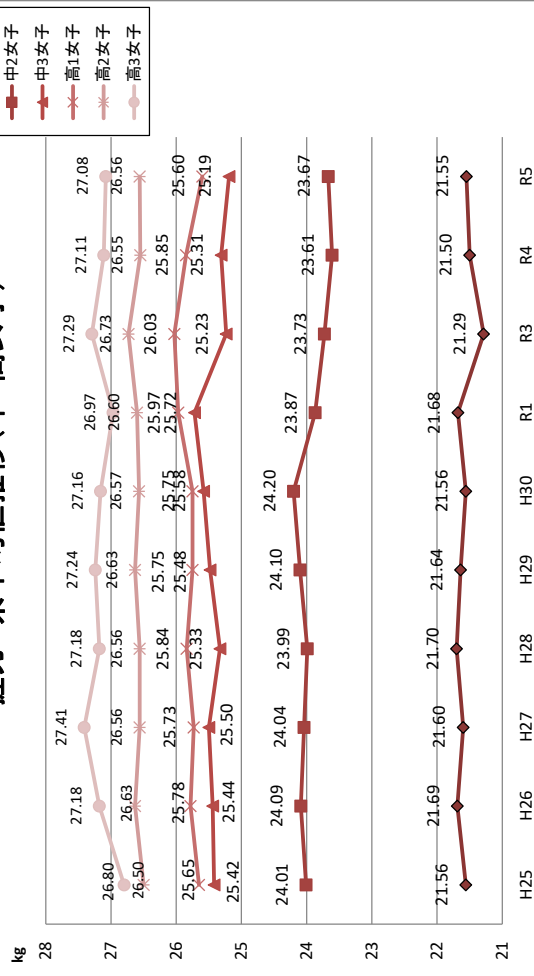
握力 県平均値推移(小学生女子)



握力 県平均値推移(中・高男子)



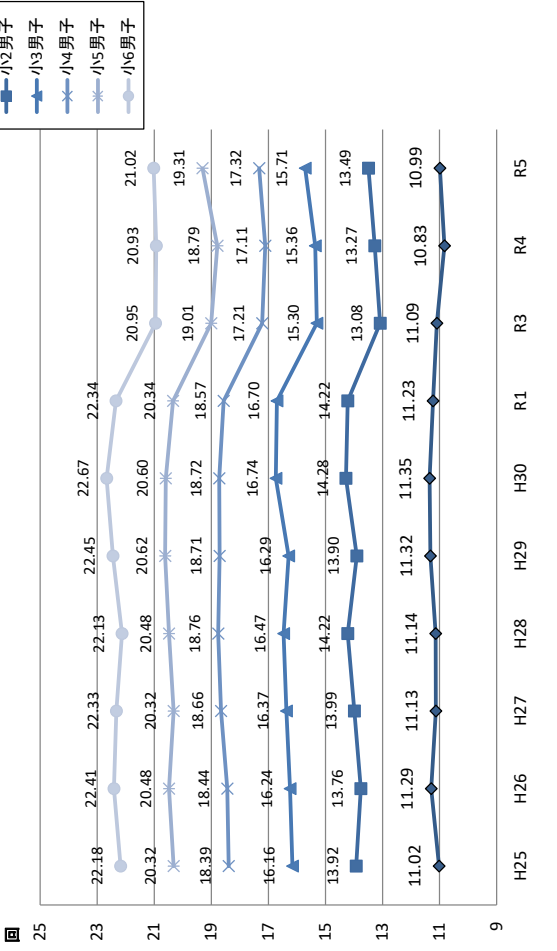
握力 県平均値推移(中・高女子)



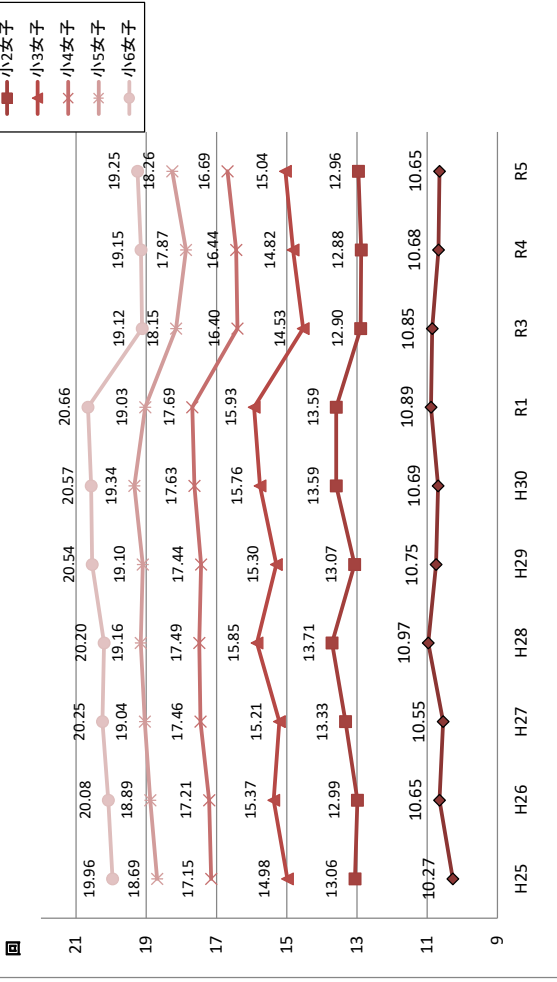
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

③ 上体起こし

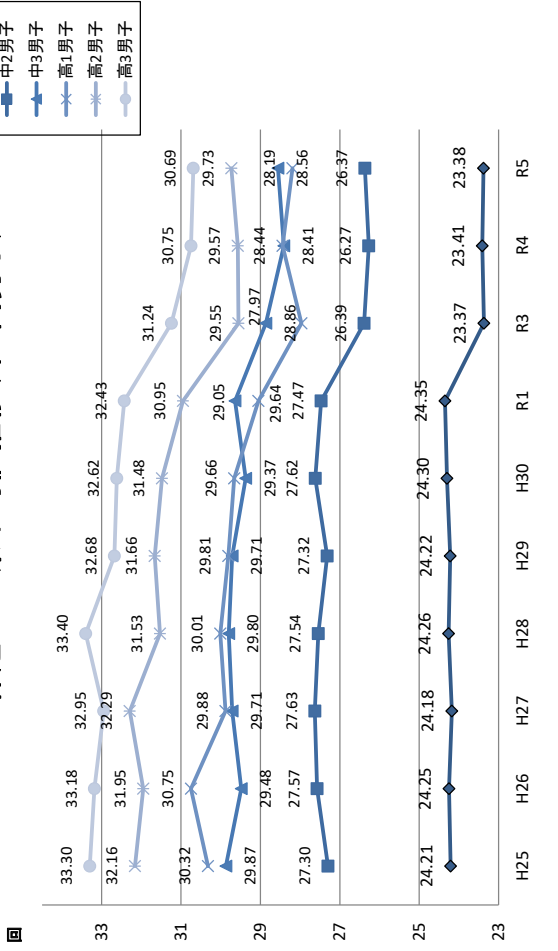
上体起こし 県平均値推移(小学生男子)



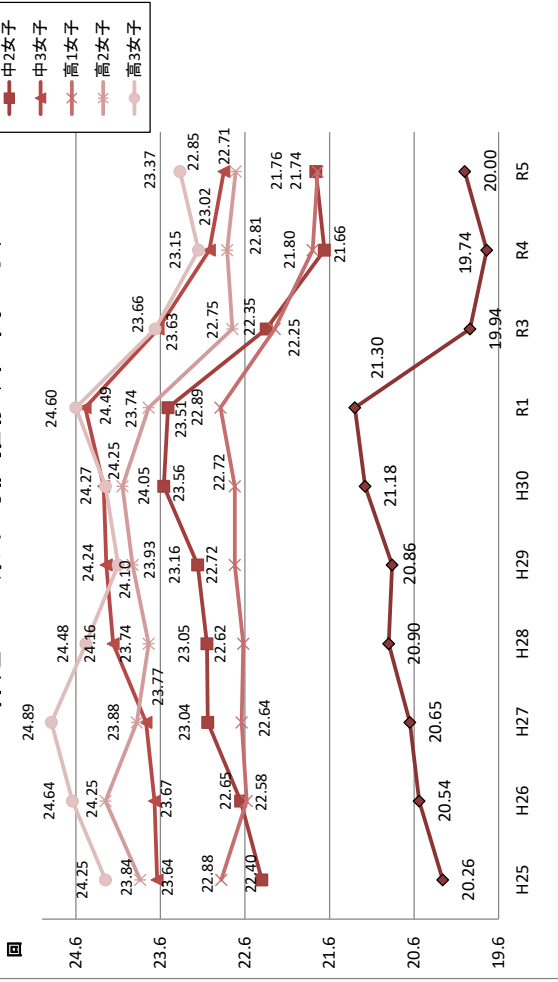
上体起こし 県平均値推移(小学生女子)



上体起こし 県平均値推移(中・高男子)

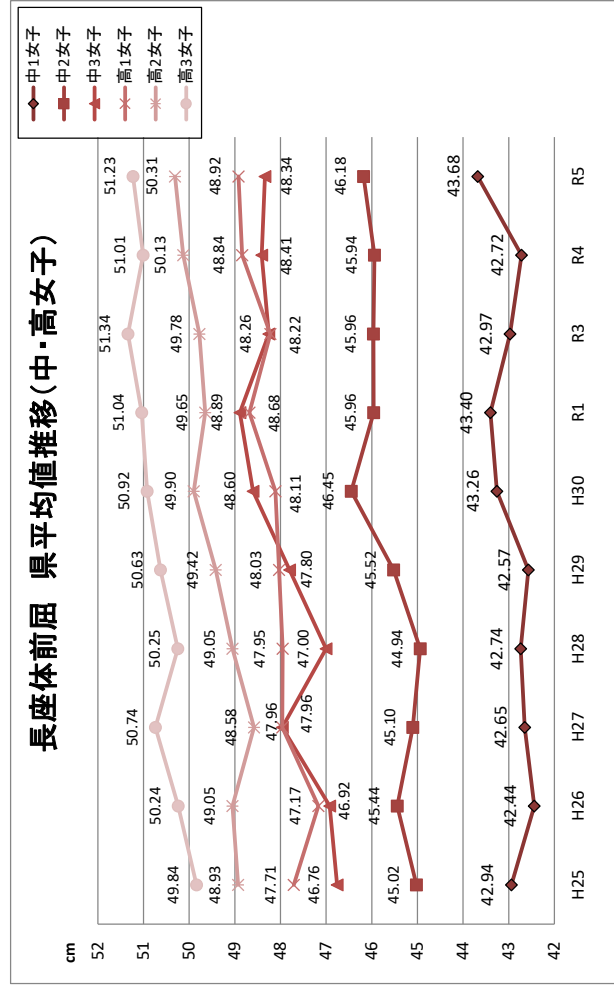
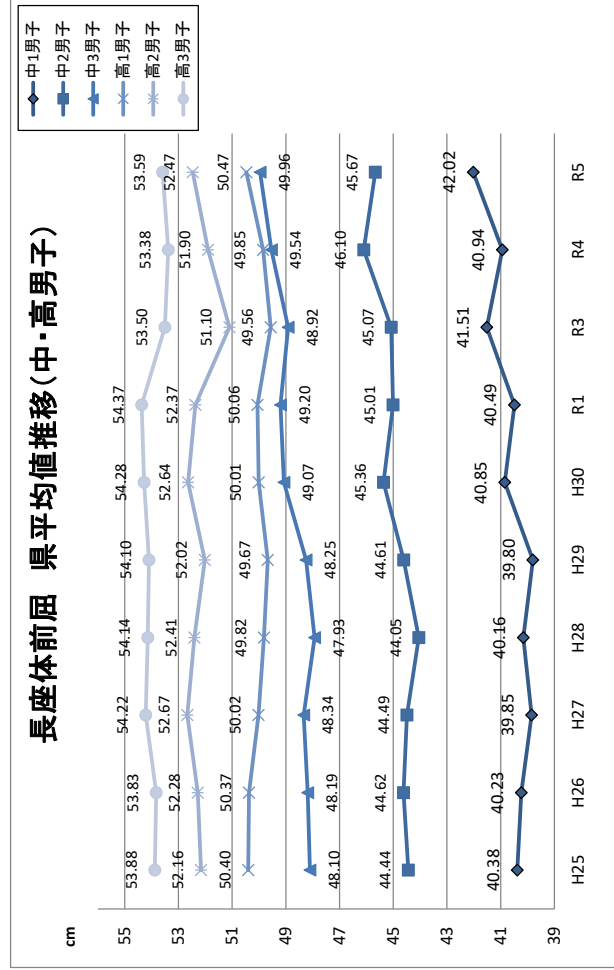
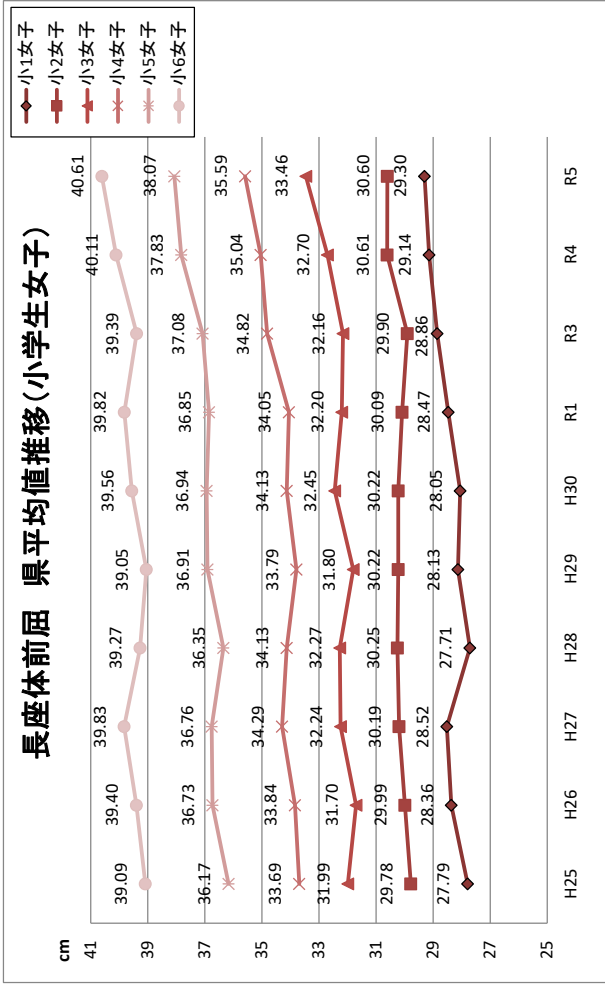
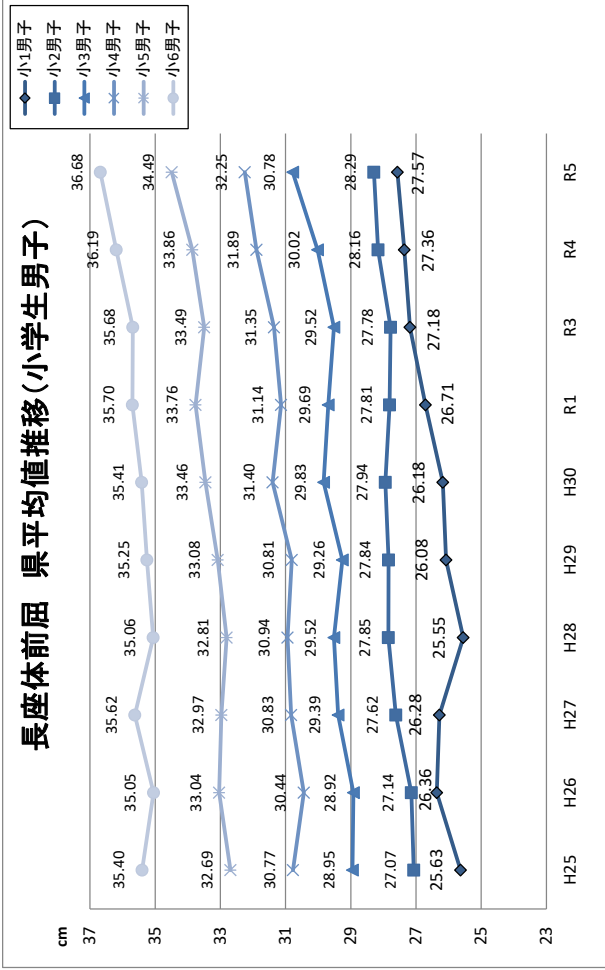


上体起こし 県平均値推移(中・高女子)



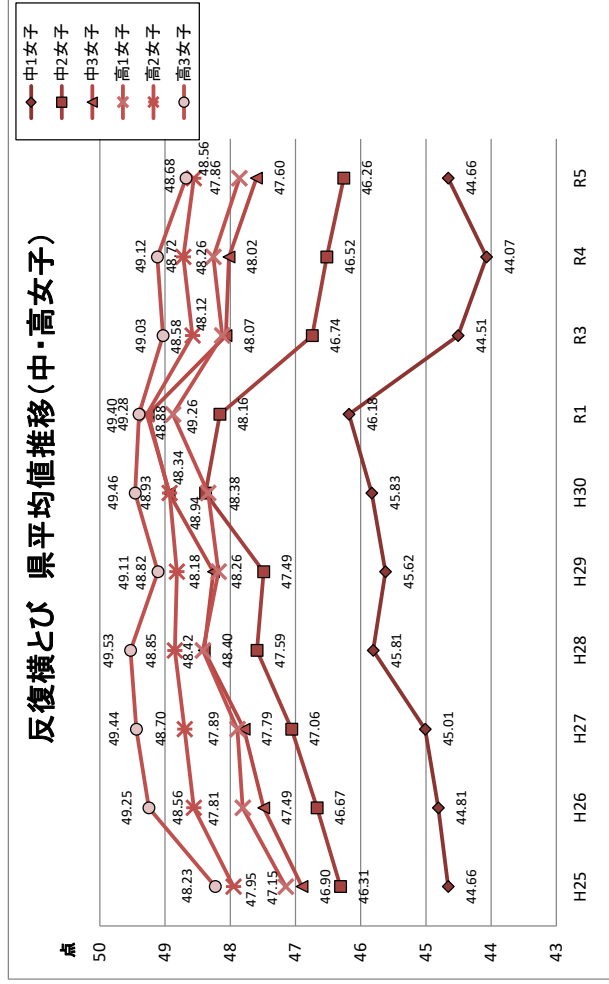
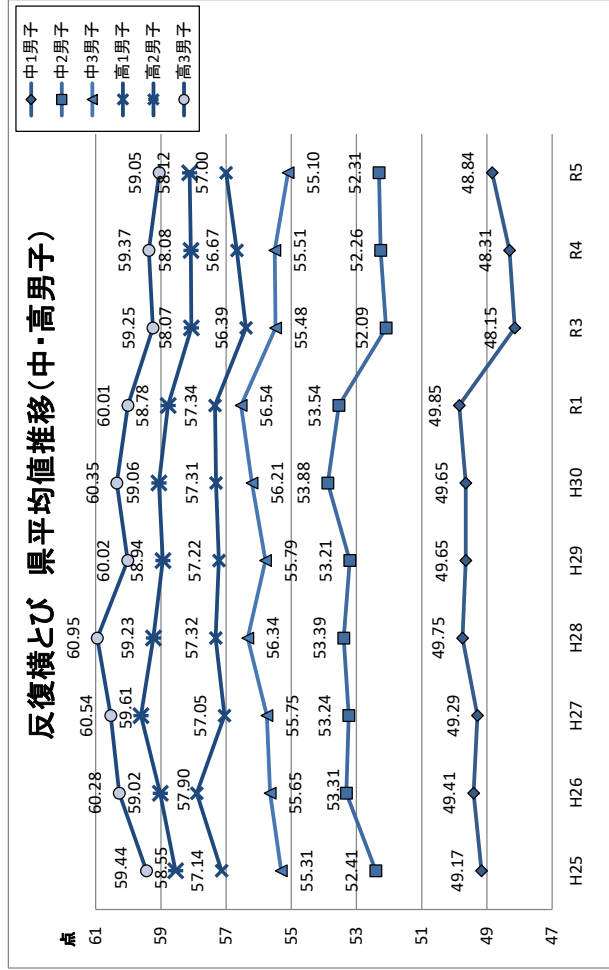
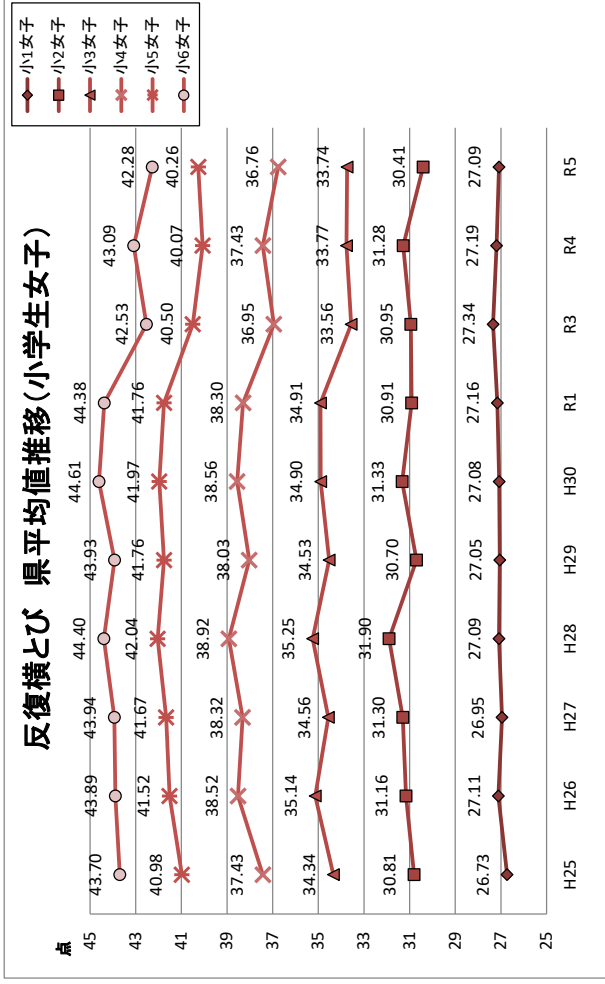
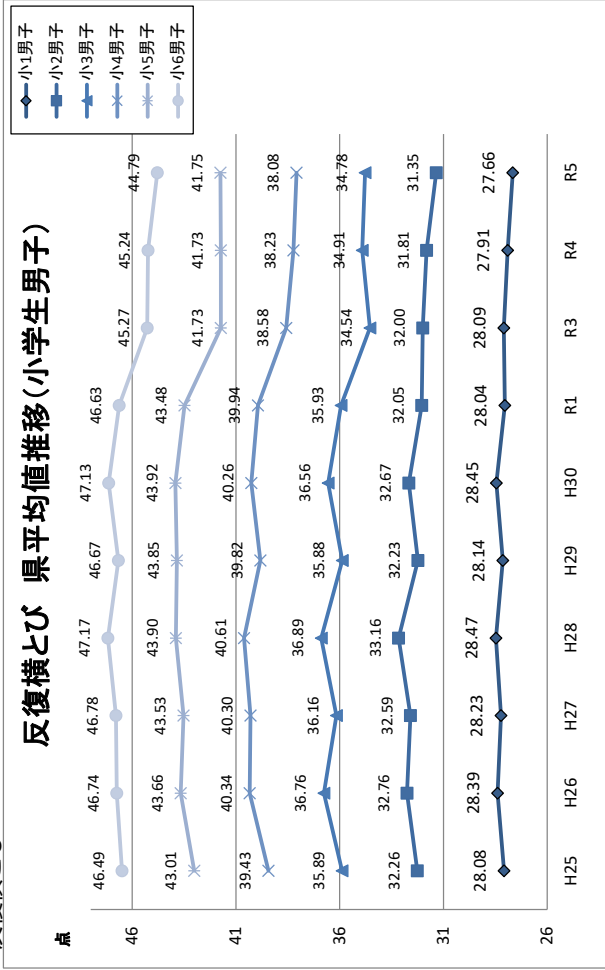
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

④ 長座体前屈



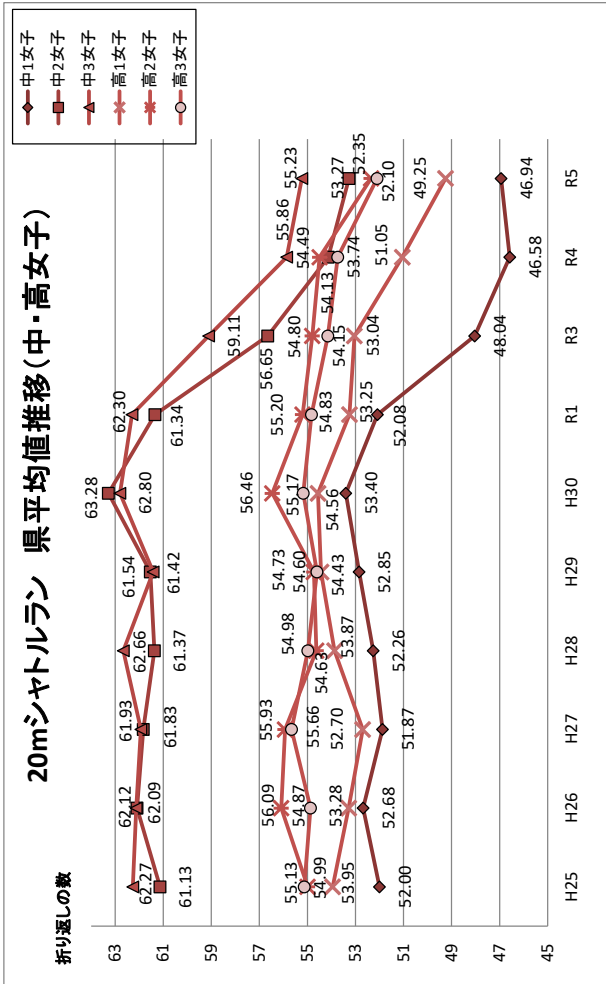
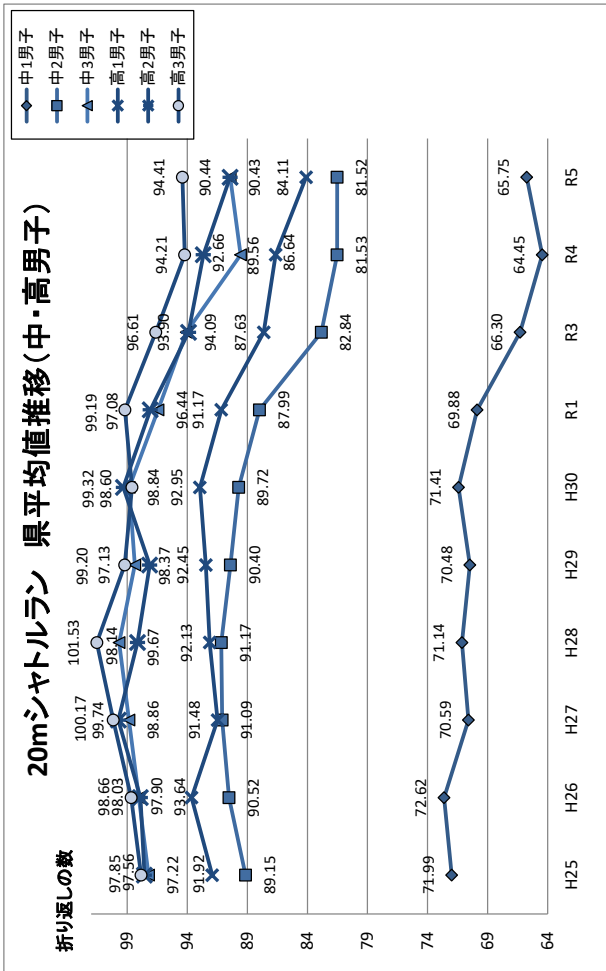
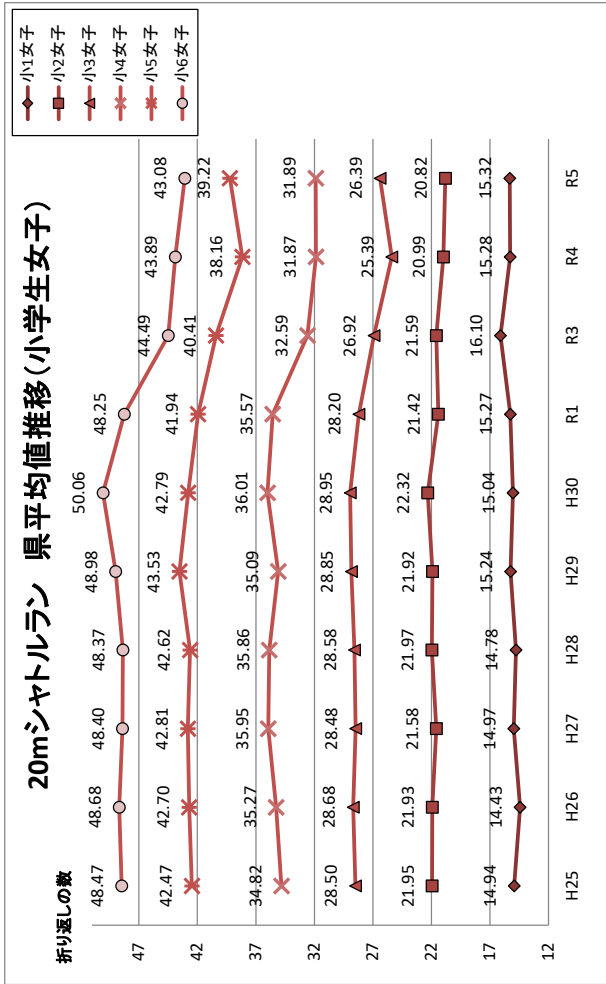
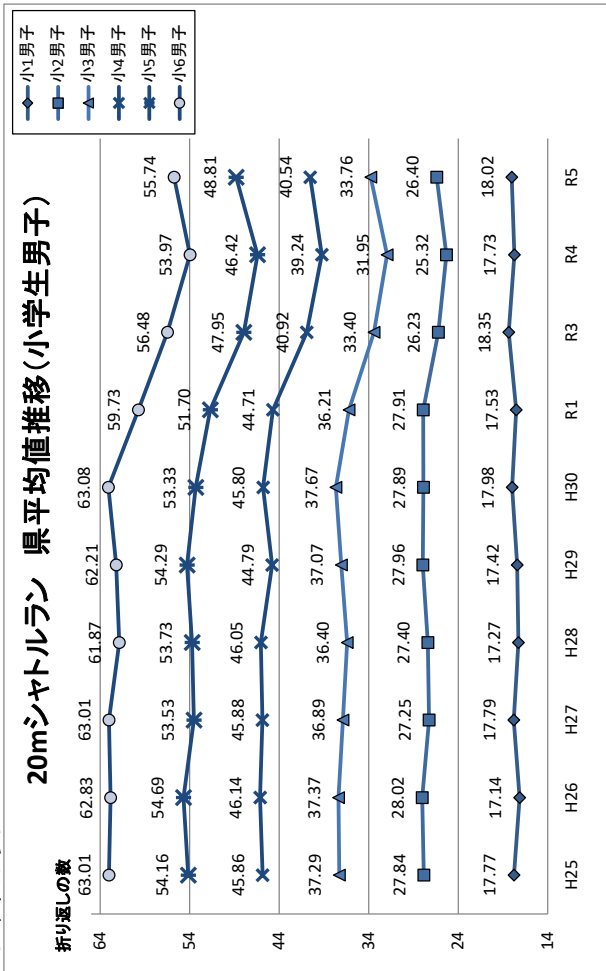
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

⑤ 反復横とび



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

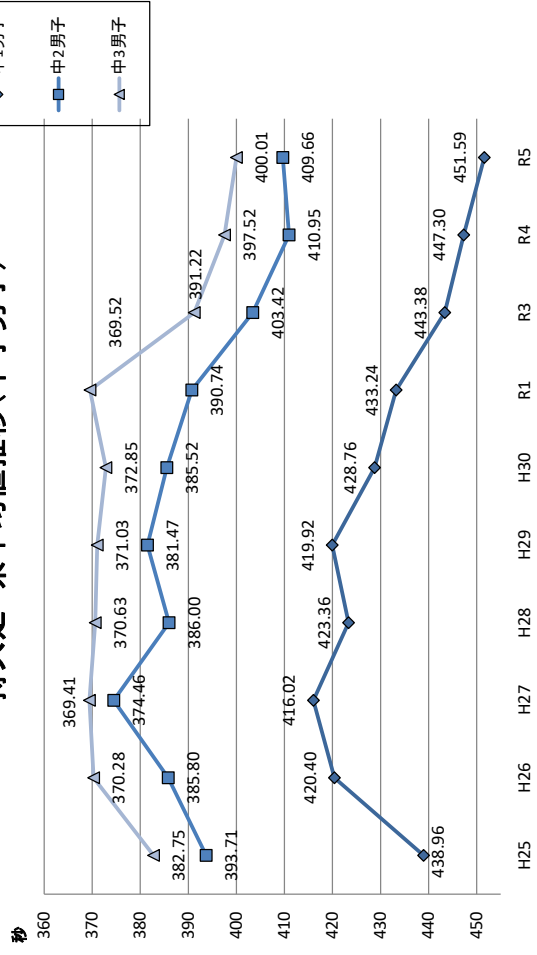
⑥ シヤトルラン



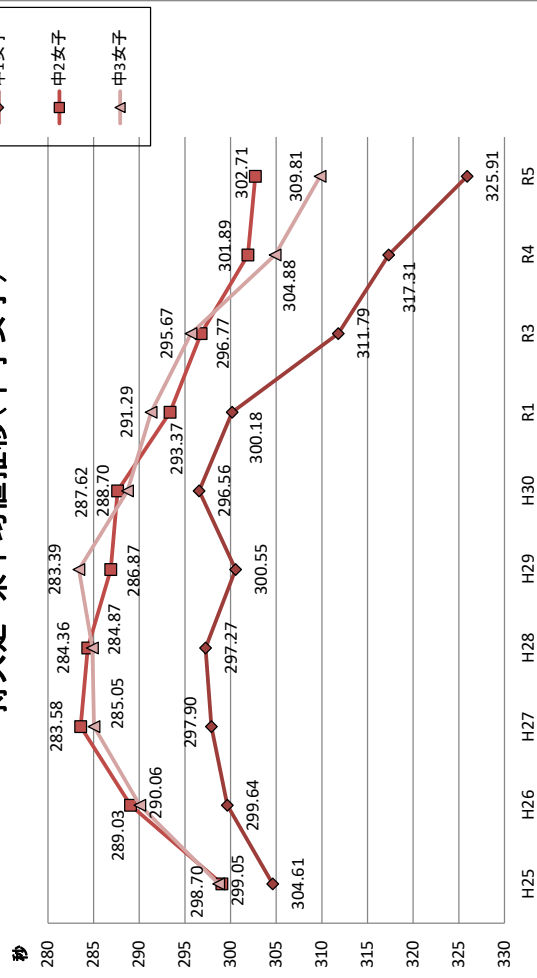
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

⑦ 持久走

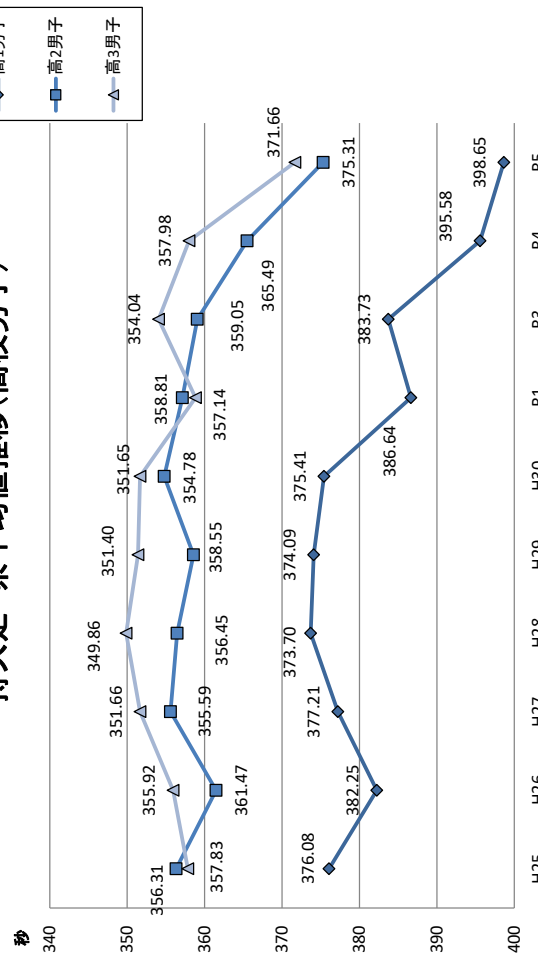
持久走 県平均値推移(中学男子)



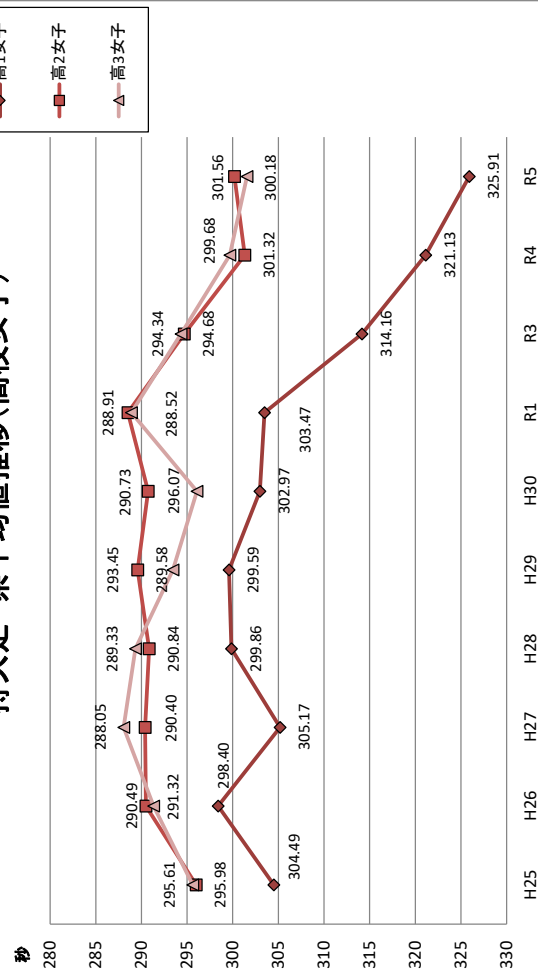
持久走 県平均値推移(中学女子)



持久走 県平均値推移(高校男子)

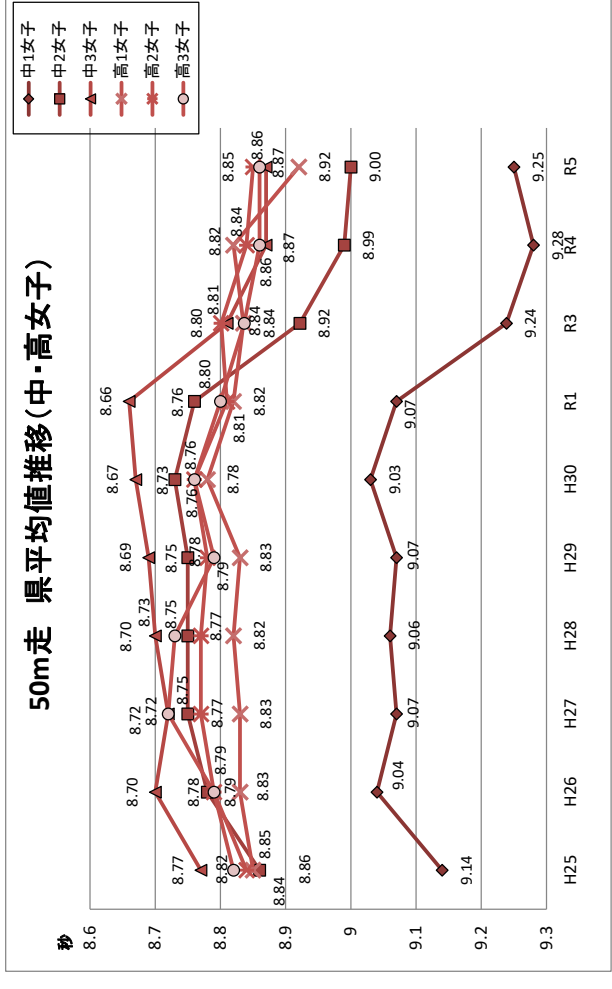
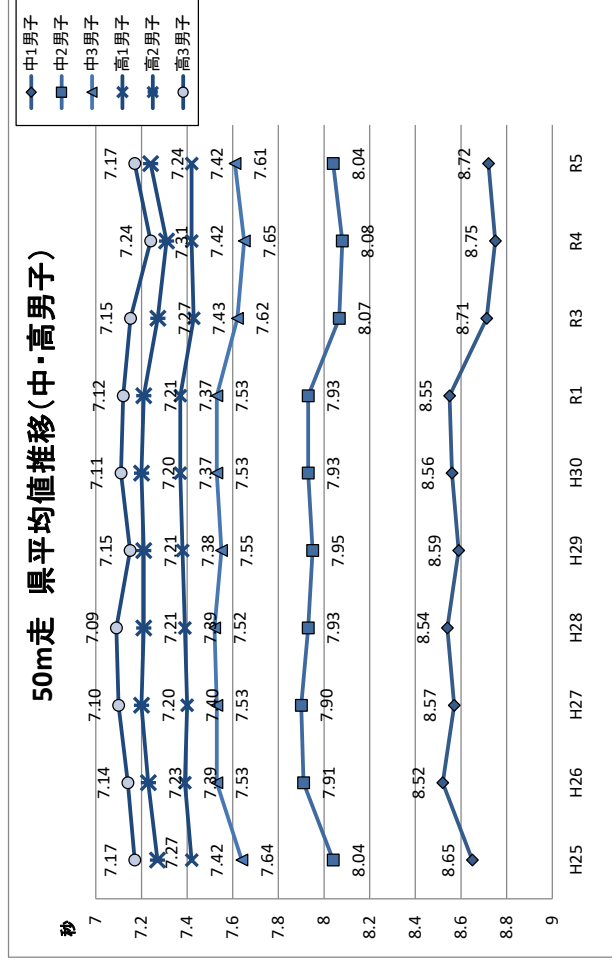
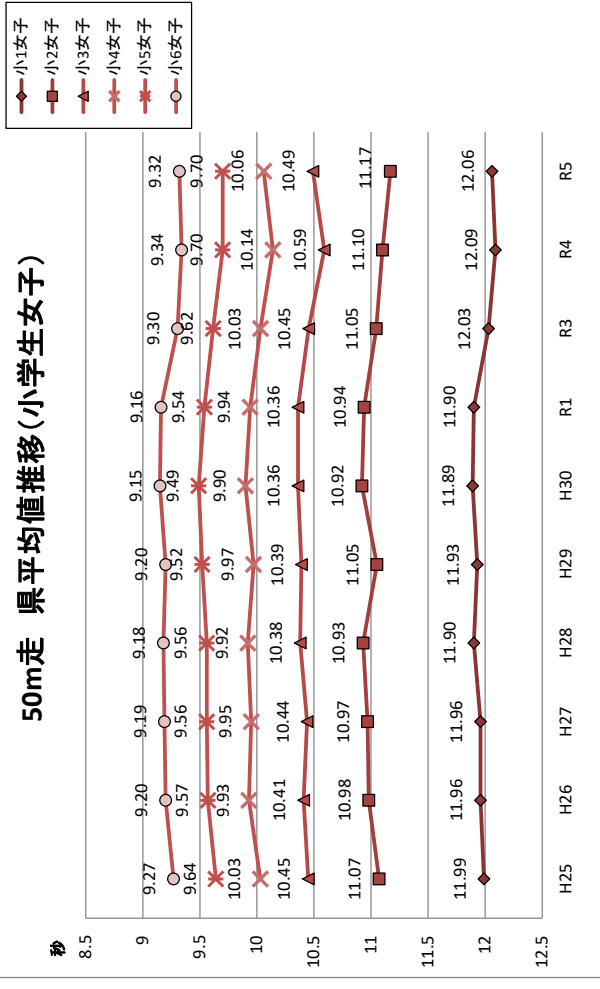
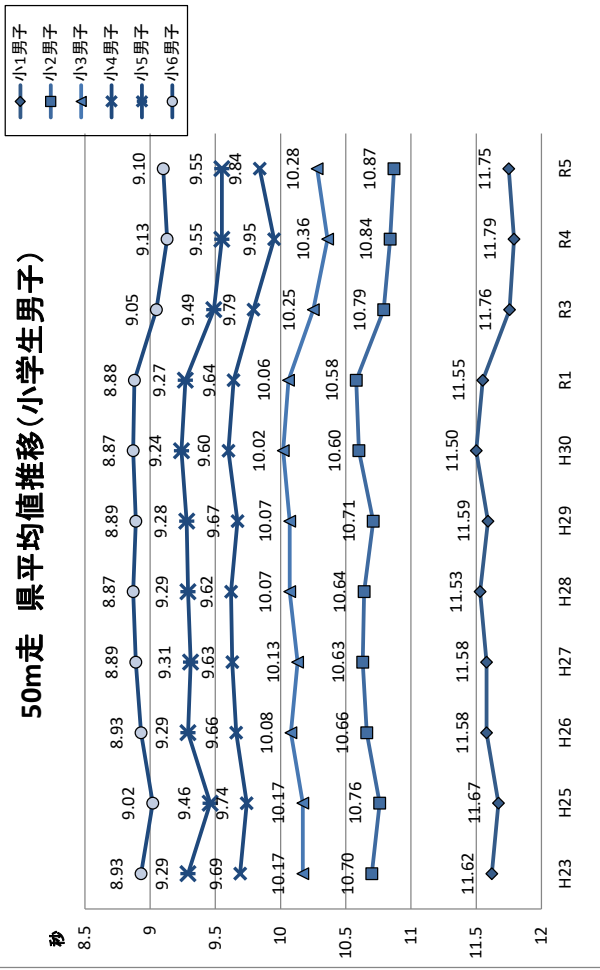


持久走 県平均値推移(高校女子)



※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

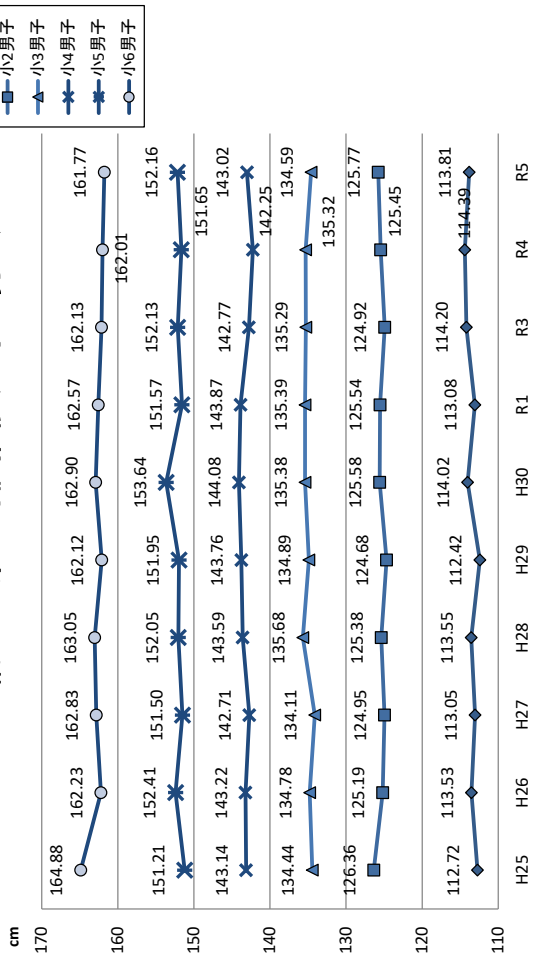
⑧ 50m走



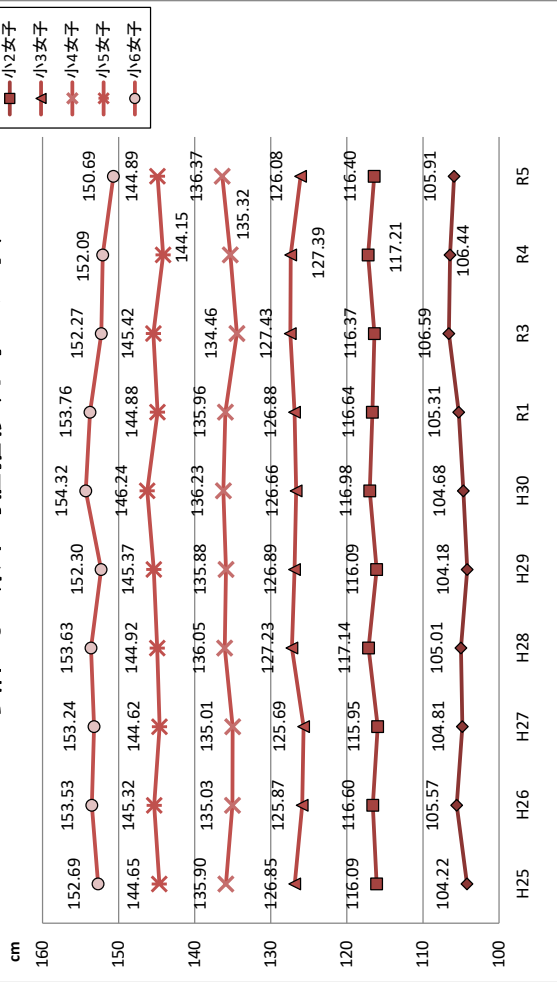
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

⑨ 立ち幅とび

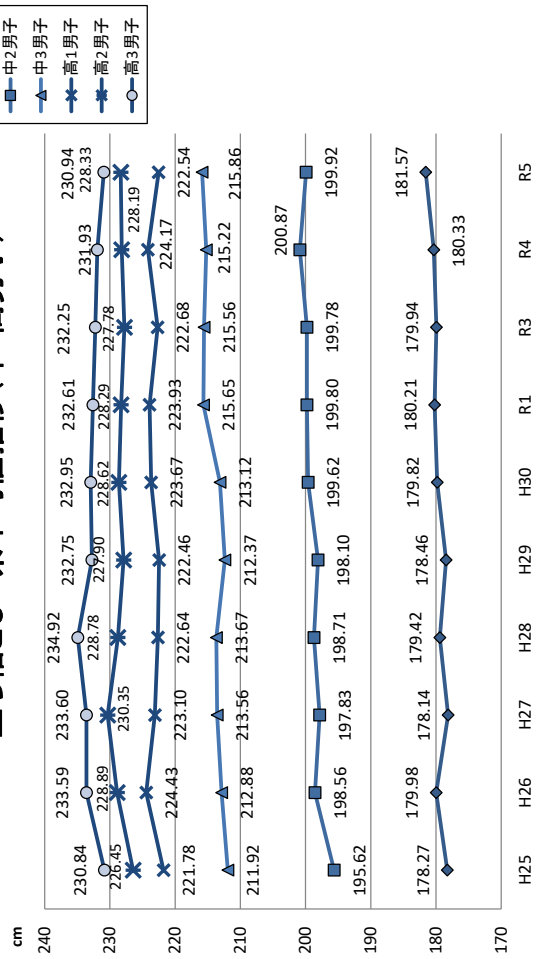
立ち幅とび 県平均値推移(小学生男子)



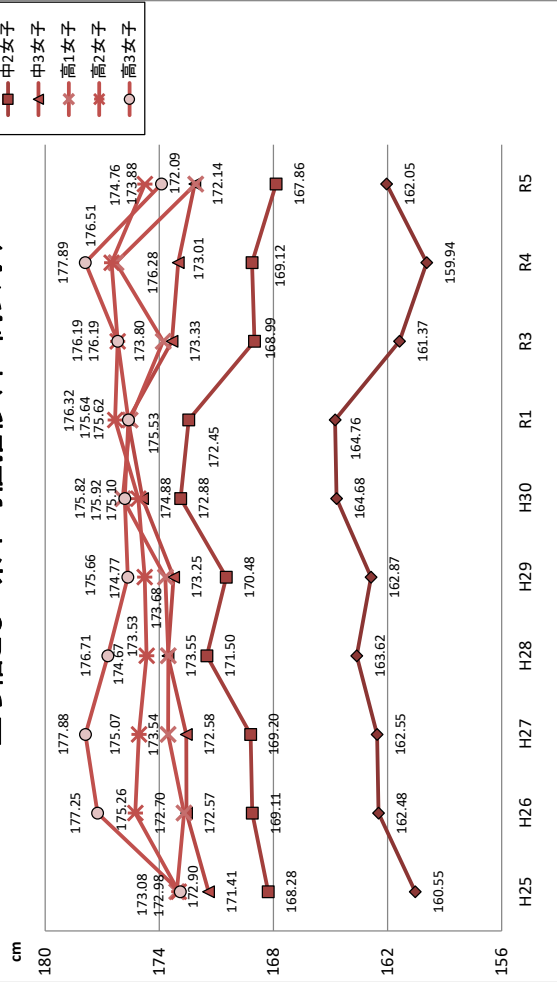
立ち幅とび 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅とび 県平均値推移(中・高男子)



立ち幅とび 県平均値推移(中・高女子)

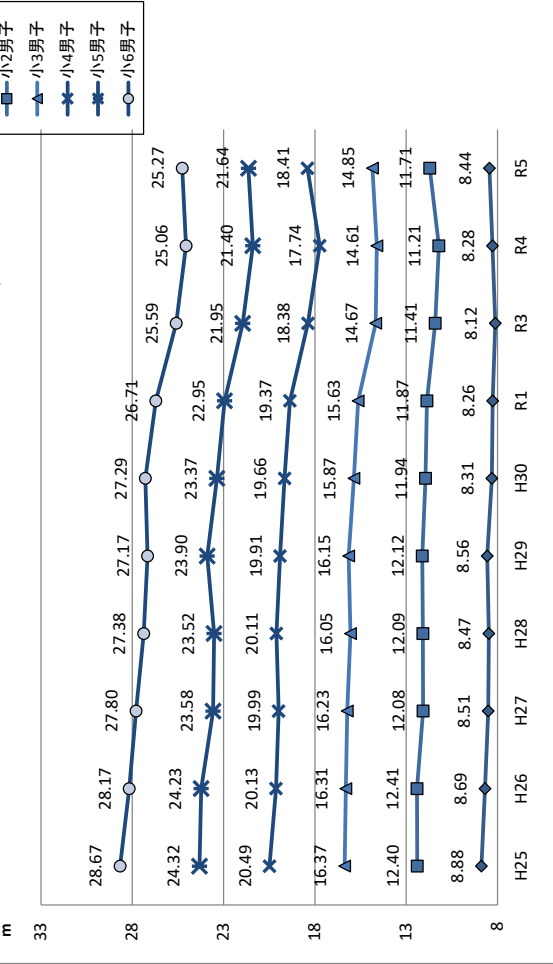


※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

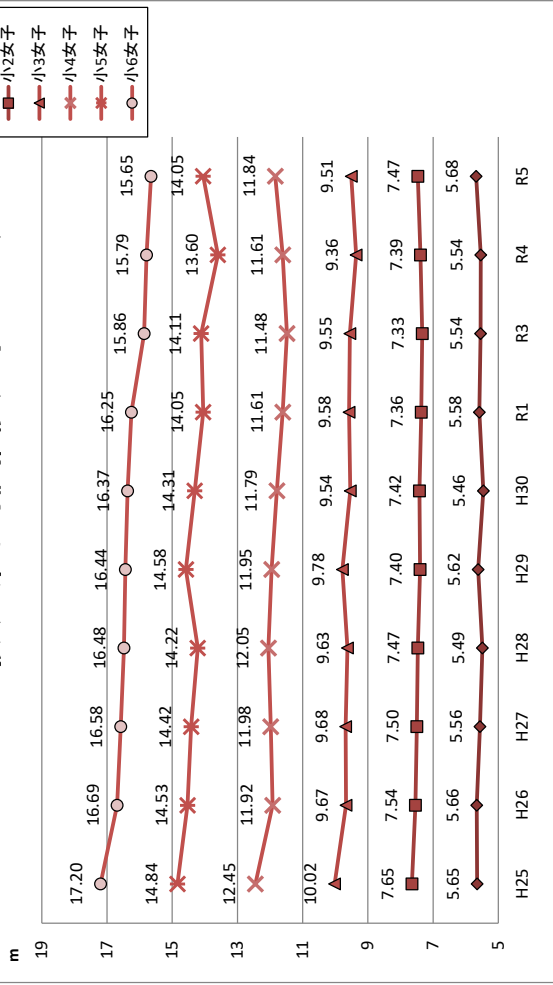


⑩ ボール投げ

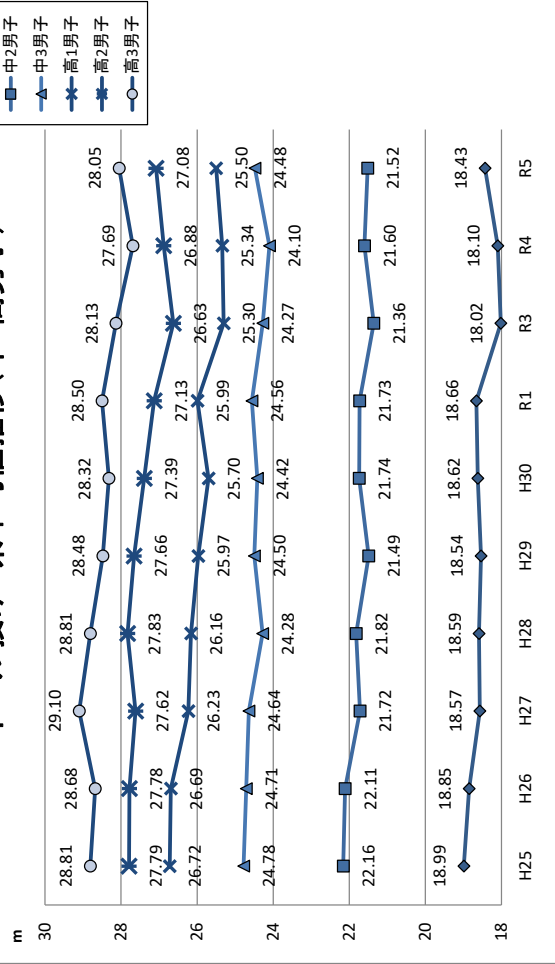
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



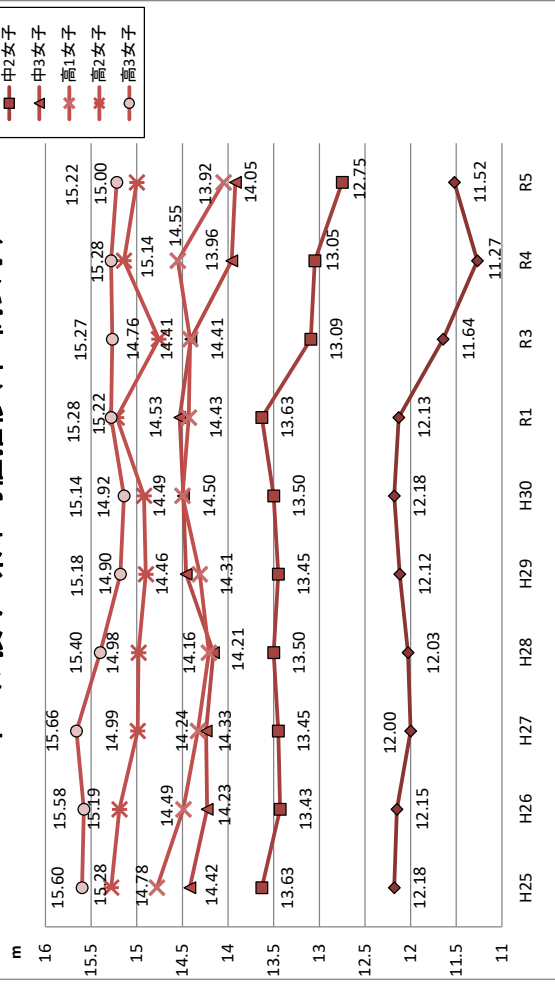
ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)



ボール投げ 県平均値推移(中・高男子)



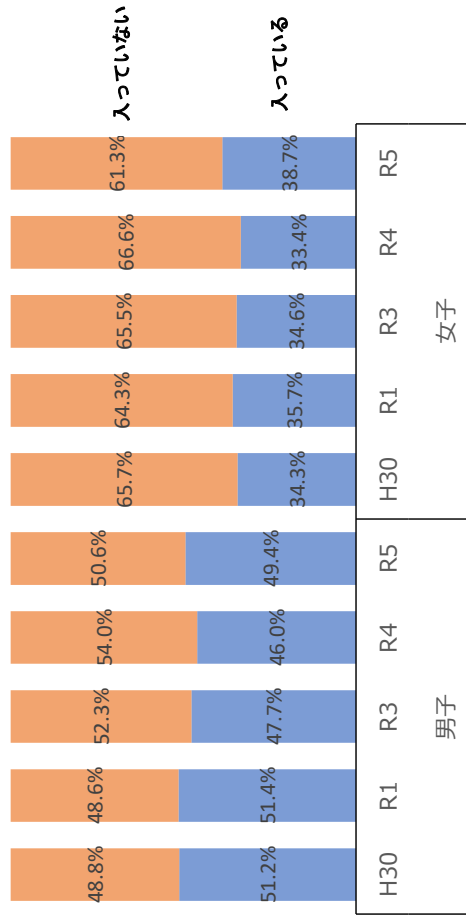
ボール投げ 県平均値推移(中・高女子)



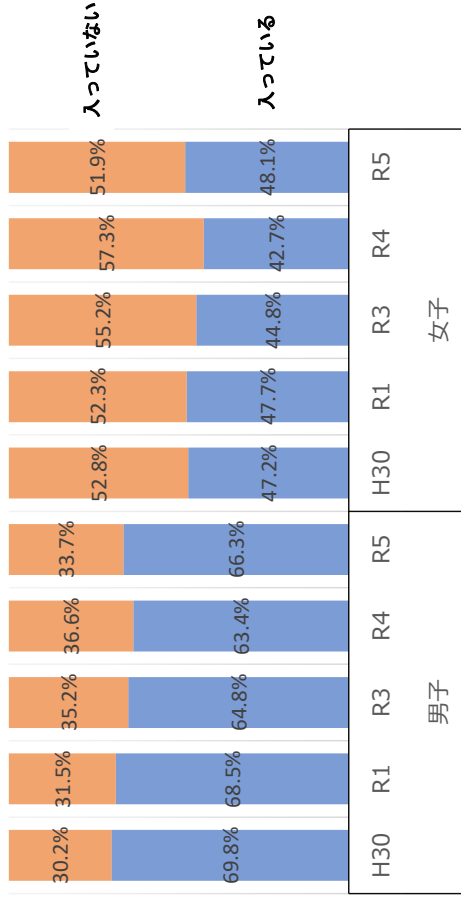
※ 令和2年度はコロナ禍のため中止

(7) アンケート年次推移  
運動部やスポーツクラブに入っていますか？

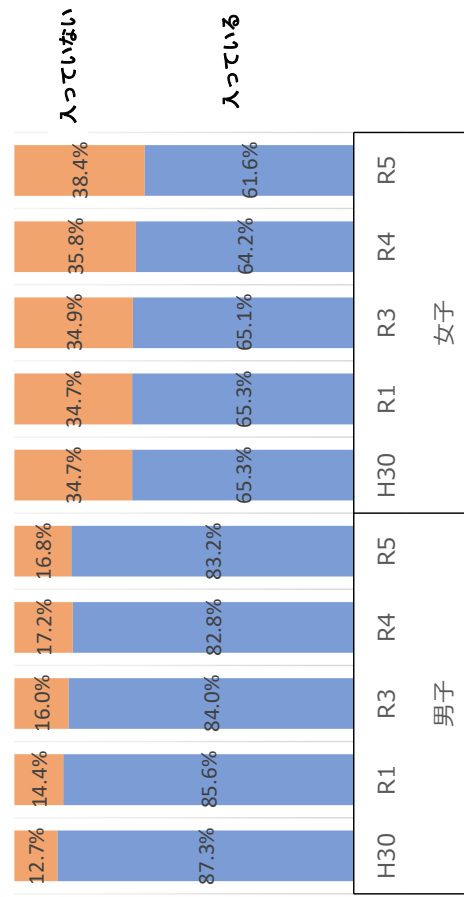
小学2年生



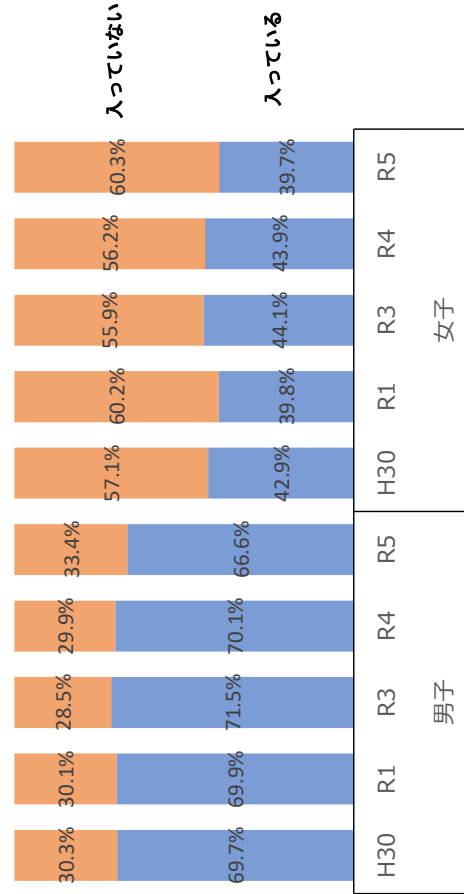
小学5年生



中学2年生



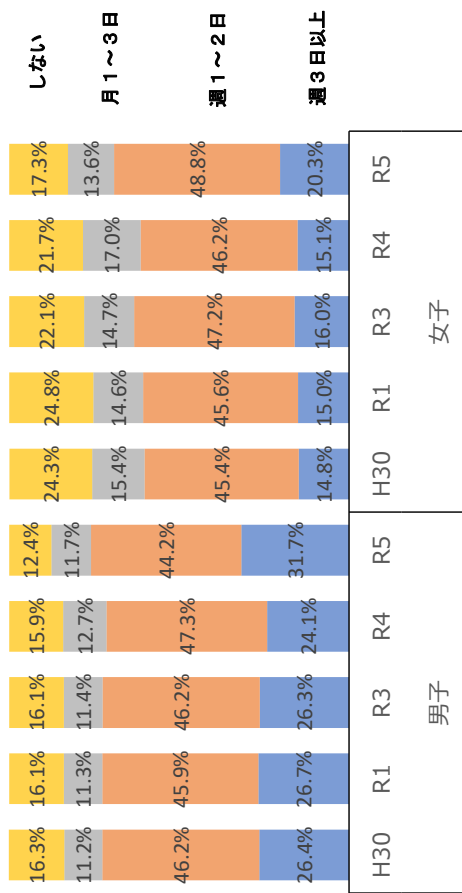
高校2年生



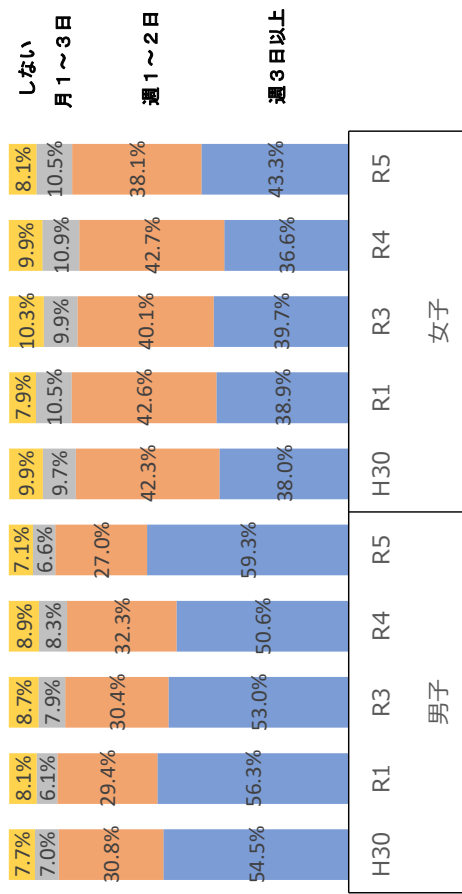
※令和2年度はコロナ禍のため中止

# 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）

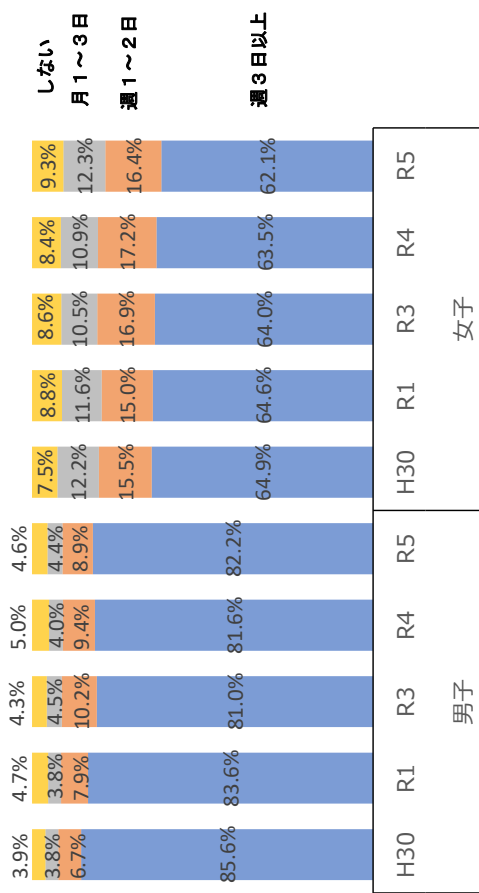
## 小学2年生



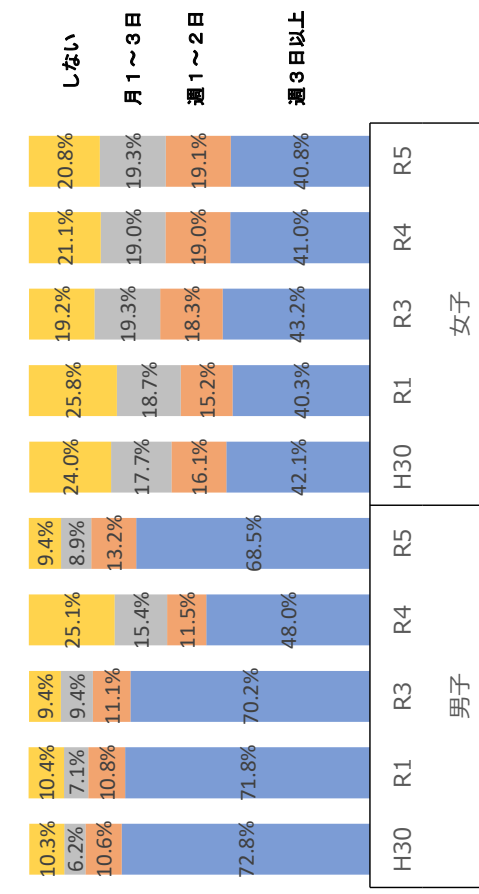
## 小学5年生



## 中学2年生



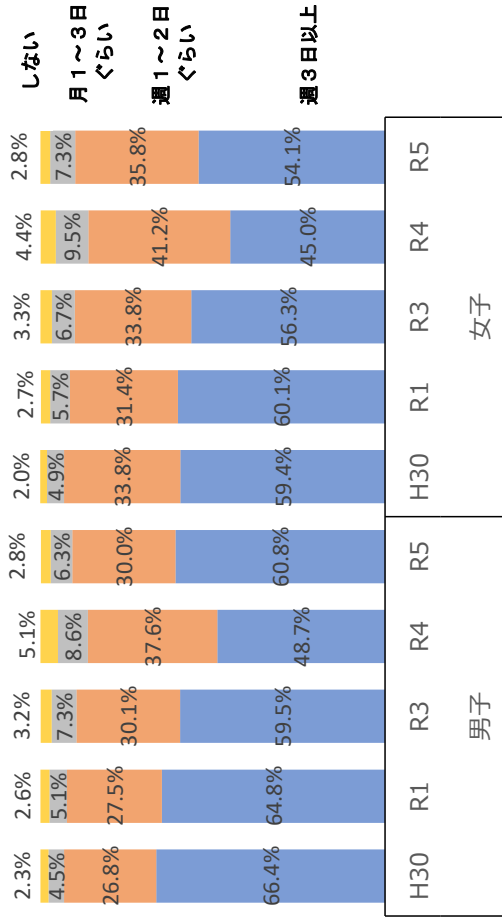
## 高校2年生



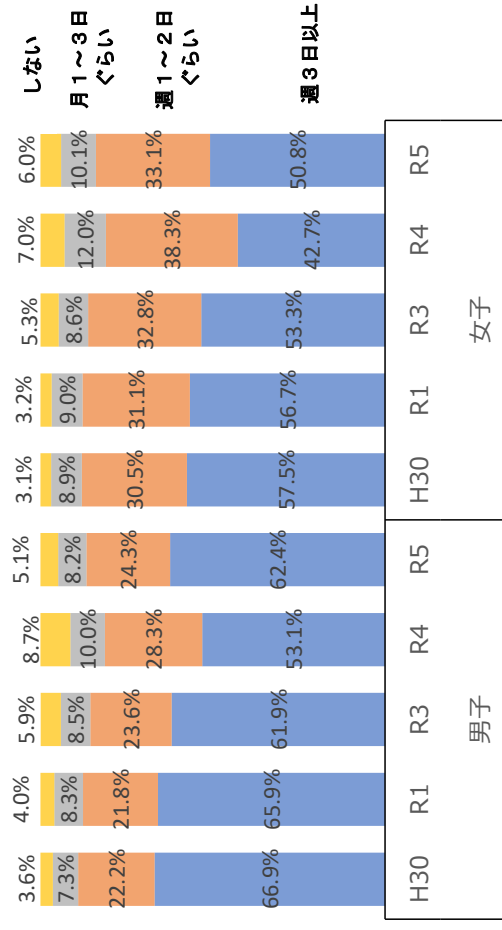
※令和2年度はコロナ禍のため中止

# 外遊びをどのくらいしていますか？

## 小学2年生



## 小学5年生



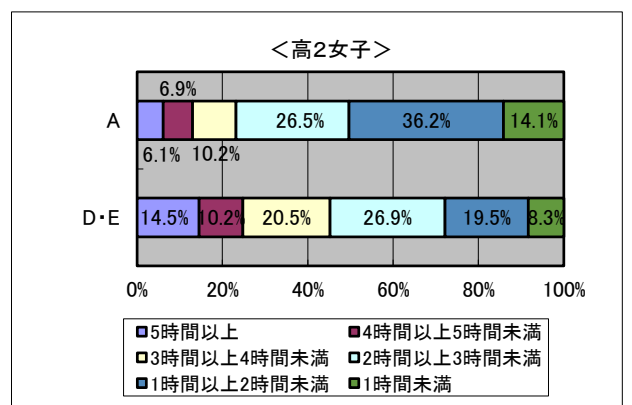
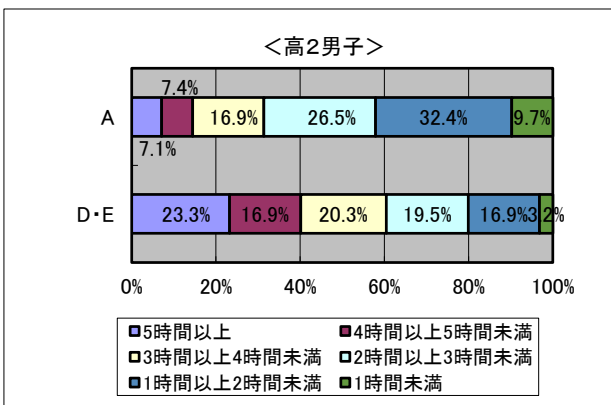
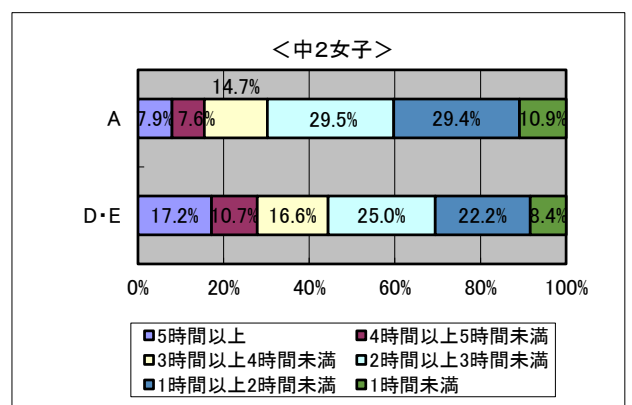
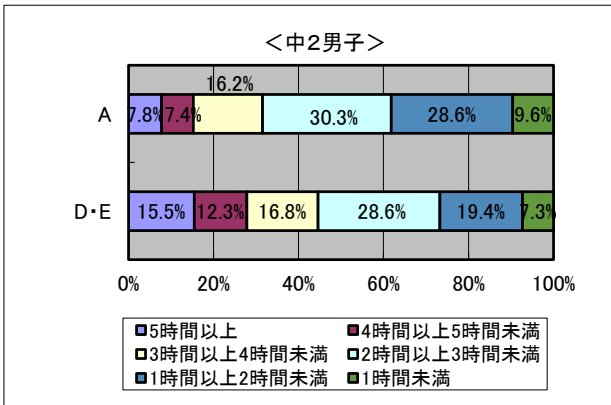
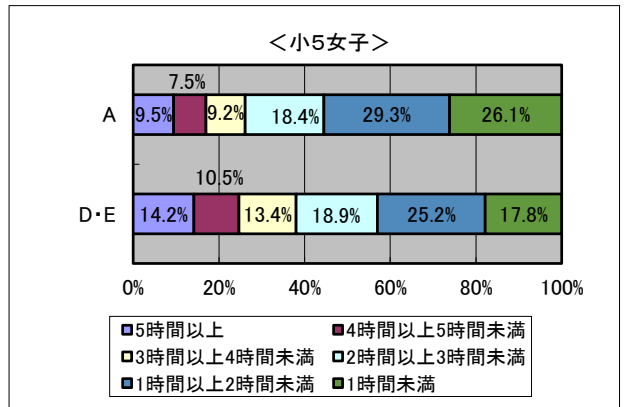
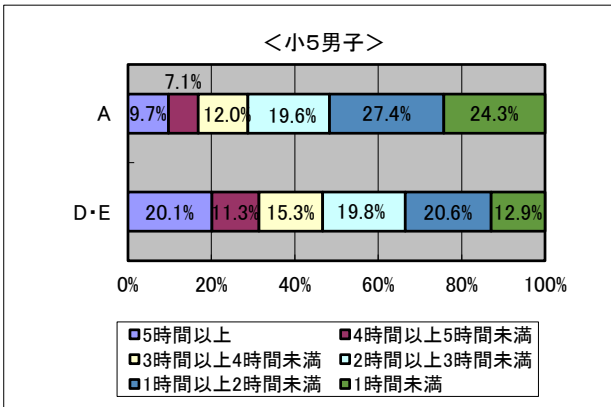
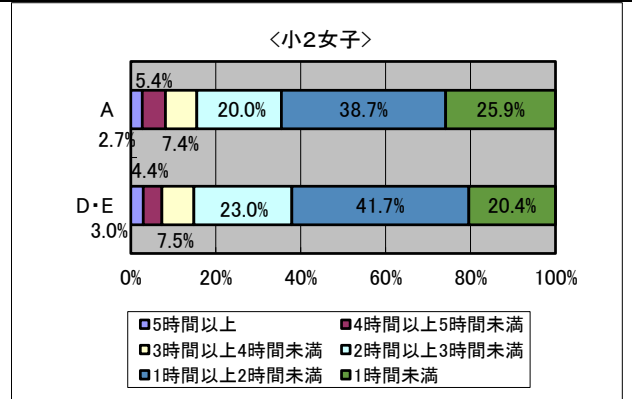
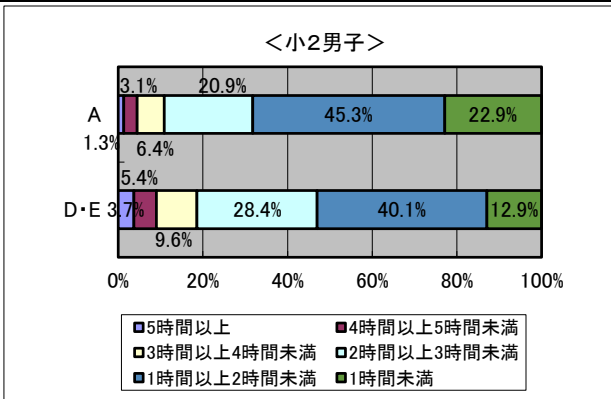
※令和2年度はコロナ禍のため中止

(8) 体カテストとアンケートのクロス集計

① 1日のスクリーンタイムと体カテストの結果

体カテストの総合評価のA段階・D・E段階と「学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか」のアンケートをクロス集計して結果について示したものです。

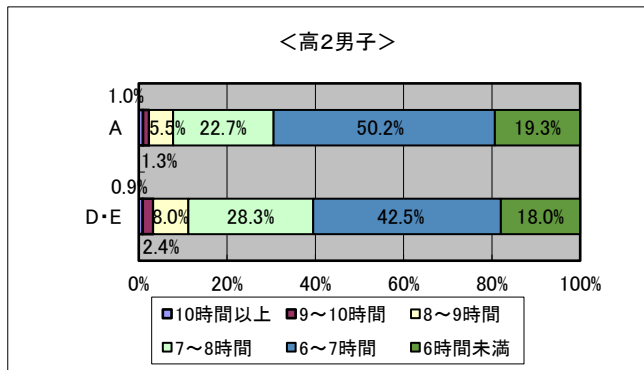
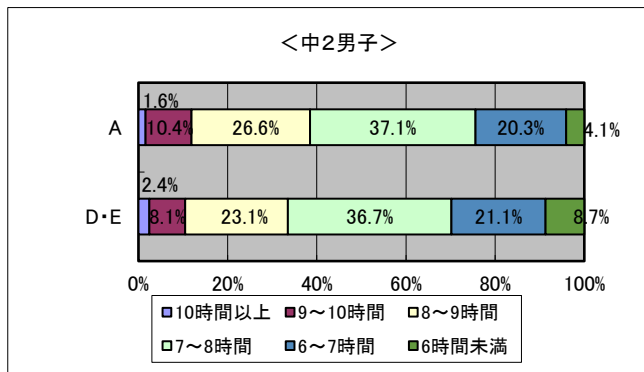
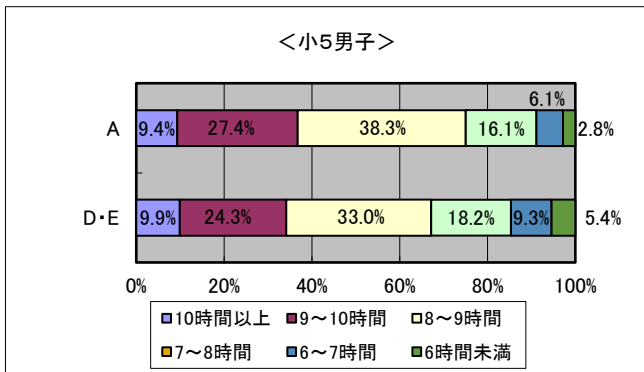
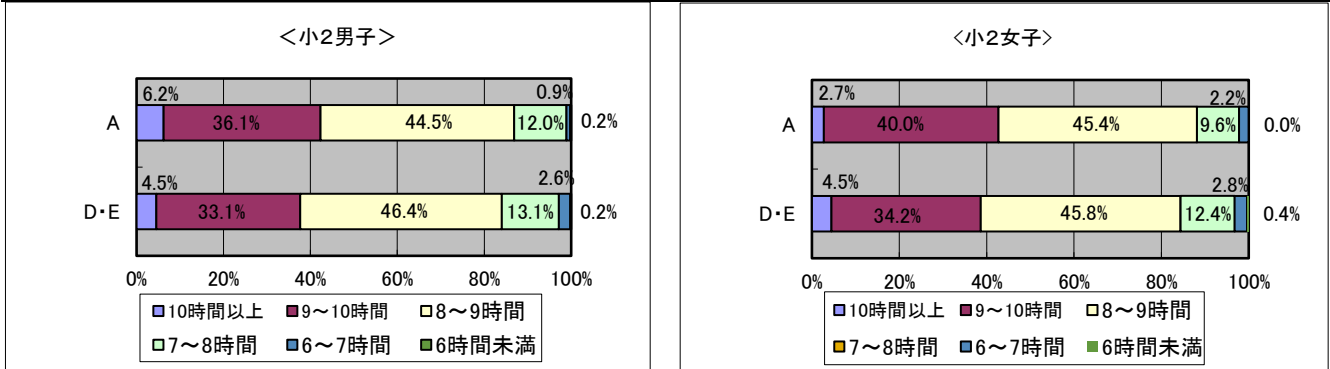
体力が高い児童生徒はスクリーンタイムが短い傾向にある



## ② 1日の睡眠時間と体力テストの結果

体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「毎日どのくらい寝ていますか」のアンケートをクロス集計して結果について示したものです。

### 低学年のうちは睡眠が長い方が合計点数も高い傾向にある



### 3 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要

#### ○ 調査の対象及び内容

国公立の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした悉皆調査  
 (小学生：約100万人、中学生：約96万人)

#### 【実技テスト調査(8項目)】

		テスト項目						
小学校 5年生	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャトルラン※1	50m走	立ち幅 とび	ソフトボ ール投げ
中学校 2年生					20mシャトルランか 持久走※2の選択			ハンドボ ール投げ

※1 往復持久走(一定の間隔で鳴る電子音に従って20mを走り、折り返し回数を測定)

※2 男子は1500m、女子は1000m

#### 【評価基準表】

	A	B	C	D	E
小学校5年生	65点以上	58～64点	50～57点	42～49点	41点以下
中学校2年生	57点以上	47～56点	37～46点	27～36点	26点以下

※各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で上記基準表に基づき、A～Eの評価を判定

#### 【質問紙調査】

児童生徒：1週間の総運動時間、体格、生活習慣、運動やスポーツに対する意識等  
 学校：体力・運動能力向上への取組や目標の設定、授業改善への取組等  
 教育委員会：体力・運動能力向上への取組、幼児の運動促進のための取組等

#### ○ 調査の実施時期

令和5年4月～7月の間に各学校において実施

※ 令和2年度は、感染症の影響により調査を中止

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

① 令和5年度調査結果

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
R5	全国	498,654	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92		9.48	151.13	20.52	52.59	13	2
	本県	4,724	16.12	19.28	34.34	41.59	48.46		9.54	151.46	21.58	53.25		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R5	全国	479,104	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80		9.71	144.29	13.22	54.28	14	2
	本県	4,536	15.97	18.31	37.95	40.33	39.21		9.68	144.22	14.04	55.16		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R5	全国	446,511	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	409.02	8.01	197.02	20.40	41.32	9	2
	本県	4,205	29.70	26.13	45.44	52.22	80.92	407.56	8.05	199.01	21.35	42.86		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

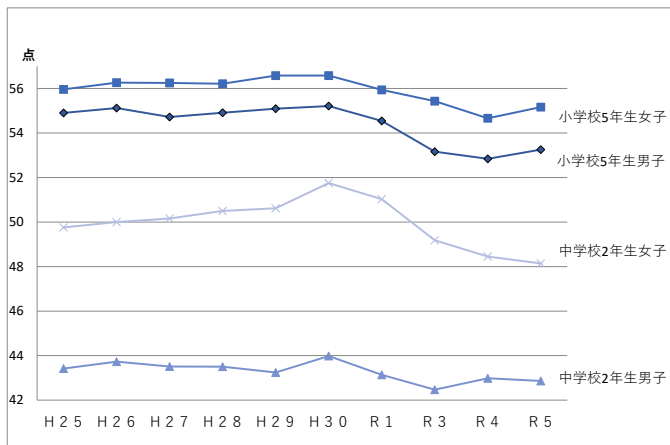
◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

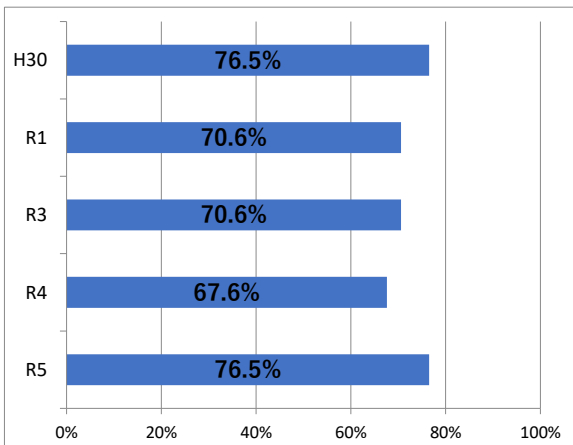
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R5	全国	421,336	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	306.26	8.95	166.34	12.43	47.22	16	3
	本県	3,983	23.53	21.67	46.09	46.25	53.23	304.03	8.98	167.56	12.71	48.14		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の推移



全国体力・運動能力、運動習慣等調査で  
平均値が全国平均以上の項目数の割合





(2) 平成25年度～令和5年度全国体力・運動能力調査結果推移 (全国平均値との比較)

対象：小学校5年生、中学校2年生

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	
H25	全国	550,004	16.63	19.54	32.73	41.41	51.41	/	9.38	152.07	23.19	53.87	12	1	
	本県	5,168	16.62	20.28	32.51	43.10	54.31		9.35	151.30	24.28	54.90			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H26	全国	556,756	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	/	9.38	151.71	22.89	53.91	11	2	
	本県	5,180	16.50	20.31	33.32	43.45	54.76		9.37	151.67	24.25	55.12			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H27	全国	539,323	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64	/	9.38	151.24	22.52	53.80	13	2	
	本県	4,968	16.48	20.20	33.26	43.37	53.65		9.41	150.78	23.60	54.72			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎			◎
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		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			◎
H29	全国	502,175	16.51	19.92	33.15	41.95	52.24	/	9.37	151.71	22.53	54.16	10	2	
	本県	4,859	16.38	20.42	33.25	43.53	54.40		9.38	151.10	23.94	55.09			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎			◎
H30	全国	501,870	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15	/	9.37	152.24	22.15	54.21	11	3	
	本県	5,149	16.31	20.51	33.43	43.51	53.36		9.33	152.62	23.38	55.21			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			◎
R1	全国	529,295	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	/	9.42	151.47	21.60	53.61	10	2	
	本県	5,051	16.36	20.16	34.02	43.02	51.78		9.39	150.50	22.95	54.54			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
R2			中止										中止		
R3	全国	521,297	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	/	9.45	151.41	20.58	52.52	14	3	
	本県	5,079	16.26	18.98	33.41	41.63	48.11		9.47	151.59	21.91	53.16			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		▲	◎	◎	◎			◎
R4	全国	496,037	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	/	9.53	150.83	20.31	52.28	10	2	
	本県	4,882	16.21	18.78	33.66	41.59	46.48		9.53	151.27	21.33	52.84			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎			◎
R5	全国	498,654	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	/	9.48	151.13	20.52	52.59	13	2	
	本県	4,724	16.12	19.28	34.34	41.59	48.46		9.54	151.46	21.58	53.25			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	◎	◎	◎			◎

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H25	全国	526,069	16.14	18.06	36.87	39.06	39.66	/	9.64	144.55	13.94	54.70	13	1	
	本県	4,942	16.21	18.69	36.07	40.94	42.56		9.57	144.35	14.86	55.96			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H26	全国	533,376	16.09	18.26	37.22	39.37	40.30	/	9.63	144.79	13.89	55.01	11	1	
	本県	4,964	16.06	18.88	36.86	41.37	43.00		9.62	144.62	14.86	56.26			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H27	全国	516,547	16.05	18.42	37.44	39.55	40.69	/	9.62	144.77	13.77	55.18	12	2	
	本県	4,741	16.10	18.91	37.07	41.62	43.11		9.62	144.21	14.61	56.25			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
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		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H29	全国	485,300	16.12	18.81	37.43	40.06	41.62	/	9.60	145.47	13.94	55.72	15	2	
	本県	4,654	15.94	19.04	37.19	41.57	43.66		9.58	144.55	14.88	56.58			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
H30	全国	483,717	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88	/	9.60	145.94	13.77	55.90	18	3	
	本県	4,865	15.88	19.24	36.96	41.63	43.01		9.55	145.41	14.64	56.58			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
R1	全国	508,848	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80	/	9.63	145.70	13.59	55.59	20	4	
	本県	5,016	15.88	18.93	37.10	41.36	42.17		9.60	143.90	14.30	55.94			
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
R2			中止										中止		
R3	全国	497,267	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	/	9.64	145.18	13.30	54.64	15	2	
	本県	4,882	16.02	18.16	37.06	40.41	40.61		9.59	144.83	14.08	55.43			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
R4	全国	477,508	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	/	9.70	144.55	13.17	54.31	21	3	
	本県	4,737	16.08	17.86	37.68	39.95	38.13		9.69	143.87	13.54	54.66			
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎
R5	全国	479,104	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	/	9.71	144.29	13.22	54.28	14	2	
	本県	4,536	15.97	18.31	37.95	40.33	39.21		9.68	144.22	14.04	55.16			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			◎

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H25	全国	507,003	29.21	27.58	43.11	51.08	84.98	393.90	8.04	193.68	21.01	41.78	9	1
	本県	4,523	29.64	27.39	44.28	52.45	89.53	395.06	8.02	195.15	22.25	43.42		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
H26	全国	540,750	29.00	27.36	42.87	51.31	85.02	393.74	8.03	193.44	20.81	41.63	9	1
	本県	4,565	29.46	27.41	44.69	52.85	89.77	394.06	7.99	196.39	21.99	43.73		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
H27	全国	516,763	28.93	27.43	43.08	51.62	85.56	392.63	8.01	194.05	20.65	41.89	10	1
	本県	5,032	29.42	27.45	44.39	52.48	90.06	392.49	8.02	195.19	21.59	43.51		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
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		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
H29	全国	444,313	28.89	27.45	43.20	51.89	85.99	391.23	7.99	194.54	20.56	42.11	12	3
	本県	4,336	29.16	27.10	44.48	52.68	89.90	393.87	8.01	195.90	21.45	43.24		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
H30	全国	434,083	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	392.65	7.99	195.62	20.55	42.32	10	2
	本県	4,145	29.33	27.51	45.22	53.18	89.17	395.01	8.02	197.01	21.75	43.98		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
R1	全国	491,471	28.64	26.85	43.43	51.87	83.13	400.03	8.02	195.02	20.35	41.56	11	3
	本県	4,286	28.78	27.25	44.81	52.75	87.22	399.50	8.05	197.11	21.71	43.14		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
R2	中 止											中止		
R3	全国	471,884	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	406.38	8.01	196.36	20.31	41.18	11	3
	本県	4,617	29.09	26.31	45.01	51.86	82.82	408.43	8.09	198.88	21.21	42.47		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
R4	全国	440,737	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	409.81	8.06	196.89	20.28	41.04	8	2
	本県	4,156	29.72	26.11	45.99	51.98	81.02	407.13	8.10	200.27	21.45	42.98		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
R5	全国	446,511	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	409.02	8.01	197.02	20.40	41.32	9	2
	本県	4,205	29.70	26.13	45.44	52.22	80.92	407.56	8.05	199.01	21.35	42.86		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H25	全国	481,835	23.76	23.03	45.12	45.27	57.20	292.71	8.88	166.18	12.97	48.42	12	1
	本県	4,373	24.07	22.52	44.99	46.39	61.26	299.72	8.83	168.31	13.65	49.76		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
H26	全国	514,404	23.68	22.99	45.25	45.64	57.50	291.18	8.87	166.47	12.81	48.55	12	1
	本県	4,478	24.12	22.70	45.28	46.45	62.71	291.68	8.81	168.05	13.43	50.00		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
H27	全国	491,651	23.68	23.26	45.53	46.09	58.06	290.03	8.84	167.28	12.83	49.08	11	1
	本県	4,804	24.02	22.94	44.96	46.67	61.72	292.54	8.82	167.33	13.56	50.16		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
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		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
H29	全国	427,543	23.82	23.73	45.86	46.76	59.14	287.36	8.80	168.57	12.96	49.97	14	1
	本県	4,114	24.06	23.02	45.41	47.11	61.43	289.05	8.81	168.79	13.51	50.62		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
H30	全国	419,330	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	286.85	8.78	170.26	12.98	50.61	11	2
	本県	3,962	24.20	23.49	46.29	47.97	63.27	290.44	8.78	170.76	13.64	51.75		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
R1	全国	471,704	23.74	23.58	46.29	47.25	57.98	290.55	8.81	169.71	12.87	50.03	13	2
	本県	4,114	23.85	23.39	45.93	47.69	61.28	288.76	8.82	170.71	13.67	51.03		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
R2	中 止											中止		
R3	全国	444,874	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	297.62	8.88	168.15	12.72	48.56	24	6
	本県	4,328	23.69	22.35	45.95	46.60	56.77	298.13	8.91	168.26	13.03	49.18		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
R4	全国	416,857	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	302.89	8.96	167.04	12.45	47.42	14	3
	本県	4,034	23.54	21.59	45.71	46.42	54.14	307.41	8.99	168.14	12.97	48.45		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
R5	全国	421,336	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	306.26	8.95	166.34	12.43	47.22	16	3
	本県	3,983	23.53	21.67	46.09	46.25	53.23	304.03	8.98	167.56	12.71	48.14		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

- \*平成25年度からは、全国の小児童生徒を対象に調査
- \*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
- \*体力合計点は、8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して  
総和した合計得点  
(中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

全国平均以上の項目の割合			
H25	70.6%	H30	76.5%
H26	76.5%	R1	70.6%
H27	76.5%	R3	70.6%
H28	76.5%	R4	67.6%
H29	61.8%	R5	76.5%

# 令和5年度 宮崎県 体力テスト 結果の概要

R4平均を上回った項目数

UP!

**45項目**

(前年度29項目)

R4平均を下回った項目数

DOWN

**36項目**

(前年度56項目)

令和5年度

前年度に比べ  
全体的に体力は上昇

年度		令和5年度本県平均値と 令和4年度本県平均値との比較									
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	持久 走	50m 走	立ち 幅とび	ボール 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%水準で前年度の県平均を上回っている  
▲：5%水準で前年度の県平均を下回っている

項目別に見ると...

UP!

長座体前屈  
ボール投げ

DOWN

反復横とび  
立ち幅とび

アンケート結果から

体力の高い  
児童生徒は  
スクリーン  
タイム  
も短い傾向

# 事例集

- 本資料については、「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページからダウンロードできます。

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

- Ⅲ 体力向上につながる運動指導の実際 1 新体力テスト測定のポイント【P34～37】については、併せて動画をご覧ください。

① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる（2次元コード）ユーチューブ

※ P34～37に各種目の2次元コードを添付しています。

※ ①がご利用できない場合

② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修

(<http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm>)

※ ②を利用する際は、学校に配付されているIDパスワードを使ってログインしてください。



# I 朝食について

## \*朝食はなぜ必要？

私たちは寝ている間にもエネルギーを使っています。夕食でとったエネルギーは寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。

⇩ 朝食を食べると… ⇩

エネルギーをとることで、午前中も力いっぱい活動することができます。

食べものが胃に入ること、内臓も目覚めて、排便習慣につながります。

## \*おいしく朝食を食べるために…

- ☑ 夕食は寝る2時間前までには済ませておきましょう。
- ☑ 夜食を食べる場合は、食べ過ぎないようにしましょう。
- ☑ 朝食を食べる時間があるように起きましょう。

チェックしてみましょう！



## \*朝食はんで食べたい食品

### ①脳と体のエネルギーのもと！ ごはん・パン

ごはん・パンなどには、体温を上げる働きがあり、勉強や運動に取り組むエネルギー源になります。

### ②筋肉や骨、血液のもと！ 肉・魚・卵・大豆・乳製品

たんぱく質を多く含む食品は体の成長に欠かせません。

### ③体の調子を整える！ 野菜・果物

野菜・果物に含まれるビタミンは、体の調子を整えます。特に、旬のものは栄養価が高いのでおすすめです。

そのまま食べられるもの、簡単に調理できるものを準備しておきましょう！



- 冷凍ごはん  
→1食ずつ分けておくと便利です。
- ウインナー・ツナ缶・たまご・納豆・豆腐
- 牛乳・ヨーグルト
- レタス・トマト・きゅうり
- バナナ・みかん  
→子どもが自分で食べられる果物も常備しておくと便利です。
- ※前日の夕食にみそ汁やスープを多めに作っておくのもおすすめです。

## \*栄養バランスのよい朝食への3ステップ！

### ホップ

#### 主食(ごはん・パン)

※まずは朝食を食べる習慣をつけましょう。

### ステップ

#### 主食(ごはん・パン)

+

#### 1品(おかず・乳製品・果物)

※食べやすいものを1品足してみよう。

### ジャンプ

#### 主食(ごはん・パン)

+

#### 2品(おかず・乳製品・果物)

※あと1品足すと、栄養バランスも満足度もアップ！



※ 2品おかずをつけるときには、主菜(肉・魚・卵・大豆のおかず)・乳製品から1品、副菜(野菜のおかず)・果物から1品を選ぶとさらに栄養バランスがよくなります。

【参考文献】「早寝早起き朝食」全国協議会

○小学生のための早寝早起き朝食ガイド

○小学生のための早寝早起き朝食ガイド ステップ2

## II 睡眠について

### 睡眠のお話



「寝る」といいことがある？ =睡眠の役割=

心身を休めて  
疲れをとる

免疫力を高めて  
病気を予防する

骨や筋肉の成長  
けがの回復

必要なことは記憶し  
いらぬことは消去する

他にも寝ることによって、体や頭、心に大切なことが起こります。

寝ることで、学習したことも  
運動したことも記憶します。  
また疲れをとることで、学習  
や運動に集中できます。

つまり

良質な睡眠は  
学力向上・  
体力向上と  
大きく関係します！



### ぐっすり眠るには？

- ☆ 電気を消して暗くしましょう。
- ☆ 静かな環境にしましょう。
- ☆ 決まった時刻に布団に入りましょう。
- ☆ パジャマやシーツ、布団や枕は清潔でくつろげるものにしましょう。
- ☆ 日中はじゅうぶんに体を動かしましょう。
- ☆ 寝る前にテレビゲームやスマートフォンを使わないようにしましょう。



参考：必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6歳～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14歳～17歳	7時間	8～10時間	11時間

National Sleep Foundation in USA 2015 (抜粋)

#### 参考文献

○小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド ステップ1 ステップ2 保護者・指導者向け

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

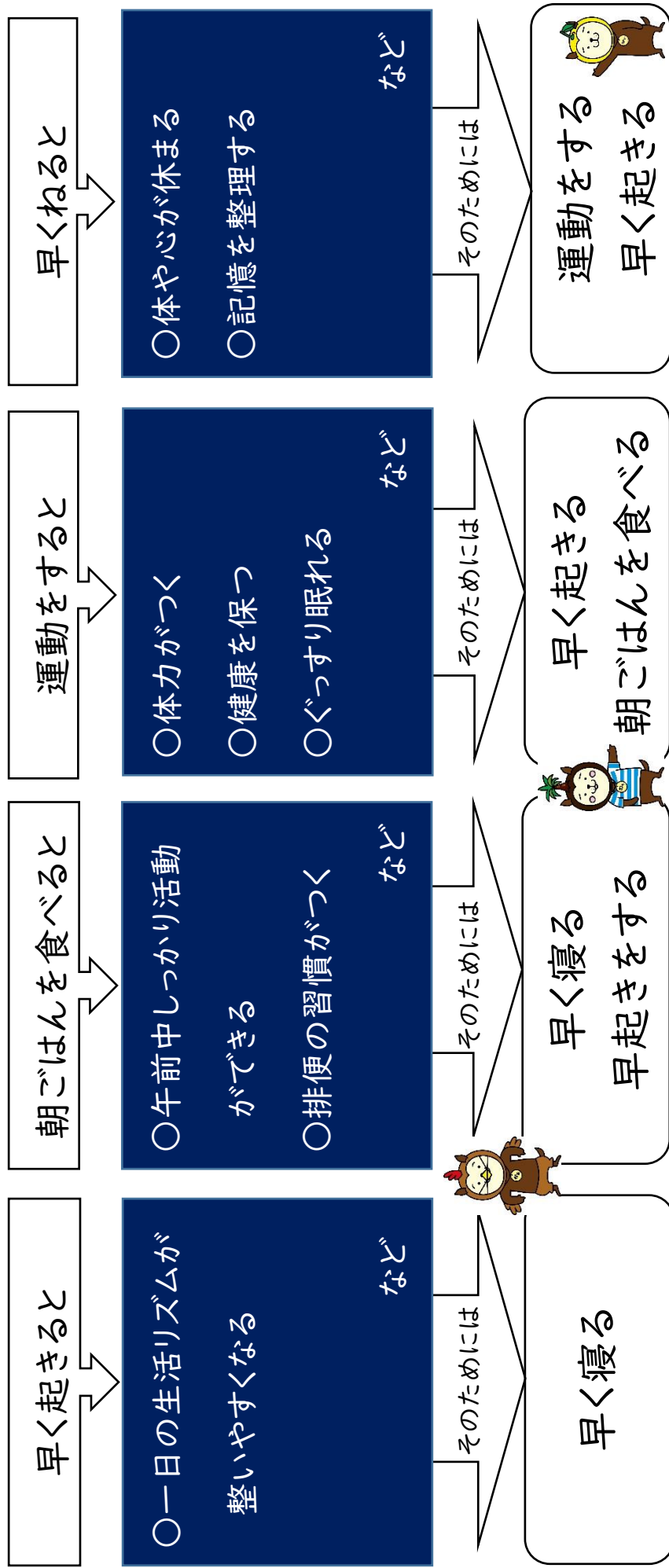
○「早寝早起き朝ごはん」指導者用資料早寝早起き朝ごはんガイド

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

○学校と家庭で育む子どもの生活習慣改訂版

公益財団法人 日本学校保健会

# 生活習慣はつながっています



ひとつひとつの生活習慣がつながって、生活リズムになります。  
元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。

## 参考文献

- 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド ステップ1 ステップ2 保護者・指導者向け 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
- 「早寝早起き朝ごはん」指導者用資料早寝早起き朝ごはんガイド 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
- 学校と家庭で育む子どもの生活習慣改訂版 公益財団法人 日本学校保健会



### Ⅲ 体力向上につながる運動指導の実際

#### 1 新体力テスト測定のポイント

##### (1) 握力



※動画をご覧ください。

測定前に…

- 測定器具に不具合がなく、正確に測定できるかどうかを確認する。
- 可能であれば、アナログではなくデジタル計測器を準備する。
- 測る前に、手首・前腕部分を中心としたウォーミングアップを十分に行う。

1 正しく器具を握ろう!

【正しい握り方】 【長すぎる】 【短すぎる】



握るグリップを指の真ん中の長さにして!

2 握り込むと同時に強く息を吐き出そう!

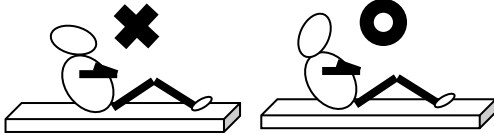
「いち、にの、さん(ふー)」  
 ※「いち、にの」の時に息を吸い込み、「さん」で吐き出しながら器具を一杯一瞬で握り込むようにしましょう。

##### (2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

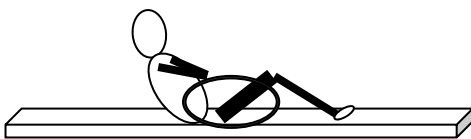
1 あごを引くようにしよう!



あごはしっかりと引きましょう。

特に上体を起こす時は、あごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

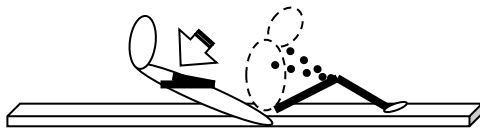
2 脚の力も使おう!



上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。

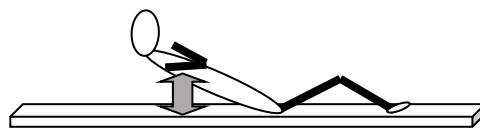
上体を上げる際に、腹筋ではなく脚(特に太ももや股関節周り)に力を入れる意識で行いましょう。

3 上体を下げるときは力を抜こう!



上体を起こした体勢から、あお向けの体勢に戻るときは、しっかりと力を抜き、重力に任せて体を落としましょう。特に、股関節周りには力が入りがちなので、その部分を意識しましょう。

4 起き上がる時は、反動を利用しよう!



上体を起こした後に、元のあお向けの姿勢に戻ります。この時、マットに背中をつけますが、背中に力を入れ、マットに軽く打ちつけるようなイメージをもちましょう。

※ 支持する人が、測定者の足をしっかりと抱き、体重をかけて押さえることも重要です。



### (3) 長座体前屈



※動画をご覧ください。

#### 1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう!

○腰から前屈



○両足裏を合わせる。



○太ももを胸に引きつける。



○両脚を広げて腰から前屈



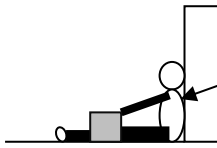
○胸を張って、腰をひねる。



○後ろの足裏全体を床に着ける。



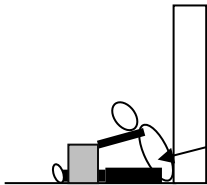
#### 2 正しい初期姿勢をとろう!



##### 【初期姿勢のポイント】

- ・背筋を伸ばし、壁に頭・背・尻をぴったりと着けます。
- ・両腕のひじはしっかり伸ばします。
- ・この時点で前かがみになっていると記録が不利になります。

#### 3 股関節から曲げるイメージで行おう!



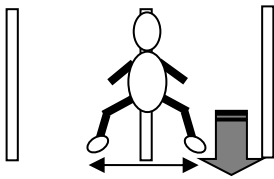
上体を前屈する時に、太ももを伸ばすことや箱(測定器)を遠くに押すことに意識が向く人が多くいます。大切なのは、股関節から体を曲げ、お腹を太ももに近づけるようなイメージです。  
息を吐きながらゆっくりと曲げましょう。

### (4) 反復横とび



動画をご覧ください。

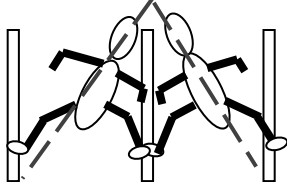
#### 1 スタート時の姿勢に注意しよう!



スタート時は中央線をまたいで立ちます。この時の立ち方は、以下の2つを意識します。

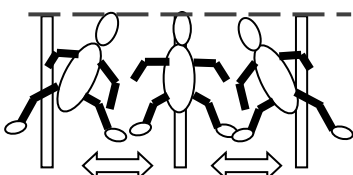
- ①肩幅より少し広く足を開く!
- ②腰を落として重心を低くする!

#### 2 体の軸と内側の足は中央線の方に傾けよう!



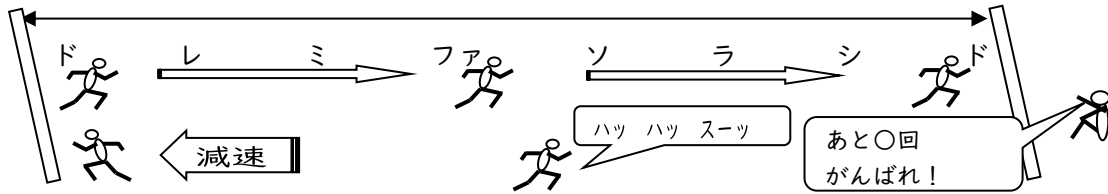
右側の線を右足が越えた時に、上半身(体の軸)も右側に傾きがちになります。そうすると、逆の方向にサイドステップしようとする際に、上半身(体の軸)を戻す動きが必要になります。常に上半身(体の軸)と内側の足のつま先を中央線に向けておくと、より速く動くことが可能になります。

#### 3 上に跳ばないようにしよう!



反復横跳びはサイドステップで行うものであり、ジャンプするものではありません。上に跳ぶとスピードや点数も落ちてしまうので、頭の位置が上下しないように横にステップする意識を常にもちながら行いましょう。

## (5) 20mシャトルラン



### 1 合図のペースに合わせよう!

最初は、「ドレミファソラシド」のペースがとてもゆっくりです。そのペースに合わせてゆっくりと走りましょう。理想は「ドレミファソラシド」の最後のドの時に、次の線に足が着き、ターンできることです。早く到着すると止まる必要が出てくるので、そこで体力を消耗してしまいます。

### 2 ターン前は減速しよう!

スピードを上げたまま線まで走って来ると、ターンで足と体力に大きな負担がかかり、時間もロスしてしまいます。線の手前でスピードを落とし、ターンしやすいようにしましょう。

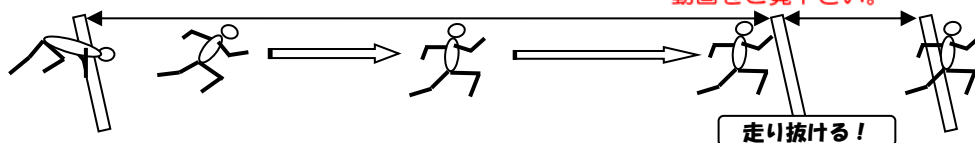
### 3 呼吸を意識しよう!

20mシャトルランは、長距離走と同じ全身持久力を測定する種目です。こういった有酸素運動では、呼吸がとても大切になってきます。呼吸法により、呼吸が楽になったり、走りのリズムがよくなったりすることがあります。自分に合う呼吸のパターンを見つけ、意識してみましょう。

### 4 途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう!

20mシャトルランは、折り返し回数に応じて得点(1~10点)が設定されています。測定者が走っている時点で、「今、自分は何点の段階にあるのか?」や「あと何回折り返せば、次の得点に上がるのか?」を知ることは、目標達成のためにとても重要な情報となります。折り返し回数をチェックしているペアの人がその情報を測定者に伝え、サポートしましょう。

## (6) 50m走



### 1 ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう!

ゴールラインを目標に走ると、ゴールラインの直前で失速してしまいます。ゴールラインはそのまま走り抜け、5m先の補助ラインを目標に走ってみましょう。陸上競技に専門的に取り組んでいる人はフィニッシュ動作を行うこともありますが、そうでない人はゴールラインをそのまま走り抜けたほうがスピードを維持することができ、記録の低下を防ぐことにつながります。

### 2 スタートの構えは利き足を後ろにしよう!

スタートの姿勢では、自分の利き足を後ろにしましょう。利き足は力が強いので、より力強いスタートが切れます。

#### 【利き足の見つけ方】

・両足をそろえて立ち、体を前に倒した時に自然と前に出る方の足。

(7) 立ち幅とび



動画をご覧ください。

- 1 両足を軽く開いて立ち、腕を全体で大きく振りながら膝と腰を曲げて跳ぶ準備をしよう!



立った姿勢からすばやくしゃがみこんで、「ため」を作る動作を「反動動作」といいます。  
前に跳ぶため、体を少しずつ前に倒しながら、「ため」を作ります。

- 2 腕を後ろから前に振るタイミングで跳び、空中で体全体を前傾させ、両足で体の前方へ着地しよう!



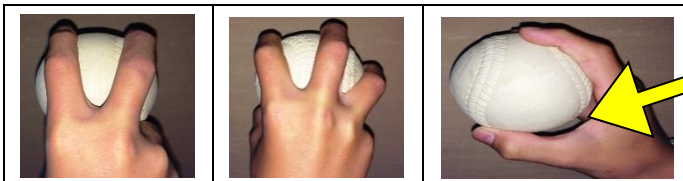
腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に勢いよく斜め上方向に振ります。また、しゃがみこんでから足を伸ばすまでのタイミングを早くすることも大切です。

(8) ボール投げ



動画をご覧ください。

- 1 握り方を工夫しよう!



・ソフトボールは、2本指(チョコキ)や3本指で隙間をつくります。  
・ハンドボールは、親指と小指ではさみ込むようにして持ちましょう。

- 2 肘を肩より高く上げて体重移動を利用しよう! ※写真は右投げの場合



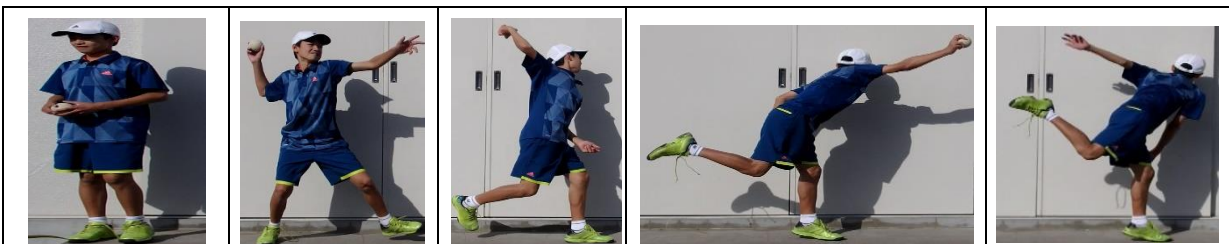
「いち」で左足に体重を乗せる。

「にーい」で右足に体重を乗せ、手の甲を後頭部に当てる。

「さん」で一気に腰を回転させ、後ろ足のかかとが上がる。

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。

- 3 体全体を使おう(連動させよう)!



①投げる手と反対の肩を投げる方向に向け、横向きに立つ。

②投げる方向と反対の足に体重をかけて胸を開く。

③肘を肩よりも高く上げ、片足を踏み出す。

④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、前方の足に体重をかける。

⑤腰の回転がしやすいように体をひねるとともに片足をあげる。

## 2 体力向上につながる運動の実践例

### 【持久力】自己の体力に応じ、無理なく楽しめる「串団子走」

串団子走とは、1周を30秒で「無理のない速さ」で走れるコースを決めて走るペース走のことで、  
 普段の授業で、「今日は持久走をします。」と話すと、児童・生徒からこのような反応返ってきませんか。  
 でも、串団子走なら…。



**「100m走るのはキツすぎる」** (距離が一人一人の児童生徒に合っていないから)

→ **体力に応じたコースを無理のないペースで走ることができます!**



**「順位が低いからやりたくない」** (友達と走った速さや距離で比べられるから)

→ **順位で比べずに、同じペースで走れたかどうかで結果をみます!**

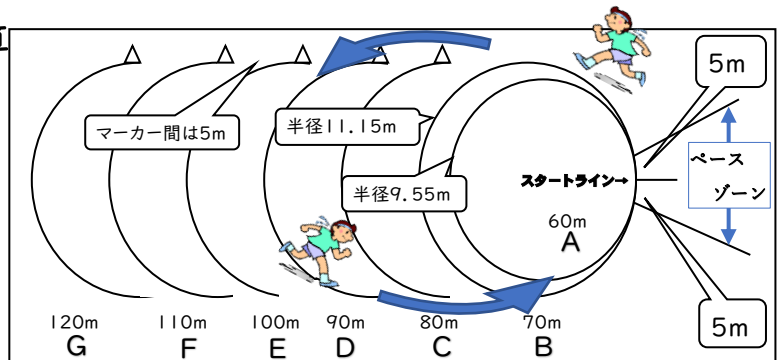
#### 準備 30秒で走れる距離の計算

- ① 5分間走をし、距離を記録する。
- ② 30秒で走れる距離を計算する。

例 900m走った児童

$$900 \div 10 = 90$$

90m → Dコースをやってみる。



#### ねらい1

##### 串団子走をやってみて、自分のペースに合ったコースを決める

ペアと交互に自分のコースで30秒間走をする。

教師は、スタート後30秒間で笛・太鼓等で合図をする。

ペアは、この時にペースゾーンに入っていれば「○」

早すぎたら「△」遅すぎたら「×」とワークシートに記録する。

これを一人6回繰り返し、○△×の数によって、自分のコースを決める。

4 自分のペースをつかもう。

月	日	回目	1	2	3	4	5	6
		コース						
		○×△						
		コース						
		○×						

#### ねらい2

##### 自分のペースで串団子走を5分間やる

ペアと交互に自分のコースで5分間走を行う。

教師は、スタート後30秒毎に笛・太鼓等で合図をする。

ペアは、この時にペースゾーンに入っていれば「○」早すぎたら「△」遅すぎたら「×」とワークシートに記録する。ペースゾーンを外れた場合は、記録する児童は、30秒毎の合図に、走っている児童が通過した地点に立って、次の30秒の目印になっておく(コース内側に立って両手を広げておく。両手の範囲が次のペースゾーンになる。)

走った結果、△が4個以上あったら、次の時間からコースを一つあげる。

×が5個以上あったら、次の時間からコースを一つ下げる。



## 【敏捷性】アジリティトレーニング

### ねらい

主に敏捷性、加速や減速、方向転換などの能力を高めるためのアジリティトレーニングを行うことで、自分の体をうまくコントロールする力を高める。

### 実施内容

#### 1 ハーキーステップ

##### (1) 人数

- 2人1組 ※2人組以外にも集団など様々な方法で実施可能。

##### (2) 行い方

- Aはスタートの合図でハーキーステップをできるだけ素早く行う。
- Bが指示役となり、上・下・左・右の指示を出す。
- Aは指示役の指示に従い、指示された方向へと反応し、またすぐに戻ってハーキーステップを行う。
- これを20秒～30秒行った後、AとBを交代して行う。



##### (3) 留意点

- 姿勢は、足は肩幅よりもやや広く足を左右に広げ、腰を落とし、上体を起こした姿勢で行うよう指導する。
- 素早い動きとなるため、方向転換する際にしっかりと体の向きを変えるよう指導しておくことが大切である。

#### 2 ミラードリル 【参考】<https://kencoco.com/media/articles/85506>

##### (1) 人数

- 2人1組

##### (2) 行い方

- 片方の人(A)が5つのマーカーの間を素早く動きながら、2つのコーンを動かしていく。
- 向かい側にいるもう片方の人(B)は、相手の動きに素早く反応し、同じようにコーンを置く。
- この動きを5回繰り返した後、指定されたゴールまで走り抜ける。



##### (3) 指導方法の工夫

- コーンを動かすだけでなく、置いてあるコーンにタッチするという方法をとることもできる。
- 動き方にサイドステップやバックステップを取り入れることで、動きのバリエーションを増やすことができる。

この他にも、宮崎県中学校体育連盟 HP 内(研究部)にも様々な運動事例が掲載されています。



## 【瞬発力】

### 実施内容

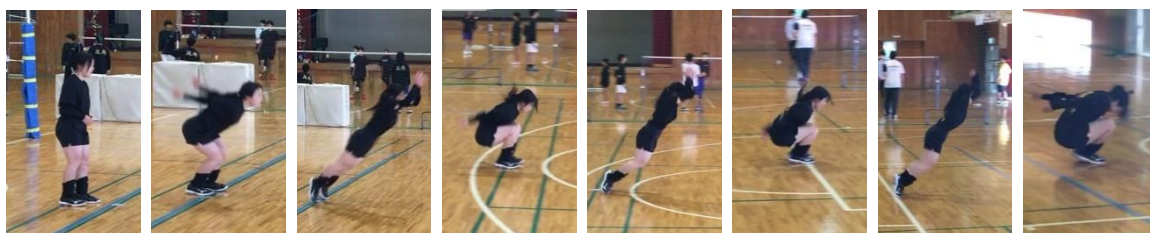
#### 1 3回跳び(ホップ・ステップ・ジャンプ)

##### (1)ねらい

- 自分で到達距離を設定し、意欲的に取り組ませることで体力の向上を図る。
- 大きな力を出す時や、素早く動く時に使われる筋肉(大腿四頭筋・大腿二頭筋・大臀筋・腹筋・背筋)を鍛えることで、効果的に瞬発力を発揮する能力を向上させる。
- 反動を利用することで体の連動性を養い、立ち幅跳びに必要な体の使い方をつかませる。

##### (2)実施方法

- スポーツテストの「立ち幅跳び」を3回連続で行う。



よーい スタート ホップ 着地 ステップ 着地 ジャンプ 着地

##### (3)留意点

- 着地後はすぐに次の動作に移る。  
(生徒の体力や発達段階に応じて1回ずつ間隔をおいて行うなど、実施方法を工夫することで、体の使い方や動きの感覚をつかませる)
- 目標とする到達距離を設定させ、その距離を競わせる。(体育館のライン等を利用する)
- 複数人で行う場合は、跳ぶ方向やお互いの間隔に留意して行う。

#### 2 床滑り

##### (1)ねらい

- 9m往復のタイムを競わせ、楽しく取り組ませることで体力向上を図る。  
(生徒の体力や発達段階に応じて、距離やコースを設定する)※リレー形式にしても楽しく取り組ませる事ができる。
- 下半身や体幹だけでなく、上腕三頭筋や肩周りの筋肉(三角筋や僧帽筋)もバランスよく鍛えることで、効果的に瞬発力を発揮する能力を向上させる。

##### (2)実施方法

- 手袋(軍手など布製の物)を着用し、雑巾掛けの要領で手のひらを床に滑らせながら進む。



スタート

ターン

ゴール

##### (3)留意点

- 体育館の床に傷(ささくれ)がないか必ず確認する。
- 複数人で行う場合は、進む方向やお互いの間隔に留意して行う。  
(前がよく見えないので、正面衝突や接触する事がないように留意する)
- 股関節を動かして前に進むことを意識させる。

### 3 ボックスジャンプ1

#### (1)ねらい

- 主に大腿四頭筋・大腿二頭筋・大臀筋を鍛えることで、効果的に瞬発力を発揮する能力を向上させる。
- 反応時間短縮を意識させることで、一瞬で力を発揮する能力を向上させる。

#### (2)実施方法

- 助走せずにその場からジャンプして、ボックス(台)の上に両足で跳び乗る。
- 指導者のスタート合図(笛など)の直後にジャンプする。



よーい



スタート



ジャンプ



着地

#### (3)留意点

- ボックス(台)にぐらつきはないか確認する。
- ボックス(台)に跳び乗る時は、できるだけお尻を高く上げ、脚(膝)を曲げずにボックスに乗るようなイメージで行う。  
(ボックス(台)が高すぎると、ボックス(台)の縁に足先が接触し転倒の恐れがあるので、導入の段階ではボックス(台)の高さを低く設定する)
- スタート合図に素早く反応するように行う。

### 4 ボックスジャンプ2

#### (1)ねらい

- 反動を利用することで体の連動性と、一瞬で力を発揮する能力を向上させる。

#### (2)実施方法

- ボックス(台)上に立ち、そこから降りた後、反動を使ってすぐにジャンプ動作を行う。



よーい



ゆっくり降りる



着地



ジャンプ



着地

#### (3)留意点

- ボックス(台)にぐらつきはないか確認する。
- ボックス(台)から降りる時は、高く跳ばずにその場から降りるようなイメージで行う。  
(導入の段階では、ボックス(台)の高さを低く設定する)
- 1回目の着地は、あまり膝を曲げすぎないように両足で着地し、反動を利用してすぐにジャンプする。
- 2回目の着地は、足首・膝・股関節を曲げ、着地の衝撃を和らげるように両足で着地する。

### 3 昼休み時間の活用事例

#### (1) 小学校の実践例 体育委員会による「体力じまん大会」

体育委員会が、体育館で体カテストの種目やゲーム性のある体づくり運動などを行えるコーナーを作り、様々な運動に自由にチャレンジできるようにした。

昼休み前の放送で、どの学年を対象に行うか、どんな種目をやるのかを呼びかけて行った。様々なコーナーがあるので、児童は楽しみながら運動を行っていた。



【体力じまん大会の様子】

#### (2) 中学校の実践例 委員会活動との連携による取組

##### ① 三納中での実践例

- 年間を通しての実施ではないが、保体委員会主催で取り組む競技を検討し、体育館でドッジボールやバレーなどをクラスレクリエーションの形で実施している。

##### ② 富田中での実践例

- 冬場の時期、保体委員会の取組で昼休みに縄跳び大会を実施。
- 期間は2週間程度。
- 生徒の参加は自由で、個人の部(二重跳び)、二人組の部、三人組の部、四人以上組の部などを設け、参加者で回数を競う。

##### ③ 都於郡中での実践例

- 体力向上の取組(旧体力向上プラン)と委員会活動との連携で、保体給食委員会が主催し、雨天時の体育館解放を実施。
- 小規模校ではあるが、大人数では安全が確保できないため、2学年ずつの実施など、委員会で検討し、時間管理や用具管理等も含め、生徒による運営を行っている。



## 4 体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告

令和4年度における本県の児童生徒の体力・運動能力の状況についてはコロナ禍に比べると、少しずつ体力が戻りつつあるが、多くの学年で「シャトルラン」や「50m走」、「ボール投げ」において、大きな低下が見られた。特に「ボール投げ」の項目においては依然として低下傾向が続いている。この課題の解決に向けて、県教育委員会では、「持久力」や「走力」、「投力」につながるような研修を実施している。

令和5年度は、中学校・高等学校保健体育地区別講習会を行ったが、中学校・高等学校の教員だけでなく、小学校や特別支援学校の教員の参加も含め、「陸上運動系」の研修を開催した。走る楽しさにつながる準備運動や走り方の基礎、リズムよく走るための姿勢、体の動かし方等、条件や教材を工夫しながら実技研修を行った。

また、小学校等の教員を対象に「走」や「投」を含み、心肺機能や持久力を向上させる運動として、昨年度より3年間開催での計画をしている「タグラグビー・フラッグフットボール」の研修を実施した。パスの出し方や動きの工夫を先生方と考えを出し合いながら実践につなげ、理解を深めた。

今後も運動嫌いや苦手意識をもった児童生徒を少しでも減らし、運動の楽しさや喜びを味わい、進んで運動に取り組もうとする児童生徒を育てるために、先生方の授業づくりや指導力向上につながる研修の充実を図りながら、体力の向上につなげていきたい。

### ① 中学校・高等学校保健体育地区別講習会

(陸上運動系)

・令和5年7月6日(木):延岡市民体育館

・令和5年7月7日(金):ひなた武道館

[講義]

学習指導要領を踏まえた保健  
体育授業の考え方

[講義・協議・実技]

陸上運動系



【陸上運動系】

### ② 小学校体育セミナー

(タグラグビー・フラッグフットボール)

・令和5年9月26日(火)

:早水公園体育文化センター

[講義]

学校全体で取り組む体力向上マネジメントの在り方

[講義・実技]

タグラグビー・フラッグフットボール



【タグラグビー・フラッグフットボール】

## IV 小学校体育専科教員の取組報告

### 1 目的

小学校体育専科教員の加配措置により、体育科学習の指導方法の工夫改善及び学校における体育・健康に関する指導方法の充実を目指すものとする。

### 2 主な業務

- (1) 体育活動計画の作成
  - ・ 体育科年間指導計画、単元計画の作成及び体育的行事の計画立案・運営
  - ・ 体力向上プラン(一校一運動)の策定と推進
- (2) 小学校高学年等の体育科学習の授業
  - ・ 学習指導要領の趣旨を踏まえた授業実践を行うとともに、体育科学習の補助・助言を行いながら、教師の指導力向上につなげる。
- (3) 近隣小学校への派遣
  - ・ 近隣の小学校の教師と授業をチーム・ティーチングで行うことで職員の指導力向上につなげる。
- (4) 公開授業の実施
  - ・ 公開授業を行うことで近隣校だけでなく、他の学校の教師への波及効果が期待される。
- (5) 各種研修会や講習会等で発信
  - ・ 各種研修会や講習会等で、実践したことを発信したり質問に回答したりしている。

### 3 令和4年度小学校体育専科教員配置校及び職・氏名

	県 央	県 南	県 北
学校名	日南市立吾田小学校	小林市立南小学校	延岡市立南小学校
小学校体育専科教員	教諭: 函師 啓悟	教諭: 井上 伸也	教諭: 永野 佳太

### 4 体育専科としての具体的な実践

- (1) 体育科学習の補助・助言

#### 【環境整備】

- ・ 準備物などのサポート
  - ※ 授業で必要な物の準備(教材・教具)を充実できるようにサポートを行った。
- ・ 体育関係の倉庫の整理・整頓
  - ※ 学級担任の授業がしやすいように、道具などの準備を事前に行った。

#### 【体育科授業の工夫・改善】

- ・ 主体的・対話的で深い学びを実現するための学習資料の作成
  - ※ 単元計画や1単位時間の流れなどの掲示資料を作成したり、ICT機器を活用した取組を紹介したりしながら体育科授業の充実を図った。
- ・ 学習カード等の作成
  - ※ 児童が毎時間、学んだことを把握し、授業の改善に努めることができるようにした。

#### 【体力向上に向けた取組】

- ・ 体育的行事(運動会や持久走記録会など)の企画・運営
  - ※ 運動会や持久走大会などの体育的行事に向け、学級担任と連携して授業に取り組んだ。
- ・ 体育の授業への参加
  - ※ 水泳運動や器械運動を中心に、運動のポイントや行い方、場づくりなど、必要に応じて学級担任と連携しながら指導を行った。

- (2) 体育科年間指導計画の作成

第1学年から第6学年までの系統性に配慮しながら、学習指導要領に合わせ加筆・修正を行っている。また、学校の実態に即した形で計画をしている。

## 5 各体育専科教員の報告

### (1) 日南市立吾田小学校体育専科教員の報告

活動時間
○ 第4学年:6時間(2学級) 第5学年:4~6時間(2学級) 第6学年:4~6時間(2学級)
○ 水泳やボール運動など、単元に応じて第1~3学年の体育にもT2として指導

#### ① 体育科授業の工夫・改善

##### ○ 児童がやってみたいと思える場の工夫

成功したかがすぐに分かり、楽しそうだ、できそうだという思いをもてる場にすることが大切だと考え、スモールステップの場作りを行った。台上前転では、①重ねたマットでの台上前転②ステージからの前転③3段跳び箱の上から4段跳び箱での台上前転④補助付きでの台上前転といったスモールステップの場を設けた。



【跳び箱運動の様子】

##### ○ 対話を引き出す学習指導過程の工夫

走り幅跳びの指導で、砂場を横に使うことで運動量を確保した。また、並ぶ場所を砂場の横にすることで、並ぶ間でも友達の跳ぶ様子を観察できるようにした。「今、跳んだときの姿勢はどうだった?」「着地前の『く』の字ができてなかったかな。」というようなやりとりが生まれていた。



【走り幅跳びの様子】

#### ② 授業公開の実施

##### 第4学年「ゲーム(ネット型ゲーム:プレルボールを基にした易しいゲーム)」

用具準備から、めあての確認に入るまでは、チームで進めるようにすることで、対話しやすい雰囲気づくりに努めた。タブレットのカメラ機能を使って、ゲームの様子を撮影しておき、課題設定の場面や話合いの場面、振り返りの場面などで活用するようにした。ロイロノートの画面共有を使い、実際の映像に印を付けたり、ポイントを書き加えたりして見せるようにした。



【ICTを活用した話合いの様子】

##### 授業公開を参観された先生方からの感想

- 改めて、教師がどんな意図でめあてとまとめを設定するかが大切だと考えた。そこがしっかりしていればその間の手立ても決まってくるのだと思った。
- 児童が楽しく、協働しながら授業に参加しており、生涯スポーツにつながる授業だったと思う。

#### ③ 近隣小学校(日南市立桜ヶ丘小学校)への派遣

##### 第3学年(ネット型ゲーム「プレルボールを基にした易しいゲーム」、走・跳の運動「小型ハードル走」)

T・T(ティーーム・ティーチング)での指導を通して、T1の先生に体育科指導のポイントを提供するようになってきた。マネジメントの面からも、基本的な授業の流れを統一して指導することで、見通しをもってスムーズに指導ができるようにした。ネット型ゲームでは、「イチ・キャッチ・アタック」の合言葉でプレイすることでラリーが続きやすくなるようにした。

##### 授業を参観された先生方からの感想

- 児童が楽しそうに活動し、良い雰囲気の中で授業が展開されていた。
- 単元の初めと終わりとして、児童の技能の高まりが見られた。指導内容、指導方法が児童にマッチしていた。棒の先にボールを付けた手作りの教具は、他のゲームのルールの説明や動きの説明でも使えそうだと感じた。

## (2) 延岡市立南小学校体育専科教員の報告

活動時間	
第3～6学年体育担当(2学級×2 週あたり4～5時間) 計20時間(T1)	
第3学年体育:5時間(2学級×2～3)	第4学年体育:5時間(2学級×2～3)
第5学年体育:4時間(2学級×2)	第6学年体育:4時間(2学級×2)
第5学年保健:1時間(4学級)	第6学年保健:1時間(4学級)

### ① 体育科授業の工夫・改善

#### ○ 児童の「ふり返り」の工夫【体づくり運動(くしだんご持久走)×ワークシート・アンケート】

持久走の記録をロイロノートに記入させ、提出箱に提出させるようにした。パソコンもしくはタブレットで児童の記録を確認できるので、時間や場所を選ばず効率的に記録の評価を行うことができた。



【児童の振り返りの例】

#### ○ 児童が対話をしたくなる学習課題の設定の工夫

「友達と話したい!」と思わせる学習課題を設定し、対話的に学ぶ児童の育成を図った。

具体的には、「〇〇さん(お手本の児童)と先生(わざと良くない動きを行う)の違いを見付けよう!」「～に注目して、〇〇さんの動きを見てみよう!」など視点を明確にした発問を行い、周囲と対話をする時間を設けるようにした。

#### ○ 運動量確保のための1単位時間における学習指導過程の工夫

単元を通して、1単位時間における学習指導過程を固定することで、児童に見通しをもって学習させ、教師の説明の時間を極力減らすことで、運動する時間をできる限り多く確保した。掲示物を全単元で作成し、単元1時間目のオリエンテーションで実際に児童を動かしながら説明をした。

### ② 授業公開の実施

#### 第3学年「ゲーム(ゴール型ゲーム:タグラグビーを基にした易しいゲーム)」

【運動量確保のための授業マネジメント】【「わかる」「できる」ための指導の在り方】の2つを視点に授業を見ていただいた。本時の目標の「攻める時、ボールを持っていない人は、ボールを持っている人の後ろをついていく」という動きを、全ての児童に体験させることができた。授業後のアンケートでも児童全員が「楽しかった」と回答していた。



【タグラグビーの指導の様子】

### ③ 近隣小学校(延岡市立東小学校)への派遣

#### 第5学年「ゴール型:バスケットボールを基にした簡易化されたゲーム」

担当学級児童全員に「運動の楽しさを味わわせる」とともに、そのクラスの担任が今後「担任一人でも児童全員に運動の楽しさを味わわせる体育科授業を行えるようになる」ことを目標に、授業を行った。実際の授業では、前半5時間を体育専科がT1、後半5時間を少しずつ担任の先生に指導の場を任せ、終盤3時間はほとんど全て指導をお任せした。派遣授業後のふり返りでは、授業に参加できた児童全員から「楽しかった」という言葉が聞かれた。また、担当学級の担任の先生からも「ボール運動の進め方がつかめたような気がする。」という言葉をいただいた。

(3) 小林市立南小学校体育専科教員の報告

活動時間
週あたりの授業時間：10時間程度
○ 第4・5学年 週2～3×4学級
○ 第5学年1組 保健 5時間

① 体育科授業の工夫・改善

主に器械運動において、タブレットでの動画撮影をすることで、自分のフォームを客観的に確認させ、正しいフォームで運動が行えるようにした。その際、ペアで活動させることで、友達からアドバイスをもらいながら動画を確認できるようにした。



【タブレットを使用している様子】

② 授業公開の実施

第4学年「器械運動(跳び箱運動:台上前転)」

○ 主運動につながる補助運動

台上前転の補助運動として、マットで「腰を高く上げた前転」を行った。跳び箱の上で前転をするにあたって、腰を高く上げた後に、高い位置で後頭部を付けて前転をすることが児童にとって難しいのではないかと考えたためである。写真のように、マットにボールを置き、ボールに体が当たらないようにする運動を行った。



【ボールを使った前転】

○ 技のポイントを確認するためのICT機器の活用

台上前転のお手本動画を視聴することで、本時のゴールイメージを持たせるようにした。視聴する前には、技のポイントを提示することで、見る視点をもって視聴できるようにした。技のポイントになるところをスローモーションにしたり、一時停止したりして説明をすることで、イラストや言葉だけでの説明に比べて、より具体的に技のポイントを意識させることができた。



【全体でお手本動画を視聴する様子】

③ 近隣小学校(小林市立細野小学校)への派遣

第1学年「器械・器具を使つての運動遊び:跳び箱を使った運動遊び」

開脚跳びにつながる補助運動として「感覚作りの運動(動物遊び)」を行い、主運動では「踏み越し跳び」「支持でのまたぎ乗り・またぎ降り」「跳び箱の上からのジャンプ」などを行った。4つの運動を2つずつに分け、2時間でそれぞれの場での練習を行った。第5時は、自分がもっと練習したい場を選んで取り組んだ後、開脚跳びにチャレンジする時間も設定した。行ったのは第5時の後半10分ほどであったが、児童の8割程が開脚跳びを行うことができた。



【授業で使用した掲示物の例】

## V 幼稚園・保育所（園）・認定こども園を対象とした取組

### 1 はじめに

幼児期は、運動機能が急速に発達し、様々なことへの活動意欲も高まっていく時期である。一方で、近年の体力低下の一因として挙げられている運動時間の減少やスクリーンタイムの増加、子どもの肥満の増加、さらにはコロナ禍により、子ども達の運動機会の減少や子どもの体力の二極化という課題も見られる。

県教育委員会では、運動遊びの指導や場の設定、教材教具の工夫を効果的に行い、子どもたちに運動の楽しさや喜びを味わわせることや運動の日常化をねらいとして、幼稚園等の指導者を対象とした研修を行っている。また、校種間のつながりや様々な運動の基礎的な内容としての運動遊びの指導法を学ぶ機会として、小学校をはじめ中学校、高等学校、特別支援学校、総合型スポーツクラブの指導者の参加も受け入れている。

### 2 令和5年度開催研修

#### ① 幼児児童の楽しい水遊び～幼児児童水泳指導研修会～

##### 1) 目的

楽しい水遊び、安全面に関する指導理論や技術を深める研修の機会を提供することにより、幼児教育及び体育・保健体育指導者の資質の向上を図り、幼児児童に対して運動に親しむ習慣を身につけさせる。

##### 2) 日時及び会場

令和5年5月11日(木): スイミングフィットネスフィットピア(都城市)

令和5年5月16日(火): フィットネスクラブターザン(延岡市)

令和5年5月23日(火): ABCスポーツクラブ(宮崎市)

##### 3) 内容

講義「学校における事故等の現状と課題」 講師: スポーツ指導センター職員

実技「楽しい水遊び(水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び)」

講師: 各スイミングクラブインストラクター



【幼児児童の楽しい水遊びの活動の様子】

#### ② 幼児児童の楽しい運動遊び

##### 1) 目的

幼児児童教育における運動遊び等についての指導理論や技術に関する理解を深める研修の機会を提供することにより、幼児児童教育指導者の資質の向上を図る。

##### 2) 日時及び会場

令和5年8月22日(火): 早水公園体育文化センター

令和5年8月23日(水): アスリートタウン延岡アリーナ(新宮崎県体育館)

令和5年8月24日(木): ひなた武道館

##### 3) 内容

講義・実技「運動大好き子を育もう!～歌と音楽にのって動こう～」

講師: 日本体育大学 澤井 雅志 兼任講師

※「運動遊びの実践」として幼児への運動指導の参観を実施。



【幼児児童の楽しい運動遊びの活動の様子】

③ 幼児・小学校体育セミナー（幼児児童の運動遊び）

1) 目的

幼児期運動指針に基づいて、体を使った運動遊びを通して幼児児童が適切に基礎的な動きを身に付けることができるようになるための指導方法の改善及び充実に資する。

2) 日時及び会場

令和5年10月31日（火）：ひなた武道館

3) 内容

講義「幼児期運動指針及び幼稚園教育要領を踏まえた運動遊び指導の考え方」

講師：スポーツ指導センター職員

講義・協議・実技・演習「幼児児童の運動遊び」

講師：令和5年度体育・保健体育指導力向上研修派遣教諭



【幼児・小学校体育セミナー（幼児児童の運動遊び）の活動の様子】

3 幼児期運動指針（文部科学省 幼児期運動指針策定委員会）について

1) 幼児期運動指針とは

- 運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性を育むことを目指す。
- 幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切である。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含める。これらの身体活動の合計が毎日60分以上になることが大切である。

2) 幼児期運動指針のポイント

- ① 多様な動きが体験できるよう様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること



幼児期運動指針普及用パンフレット  
（文部科学省ページへ）

## VI 総合型地域スポーツクラブの取組

### 1 総合型地域スポーツクラブについて

スポーツ庁では、スポーツ基本計画に基づき、生涯スポーツ社会の実現を目指し、スポーツ実施率の向上を目標に掲げている。その中で各地域のスポーツ振興やスポーツを通じた地域づくりなど、地域スポーツの担い手の一つとして総合型地域スポーツクラブを挙げている。

総合型地域スポーツクラブは『多種目・多世代・多志向』を基本理念として、地域住民による自主的・主体的な運営を行うクラブで、生きがいづくりや健康づくり、運動やスポーツ、文化的活動などへの出会いやニーズに応じた活動を行っている。

現在、県内9市7町1村で32のクラブが様々な活動を通して、運動の機会・場の提供や世代を超えた交流、地域コミュニティ活性化の一端を担い活動している。



総合型地域スポーツクラブについて  
(宮崎県教育庁スポーツ指導センター  
ホームページへ)

### 2 総合型スポーツクラブの取組（子ども達の運動機会を工夫した事例）

#### ○ NPO 法人 佐土原スポーツクラブの取組

宮崎市佐土原町にある NPO 法人佐土原スポーツクラブは、「スポーツで地域のみなさんをハッピーに」という理念を掲げ、子どもから高齢者まで楽しく参加できる交流の場をつくり、好きなスポーツや文化活動を通して、誰もが笑顔になる夢のある町づくりを目指している。実際に幼児から高齢者まで幅広い世代の方々が参加し、活動している。

子どもを対象とした講座には、アクティブキッズ教室、キッズラグビー教室、スポンジテニス教室、キッズチアダンス教室等があり、特にアクティブキッズ教室ではドッジボールやサッカー等のボール運動をはじめ、昔なつかしい遊びや体幹トレーニング等様々な運動遊びに取り組んでいる。

また、地域の文化祭やお祭りに参加したり、自転車教室や他のクラブと協力しながらカーヌー教室のイベントを開催したりする等、体を動かす楽しさに触れる場を幅広く設定し、子ども達が気軽に運動に親しめる環境作りを積極的に行っている。





## 令和5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、学校独自のスクールスポーツプラン（H17からR3までは体力向上プラン）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ており、特に、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として顕彰しています。

#### <小学校：7校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎市立宮崎東小学校	年間を通して定期的実施している体力アップの時間では、体力を高めるために体育委員会が調べてきた運動を全校児童で取り組んだり、児童一人一人が自分の課題を改善できるように体育授業のはじめにサーキット運動に取り組んだりするなど、主体的に体力の向上が図られるようにしている。
2	日南市立吾田小学校	体力テストで見た課題について、年度末に再テストを実施し、成果を確認することで課題解決を図っている。また、体育の授業ではサーキットトレーニングや、日南市小体連が作成した「わくわく運動」を行い、継続的な体力の向上・基礎感覚づくりに取り組んでいる。
3	新富町立新田小学校	コロナ禍で落ち込んでいた走力・跳躍力の記録を伸ばすために、持久走記録会やなわとび集会に向けた練習環境を築き、全児童が楽しんでいる。意欲的に活動に参加できるよう努めたことが、体力向上につながった。
4	小林市立南小学校	専科教員により体育の授業や体育的行事等の充実が図られている。また、働き方改革により児童と一緒に運動する教員が増え、昼休み時間の体育館開放や宿題改革等により、校内はもとより下校後及び休日にも、運動に親しむ児童が増えている。
5	小林市立三松小学校	体育の授業において、毎時間、主運動につながる準備運動や体ほぐし運動を実施し、柔軟性や俊敏性、持久力を高める運動に取り組んでいる。また、デジタル学習カードを作成し、毎時間の学びの蓄積や体力テストの結果を可視化することで、学びの成果を確認している。さらに、児童が主体的に動くように毎時間の学習の流れを同じにし、運動量の確保を行っている。
6	延岡市立川島小学校	朝、放課後と施設開放し、児童が外遊びできる環境づくりに努めている。また、前年度の体力テスト結果を児童に配付し、目標設定をしている。さらに、持久走やなわとびなど朝だけでなく、昼休みに委員会活動を通して全学年で取り組んでいる。
7	高千穂町立高千穂小学校	昼休みに加え、登校してから始業までの朝の時間に外遊びを奨励したり、学級全員で外で体を動かす機会を設けたりすることで、運動の日常化を図っている。また、立腰指導や食育指導を日常的に行い、健康教育の充実を図っている。

<中学校：4校>

No	学校名	主な取組
1	日南市立吾田中学校	体育の授業開始時に、音楽に合わせて動的ストレッチや体幹部のトレーニングを行うことで、楽しい雰囲気体力向上を図ると共に主運動に繋げている。また、保体委員会を中心に、外遊びの推奨やプチ球技大会など、運動の機会を増やす取組を行っている。
2	新富町立上新田中学校	『保健体育が好き』と肯定的に感じる生徒の育成を目指し日々取り組んでいる。体力向上を目指し、個々の目標設定や課題克服のための具体策、毎授業での補助トレーニング等を継続して実行している。保健体育を通して人間関係づくりを促進させ、誰もが自己肯定感を味わえる、インクルーシブ的な雰囲気を意識して取り組んでいる。
3	三股町立三股中学校	体を動かす機会を増やすことを目的とした昼休みのスポーツ道具の貸し出しを行っている。昼休みには全校生徒の半数以上がグランドに出て体を動かしている。また、地域との連携を図り、パノラママラソン大会へのボランティア活動に数多くの生徒が積極的に参加している。
4	高千穂町立高千穂中学校	自力登校1キロウォークや体育の授業前5分間シャトルラン等の体力を高める取組はもちろんのこと、体力テストの細かな説明や課題克服に向けて練習に取り組む機会を設けている。また、一人一人の体力や運動能力に応じて種目ごとの目標値を明確に設定し、個人がもつ最大限の力がそのまま数値となるように工夫している。

<県立中学校：1校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎西高等学校附属中学校	年度初めに行う体づくり運動において、高める体力についての理解を十分に行った上で授業を実施している。その上で、昨年度の体力テストを基に、今年度の数値目標を設定して実施した。また、中・高一貫校の特色を生かして、1年を通して授業内容を互いに共有しながら高め合っている。さらに、保健分野の実施時期も工夫しながら、主体的な活動ができるように努めている。

<県立高等学校3校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎北高等学校	本校では「文武不岐」を学校スローガンとし、学業と部活で人間力の育成に取り組んでいる。また、毎朝、放送に合わせて覃思(立腰して黙想)をして継続的に立腰指導を行っている。さらに、6割以上の生徒が自転車に登校しており、自転車小屋から150段ほどの階段を登って登校し、足腰の強化に繋がっている。
2	日向工業高等学校	本校では、全学年全クラスにおいて、ICTを用いてスポーツテストの目標設定をするとともに、長距離走にも励んでいる。また、体育の授業では、毎時間始業時に5～10分のサーキットトレーニングにも継続して取り組んでいる。さらに、次年度の意識高揚等もねらいとした、職員参加型の体力測定行事も行っている。
3	五ヶ瀬中等教育学校	全寮制である本校では、週末の部活動の時間以外にも体育館やグラウンドを開放し、スポーツで遊ぶ姿が日常である。掃除や洗濯などの身体活動も多い。年度当初に“わらじ遠足”や体育大会など体を動かす行事があり、体力向上につながっている。昨年度はパナソニック教育財団の助成を受け、ウェアラブル・デバイスを用いた体力向上にも取り組んでいる。

# 宮崎市立宮崎東小学校

## 東っ子サーキット運動



○授業の最初にサーキット運動に取り組んでいる。的当てや逆立ち歩き、ゴム跳び、ラダーなど、児童が楽しみながら体力を高めることができるように、場を工夫して行っている。

## 児童が作成した体力アップ動画集：(ICTを活用した取組①)



○体育委員会の児童が、全校児童の体力を高めるために調べてきた運動を動画で撮影し、体力アップ動画集を作成した。朝の活動の体力アップの時間に映像を流しながら全校一斉に取り組んでいる。

## 自分の課題を知り、体力を高める：(ICTを活用した取組②)



○体力テストの結果を基に、自分の課題を知り、解決するための運動を動画の中から選び、自主的に体力を高められるようにしている。

## ぴよんぴよんタイムの取組



○朝の活動のピョンピョンタイムでは、長縄と短縄に取り組んでいる。短縄では、友達と楽しく遊べるペア跳びを紹介したり、長縄では、学級対抗戦を行ったりすることで、多くの児童が昼休みに練習に取り組んでいた。

### まとめ

○男子は48項目中38項目(昨年度33)、女子は48項目中40項目(昨年度37)で県平均を上回ることができた。

○昨年度に比べ、体力テストの総合評価A判定の児童が9%(26名)増加し、DE判定の児童が3%(9名)減少した。

# 日南市立吾田小学校

## わくわく運動、サーキットトレーニング



○わくわく運動では、次々と変わる音楽に乗って、様々な運動を行っている。筋力、敏捷性、持久力等や、器械運動等で必要な感覚を身に付けられる構成になっている。屋外の授業では、サーキットトレーニングで、タイヤ跳びや登り棒、ラダーなどに取り組んでいる。

## なわとび週間、持久走週間



○なわとび週間は、朝の時間になわとび運動を行っている。昼休みにはびよんびよんマシーンを使い、新しい技に挑戦できるようにしている。  
○持久走週間では、朝の時間に5分間の持久走を行っている。全校に周数カードを配付し、意欲的に取り組めるようにしている。

## 体カテストの課題克服のための取組



○体カテストで課題のあった種目について紹介し、準備運動等に取り入れる等環境づくりを行った。今年度は50m走に対して、準備運動でランジを行ったり、運動場にラダーを設置したりした。  
○年度末には課題のある種目の再測定を行っている。

### まとめ

- 体カテストの設定目標である「総合評価A判定を男女ともに25%以上」を、男子は27.4%、女子は25.9%で達成できた。また、「総合評価D・E判定を男子は20%以下、女子は15%以下」については、男子は15.3%、女子は15.9%であった。
- Tスコア50以上の項目は、男女合わせて96項目中、昨年度の73項目から83項目へと増加した。

# 新 富 町 立 新 田 小 学 校

## 簡単ストレッチ&トレーニング



○体力テスト期間前に、朝の時間を使って、体育委員会が各クラスへ回り、簡単なストレッチとトレーニングを行った。今年度の体力テストの課題項目（長座体前屈・握力・立ち幅跳び）に向け、前屈運動、グーパー運動、その場スキップを実施した。

## 持久走記録会



○持久走記録会2週間前から、昼休み時間の初めの5分間、毎日走る時間を設けた。音楽を流したり、全学年一斉に実施したりすることで、楽しんで走る様子が見えかけた。毎日9割以上の児童が外に出て走っていた。

## なわとび運動期間



○なわとび集会を設け、それに向けて、休み時間や体育の時間を使い、体力の向上を図った。できる技を広げるために、この期間は「跳び台」を用意した。  
○集会では、クラス対抗で長縄8の字跳びの記録測定を行うため、優勝を目指しながら、児童は意欲的に運動に取り組んでいた。

## まとめ

- 昨年度本校の課題であった「立ち幅跳び」と「50m走」について、全学年で昨年度を上回るTスコアであった。さらに「50m走」については、Tスコア50以下だったのは、2年と5年の男子だけであった。
- 総合評価におけるD・E判定が、男子は昨年度38%から23%へ、女子は昨年度31%から16%へと、大きく減少した。
- 今年度は学校全体で取り組む行事や参加できる活動が増えたことで、児童が積極的に、なおかつ楽しんで参加する様子が多く見られ、それが体力向上へとつながったものと考えられる。

# 小 林 市 立 南 小 学 校

## 体育の授業の充実



- 準備運動として有酸素運動（ランニング、なわとび、ズンバ等）を継続的に行っている。
- 学習カード、参考動画の視聴、撮影した動画による動きの確認等、ICT機器を積極的に活用している。
- 運動量、技能、対話、競い合い、楽しさ等を基本とし、常に意識して指導している。

## 運動や競い合いを楽しむイベント等の実施



- 長縄記録会や持久走記録会を実施、1か月程度、当該運動に親しむ期間を設け、記録カードの活用や積極的な取組を促す掲示等を行っている。
- 週に1回程度、学級毎に「みんなで遊ぶ日」を設定している。

## 施設や環境の有効活用



- 運動場は全面芝生で木陰が多い等、恵まれた環境にある。随時、ミニサッカーゴール（2面分）や持久走用のコース等を設置している。
- 天候に関わらず、毎日、昼休み時間に体育館を開放している。

## 職員の働き方その他の改革



- 学習支援ボランティア活用体制を独自に構築する等、「働き方改革」を推進したことにより、児童と一緒に外遊びをする職員が増えた。
- 宿題改革（週末原則廃止等）等により、下校後や休日に校庭で運動する児童が増えた。

## まとめ

- 本年度の体力・運動能力等調査において、総合評価A判定の児童が、男子は14.8%（R4は11.9%）、女子は23%（R4は16.3%）に増加し、DE判定の児童が、男子は9%（R4は24.6%）、女子は9.6%（R4は21.5%）に減少した。
- 2年前から専科教員による指導を行うことができるようになって体育の授業が充実したこと、全面芝生の運動場等の恵まれた環境や施設を有効活用できたこと、体育的な行事等はもとより職員の働き方改革も含めた様々な仕掛けが奏功したこと等により、児童の体力や運動能力が高まったと考えている。

# 小林市立三松小学校

## 主運動につながる準備運動や体ほぐしの運動の実施



- 毎時間の学習の始めに、柔軟性や俊敏性、持久力を高める運動に取り組んでいる。

## デジタル学習カードの作成及び活用



- 自分やチームのプレーを動画で記録したり、ねらいに相對した振り返りやまとめを行ったりした。
- 毎時間の学びの蓄積や体力テストの結果を可視化することで、児童が自分の成長を実感し、運動における主体性を高めることにつながった。

## 一単位時間の学習の流れの工夫



- 一単位時間の学習の流れを同じにしたことで、児童が見通しをもって主体的に動くようになり、運動量の確保につながった。

### まとめ

- 今年度の体力テストにおいて、総合評価A判定の割合が、男子11.9%、女子8.9%増加。D・E判定の割合は、男子18.5%、女子22.9%減少し、昨年度より体力の向上を図ることができた。
- 学校平均では、Tスコア48項目中、男子37項目、女子36項目で県平均を上回ることができた。また6年生男女と5年生男子は、すべての項目で県平均を上回った。
- 次年度は全学年で県平均を上回るよう、更に体力向上の取組を充実させたい。

# 延岡市立川島小学校

## サーキットトレーニング



- 体育学習の準備運動で、サーキットトレーニングを取り入れた。
- もも上げやバーピージャンプ、ステップングにダッシュを組み合わせた。運動が苦手な児童も、距離や回数を工夫しながら、無理なく取り組めるようにしている。

## 学年部での握力計コーナー



- 各学年部の廊下に、握力計にいつでも触れられる場を設定した。
- 各学年部の廊下に、握力の全国平均値を掲示し、それを目安として握力計に触れさせた。児童が、何回も握力計を握りながら記録に挑戦する姿が見られた。

## 持久走の委員会での取組



- 朝の時間を使って、持久走に1か月間、全校で取り組んだ。各学年、目標記録を設定しながら取り組ませた。
- 委員会の児童が放送で呼びかけ、朝だけでなく昼休みも持久走に取り組ませた。どの学年も意欲的に昼休みに参加する姿が見られた。

### まとめ

- 握力計を設置し、常に握力計に触れさせてきたことで、握力のTスコアの平均を、男子が+14.8、女子が+18.1と大幅に上回ることができた。
- 総合評価のA判定の男子児童が14.7%増加したが、D、E判定の児童が全体の11.8%と昨年度より減少が見られなかった。
- その他に、朝、昼休み、放課後の施設開放をし、児童が外遊びや常に体を動かせるようにしたことで、体力向上につなげることができた。今後も、楽しく運動を心掛けながら、体力の二極化について改善していきたい。



## 高千穂町立高千穂小学校

### サーキットトレーニング（体育の授業はじめ）：一校一運動の取組



○体育の授業始めにサーキットトレーニングを行い、体力向上に努めている。ボール投げや立ち幅跳び、二人一組でのタオル引きなどを行い、自己の体力課題の改善に取り組ませながら、運動の楽しさを味わわせるようにしている。

### 握力を高めるための場の設定：県の課題項目に対する取組



○各教室内に握力トレーニング用のゴムボールを設置し、日常的に握力を高めることができるような場の設定をしている。

### 栄養教諭や養護教諭とのTTによる授業：健康教育の充実



○学級担任だけではなく、食・保健についての専門的な知識をもっている教員が指導することで、健康に対する児童の学びがさらに深められるようにしている。

#### まとめ

県の課題項目である握力・シャトルラン・ボール投げにおいて、次の成果が得られた。

- 握力において、1～4年生までの男女、5年生女子がTスコア50を上回ることができた。
- シャトルランと50m走において、男子は全ての項目でTスコア50を上回ることができた。
- ボール投げにおいて、女子が全学年Tスコア50を上回ることができた。

# 日南市立吾田中学校

## 自校オリジナルの準備運動



- 「やってみよう」の音楽に合わせて、体幹トレーニングを組み込んだ準備運動を毎時間行っている。運動量があり、息が上がる中、生徒たちは笑顔で積極的に取り組んでいる。

## 朝トレーニング



- 体力テストの結果を基に、各学級の保体委員会が内容を決め、朝の会前に3分程度の軽運動を行った。特に柔軟性の向上に着目した学級が多く見られた。

## プチ球技大会



- 定期的に、各学年の保体委員会を中心にプチ球技大会（ドッジボール）を実施している。投力の強化を図る狙いとともに、学級の団結力向上にも繋がった。

### まとめ

- 3年生男子においては、1年時と比較すると、体力テストの総合評価A判定の生徒が22%増加していた。また、女子においては、3年生で62%、2年生で72%の生徒がAB判定となり、D判定が8%、E判定が0%という高い結果であった。
- 「長座体前屈」は、全学年でTスコア50を上回ることができた。また、2、3年生における「ハンドボール投げ」の平均Tスコアが53となり、プチ球技大会や外遊びの効果を感じられた。

# 新富町立上新田中学校

## 毎時間の体力アップ+単元毎の補助トレーニング



- 年間を通してペアでのストレッチ体操や体力アップ運動、単元毎の主運動につながる補助トレーニングを継続して取り組んでいる。
- 授業のはじめに仲間と活動することで、心と体をほぐす効果も得られている。

## 持久走+クラスマッチ



- 12月の持久走大会に向け、心肺機能の向上と『自分越え』達成に重点を置き走り込む。苦手な生徒への適切な声かけをタイミングよく行う。
- 大会後は保体給食委員会主催のクラスマッチを開催し、きついことも楽しいことも全校生徒で共有する場を設定し自己有用感を高めている。

## ICTを活用した取組



- ICTを活用することで、客観的に動きを可視化することができ、また成功のイメージをもてるようになり、活動しやすくなっている。
- 毎時間の学習カードや単元末の振り返りカードとしても活用している。

### まとめ

- 体力テスト総合評価A判定の割合が、31.7%(昨年度29.7%)、D・E判定の生徒の割合が、10.5%(昨年度19.1%)であった。
- 県の課題項目において、男女とも目標数値をほぼ達成し、全体的な体力の向上が見られた。体力の二極化が解消できつつある。
- 保健体育の授業や体育的行事、昼休み、地域と連携した部活動等を通して、仲間とともに活動することの楽しさや充実感を味わうことができていることが、体力の向上につながっていると考える。

## 三股町立三股中学校

### 次年度の体カテストに向けての定期的なトレーニング



○毎年4月に実施する体カテストに向け、前年度の2学期から記録向上に向けての準備を行っている。特にボールを投げる動作において、合理的なフォームをソフトボールやバレーボール等の授業を通して定期的に行った。

### 昼休み時間における運動器具の貸し出し



○各クラスに約3個のボールを貸し出し、昼休みに外にでて体を動かすことを推奨している。毎日約半数以上の生徒がグラウンドに出ている。ボールは各学年室で管理し、借りた生徒が返しにくるようにするなどルールを決める事によって道具を大切に扱い、なくなったり破損したりするようなことはほとんどない。

### 地域との連携・ボランティア活動への積極的参加



○みまたん霧島パノラママラソン大会へのボランティア活動に数多くの生徒が積極的に参加している。運動を苦手としている生徒の参加も多く、大会運営にかかわる事でスポーツに関する知識、意欲の向上につながっている。

#### まとめ

- 今年度の体カテストのハンドボール投げにおいて、2年生女子をのぞいてすべてTスコア50以上を達成することができた。
- 3年女子において、昨年度はTスコアが50を超えた種目が、8種目中3種目であったのが今年度は、8種目中6種目になった。

# 高千穂町立高千穂中学校

## 授業前の5分間シャトルラン



- 周回走では他の人に合わせて並走し渋滞する場面が見られた。そこで、個々が走る場所をしっかりと確保ができるシャトルラン形式にして、自分のペースで走ることになっている。
- 毎授業でシャトルランをしているので、無駄な歩数を生じない円滑なターン技能が定着している。

## 体力テスト練習の充実

**80点を取るのには厳しい!**

**合計61点**

**平均で6.5点を取れば! A**

先生! 100回行ったから! きりよくやめました!

実践の本32P

102~112は 8点  
90~101は 7点  
よって100回は7点

順位	氏名	得点
1	山本 大	100
2	山本 大	95
3	山本 大	90
4	山本 大	85
5	山本 大	80
6	山本 大	75
7	山本 大	70
8	山本 大	65
9	山本 大	60
10	山本 大	55
11	山本 大	50
12	山本 大	45
13	山本 大	40
14	山本 大	35
15	山本 大	30
16	山本 大	25
17	山本 大	20
18	山本 大	15
19	山本 大	10
20	山本 大	5
21	山本 大	0

- 要領がつかめずに実力どおりの測定値が出せないということがないように、測定項目ごとに細かな説明をして反復練習を行っている。
- 個々の体力・運動能力に合った得点の取り方について考えてもらい、得意項目と不得意項目を把握した上で、自分に合った目標設定を行うことで、体力向上に対する主体的な学びの姿勢を培い、意欲の喚起を図っている。

## 向上心を持たせる授業づくり



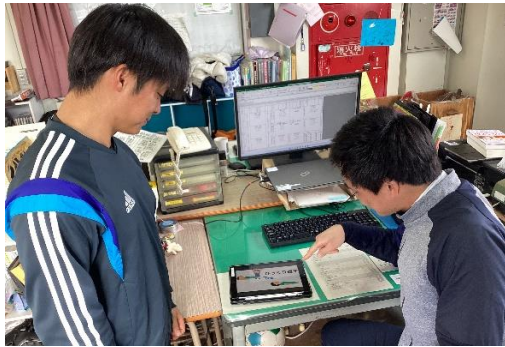
- 単元前半では、ICT等の活用による協働学習での練習と、共生の視点に立ったルールや教具の工夫をし、単元後半では、学習の個性化を図り、高い技能の生徒も退屈せずに自らの力を発揮できる授業づくりをしている。
- 12月の校内駅伝ロードレース大会に向け、11月から全生徒が目標をもって持久走に取り組む伝統がある。

### まとめ

- 全48項目中、Tスコア50以上が42項目であった。特に「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」、「ボール投げ」の24項目は全てTスコア50以上となった。この結果を踏まえ、体力向上に向けての取組を実践していきたい。

# 県立宮崎西高等学校附属中学校

## 3年間を見通した単元計画の作成・実施



○高校籍職員と単元計画を基に授業を行っている。毎時間のめあてが明確になるとともに、単元終了時に振り返ることによって、次年度への改善も図れた。また、次の単元導入時に高めたい体力を補強する運動を取り入れた。

## 中・高連携の授業づくり



○中・高一貫の特色を生かして、中高職員が日々の授業を互いに共有し合いながら授業づくりを行っている。6年間を見通して支援することができるため、特に長距離走を苦手とする生徒が、学年が上がるにつれて授業に意欲的に取り組む姿が見られる。

## 保健分野との横断的な学習



○保健分野の実施時期を工夫することで、生徒一人一人が自分の身体のしくみや運動能力について理解した上で体育分野に取り組めるようにした。保健分野で学習したことを生かして、各生徒が体育分野に取り組むことで、個別最適化を図ることができた。

### まとめ

- 昨年度、中2男子以外で劣っていた「上体起こし」がすべてTスコア50を超えた。また、昨年度と比べて2年生男子では3種目、2年生女子では4種目、3年生男子では2種目、3年生女子では4種目で上回った。
- 体力テスト総合評価A判定の生徒の割合が、2年生男子で約18%、2年生女子で約11%、3年生男子で約11%増加した。また、3年生女子はA・B判定の生徒の割合が、約6%増加し、全体の約77%を占めた。

# 県立宮崎北高等学校

## 覃思 (たんし) : 立腰指導



○朝のホームルームの前に、両足をそろえ、かかとを床につけ、腰を伸ばし、腰骨を立てて黙想をしている。姿勢を意識して立腰指導を毎朝行っている。

## 階段



○生徒のおよそ6割が自転車通生で、駐輪場から校舎まで東階段106段、南階段158段を上り下りして登下校し、足腰を鍛えている。

## ウォーミングアップ



○体育の授業では、体育館3周、またはグラウンド(400m)1周のジョギング後に北高独自の体操を行う、ウォーミングアップの流れを定着させている。

## まとめ

- 体力テストの総合評価A判定の生徒の割合が、男子41.9%(昨年度43.7%)、女子37.2%(昨年度31.1%)となり男子は少し減少したが、女子は昨年度より体力の向上を図ることができた。
- 学校全体を通して男女ともに24項目中19項目がTスコアで50を上回ることができた。特に2年男子の全体の得点は54.9と県平均を大きく上回ることができた。
- 教育活動全体を通して、生徒たち自身が意欲的に運動に取り組む姿勢が見られたので、体力向上に繋がったのではないかと考えられる。

# 県立日向工業高等学校

## 体幹・サーキットトレーニング



○毎時間始業時に、基礎体力向上及び主運動への補助運動として、5～10分程度の体幹・サーキットトレーニングを継続実施している。

## スポーツフェスティバル



○年度末に、職員も参加可能型で、年間二回目となるスポーツテストを実施している。  
現状確認や次年度の目標設定等もねらいとし、意識高揚に努めている。

## スポーツフェスティバル



○二学期、全学年において、長距離走の授業を実施している。  
また、ICT機器も積極的に導入し、フォーム確認等に活用している。

### まとめ

- 学年が上がるにつれて体力の向上がみられ、特に長座体前屈の伸びが顕著である。さらには、反復横跳び・上体起こしに関しても、伸びがみられる。
- 体カテストの総合評価Aの生徒（男子）の割合が、7%増加した。また、総合評価D・E判定の生徒（男子）の割合が、1.9%減少した。



# 県立 五ヶ瀬中等教育学校 (後期)

## G (五ヶ瀬) 体操



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

## ウェアラブルデバイスを用いた取組

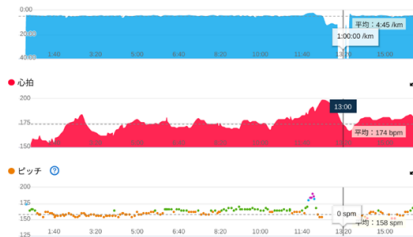


デバイスを用いた学年では・・・

- 「運動の実施状況」で“しない”は16.7%から12.1%に減少。
- 「運動やスポーツの愛好度」で、きらいを0% (R3=22.2%) 達成。

※二次元コードはパナソニック教育財団 HP に掲載された研究概要のリンク。

データを  
フィードバック→



## 学校行事



【スキー教室】



【わらじ遠足】



【ヤセイミカップ】

(左) スキー教室は今年度は大分で実施。  
(中) わらじ遠足は自分でわら打ちわらすきから行い、わらじを作って歩く。  
(右) 球技大会では、週末の余暇に練習

### まとめ

- 体カテストの総合評価D・E判定の生徒の人数が後期生男子では8人→1人、女子では4人→2人と減少した。
- コロナ禍で伝統のミニトライアスロン大会が実施できていないが、新たに生徒会が球技大会 (ヤセイミカップ) を企画するなど、運動に意欲的な姿が体力向上につながっていると考える。

Ⅶ 事例集まとめ（平成25年度～令和5年度）

平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
発達の段階に応じた指導			体力向上マネジメントサイクル				発達段階に応じた体力の向上	健康を支える運動	睡眠について	
授業改善に向けての取組	①年間指導計画の工夫・改善例	①小学校	体力・運動能力調査の活用方法				発育発達段階における体力課題			
	②準備運動の工夫	②中学校	多様な動きをつくる運動	課題に対する実践例	①握力	新体力テスト測定ポイント・アドバイス集				
	③教具の工夫（ICTの活用）	③高等学校	宮崎県の体力向上の課題		②投力					
	④掲示物の工夫	①学校生活における工夫・改善	総合評価D・E児童生徒に対する取組		③跳躍力					
	⑤課題である種目への取組（ボール投げ）	②幼小中高連携の工夫・改善	②幼保小中高連携の工夫・改善	課題に対する実践例	①握力	食事と体力向上	新体力テスト測定ポイント・アドバイス集の活用事例			
	⑥課題である種目への取組（立ち幅跳び）	③家庭との連携			②投力					
教育活動全体での取組	①1日の活動における工夫・改善	④地域・関係団体との連携	②食育の取組	運動器検診とスポーツ障害の予防	熱中症の予防と対策	体力を高めるための遊び・運動の紹介	投げる力を高める遊び・運動の紹介	健康を支える栄養	朝食について	
	②小中高連携の工夫・改善	①基本的な生活習慣		小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組	熱中症予防のための水分摂取量調査の取組	スクリーンタイムが体力に与える影響				
	③家庭との連携	②食育の推進		幼・保・認定こども園との連携	アスリートご飯プロジェクトの取組	体力と栄養				
生活習慣との関連	①基本的な生活習慣	③家庭と連携した取組	②食育の取組	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組		「体力」について		体力向上につながる運動の実践例		
	②朝食の重要性	小学校体育活動推進校の取組		小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組						
	③家庭と連携した取組			総合型地域スポーツクラブの取組	幼・保・認定こども園との連携					
2極化への対応	①「子どもステップアップ事業」の取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組	体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告							
	②総合型地域スポーツクラブの取組		総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組							
体力づくり優良校の取組										

【参考文献】

- 宮崎県児童生徒体力・運動能力調査報告書（令和4年度） 宮崎県教育委員会
- 小学校学習指導要領・中学校学習指導要領・高等学校学習指導要領 文部科学省
- 令和5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
- [朝食について・睡眠について]
- 小学生のための早寝早起朝ごはんガイド 早寝早起朝ごはん全国協議会
- 小学生のための早寝早起朝ごはんガイドステップ1 早寝早起朝ごはん全国協議会
- 小学生のための早寝早起朝ごはんガイドステップ2 早寝早起朝ごはん全国協議会
- 学校と家庭で育む子どもの生活習慣（改訂版） 公益財団法人日本学校保健会

＜令和5年度体力向上対策会議委員＞

宮崎大学教育学部附属幼稚園	園長	高橋京子
小林市立南小学校	校長	児玉善彦
宮崎市立青島中学校	校長	谷口行孝
宮崎県立日南振徳高等学校	校長	若林繁幸
宮崎大学医学部	准教授	田島卓也
宮崎大学教育学部	教授	日高正博
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	副主幹	堀内潤一郎
宮崎県スポーツ協会	理事	西山瑞恵
都城市立川東小学校	校長	上淵清美
宮崎県スポーツ推進委員協議会	副会長	瀬戸口美智子
宮崎県PTA連合会	副会長	赤池智和

＜令和5年度体力向上推進委員会委員＞

日南市立吾田小学校	教諭	図師啓悟
延岡市立南小学校	教諭	永野佳太
宮崎市立宮崎西中学校	教諭	前田浩司
西都市立都於郡中学校	教諭	金丸宜弘
宮崎県立延岡商業高等学校	指導教諭	中富俊貴
宮崎県立妻高等学校	指導教諭	岩切昭二郎
宮崎市立本郷小学校	養護教諭	上西友子
宮崎市立小松台小学校	栄養教諭	平塚未華
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	指導主事	今村陽一

〈事務局：宮崎県教育庁スポーツ振興課〉

課長	木宮 浩二	指導主事（学校体育担当）	堀口 直樹
課長補佐（総括）	篠原 俊尚	指導主事（学校体育担当）	財津 吉正
課長補佐（指導）	田中 裕久	指導主事（学校体育担当）	西田 英司
主幹（学校体育担当）	齋賀 哲也	指導主事（学校体育担当）	早崎 達也
宮崎市橘通東1丁目9番10号			
TEL 0985-26-7596		FAX 0985-26-7339	