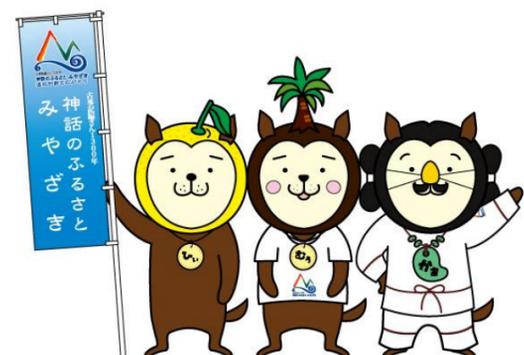


平成29年度  
児童生徒の体力・運動能力調査報告書  
(宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果)



平成30年3月  
宮崎県教育委員会



## はじめに

昨年3月に幼稚園教育要領、小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領が公示されました。

それを受けて改訂された学習指導要領解説では、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が見られること、低下傾向に歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることが課題であるとしております。

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などを実施してきました。

さらに、昨年度から、本県で初めて「小学校体育専科教員」を3名を配置し、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。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。

本冊子の作成に当たって、今年度は、各項目の調査から考察したことが一目でわかるように、見出しを付けました。また、事例集では、具体的な実践例や就学前教育との連携など、さらに内容を充実させております。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、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30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29年度宮崎県体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要	1
2	調査結果	
(1)	本県平均値と前年度の比較	2
(2)	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	3
②	外遊びの頻度	4
(3)	総合評価年次推移(校種別・学年別)	5～9
(4)	測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合	10
(5)	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	11～14
(6)	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	15
②	1日のテレビ(ゲームを含む)視聴時間と体力合計点の相関	16
③	スマートフォン使用時間と体力合計点の相関	17
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	18
⑤	体育の授業の愛好度と体力合計点の相関	19
(7)	学校の取組と体力合計点の相関	
①	家庭との連携	20
(8)	体育の授業の愛好度	21
(9)	県平均値推移から見える宮崎県の課題	
①	握力	22
②	ボール投げ	23
③	中学3年生女子の部活動終了後	24
(10)	平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	25
(11)	参考資料	
①	調査票本数	26
②	学年別体格測定結果	27
③	学年別測定結果(平成29年度)	28
④	平成16年度～平成29年度の県最高平均値	29
⑤	過去(平成20年度、昭和60年度)と本県平均値との比較	30
⑥	県平均値の推移	31～40
3	校種別の課題と対策	41

「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページでもご覧いただけます。

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

# 1 平成 29 年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力調査結果の概要

## (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	調査標本数
小学校	公立 236校	全学年	6歳～11歳	全児童(60,264名)
中学校	公立 129校	全学年	12歳～14歳	全生徒(27,673名)
高等学校	公立 37校	全日制全学年	15歳～17歳	全生徒(21,322名)
合 計				109,259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29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 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 児童生徒の運動の実施状況等に関する項目

ア 実施時間帯	ク 地域との連携
イ 実施に要した時間	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	

## 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

## 昨年度よりも下回っている項目が大幅に増加！

昨年度より下回っている項目が57項目あり、大幅に増加している。特に、小学校において低下傾向が顕著に見られる。県の課題である握力については、低下傾向に歯止めがかかっていない。ボール投げについては、5項目で上昇している。

#### 【29年度】

#### 〈参考〉【28年度】

年度		平成29年度本県平均値と 平成28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
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	—	▲	—	▲	—	▲	▲	—	▲	

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 ャ ト ル ラ ン	持 久 走	5 0 m 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

#### 【29年度】

#### 【28年度】

		◎上回っている	有意差なし	▲下回っている	計			
小学校	男子	5	10.4%	26	54.2%	17	35.4%	48
中学校		1	3.7%	20	74.1%	6	22.2%	27
高校		0	0.0%	20	74.1%	7	25.9%	27
男子計		6	5.9%	66	64.7%	30	29.4%	102

		◎上回っている	有意差なし	▲下回っている	計			
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
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	計			
小学校	女子	9	18.8%	19	39.6%	20	41.7%	48
中学校		3	11.1%	22	81.5%	2	7.4%	27
高校		0	0.0%	22	81.5%	5	18.5%	27
女子計		12	11.8%	63	61.8%	27	26.5%	102

		◎上回っている	有意差なし	▲下回っている	計			
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
計		29	28.4%	61	59.8%	12	11.8%	102

小学校	14	14.6%	45	46.9%	37	38.5%	96
中学校	4	7.4%	42	77.8%	8	14.8%	54
高校	0	0.0%	42	77.8%	12	22.2%	54
総計	18	8.8%	129	63.2%	57	27.9%	204

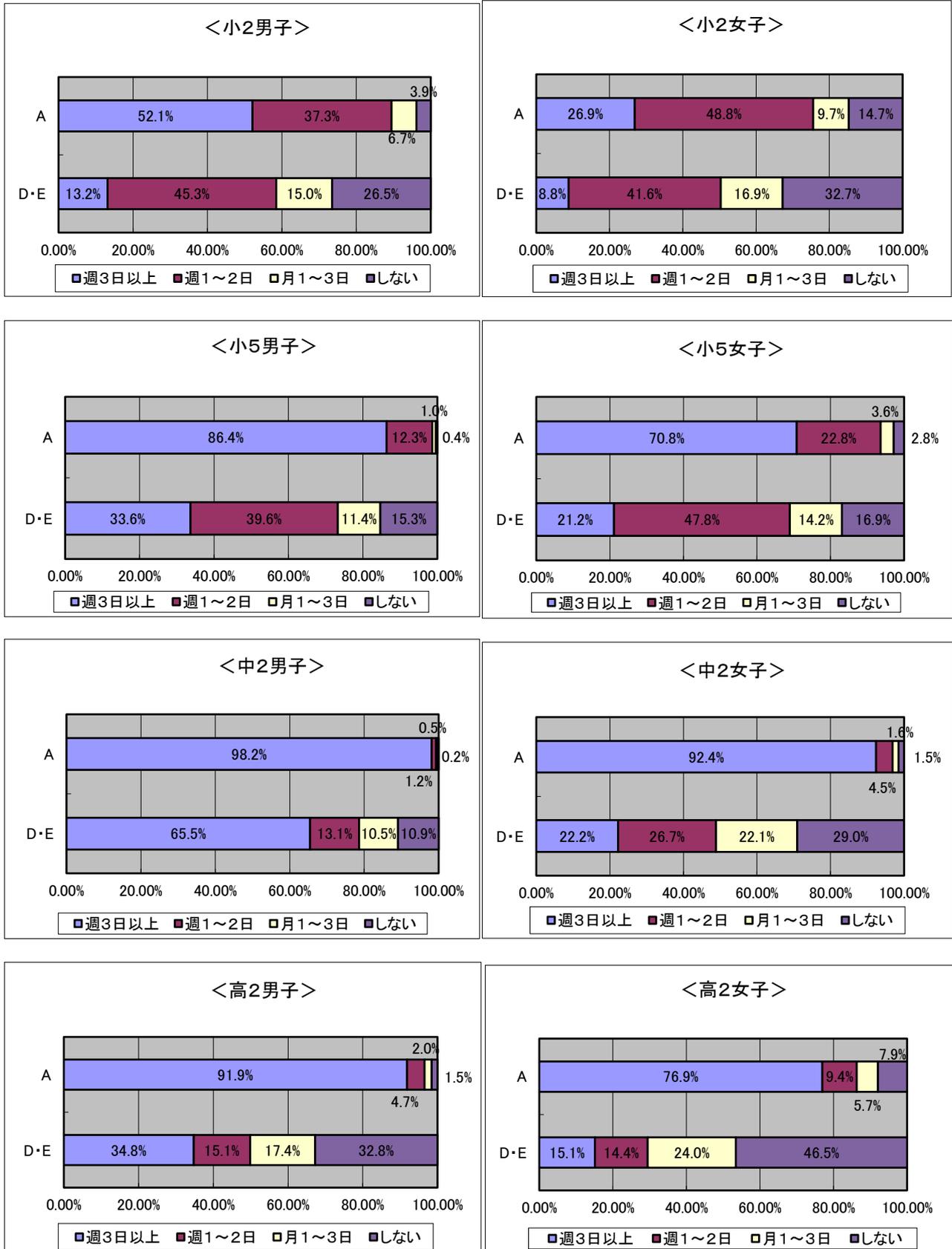
小学校	28	29.2%	54	56.3%	14	14.6%	96
中学校	12	22.2%	35	64.8%	7	13.0%	54
高校	9	16.7%	33	61.1%	12	22.2%	54
合計	49	24.0%	122	59.8%	33	16.2%	204

## (2) 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実施状況と体カテストの結果

**運動やスポーツの実施状況が多い方が総合評価 A の割合が高い！**

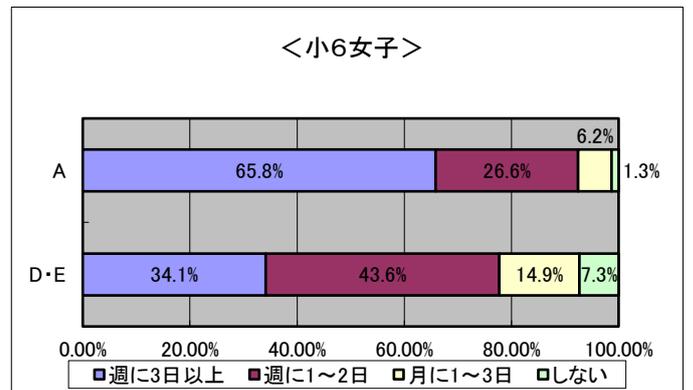
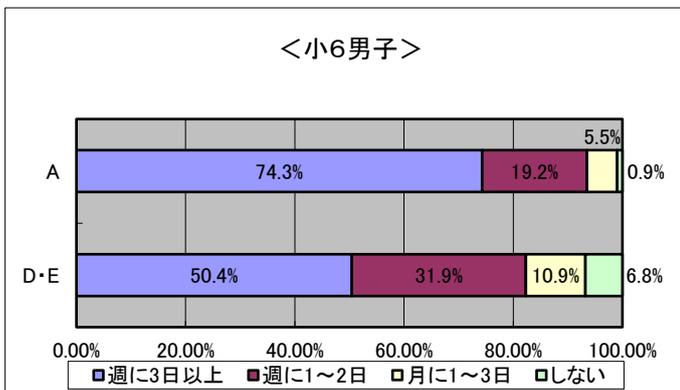
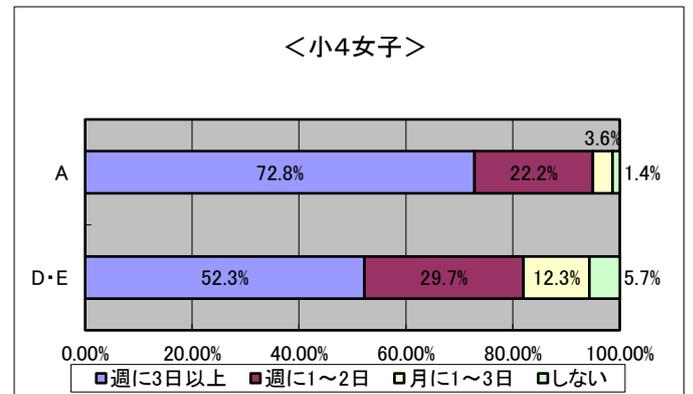
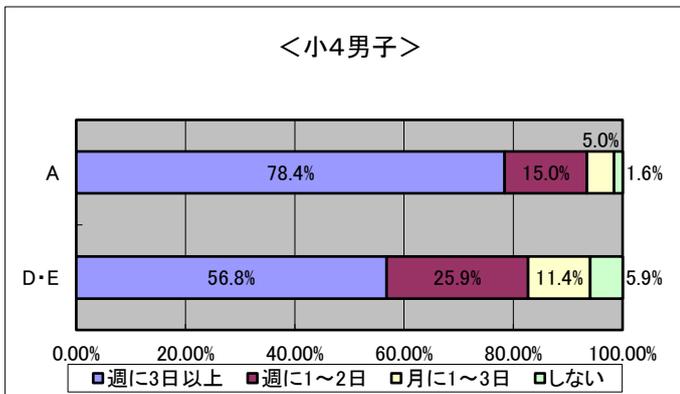
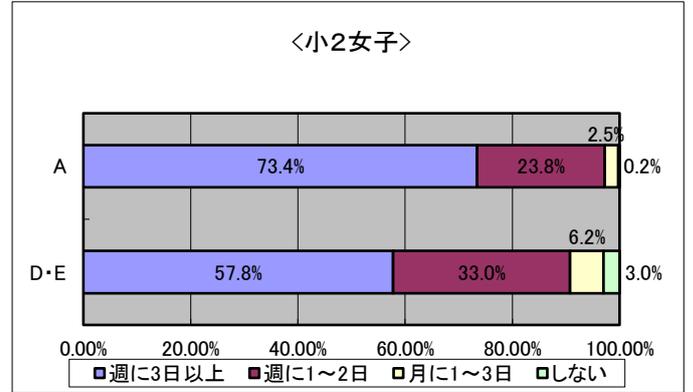
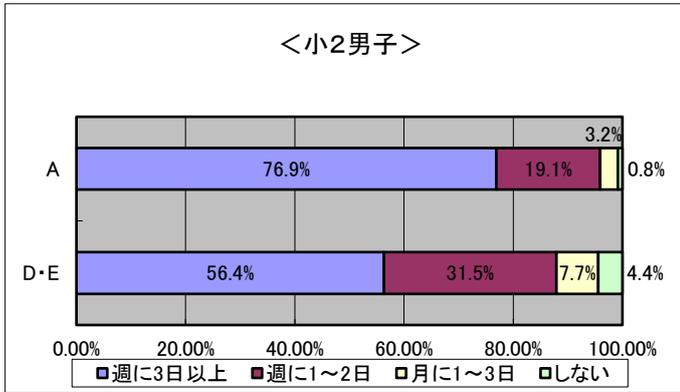
年齢が上がるにつれ、1週間の運動やスポーツの実施状況が多い方が総合評価 A の割合が高い。特に、小学校高学年から、そのことが顕著に表れている。



② 外遊びの頻度と体カテストの結果

## 外遊びをする児童は体力が高い！

総合評価 A の児童は、週に3日以上運動をしている割合が高くなっている。一方、総合評価 D・E の児童は、月に1～3回、または外遊びをしないと回答した児童の割合が高くなっている。



### (3) 総合評価年次推移（校種別）

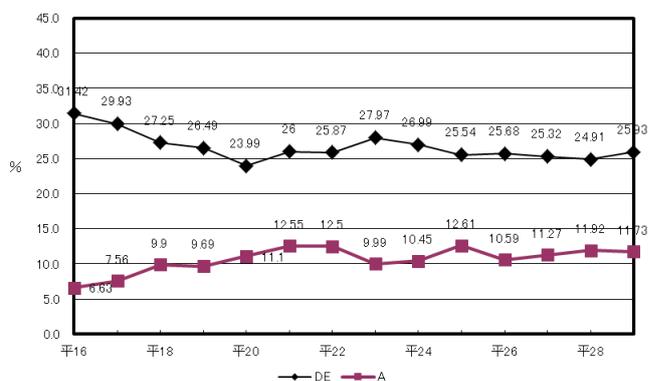
## 中高女子は、総合評価 A が増加、高校男子は減少！

中学生・高校生女子の総合評価 A は増えているが、高校生男子は減っている。他は横ばいである。

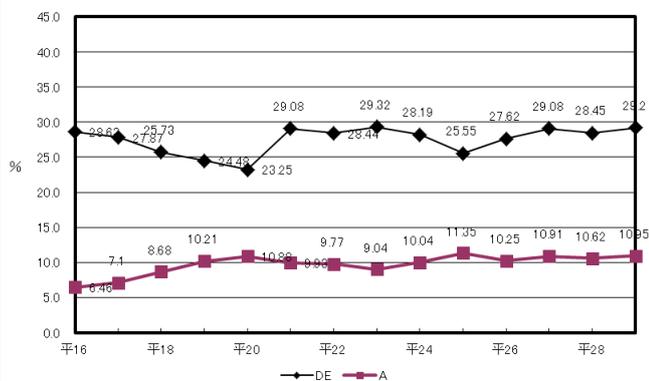
＜小学生男子＞



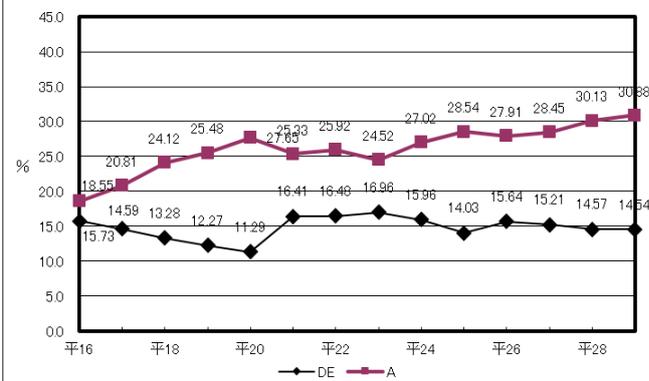
＜小学生女子＞



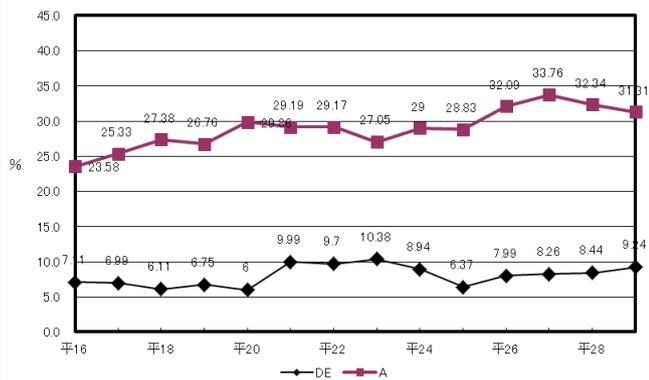
＜中学生男子＞



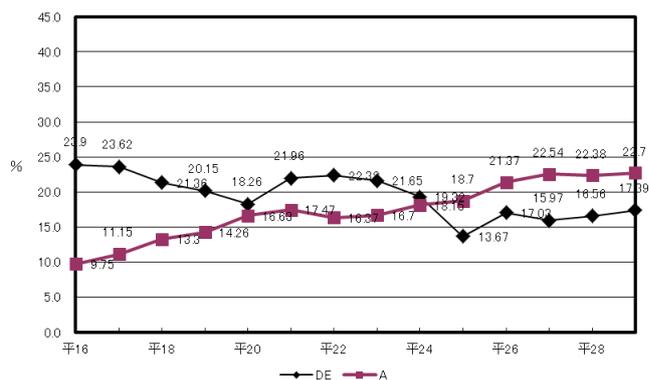
＜中学生女子＞



＜高校生男子＞



＜高校生女子＞

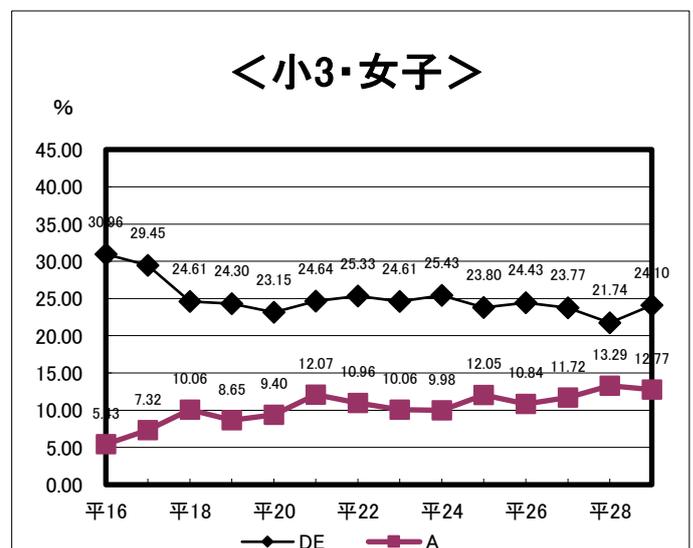
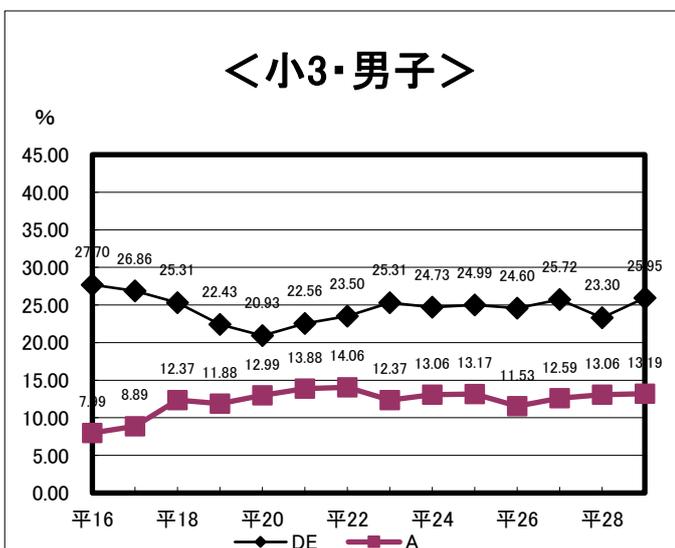
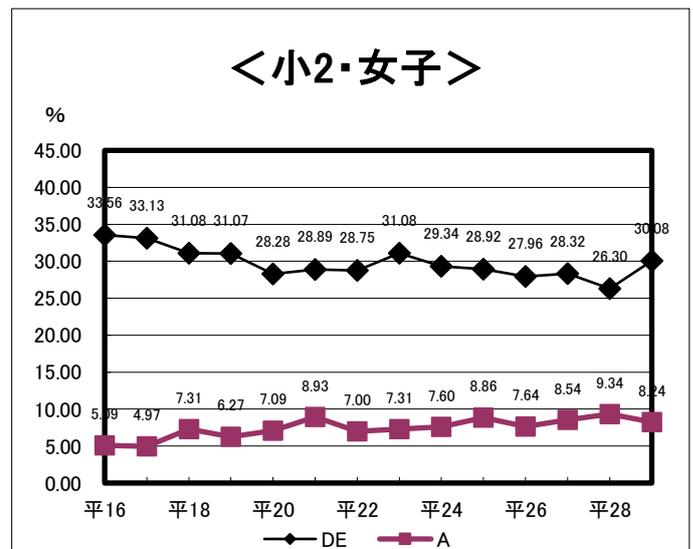
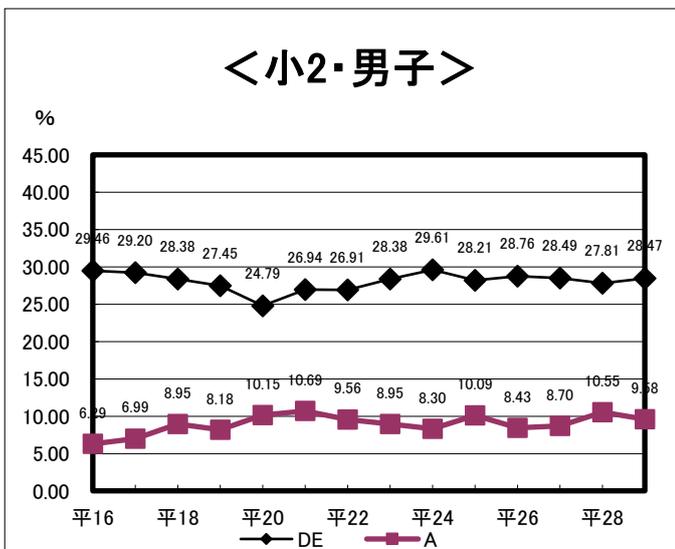
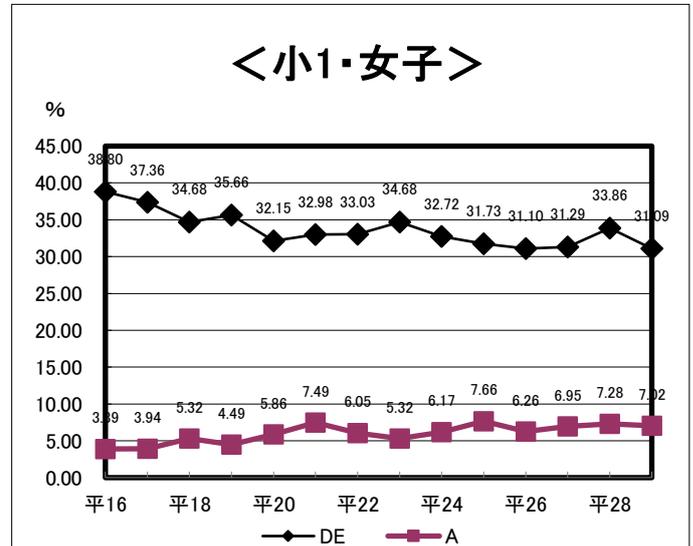
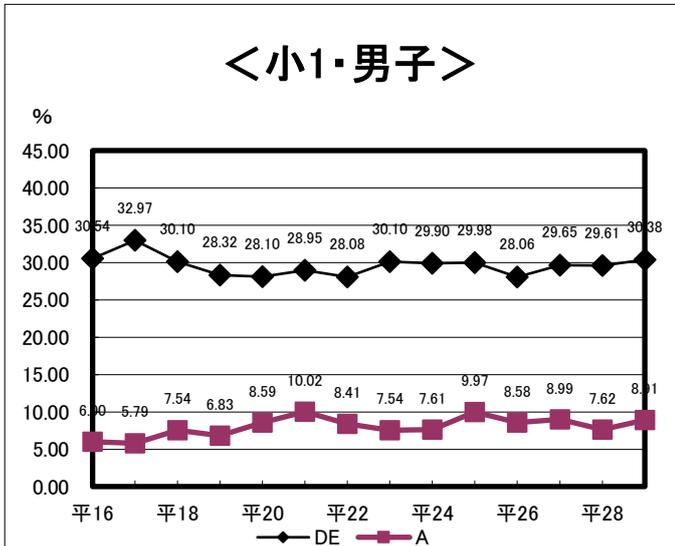


(3) 総合評価年次推移 (学年別)

# 小2男女・小3女子は総合評価 A が減り、D・E が増えている！

小1女子以外は、総合評価 D・E の割合が増えている。一方、小1男子と小3男子以外は総合評価 A の割合が減っている。

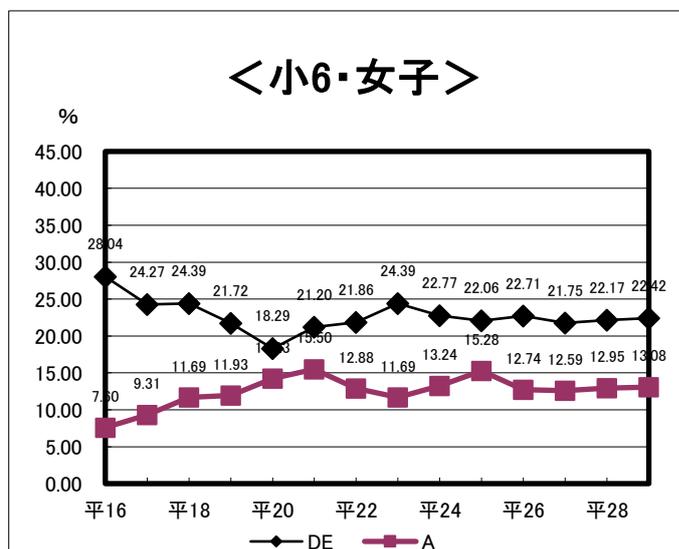
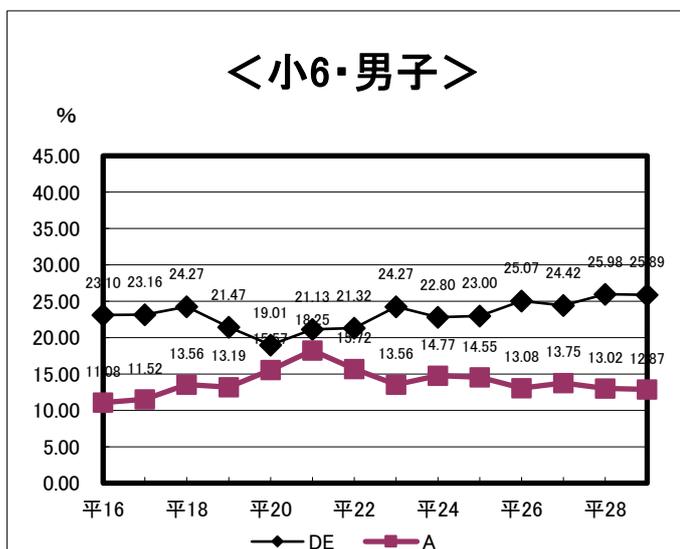
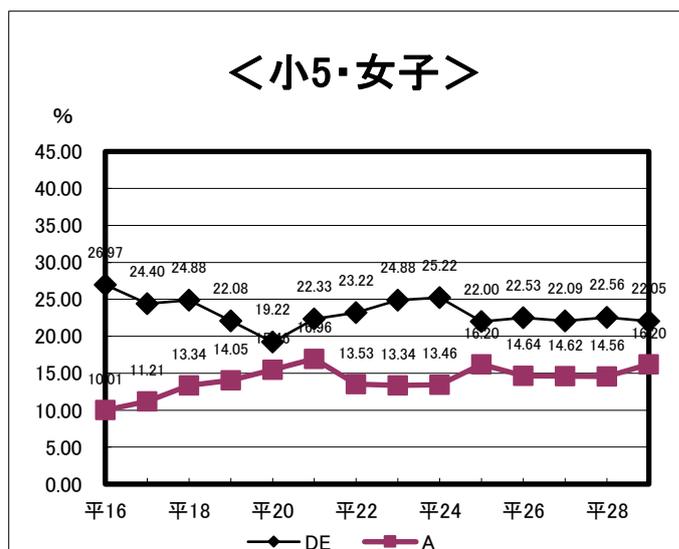
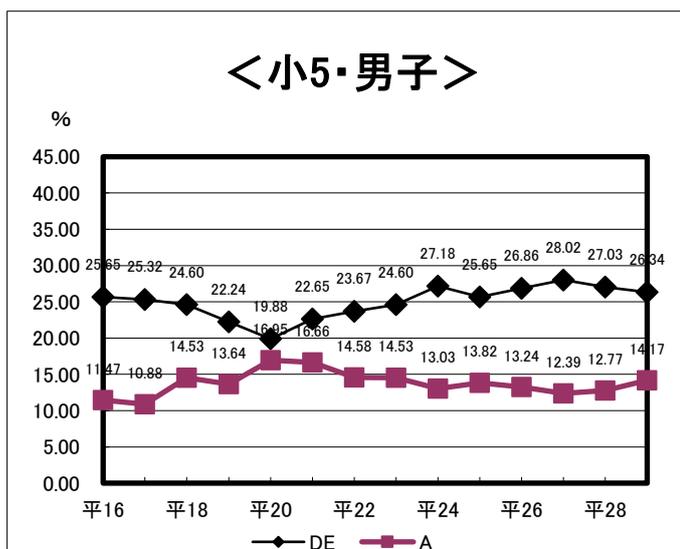
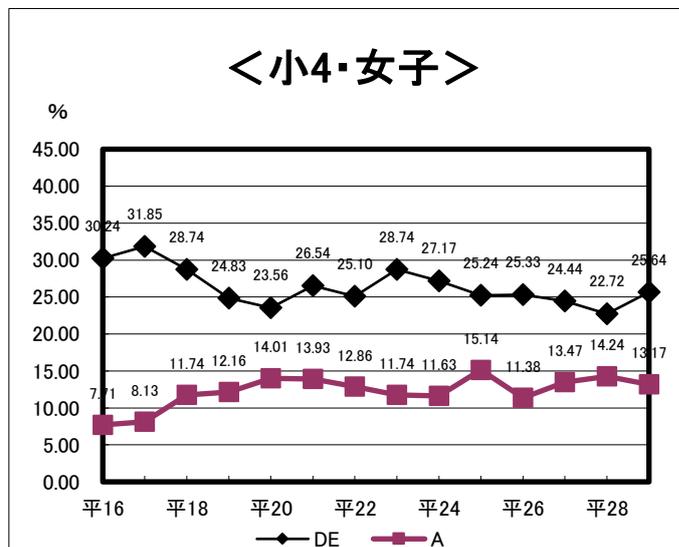
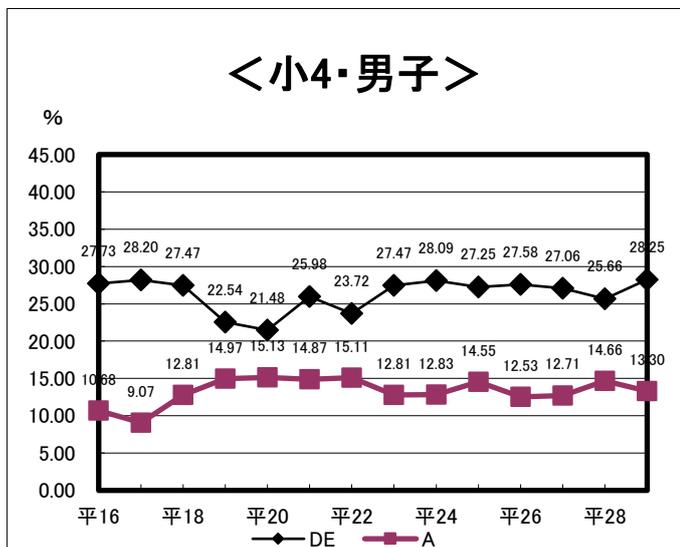
① 小学校 (1年・2年・3年)



# 小5は総合評価 A が増え、D・E が減少、小4はその逆！

小5は男女とも総合評価 A が増え、D・E が減少しており、その差が小さくなっている。小4は小5とは逆に総合評価 A が減り、D・E が増えており、その差は大きくなっている。小6については男女とも横ばいである。

## ② 小学校（4年・5年・6年）

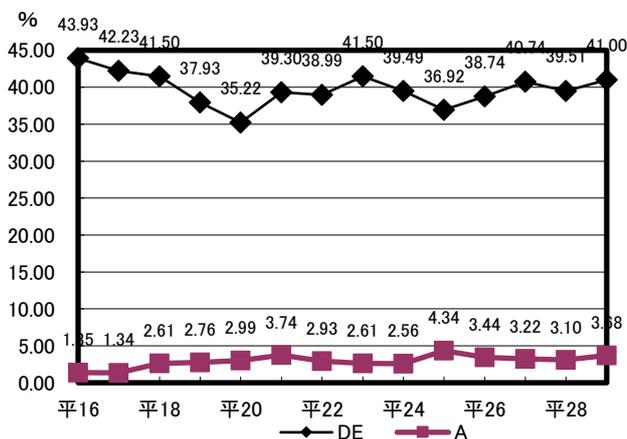


# 中学校女子は全学年で総合評価 A が増加傾向にある！

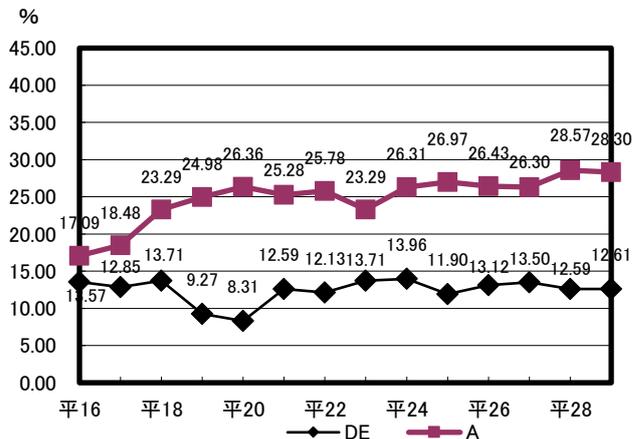
女子は全学年において、総合評価 A の割合が年々増加傾向にある。1・2年生男子は総合評価 A も D・E も横ばい傾向にある。3年生男子は総合評価 A の割合が増加傾向にある。

## ③ 中学校

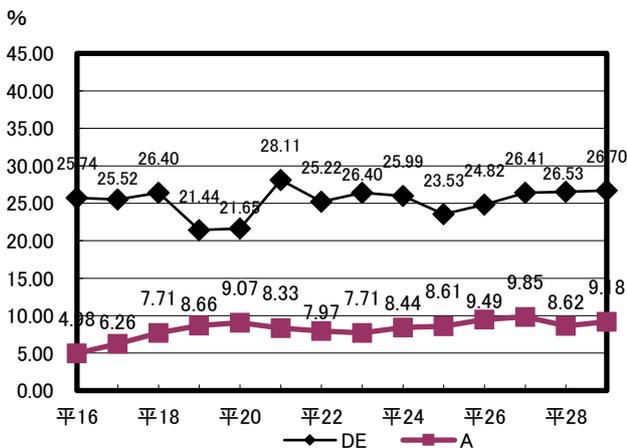
### <中1・男子>



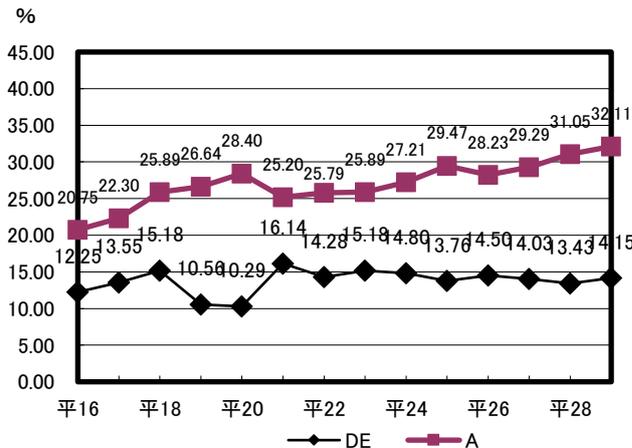
### <中1・女子>



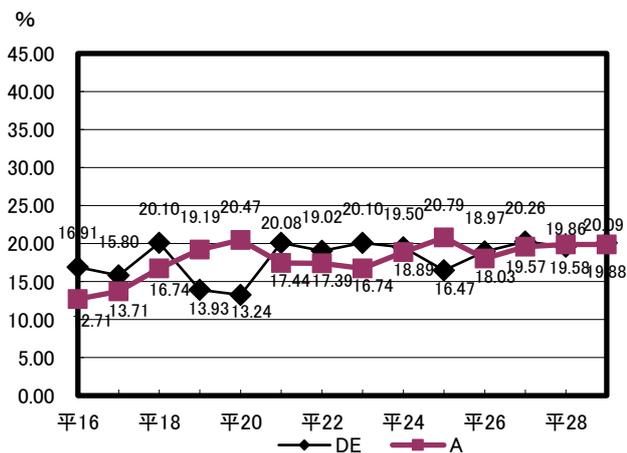
### <中2・男子>



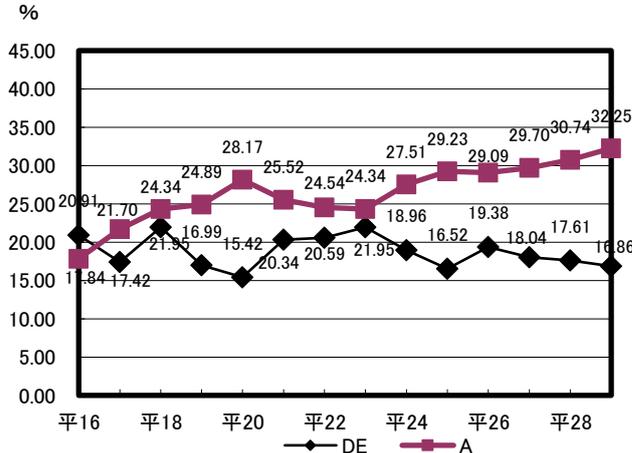
### <中2・女子>



### <中3・男子>



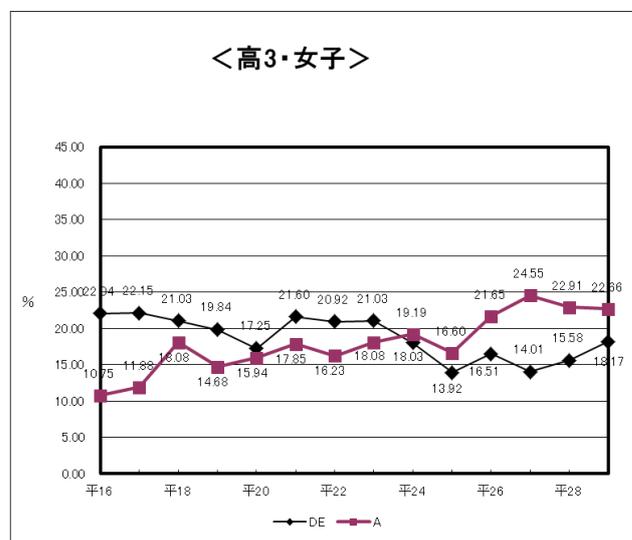
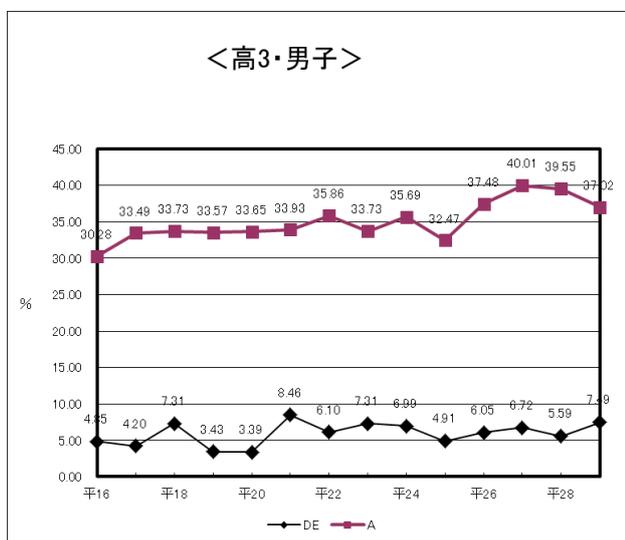
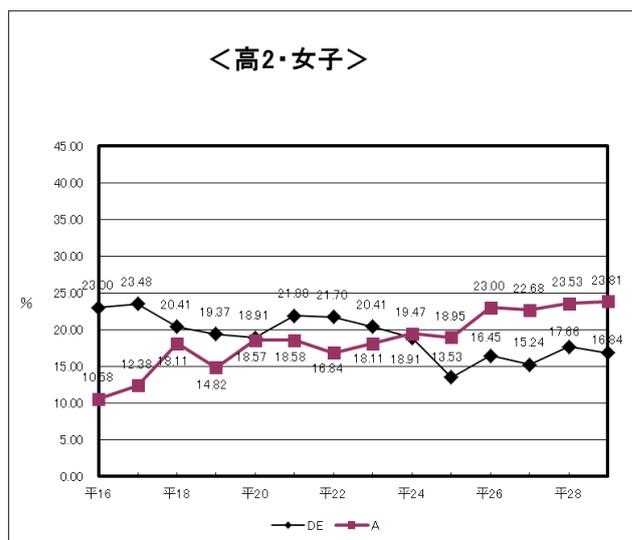
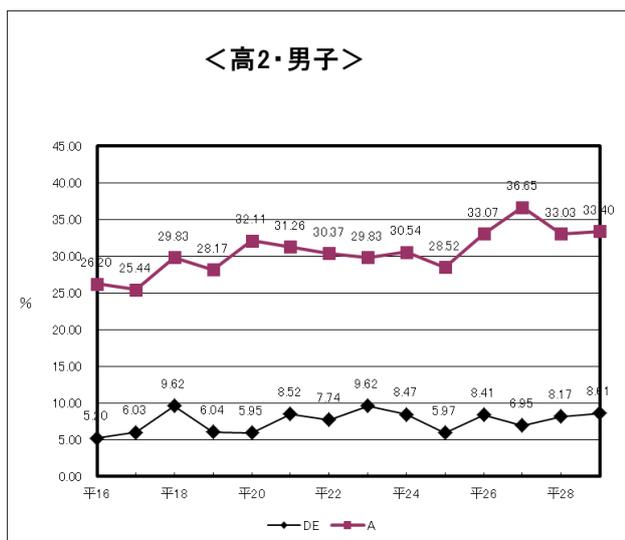
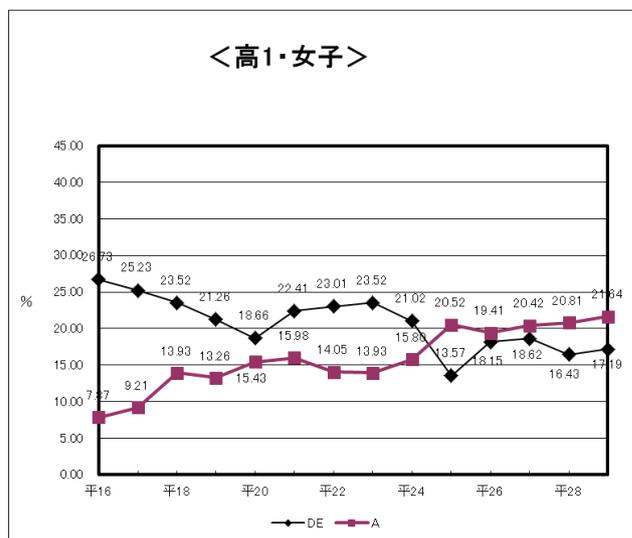
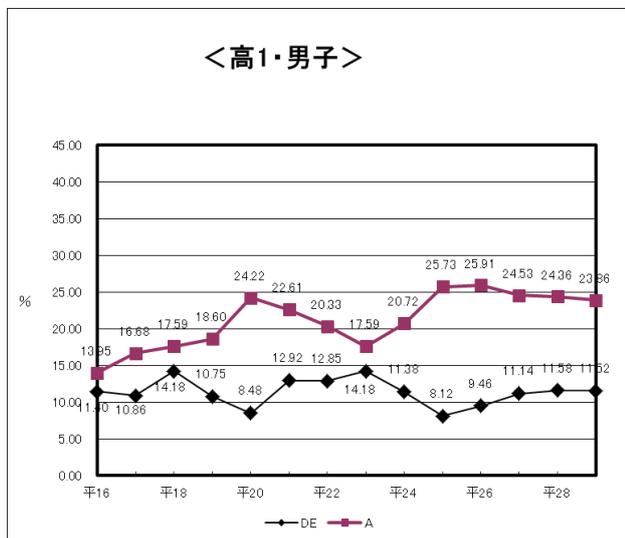
### <中3・女子>



# 高校1・2年生女子の総合評価 A は増加傾向！

高校1・2年生女子の総合評価 A は増加傾向にある。高校1年生男子の総合評価 A は、ここ数年横ばい傾向である。

## ④ 高等学校



(4) 測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合

# 中1男子で総合評価 A をとるのは非常に難しい！

平成24年度からのデータから5年分の比較してみると、男子については中1で総合評価Aの割合が極端に減る。これは体力が低いのではなく、中学校から得点基準が変更することが大きく影響している。女子においては、中1～2で総合評価A・Bが最大になり高校では減少していく。この5年ほぼ同じ状況である。

① 段階別実数と割合

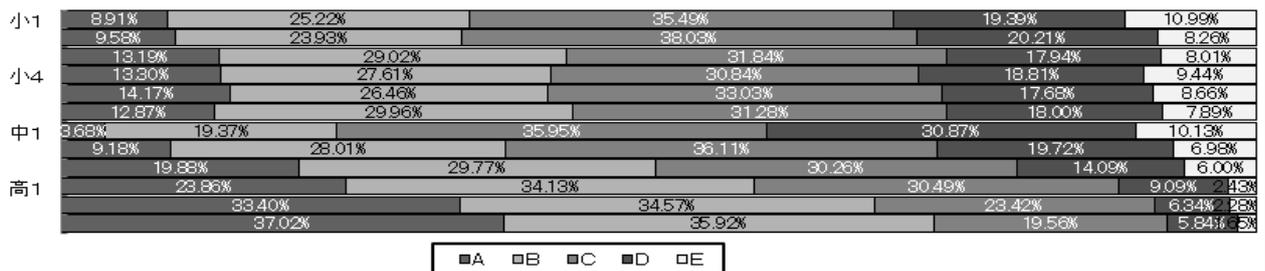
男 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	459	1299	1828	999	566	5151	8.91%	25.22%	35.49%	19.39%	10.99%
小2	494	1234	1961	1042	426	5157	9.58%	23.93%	38.03%	20.21%	8.26%
小3	667	1467	1610	907	405	5056	13.19%	29.02%	31.84%	17.94%	8.01%
小4	709	1472	1644	1003	503	5331	13.30%	27.61%	30.84%	18.81%	9.44%
小5	722	1348	1683	901	441	5095	14.17%	26.46%	33.03%	17.68%	8.66%
小6	636	1480	1545	889	390	4940	12.87%	29.96%	31.28%	18.00%	7.89%
中1	172	905	1679	1442	473	4671	3.68%	19.37%	35.95%	30.87%	10.13%
中2	433	1321	1703	930	329	4716	9.18%	28.01%	36.11%	19.72%	6.98%
中3	944	1414	1437	669	285	4749	19.88%	29.77%	30.26%	14.09%	6.00%
高1	903	1292	1154	344	92	3785	23.86%	34.13%	30.49%	9.09%	2.43%
高2	1202	1244	843	228	82	3599	33.40%	34.57%	23.42%	6.34%	2.28%
高3	1344	1304	710	212	60	3630	37.02%	35.92%	19.56%	5.84%	1.65%

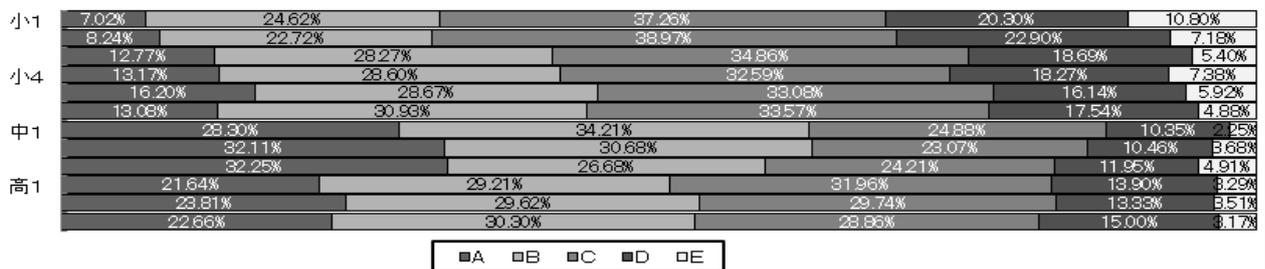
女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	348	1220	1846	1006	535	4955	7.02%	24.62%	37.26%	20.30%	10.80%
小2	405	1117	1916	1126	353	4917	8.24%	22.72%	38.97%	22.90%	7.18%
小3	643	1423	1755	941	272	5034	12.77%	28.27%	34.86%	18.69%	5.40%
小4	664	1442	1643	921	372	5042	13.17%	28.60%	32.59%	18.27%	7.38%
小5	786	1391	1605	783	287	4852	16.20%	28.67%	33.08%	16.14%	5.92%
小6	616	1457	1581	826	230	4710	13.08%	30.93%	33.57%	17.54%	4.88%
中1	1268	1533	1115	464	101	4481	28.30%	34.21%	24.88%	10.35%	2.25%
中2	1439	1375	1034	469	165	4482	32.11%	30.68%	23.07%	10.46%	3.68%
中3	1465	1212	1100	543	223	4543	32.25%	26.68%	24.21%	11.95%	4.91%
高1	749	1011	1106	481	114	3461	21.64%	29.21%	31.96%	13.90%	3.29%
高2	827	1029	1033	463	122	3474	23.81%	29.62%	29.74%	13.33%	3.51%
高3	757	1012	964	501	106	3340	22.66%	30.30%	28.86%	15.00%	3.17%

② 段階別割合

総合評価の段階別割合(男子)



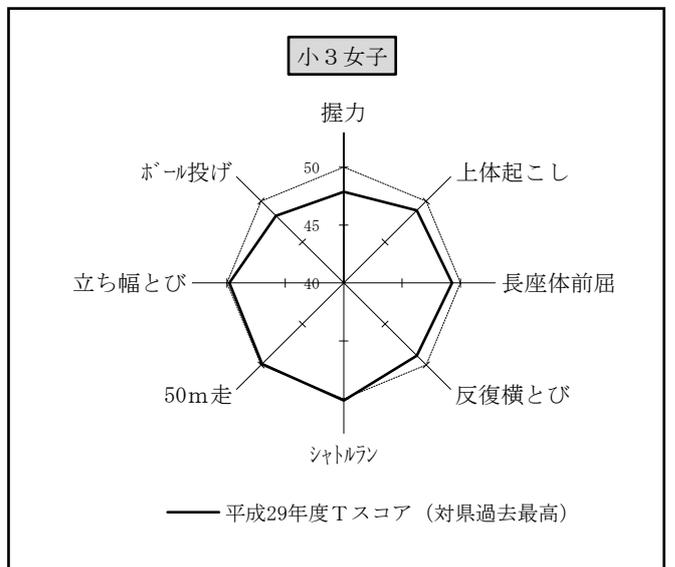
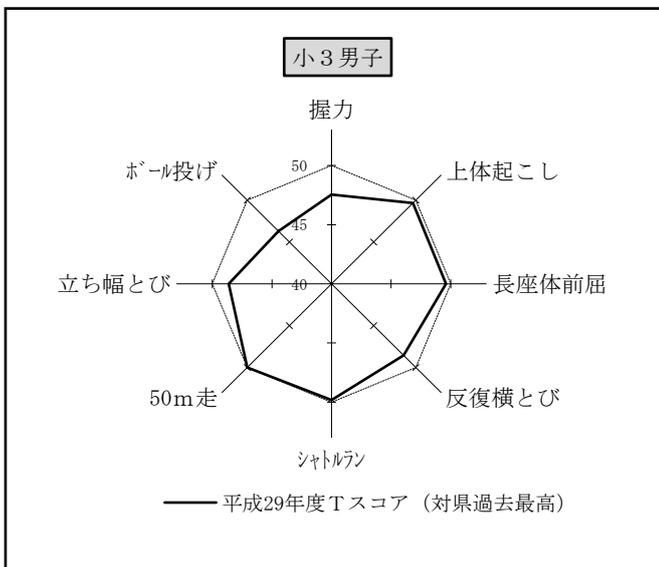
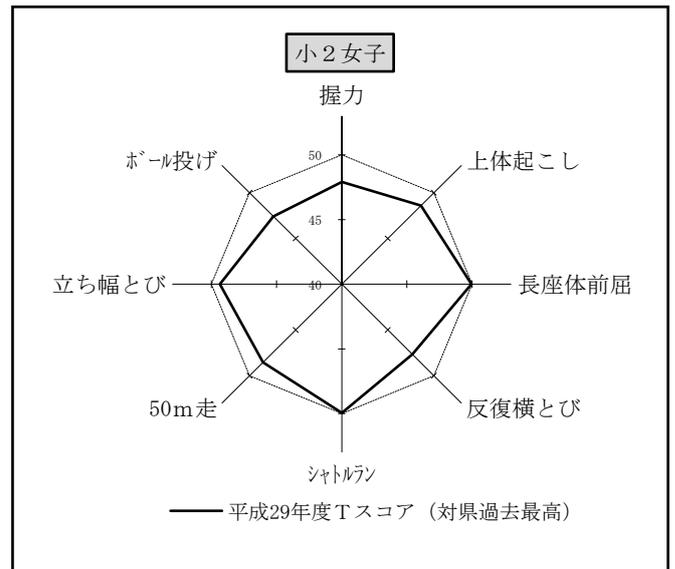
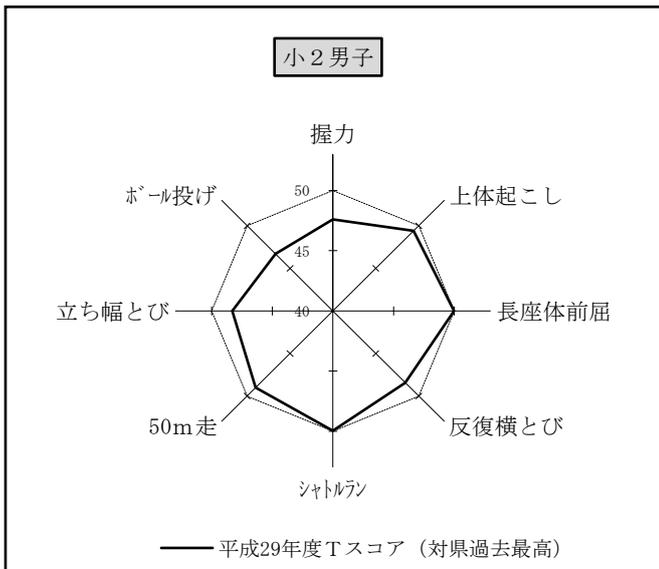
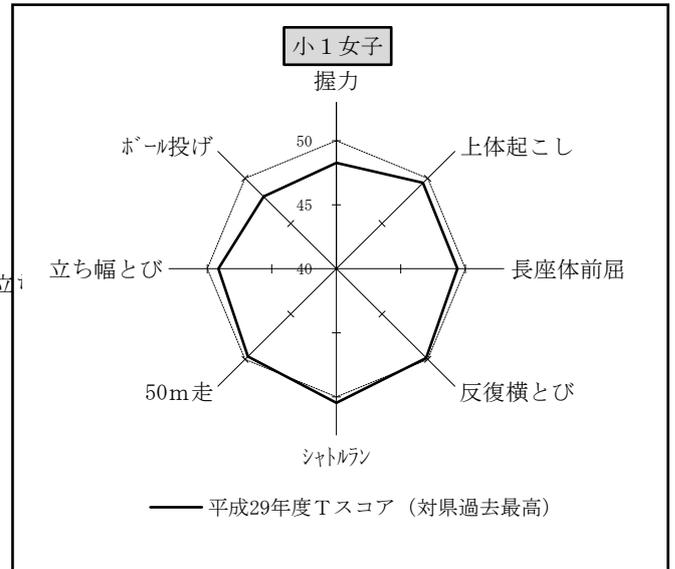
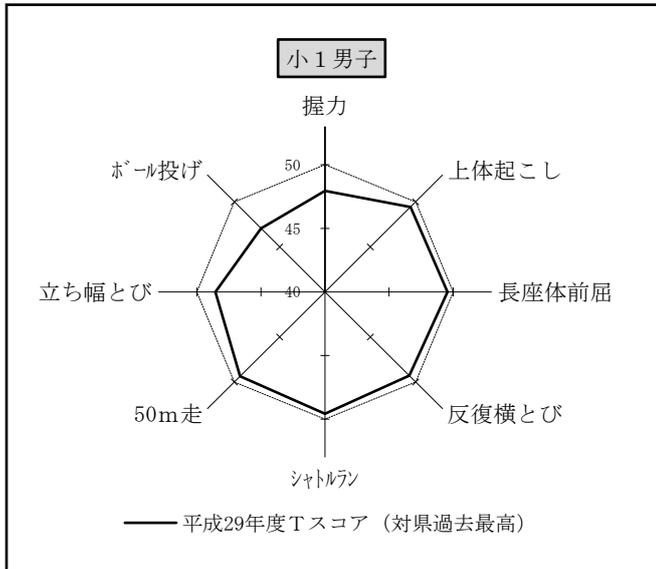
総合評価の段階別割合(女子)



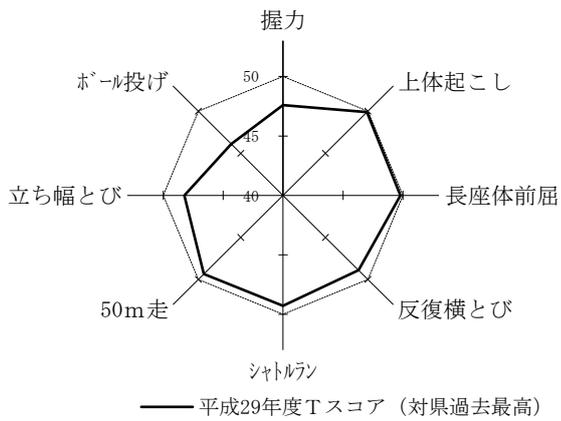
(5) 県過去最高平均値に対するTスコア（偏差値）のレーダーチャート（小学校）

# 握力・ボール投げに落ち込みが見られる！

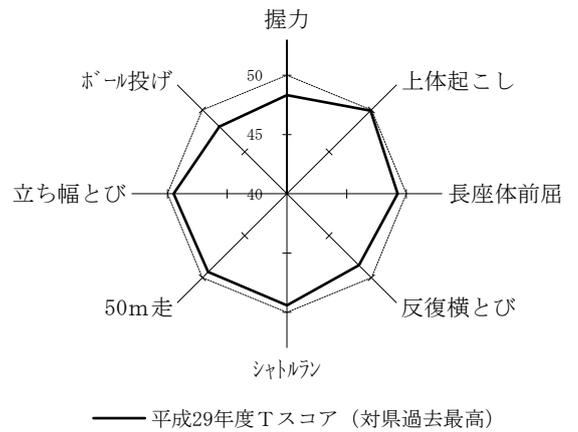
握力、ボール投げについては、どの学年もTスコアを下回っている。また、立ち幅跳びについても、Tスコアを下回っている学年が多い。



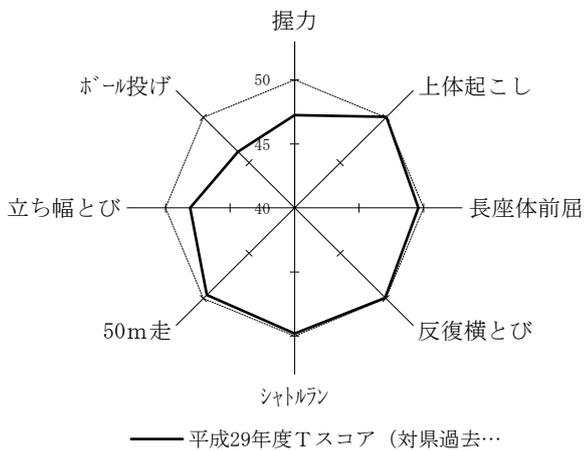
小4男子



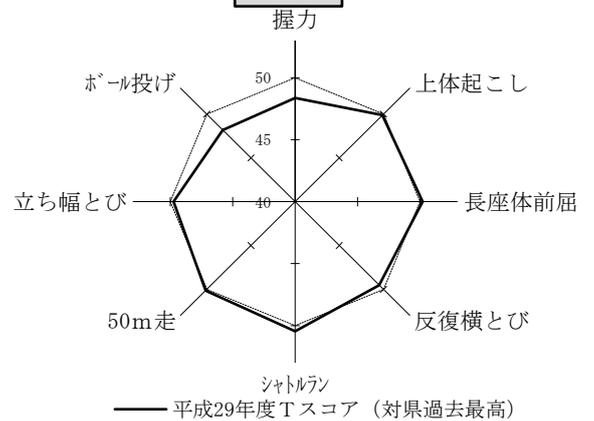
小4女子



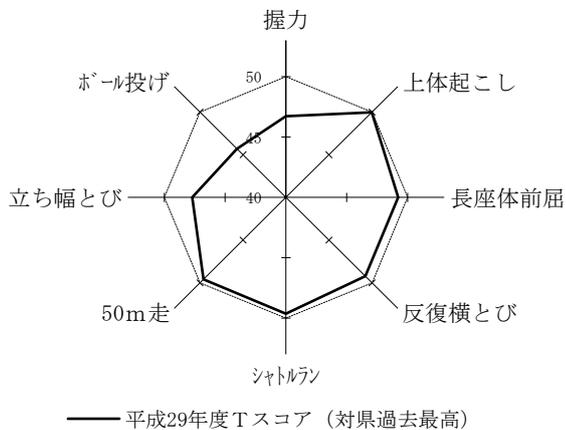
小5男子



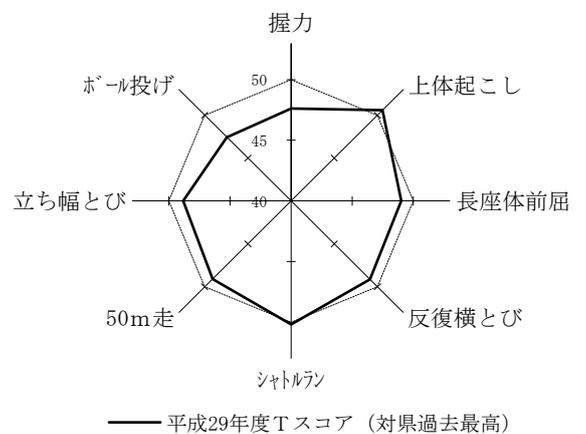
小5女子



小6男子



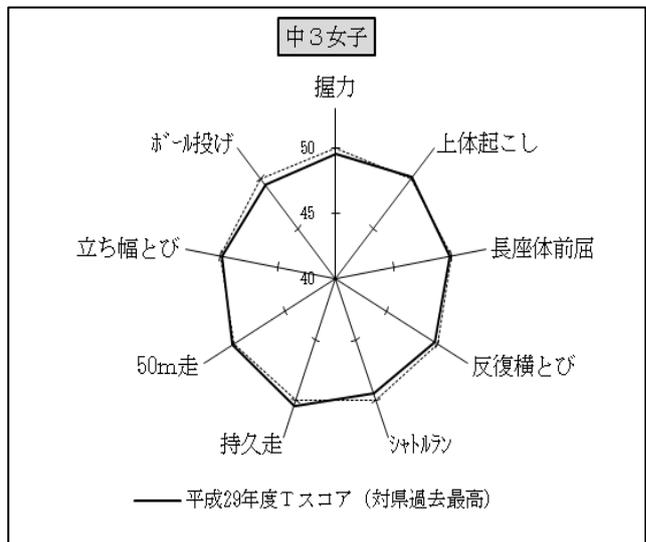
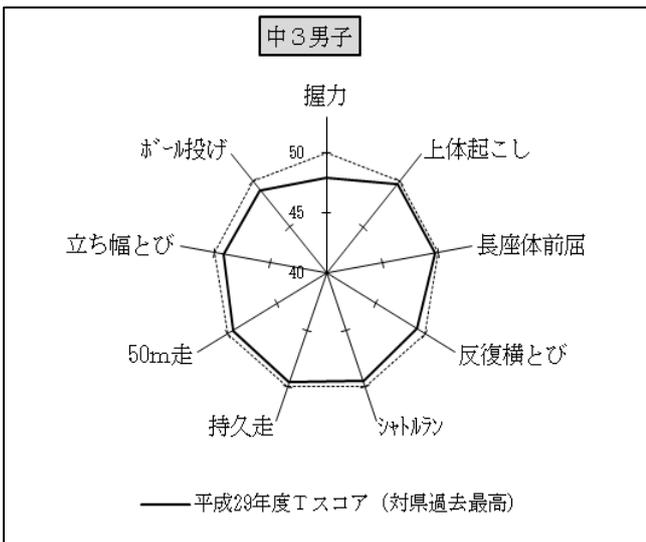
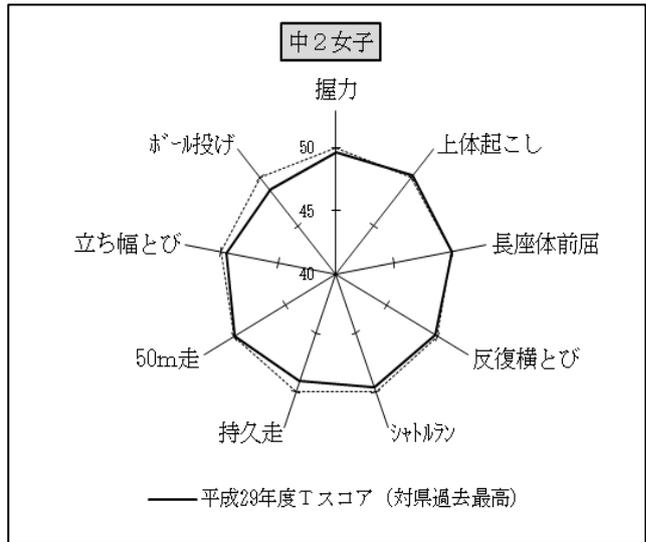
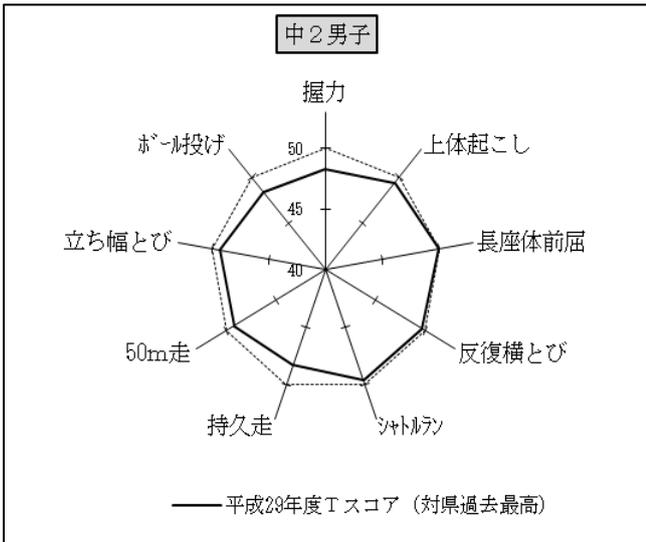
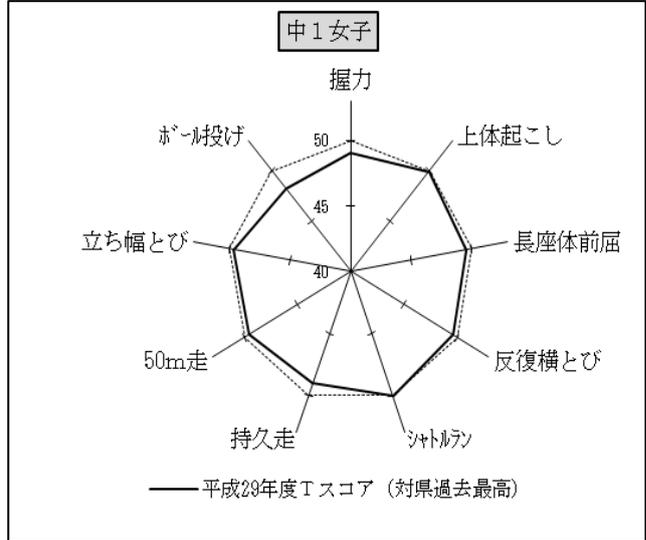
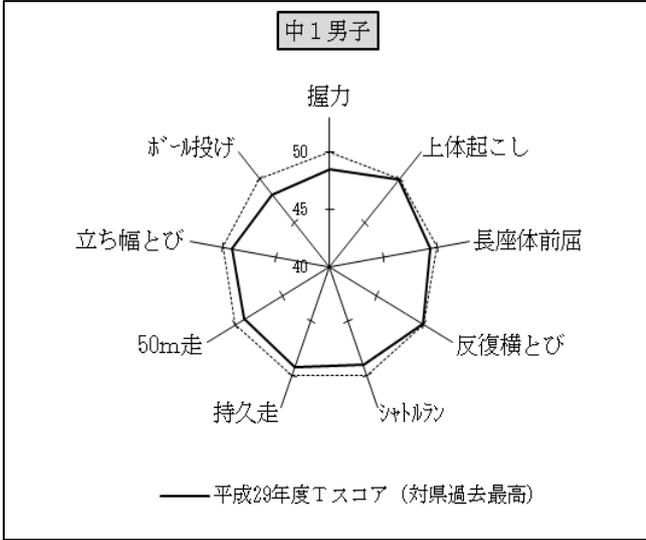
小6女子



(5) 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）

# 男女のボール投げと男子の握力に落ち込みが見られる！

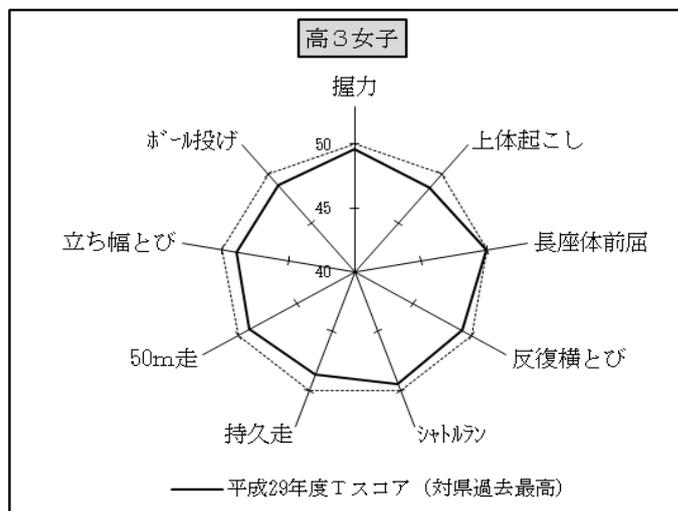
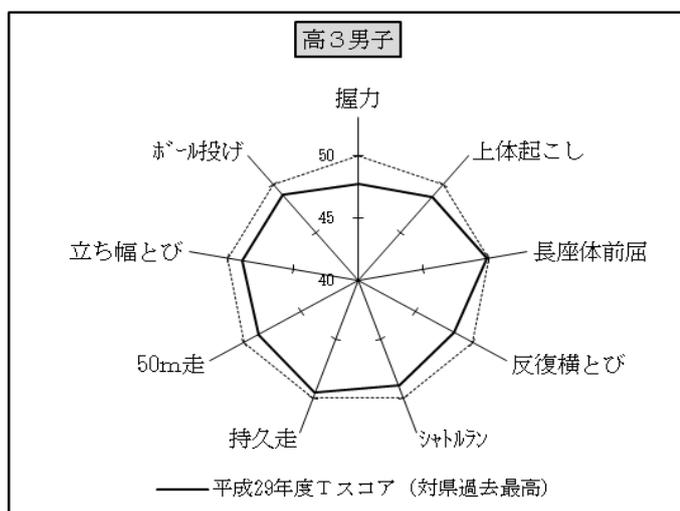
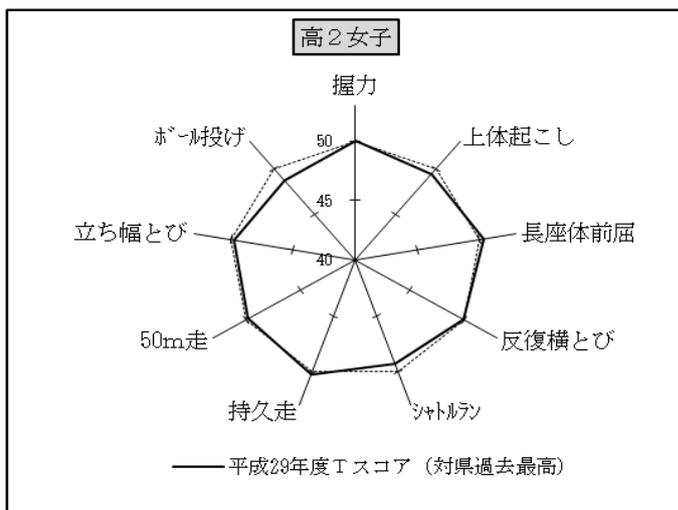
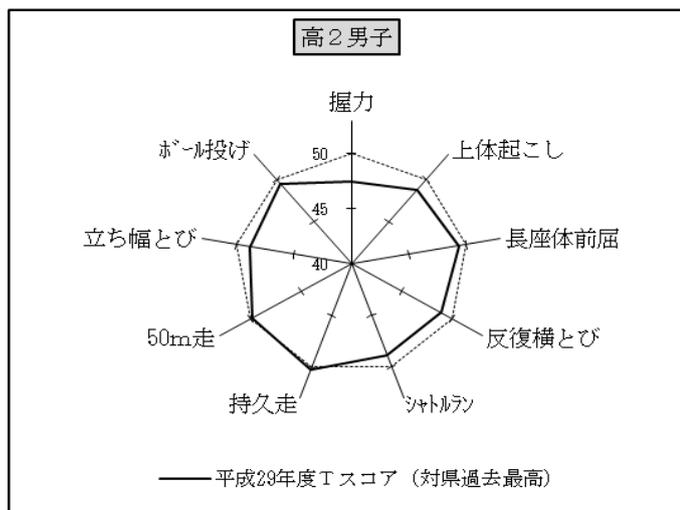
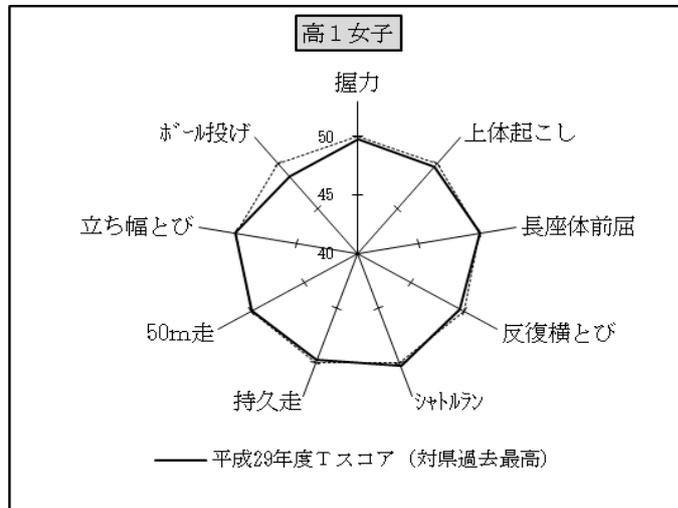
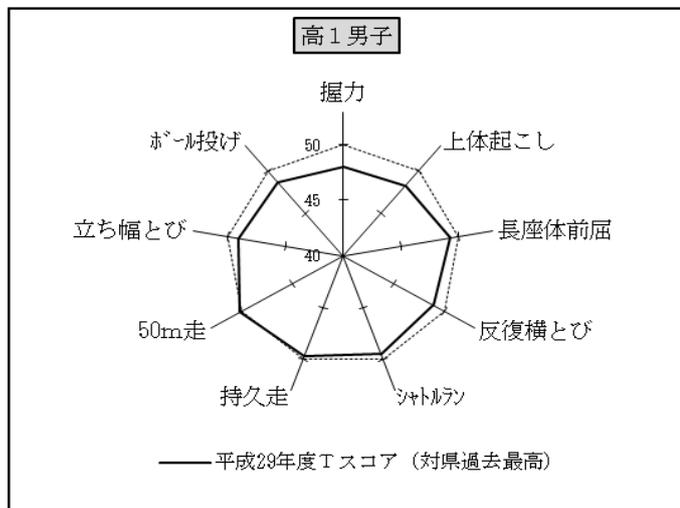
男子は握力が全学年でTスコアを下回っている。女子は学年が上がるにつれ、握力は良くなっている。ボール投げは男女とも1・2年生はかなりTスコアを下回っているが、3年生は上昇傾向にある。



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

## 高校男子の課題は握力！高校女子の課題はボール投げ！

県内過去最高のTスコアより上回る種目はなかった。3年生になると男女とも全体的に低いTスコアとなっている。

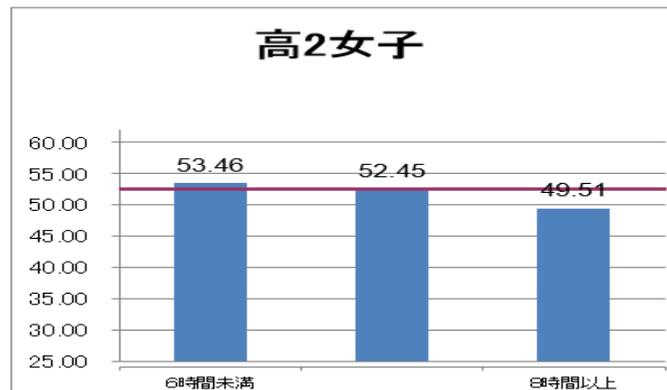
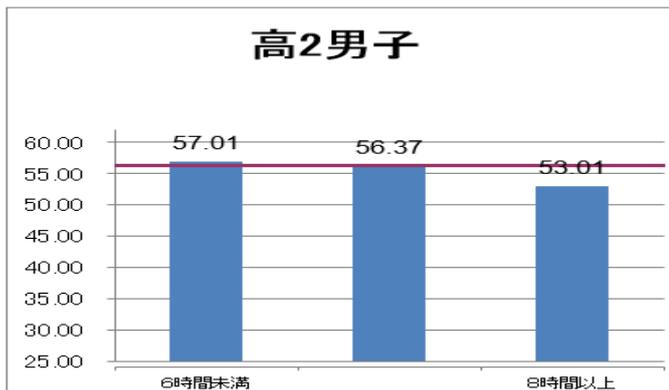
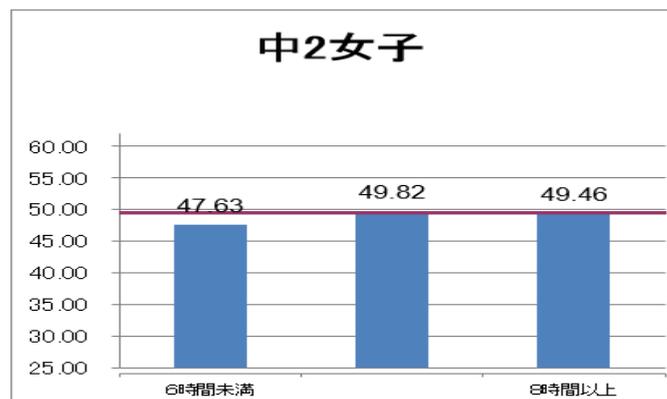
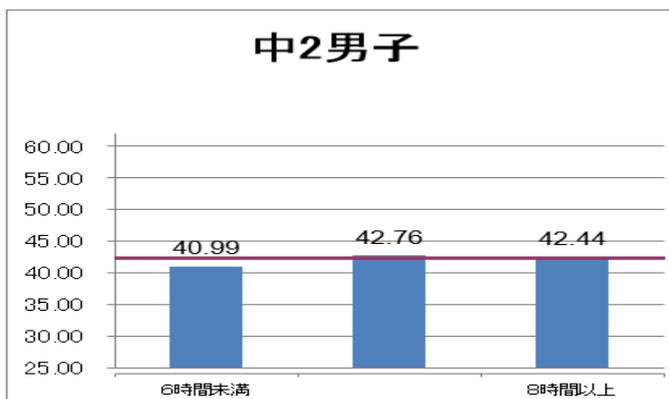
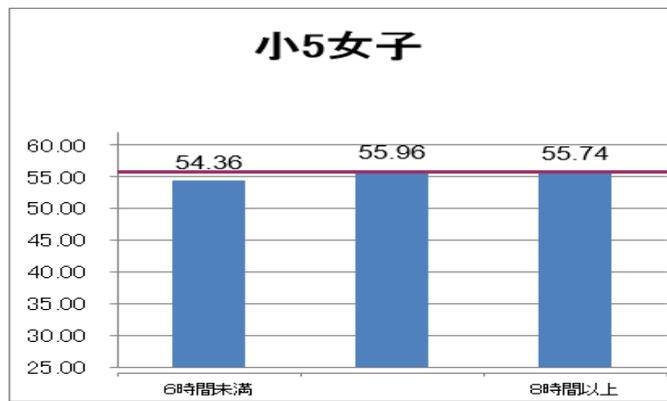
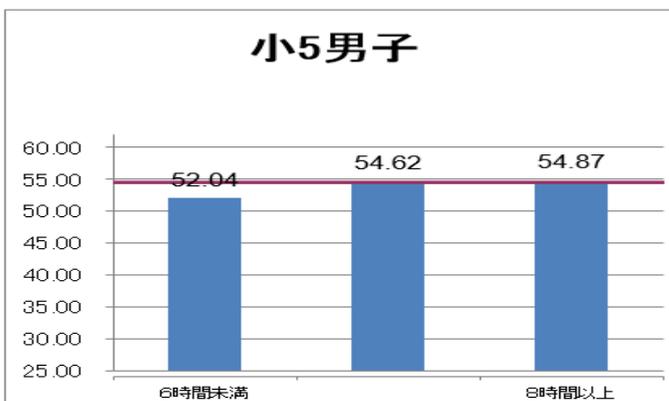
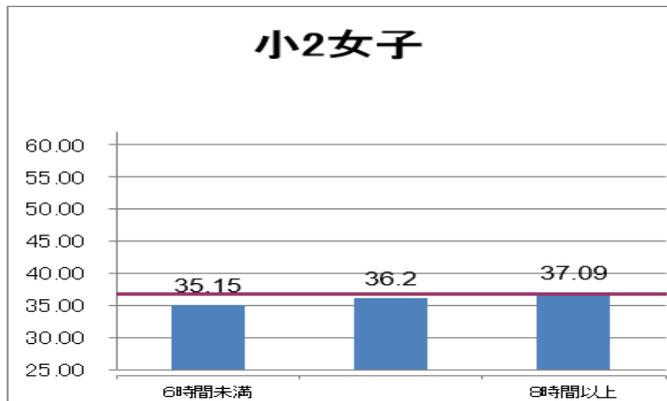
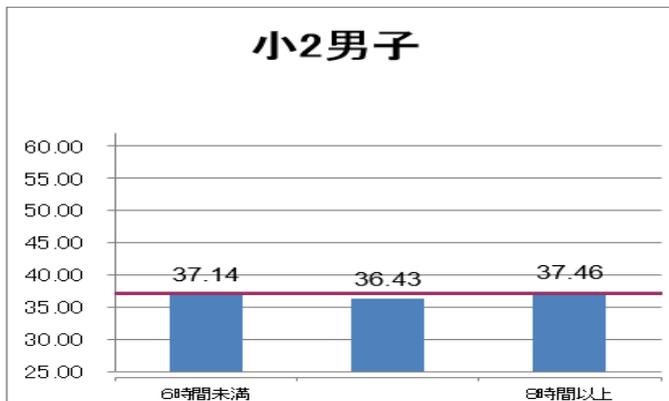


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

① 1日の睡眠時間と体力合計点の相関

## 小学生は睡眠時間が長いほど、合計点が高い！

小学生は、睡眠時間が長いほど合計点が高い傾向にある。しかし、高校生は、睡眠時間が短いほど合計点が高くなっている。

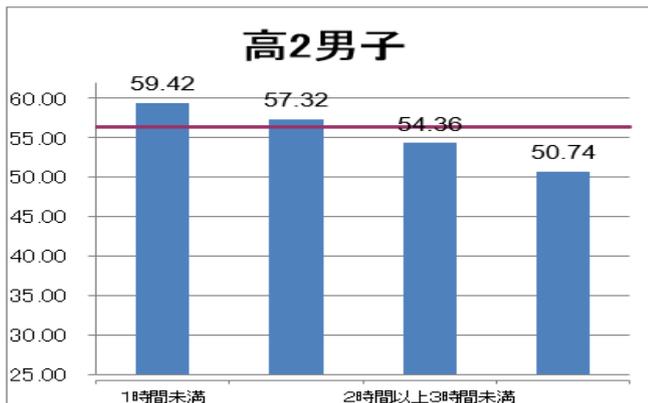
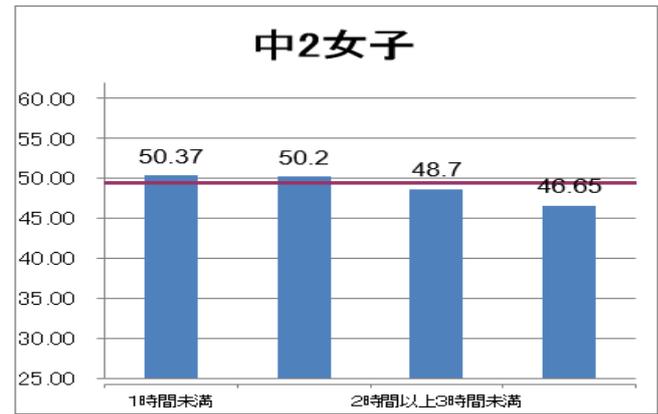
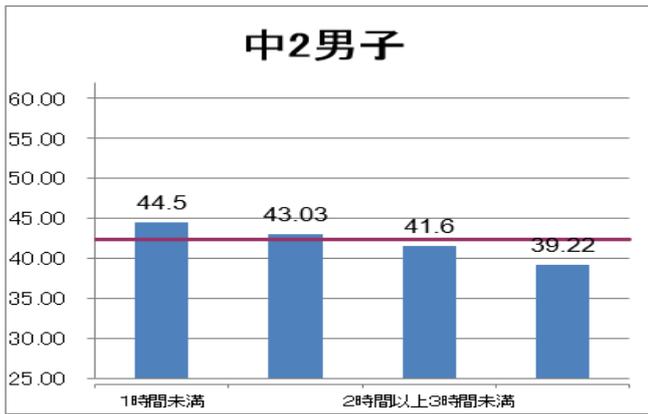
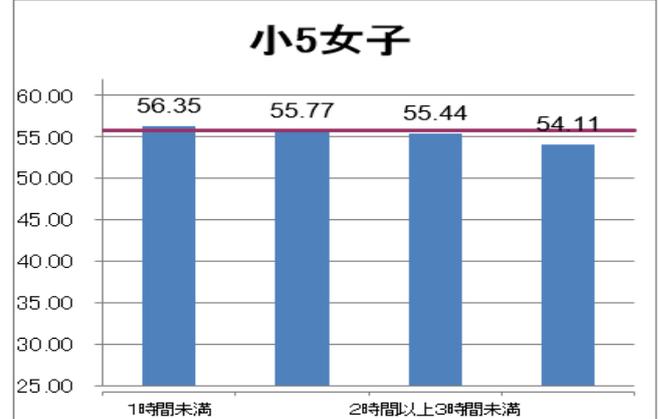
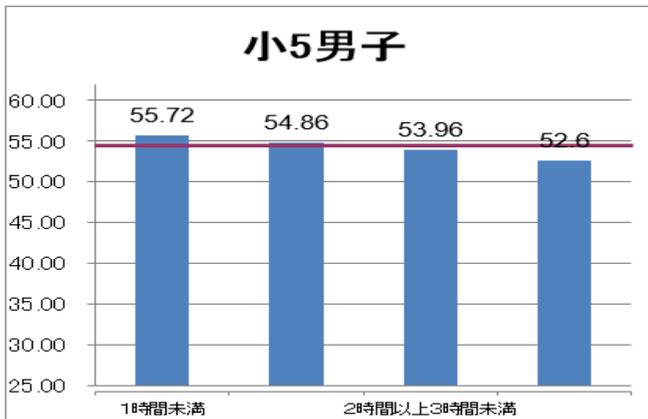
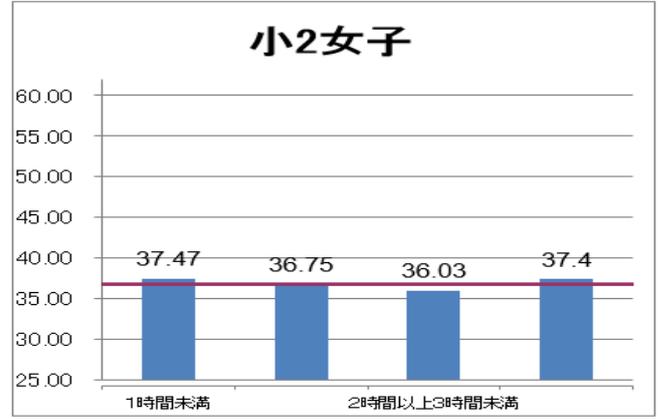
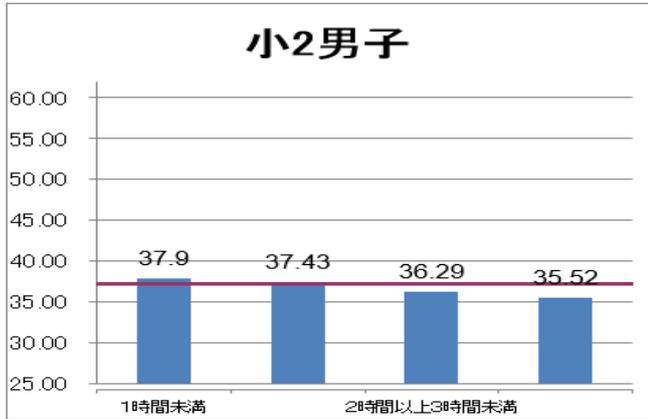


(6) 児童生徒のアンケート結果から

② 1日のテレビ（ゲームを含む）視聴時間と体力合計点の相関

**TV 視聴時間が短いほど、合計点が高い！**

全校種において、TV視聴時間が短いほど、合計点が高くなっている。学年が上がるほど、合計点の差が大きくなっている。

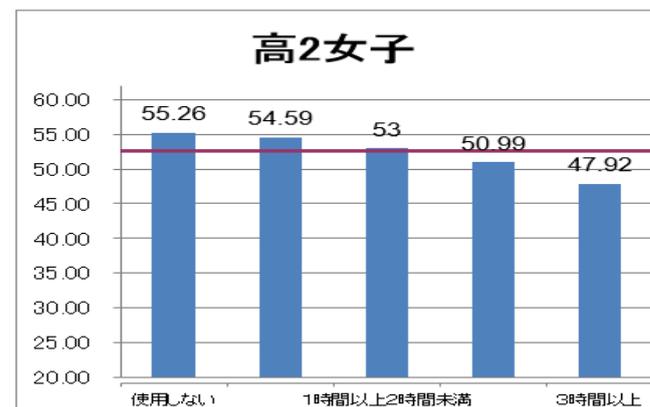
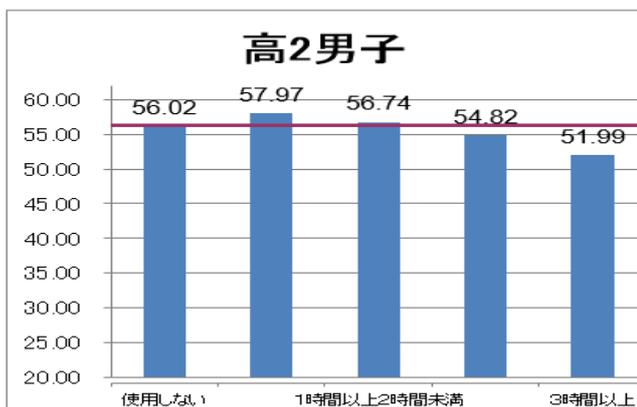
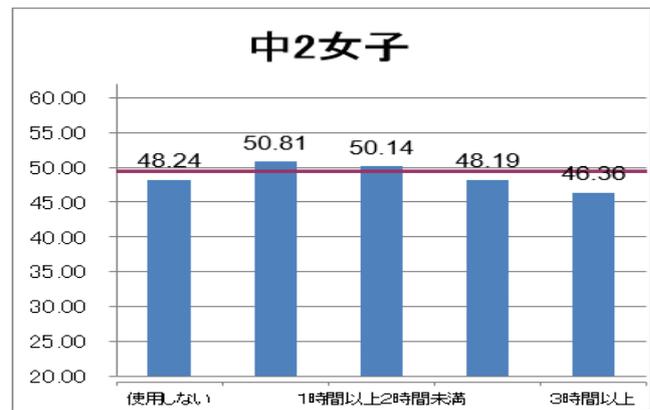
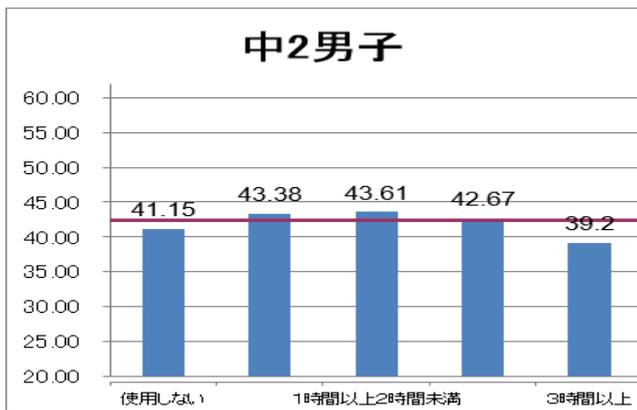
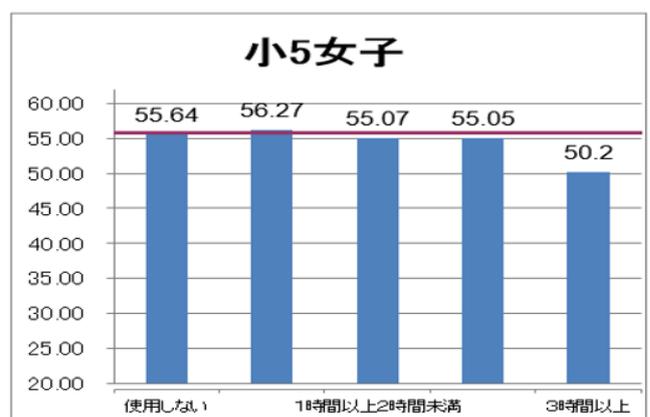
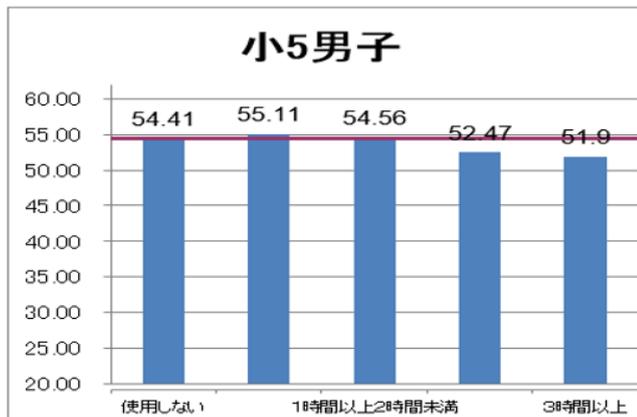
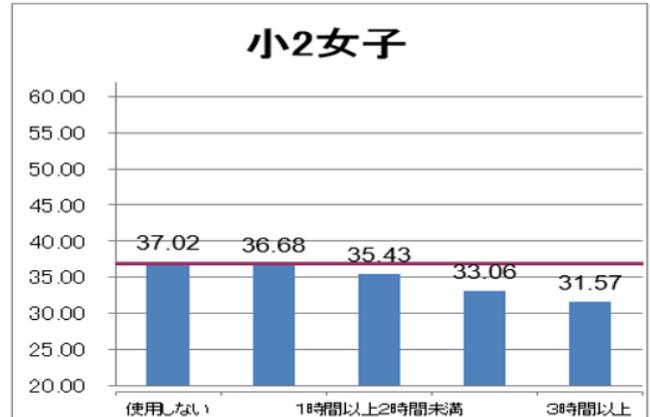
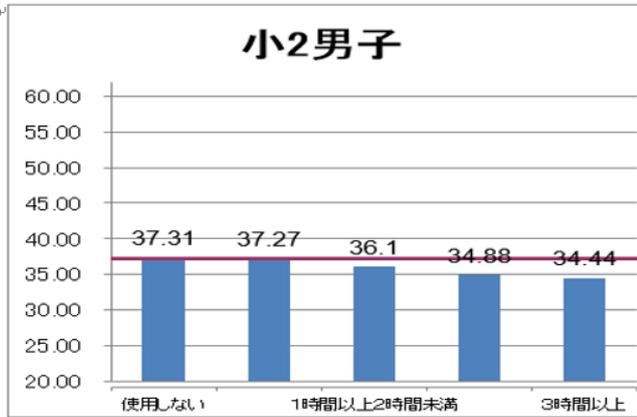


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

③スマートフォン使用時間と体力合計点の相関

# スマートフォンの使用時間が長いほど、合計点が低い！

全校種において、スマートフォンの使用時間が長いほど、合計点が低くなっている。特に、3時間を超えると顕著に低くなっている。

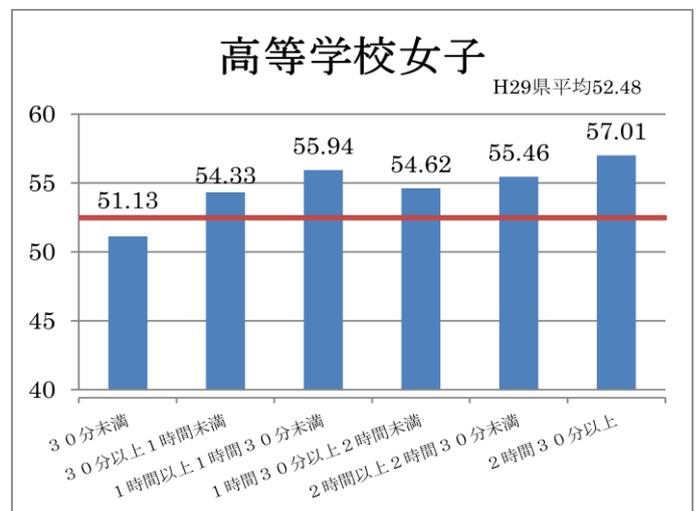
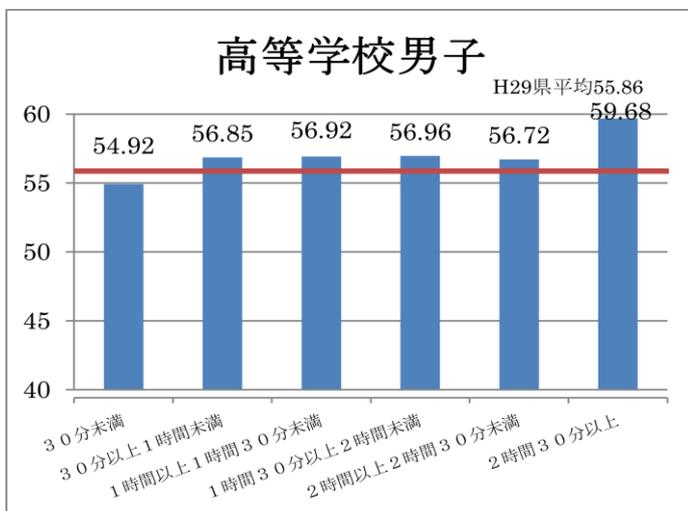
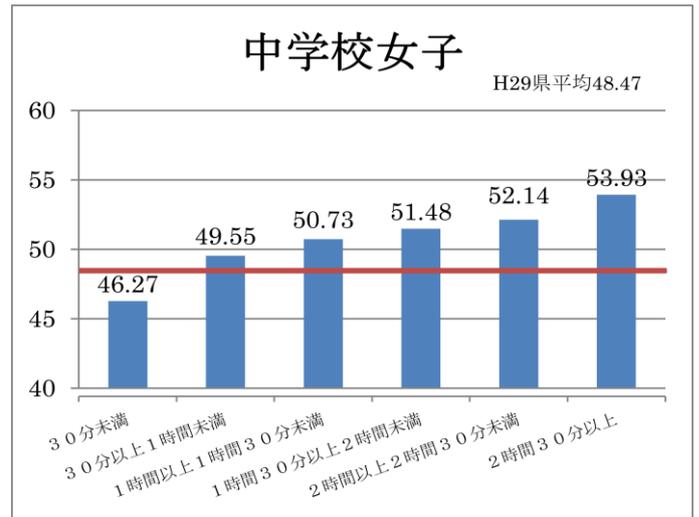
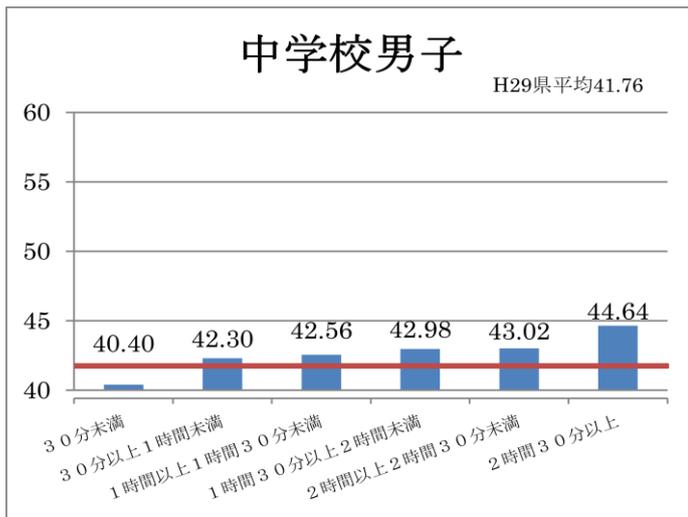
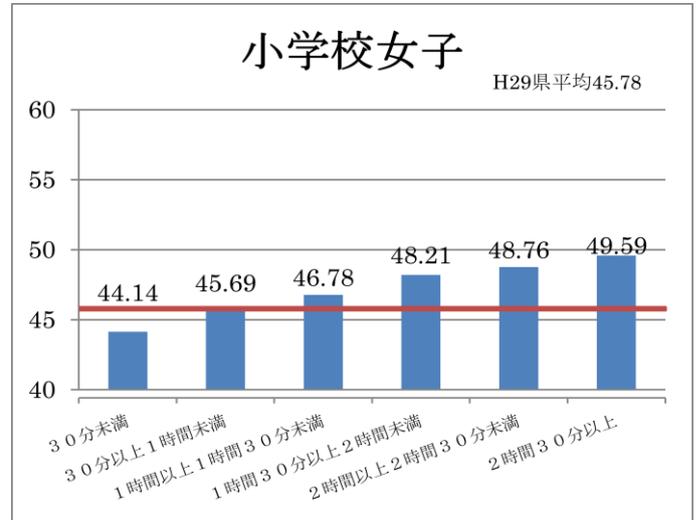
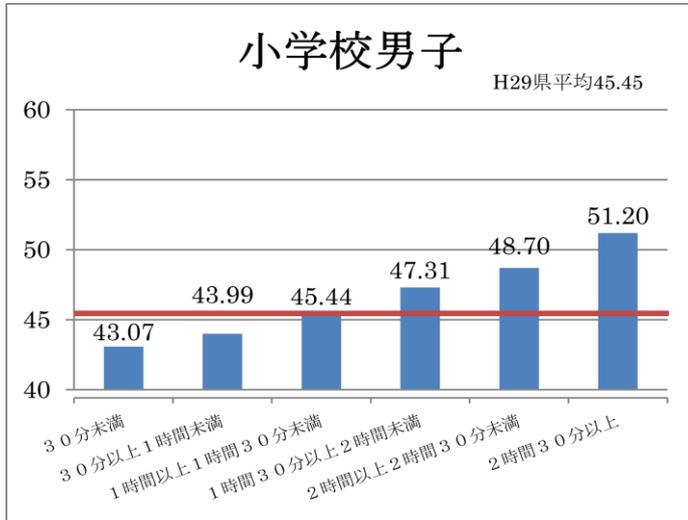


(6) 児童生徒のアンケート結果から

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

# 保護者との関わりの時間が長いほど体力は高い！

男女とも、どの校種においても、スポーツ・運動についての保護者との関わりの時間が長いほど、体力テストの合計得点が高くなっている。

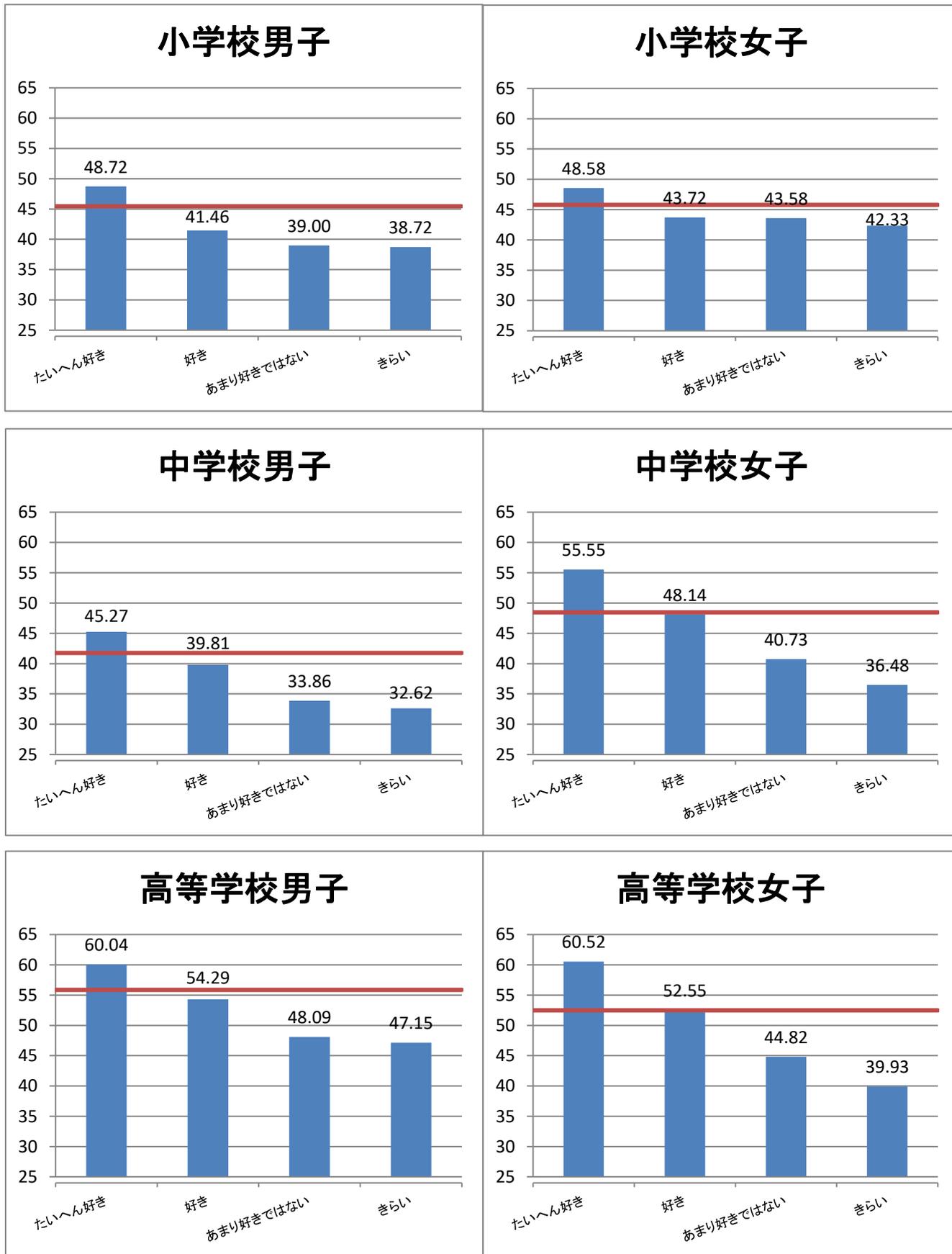


(6) 児童生徒のアンケート結果から

⑤ 体育の授業の愛好度と体力合計点の相関

**愛好度が高いと体力合計点も高い！**

「たいへん好き」「好き」と答えた児童生徒ほど、体力合計点も高い。特に、中学生、高校生では顕著な結果が出ている。

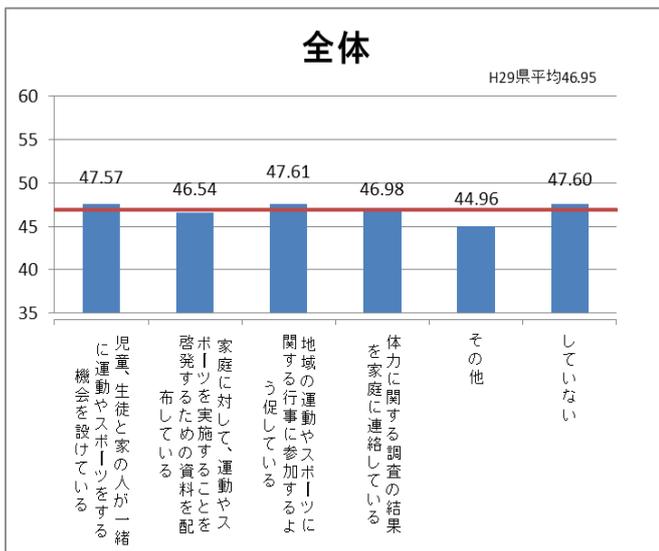
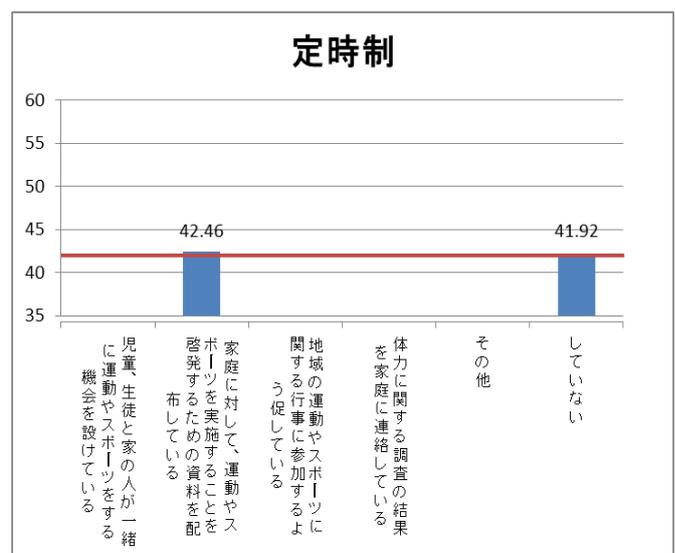
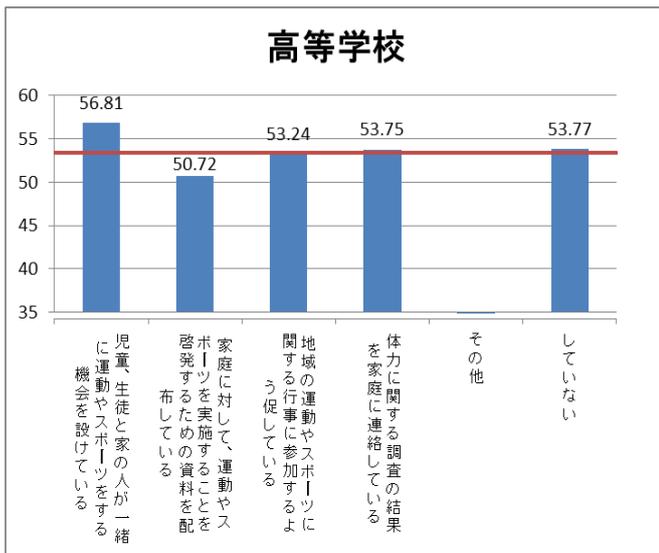
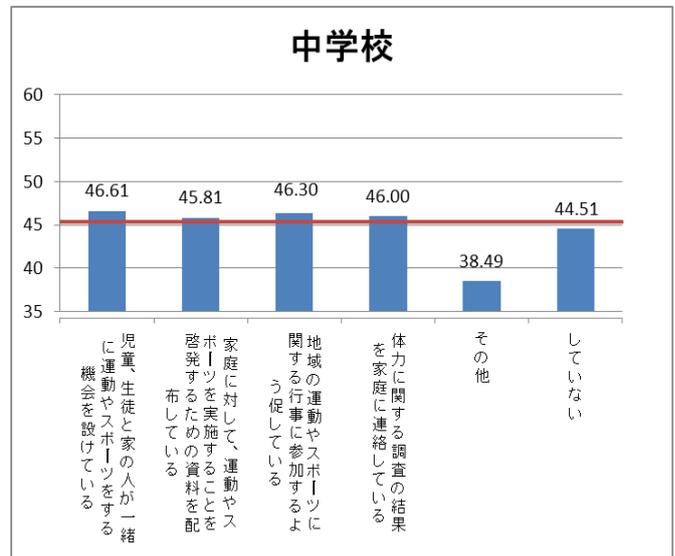
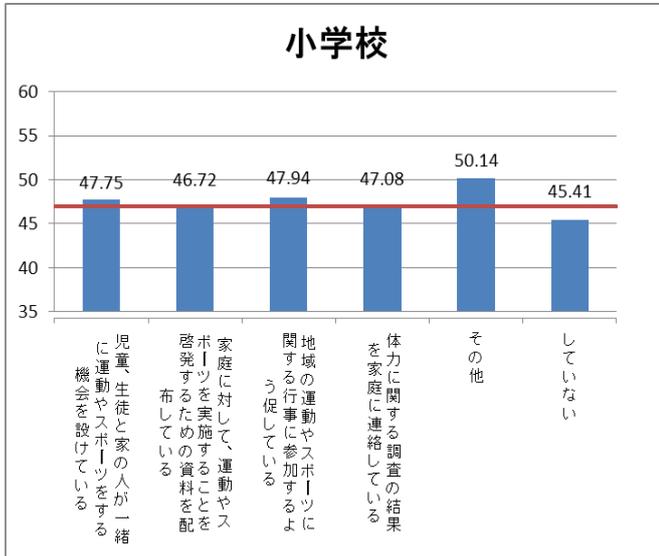


## (7) 学校の取組と体力合計得点との相関

### ①家庭との連携

# 体力づくりは家庭から！

小中高とも「家の人と一緒に運動やスポーツをしている」と合計平均点が高い傾向がある。昨年度に比べると特に高校生に顕著な結果が見られた。



(8) 体育の授業の愛好度

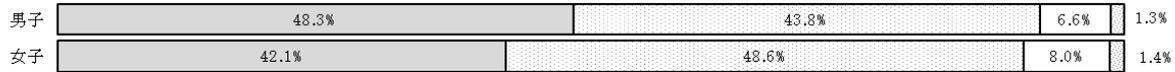
**女子の「体育の授業は好き」の割合は、中学校1年生までは減少傾向にある！**

男子の「体育の授業は好き」の割合は、小学校1年生から高等学校3年生まで急激な変化は見られない。しかし、小学校の女子は学年が上がるにつれ、「好きではない」という割合が増え、中学校1年生からは横ばい傾向にある。

運動部の所属や運動の実施状況<体育の授業は好き>



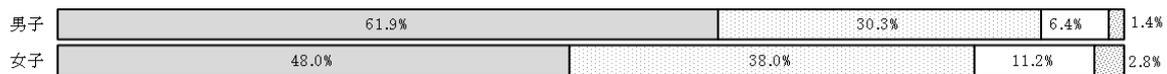
小学校1年



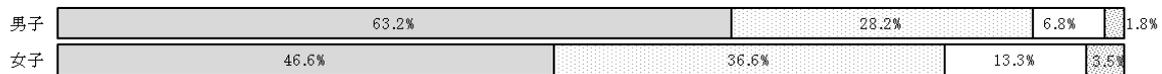
小学校2年



小学校3年



小学校4年



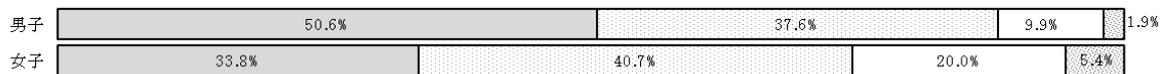
小学校5年



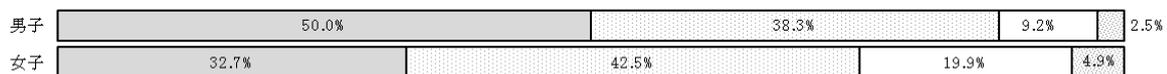
小学校6年



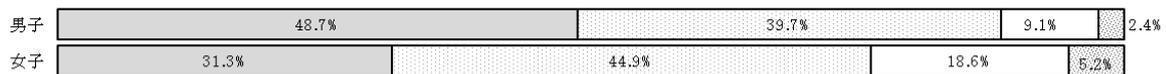
中学校1年



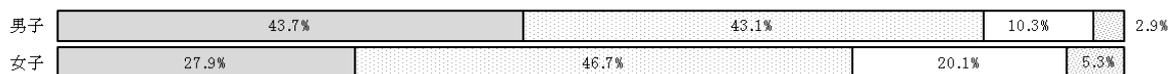
中学校2年



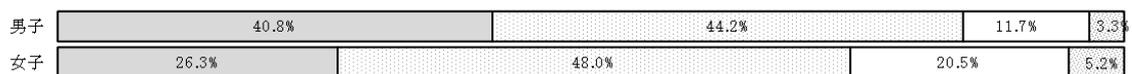
中学校3年



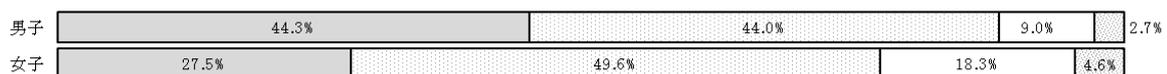
高等学校1年



高等学校2年



高等学校3年

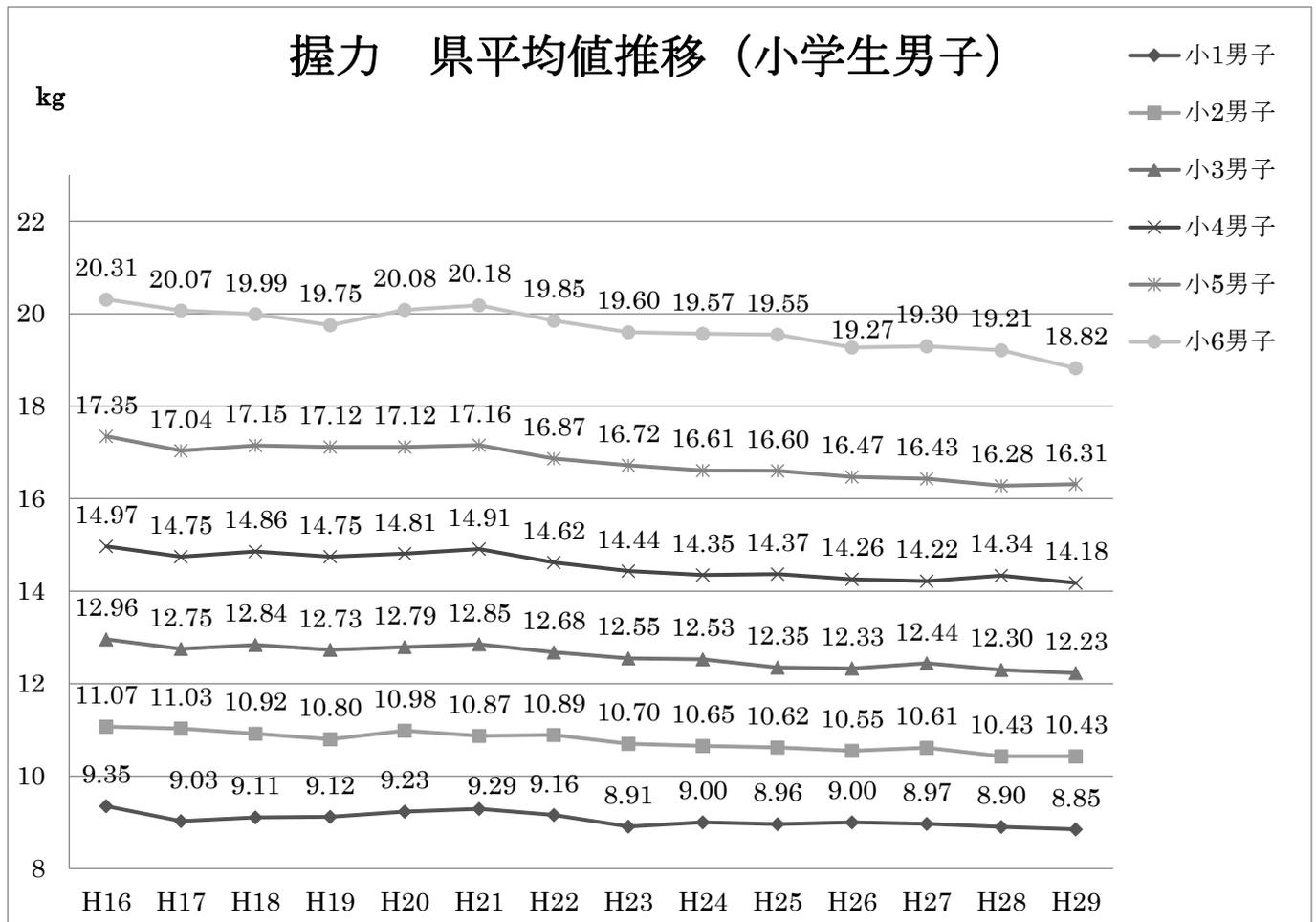


(9) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

① 握力 [小学生男子]

## 小学生男子の“握力”が継続して低下傾向！

平成16年をピークに平成29年度は、全ての学年で下回っている。急激な変化が見られないが、継続した低下傾向が見られる。

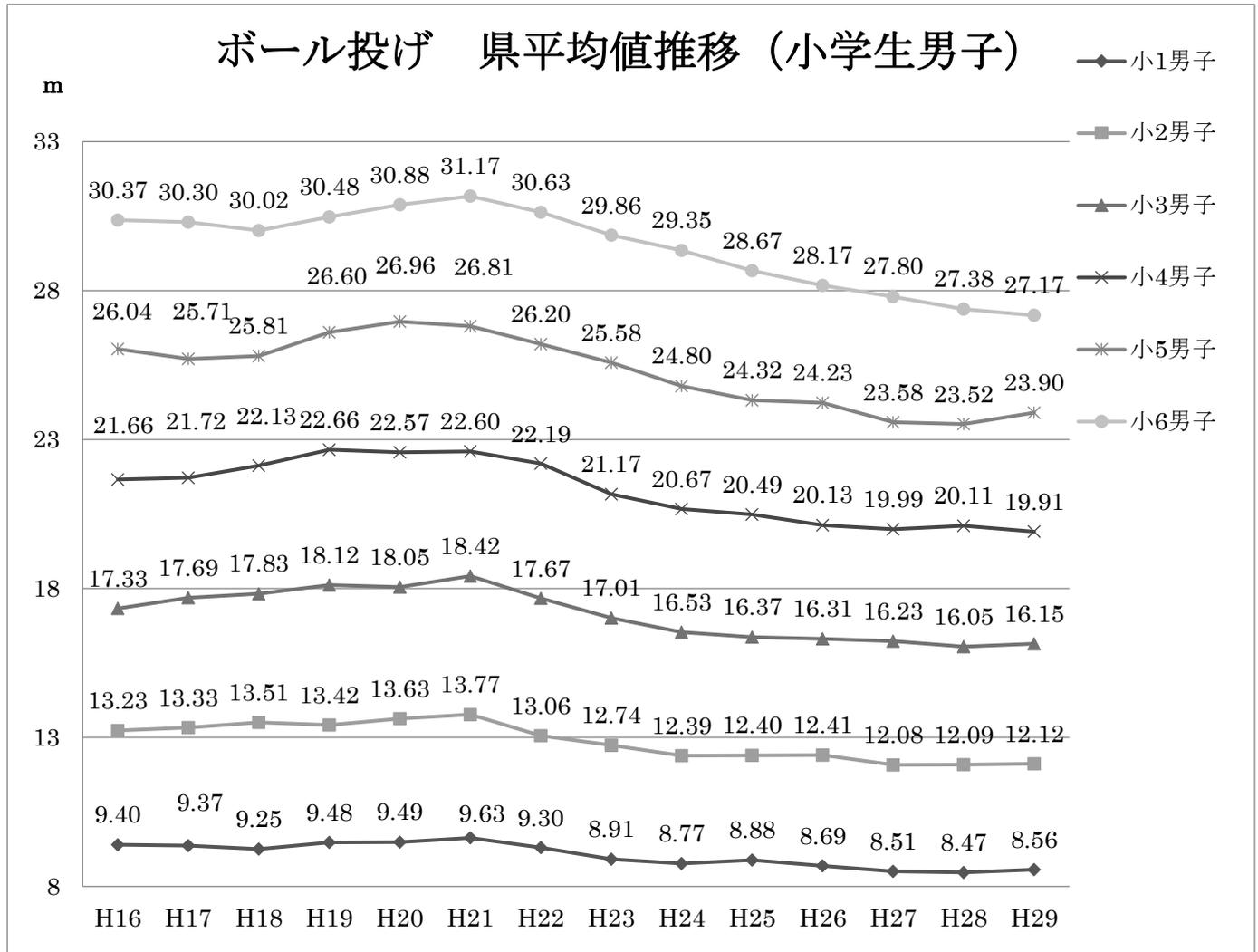


(9) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

②ボール投げ〔小学生男子〕

**もっと遠くへ投げて欲しい 小学生男子！！**

平成21年をピークに全学年で低下傾向が見られる。特に小学校6年生においては平均が4mも短くなっている。

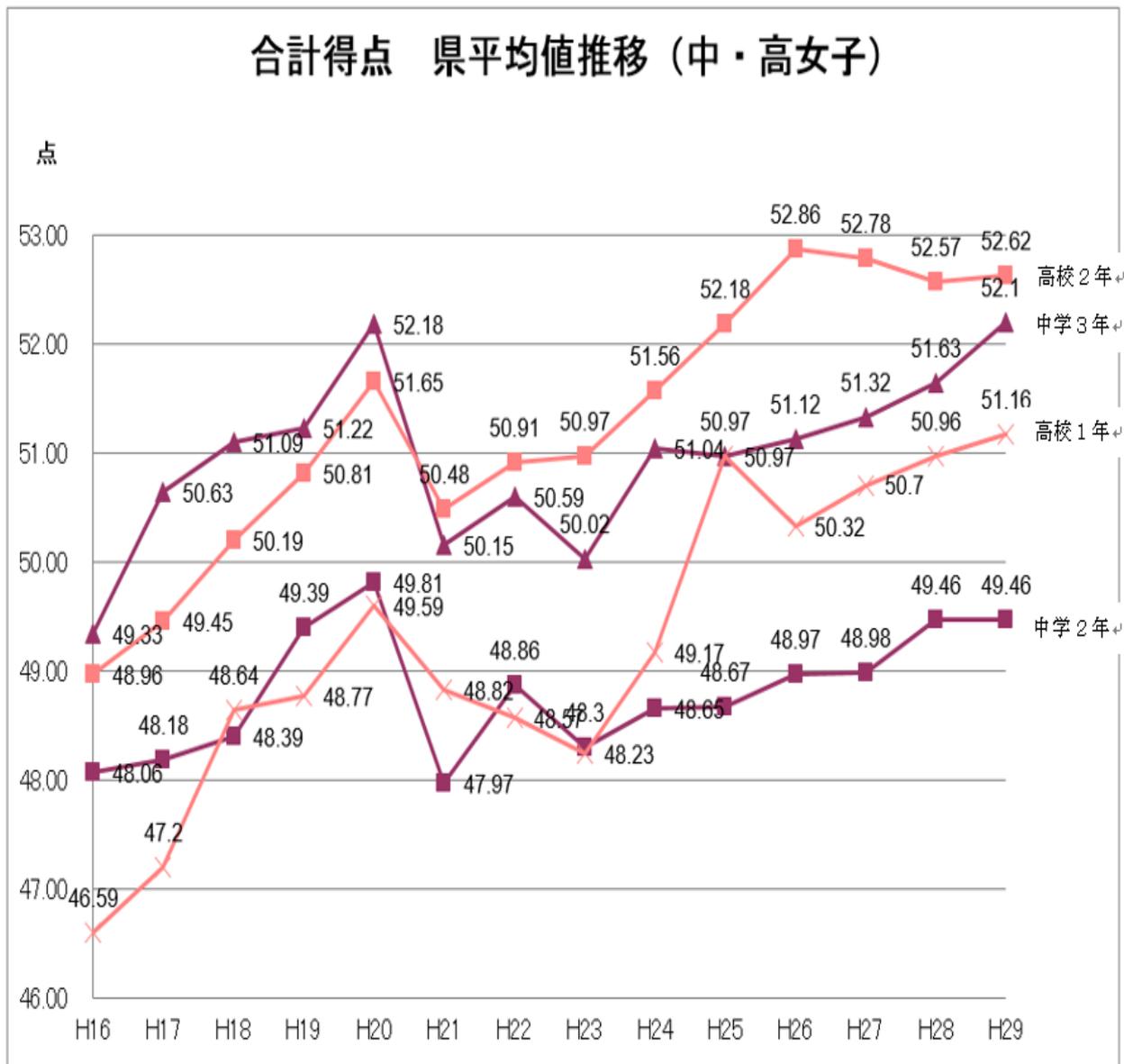


## (9) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

### ③ 女子中学2年～高校2年（合計得点）

# 女子は中学3年から高校1年にかけて体力が低下！

女子においては、中学3年から高校1年にかけて体力が大きく低下している。これは、中学3年で部活動が終了し、運動する機会が減ることと関連があると考えられる。



(10) 平成29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
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		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
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		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
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		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

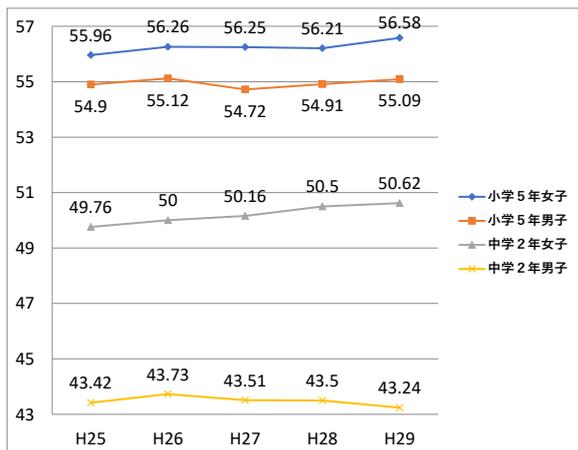
◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

中学校2年生女子

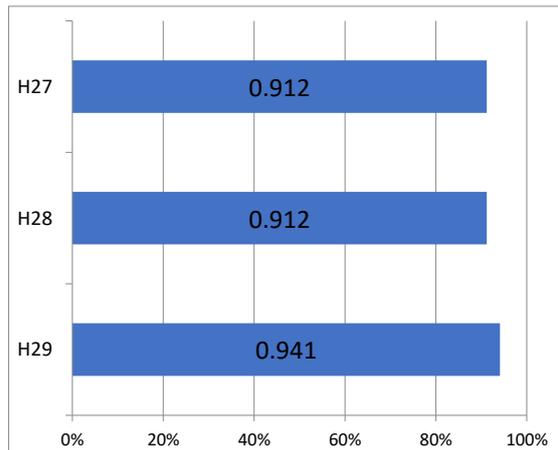
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H29	全国	427,543	23.82	23.73	45.86	46.76	59.14	287.36	8.80	168.57	12.96	49.97	14	1
	本県	4,114	24.06	23.02	45.41	47.11	61.43	289.05	8.81	168.79	13.51	50.62		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の推移



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



(11) 参考資料

① 調査標本数(小学校 236 校、中学校 129校、高等学校全日制37校)

<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	2,792	2,724	5,516	2,798	2,726	5,524	2,716	2,727	5,443	2,923	2,780	5,703	2,773	2,636	5,409	2,684	2,538	5,222	16,686	16,131	32,817
南部	63	1,321	1,228	2,549	1,276	1,228	2,504	1,236	1,284	2,520	1,272	1,256	2,528	1,317	1,212	2,529	1,215	1,196	2,411	7,637	7,404	15,041
北部	70	1,040	1,003	2,043	1,085	966	2,051	1,105	1,026	2,131	1,139	1,007	2,146	1,010	1,005	2,015	1,043	977	2,020	6,422	5,984	12,406

小学校児童合計 60,264 236 校

<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	56	2,439	2,386	4,825	2,415	2,349	4,764	2,466	2,295	4,761	7,320	7,030	14,350
南部	36	1,199	1,104	2,303	1,229	1,140	2,369	1,208	1,191	2,399	3,636	3,435	7,071
北部	37	1,036	994	2,030	1,081	1,002	2,083	1,080	1,059	2,139	3,197	3,055	6,252

中学校生徒合計 27,673 129 校

<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	182	222	404	176	197	373	182	210	392	540	629	1,169
宮崎工業	231	49	280	232	45	277	240	33	273	703	127	830
宮崎商業	58	217	275	44	234	278	53	227	280	155	678	833
宮崎農業	77	119	196	73	124	197	60	131	191	210	374	584
宮崎南	202	203	405	200	200	400	190	178	368	592	581	1,173
本庄	39	57	96	55	51	106	37	48	85	131	156	287
日南	63	66	129	46	58	104	54	53	107	163	177	340
福島	37	51	88	42	36	78	39	26	65	118	113	231
都城泉ヶ丘	145	138	283	121	158	279	124	144	268	390	440	830
都城農業	103	97	200	109	86	195	117	82	199	329	265	594
都城商業	34	129	163	34	125	159	36	121	157	104	375	479
都城工業	204	36	240	201	34	235	192	39	231	597	109	706
都城西	106	138	244	102	131	233	108	137	245	316	406	722
高城	53	67	120	38	68	106	37	66	103	128	201	329
小林	86	96	182	89	79	168	90	83	173	265	258	523
飯野	50	40	90	43	51	94	42	56	98	135	147	282
妻	71	79	150	64	79	143	83	72	155	218	230	448
西都商業	44	32	76	32	26	58	38	55	93	114	113	227
高鍋	123	137	260	141	144	285	125	131	256	389	412	801
高鍋農業	85	49	134	81	55	136	85	47	132	251	151	402
都農	50	53	103	26	32	58	24	23	47	100	108	208
延岡	125	121	246	111	133	244	115	124	239	351	378	729
延岡工業	179	61	240	181	57	238	174	64	238	534	182	716
延岡商業	75	123	198	56	142	198	67	117	184	198	382	580
富島	62	134	196	49	144	193	40	154	194	151	432	583
日向工業	105	3	108	100	1	101	101	3	104	306	7	313
高千穂	63	64	127	73	60	133	68	50	118	204	174	378
宮崎西	227	179	406	215	186	401	200	197	397	642	562	1,204
日向	99	97	196	95	96	191	106	89	195	300	282	582
宮崎北	182	138	320	171	141	312	158	146	304	511	425	936
佐土原	166	73	239	153	74	227	177	65	242	496	212	708
宮崎海洋	64	16	80	87	28	115	70	24	94	221	68	289
延岡星雲	90	107	197	74	126	200	106	83	189	270	316	586
門川	52	71	123	58	70	128	58	85	143	168	226	394
小林秀峰	132	85	217	137	92	229	105	76	181	374	253	627
日南振徳	100	99	199	74	103	177	117	89	206	291	291	582
五ヶ瀬中等教育学校	22	18	40	22	17	39	21	17	38	65	52	117

高等学校生徒合計 : 21,322 37 校

<調査標本総数>

学年	年齢	男子	女子	計
小1	6	5,153	4,955	10,108
小2	7	5,159	4,920	10,079
小3	8	5,057	5,037	10,094
小4	9	5,334	5,043	10,377
小5	10	5,100	4,853	9,953
小6	11	4,942	4,711	9,653
計		30,745	29,519	60,264
中1	12	4,674	4,484	9,158
中2	13	4,725	4,491	9,216
中3	14	4,754	4,545	9,299
計		14,153	13,520	27,673
高1	15	3,786	3,464	7,250
高2	16	3,605	3,483	7,088
高3	17	3,639	3,345	6,984
計		11,030	10,292	21,322
合計		55,928	53,331	109,259

## ②宮崎県の学年別体格測定結果（平成29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	116.0	115.1	21.1	20.6
小2	121.9	120.9	23.7	23.2
小3	127.4	126.7	26.6	26.0
小4	132.7	132.8	29.8	29.4
小5	138.3	139.8	33.4	33.8
小6	144.0	146.4	37.4	39.0
中1	151.7	151.4	43.3	43.8
中2	159.1	154.1	48.0	47.0
中3	164.5	155.7	52.8	49.8
高1	167.6	156.2	58.2	51.5
高2	169.0	156.5	60.1	52.3
高3	169.8	156.8	62.2	52.8

## 全国の年齢別体格測定結果（平成28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	116.3	115.6	21.3	20.9
7	122.4	121.6	24.1	23.5
8	128.2	127.5	26.7	26.3
9	133.7	133.4	30.4	29.5
10	139.0	140.5	33.7	33.9
11	145.1	147.3	37.8	39.1
12	153.1	152.0	43.5	43.3
13	159.6	155.0	48.6	46.3
14	165.6	156.4	53.3	49.2
15	168.5	157.0	58.2	51.2
16	169.3	157.5	59.8	52.3
17	170.8	157.6	62.2	52.7

【参考:政府統計 体力運動能力調査】

③学年別測定結果(平成29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	5114	8.9	2.2	4915	8.3	2.0	5149	11.3	5.3	4951	10.8	5.0
小2	5130	10.4	2.4	4880	9.8	2.2	5154	13.9	5.4	4915	13.1	5.0
小3	5027	12.2	2.8	5012	11.4	2.5	5042	16.3	5.9	5030	15.3	5.3
小4	5296	14.2	3.2	4989	13.4	3.0	5245	18.7	5.5	4992	17.4	5.0
小5	5060	16.3	3.5	4820	15.9	3.6	5011	20.6	5.5	4760	19.1	4.9
小6	4883	18.8	4.3	4693	18.7	4.1	4857	22.5	5.4	4648	20.5	4.8
中1	4644	23.7	6.1	4448	21.6	4.4	4595	24.2	5.6	4424	20.9	5.3
中2	4688	29.1	6.9	4440	24.1	4.4	4633	27.3	5.6	4418	23.2	5.6
中3	4707	34.3	7.2	4504	25.5	4.5	4655	29.7	5.6	4473	24.2	5.7
高1	3776	38.3	7.0	3440	25.8	4.6	3740	29.8	5.3	3434	22.7	5.6
高2	3571	40.7	7.3	3454	26.6	5.0	3554	31.7	5.6	3439	23.9	5.9
高3	3617	42.8	7.4	3324	27.2	4.8	3571	32.7	5.4	3314	24.1	6.1

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	5109	26.1	6.5	4916	28.1	6.4	5075	28.1	4.6	4868	27.1	4.0
小2	5123	27.8	6.4	4879	30.2	6.5	5109	32.2	5.8	4850	30.7	5.0
小3	5036	29.3	6.6	5005	31.8	6.6	4992	35.9	7.3	4978	34.5	6.4
小4	5301	30.8	6.8	5021	33.8	6.7	5257	39.8	7.0	4988	38.0	6.1
小5	5043	33.1	7.2	4762	36.9	7.4	4986	43.9	6.6	4776	41.8	5.9
小6	4912	35.3	7.6	4683	39.1	7.8	4822	46.7	6.2	4630	43.9	5.6
中1	4606	39.8	9.5	4436	42.6	8.8	4540	49.7	6.5	4387	45.6	5.4
中2	4653	44.6	10.4	4421	45.5	9.3	4619	53.2	6.7	4394	47.5	5.7
中3	4700	48.3	10.2	4494	47.8	9.4	4621	55.8	6.5	4433	48.3	5.8
高1	3761	49.7	10.1	3436	48.0	9.6	3731	57.2	5.9	3413	48.2	5.3
高2	3572	52.0	10.3	3451	49.4	9.7	3523	58.9	6.1	3407	48.8	5.7
高3	3602	54.1	10.2	3321	50.6	9.6	3565	60.0	6.0	3293	49.1	5.8

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	5059	17.4	8.8	4834	15.2	6.5						
小2	5126	28.0	13.4	4850	21.9	9.2						
小3	5025	37.1	17.1	4993	28.9	12.6						
小4	5305	44.8	19.1	5010	35.1	14.4						
小5	5070	54.3	21.0	4817	43.5	16.2						
小6	4905	62.2	22.0	4669	49.0	17.1						
中1	4149	70.5	23.4	3935	52.9	18.4	412	419.9	49.9	441	300.6	36.5
中2	4106	90.4	23.5	3914	61.5	20.4	440	381.5	44.9	425	286.9	38.7
中3	4116	98.4	22.6	3938	61.4	20.7	441	371.0	44.4	454	283.4	35.3
高1	3167	92.5	21.4	2562	54.4	16.3	541	375.4	48.5	823	299.6	38.9
高2	2659	97.1	23.2	2087	54.7	18.0	865	354.8	43.7	1288	289.6	37.5
高3	2643	99.2	23.4	1992	54.6	18.5	880	351.7	43.5	1271	293.5	43.3

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	4947	11.6	1.0	4776	11.9	1.0	5098	112.4	16.8	4919	104.2	15.6
小2	5008	10.7	0.9	4795	11.1	0.9	5112	124.7	17.0	4885	116.1	16.2
小3	4914	10.1	0.8	4939	10.4	0.8	5001	134.9	17.2	4993	126.9	16.4
小4	5182	9.7	0.8	4926	10.0	0.7	5265	143.8	18.3	4988	135.9	17.5
小5	4930	9.3	0.8	4716	9.5	0.7	5042	152.0	19.1	4814	145.4	19.0
小6	4783	8.9	0.7	4625	9.2	0.7	4859	162.1	20.0	4672	152.3	19.7
中1	4452	8.6	0.7	4302	9.1	0.7	4518	178.5	23.8	4388	162.9	21.3
中2	4514	8.0	0.6	4296	8.8	0.7	4589	198.1	24.7	4371	170.5	21.9
中3	4544	7.6	0.6	4381	8.7	0.7	4622	212.4	23.7	4444	173.3	22.1
高1	3679	7.4	0.5	3390	8.8	0.7	3717	222.5	21.6	3423	173.7	21.5
高2	3494	7.2	0.5	3373	8.8	0.7	3526	227.9	21.2	3422	174.8	22.1
高3	3533	7.2	0.5	3288	8.8	0.7	3568	232.8	21.1	3302	175.7	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	5097	8.6	3.2	4902	5.6	1.9	5153	29.7	6.6	4955	29.4	6.3
小2	5119	12.1	4.6	4844	7.4	2.3	5159	37.2	7.4	4920	36.8	7.1
小3	5015	16.2	5.9	4952	9.8	3.1	5057	43.4	8.4	5037	43.6	7.9
小4	5301	19.9	7.0	4900	12.0	3.8	5334	48.9	8.9	5043	49.4	8.4
小5	5072	23.9	8.1	4753	14.6	4.8	5100	54.5	9.7	4853	55.7	9.0
小6	4900	27.2	9.3	4598	16.4	5.3	4942	59.7	10.1	4711	60.5	9.0
中1	4585	18.5	5.0	4393	12.1	3.9	4674	63.5	9.4	4484	63.7	10.9
中2	4632	21.5	5.5	4401	13.5	4.3	4725	62.4	10.8	4491	64.5	12.2
中3	4672	24.5	5.9	4463	14.5	4.5	4754	69.3	11.4	4545	65.2	12.2
高1	3751	26.0	5.8	3425	14.3	4.3	3786	72.6	10.1	3464	65.2	11.1
高2	3546	27.7	6.2	3426	14.9	4.5	3605	76.4	11.1	3483	65.6	12.2
高3	3588	28.5	6.1	3313	15.2	4.6	3639	78.8	11.1	3345	65.7	12.1

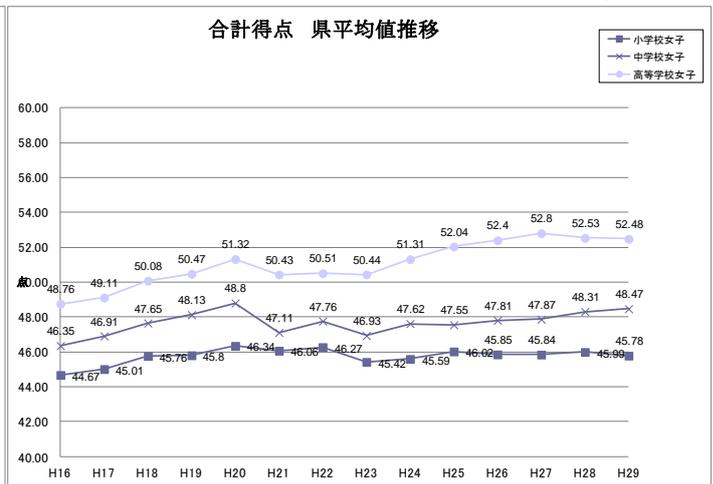
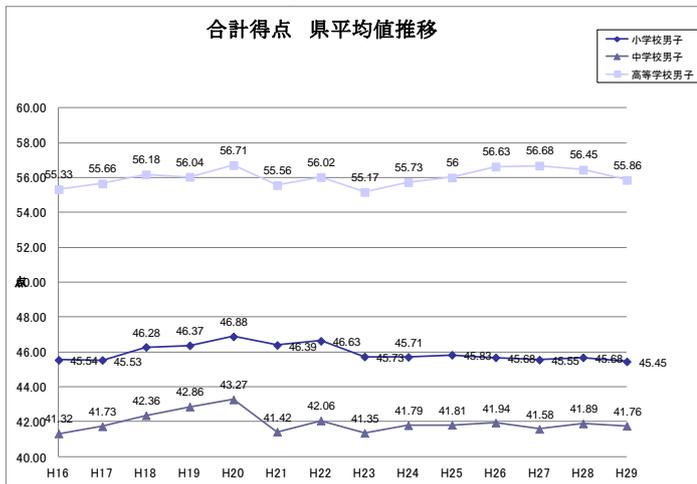
④平成16年度～平成29年度の県最高平均値

この表は、各項目における平成16年度から平成29年度までの県最高平均値を一覧にまとめたものです。

この県最高平均値を活用し、学校（学年）の目標設定の参考にしてください。

上段	記録
中段	得点
下段	年度

			平成16年度～平成29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
男子	小1	6	9.4	11.6	26.4	28.5	17.8		11.5	115.0	9.6
			4	4	4	4	4		3	3	3
	小2	7	11.1	14.2	27.9	33.2	28.0		10.6	127.6	13.8
			5	5	5	5	5		5	5	5
	小3	8	13.0	16.5	29.5	36.9	37.4		10.1	137.3	18.4
			6	6	6	6	6		6	6	6
	小4	9	15.0	18.8	31.0	40.6	46.1		9.6	147.0	22.7
			7	7	7	7	7		7	7	7
	小5	10	17.4	20.6	33.4	43.9	54.7		9.3	155.7	27.0
			8	8	8	8	8		8	8	8
	小6	11	20.3	22.5	35.9	47.2	63.0		8.9	166.8	31.2
			9	9	9	9	9		9	9	9
	中1	12	24.7	24.3	40.4	49.8	72.6	416.0	8.5	180.7	19.4
			10	10	10	10	10	4	3	3	4
	中2	13	30.3	27.7	44.6	53.4	91.2	374.5	7.9	199.6	22.3
			11	11	11	11	11	5	4	4	5
	中3	14	35.7	29.9	48.5	56.3	99.7	369.3	7.5	214.3	25.1
			12	12	12	12	12	6	5	5	6
高1	15	39.7	30.8	50.4	57.9	93.6	373.7	7.4	224.4	26.7	
		13	13	13	13	13	6	6	6	6	
高2	16	42.4	32.3	52.7	59.6	99.7	354.8	7.2	230.4	28.0	
		14	14	14	14	14	7	7	7	6	
高3	17	44.3	33.4	54.2	61.0	101.5	349.9	7.1	234.9	29.1	
		15	15	15	15	15	7	8	7	7	
女子	小1	6	8.6	11.0	28.5	27.1	15.2		11.9	105.6	6.1
			3	4	4	4	4		3	3	4
	小2	7	10.3	13.7	30.3	31.9	22.0		10.9	117.1	8.1
			4	5	5	5	5		4	4	5
	小3	8	12.0	15.9	32.3	35.3	28.9		10.4	127.2	10.4
			5	6	6	6	6		5	5	5
	小4	9	13.9	17.5	34.3	38.9	36.0		9.9	136.8	12.8
			6	7	7	7	7		6	6	6
	小5	10	16.5	19.2	36.9	42.0	43.5		9.5	145.9	15.6
			7	8	8	8	8		7	7	7
	小6	11	19.7	20.5	39.8	44.4	49.0		9.1	154.6	18.0
			8	9	9	9	9		8	8	8
	中1	12	22.1	20.9	42.9	45.8	52.9	297.3	9.0	163.6	12.8
			11	11	11	11	11	5	5	5	5
	中2	13	24.3	23.2	45.5	47.6	62.3	283.6	8.8	171.5	14.0
			12	12	12	12	12	6	6	6	5
	中3	14	25.7	24.2	48.0	48.4	62.7	283.4	8.7	173.6	14.7
			13	13	13	13	13	6	7	6	6
高1	15	25.9	22.9	48.0	48.4	54.4	298.4	8.8	173.7	14.9	
		14	14	14	14	14	6	6	6	6	
高2	16	26.6	24.3	49.4	48.9	56.1	289.6	8.8	175.3	15.4	
		15	15	15	15	15	6	6	6	6	
高3	17	27.4	24.9	50.7	49.5	55.7	288.1	8.7	177.9	15.7	
		16	16	16	16	16	6	6	6	6	



⑤過去と本県平均値との比較

【平成20年度（H16～H29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	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	-	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲

性別	学校学年	項目 年齢	握力	反復横とび	持久走	50m走	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

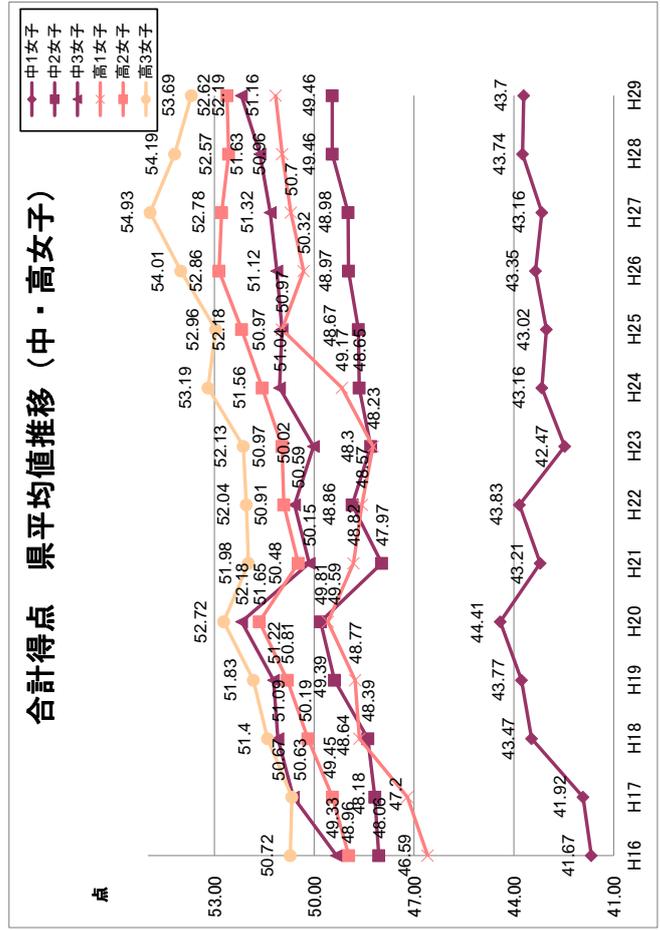
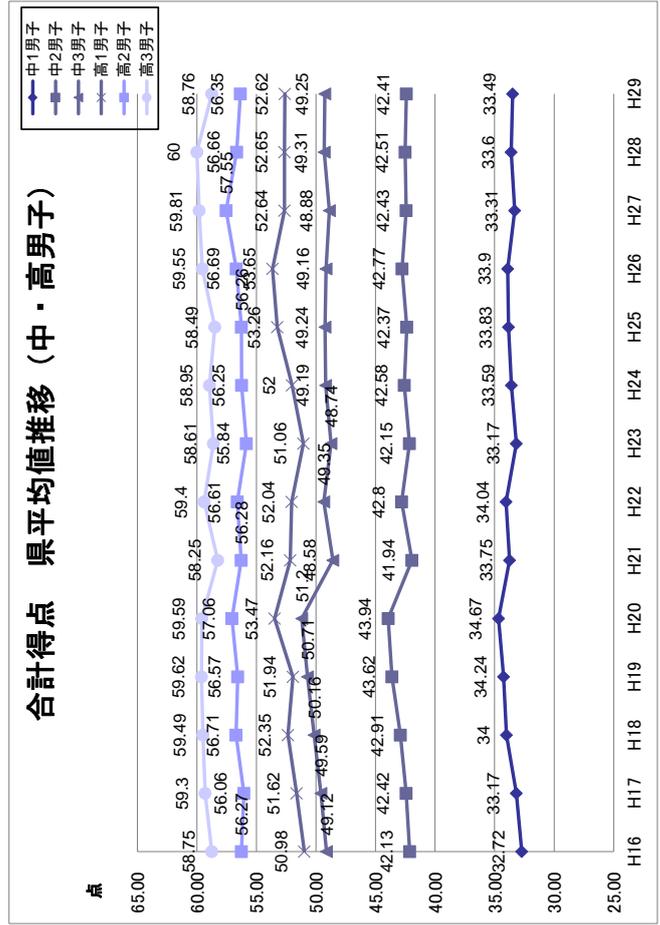
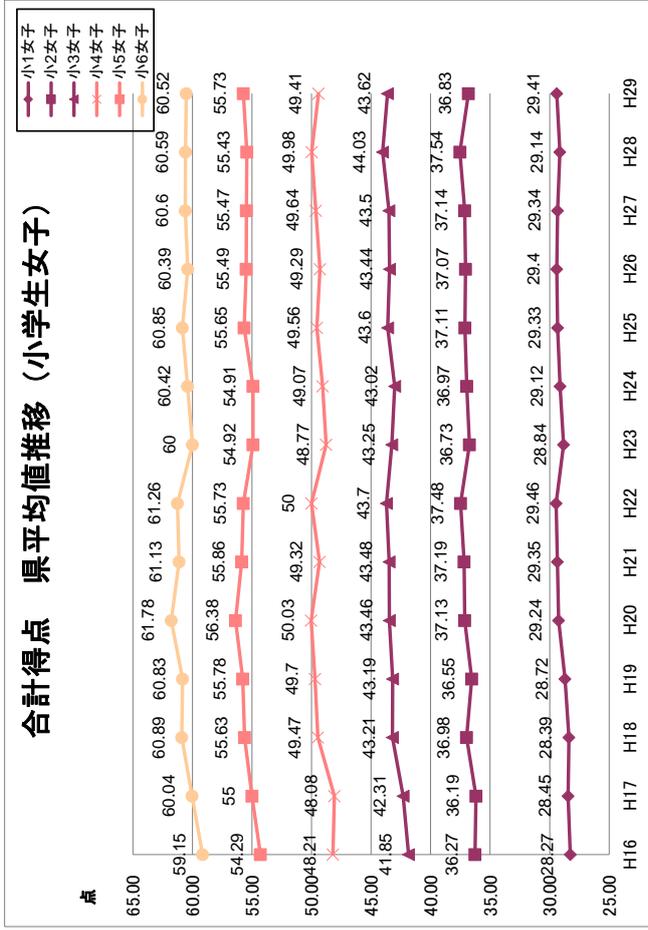
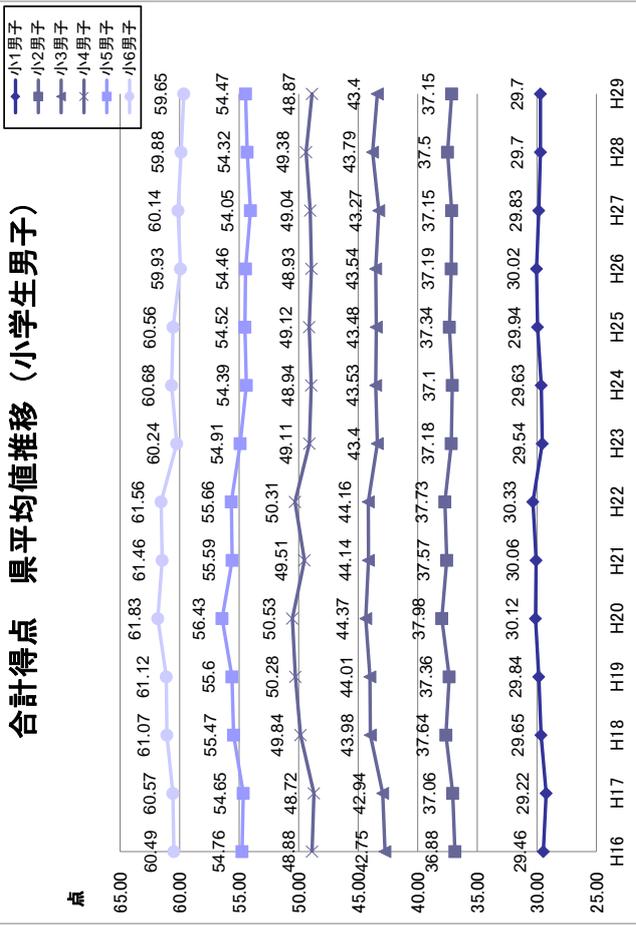
		◎上回っている		-有意差なし		▲下回っている		
小学校	男子	12	25.0%	14	29.2%	22	45.8%	48
中学校		7	25.9%	11	40.7%	9	33.3%	27
高校		13	48.1%	8	29.6%	6	22.2%	27
男子計		32	31.4%	33	32.4%	37	36.3%	102

小学校	女子	19	39.6%	12	25.0%	17	35.4%	48
中学校		17	63.0%	5	18.5%	5	18.5%	27
高校		21	77.8%	3	11.1%	3	11.1%	27
女子計		57	55.9%	20	19.6%	25	24.5%	102

小学校	31	32.3%	26	27.1%	39	40.6%	96
中学校	24	44.4%	16	29.6%	14	25.9%	54
高校	34	63.0%	11	20.4%	9	16.7%	54
総計	89	43.6%	53	26.0%	62	30.4%	204

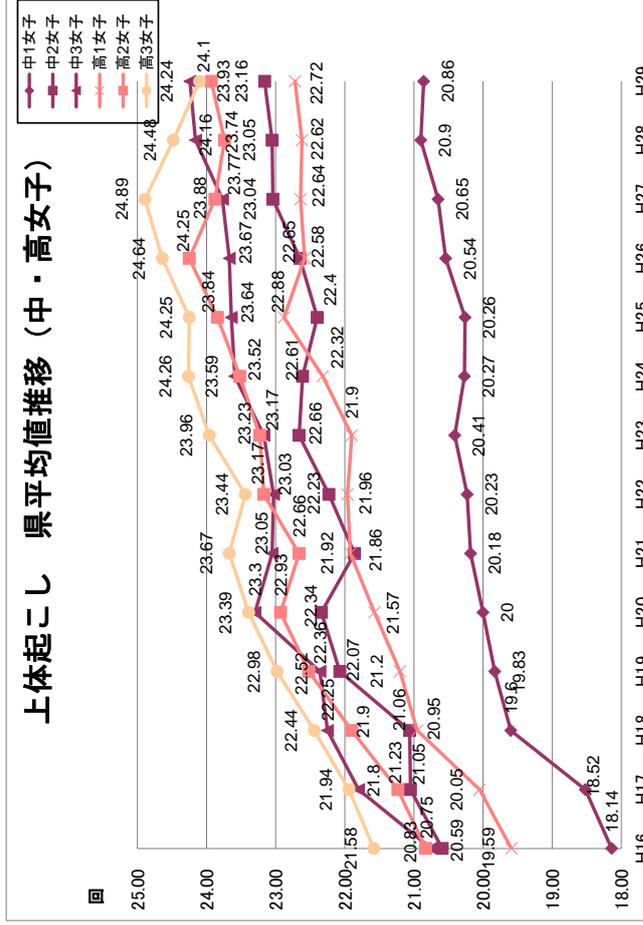
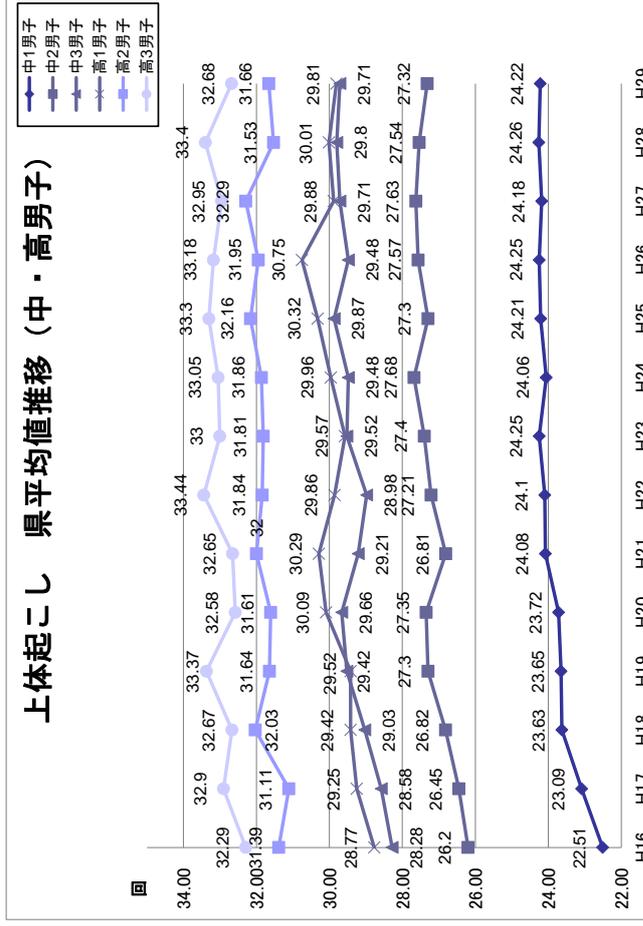
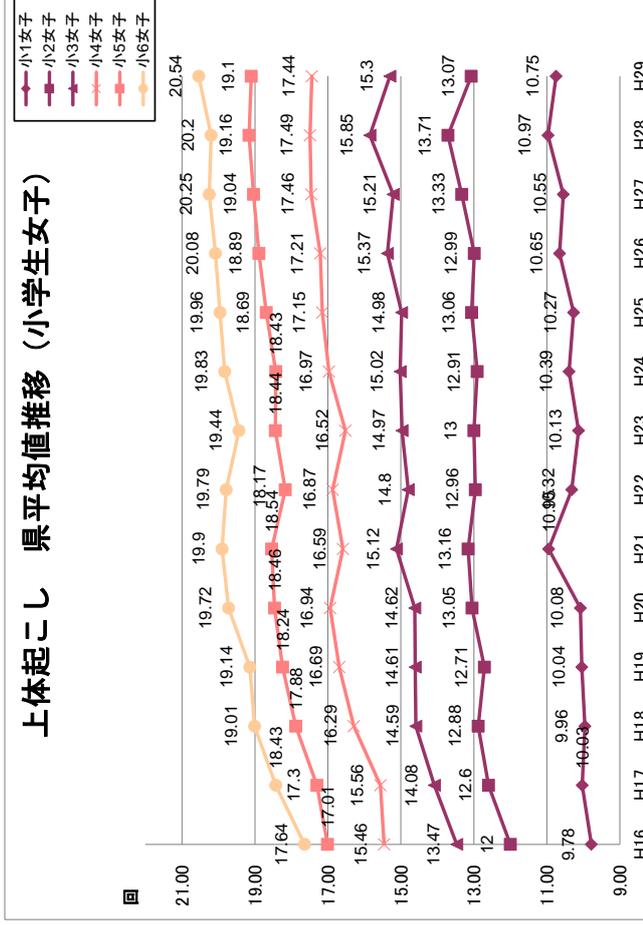
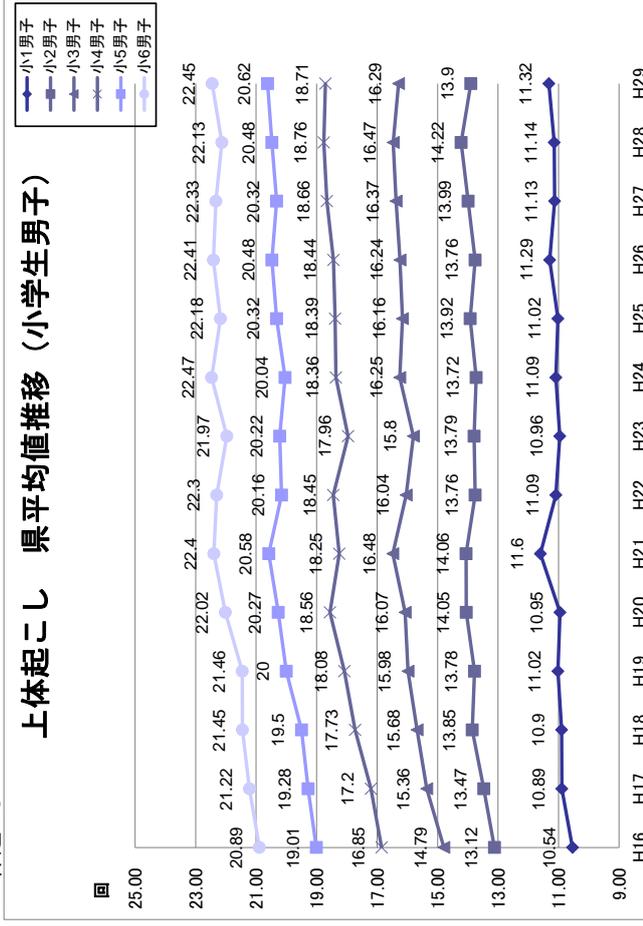
## ⑥県平均値の推移

了 合計得点



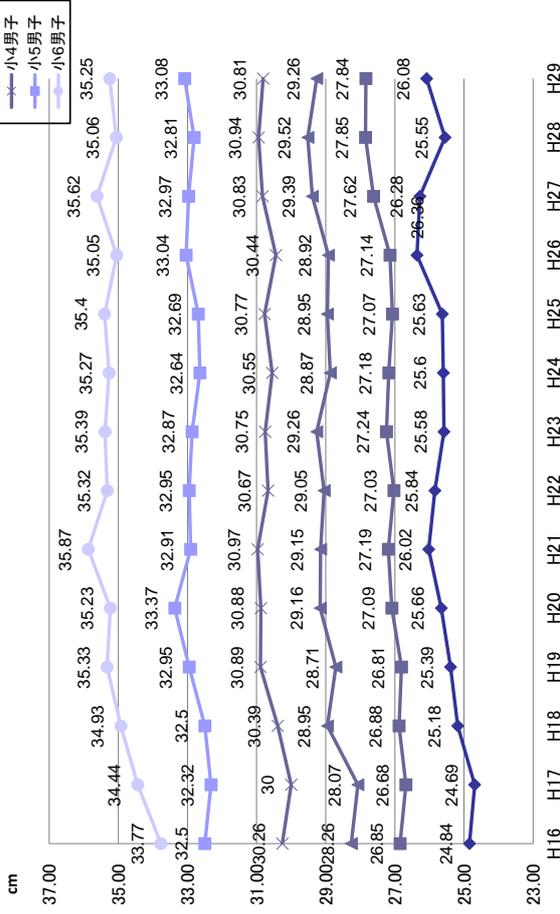


ウ 上体起こし

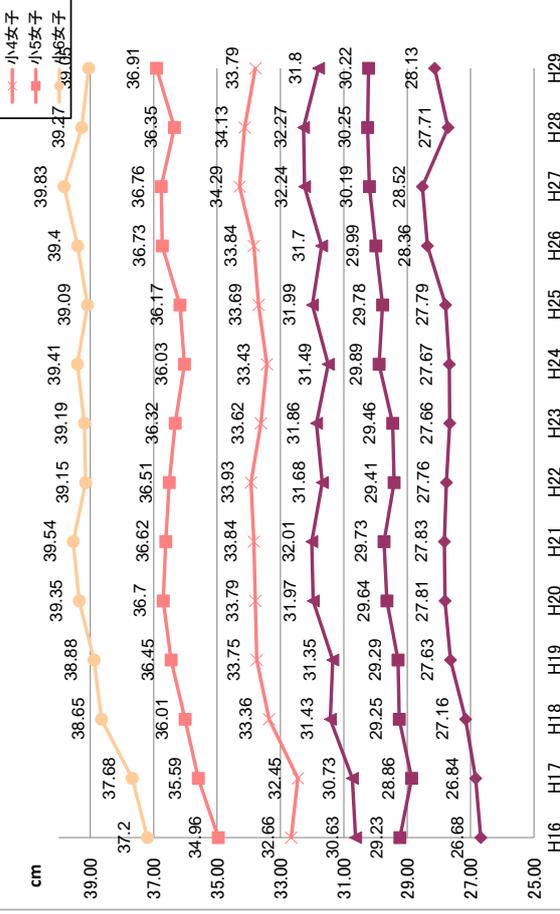


工 長座体前屈

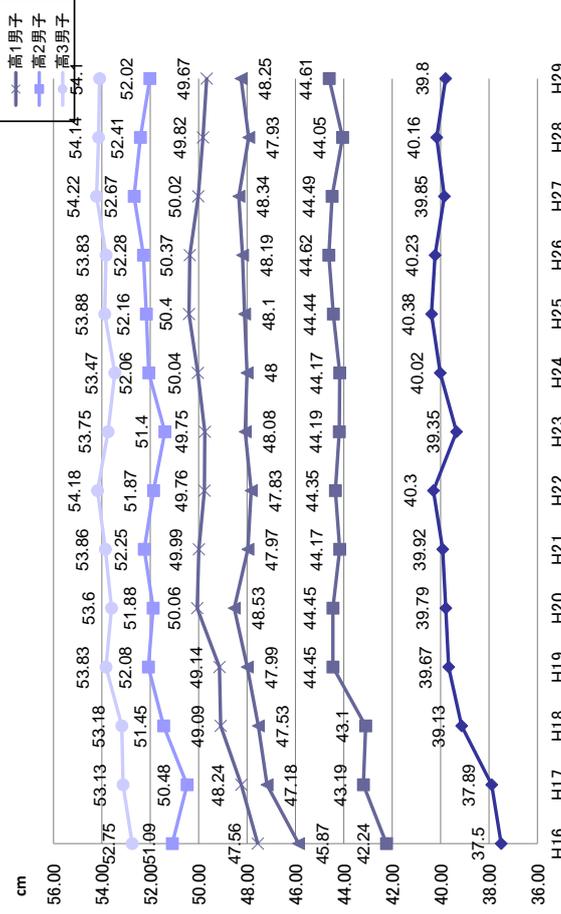
長座体前屈 県平均値推移 (小学生男子)



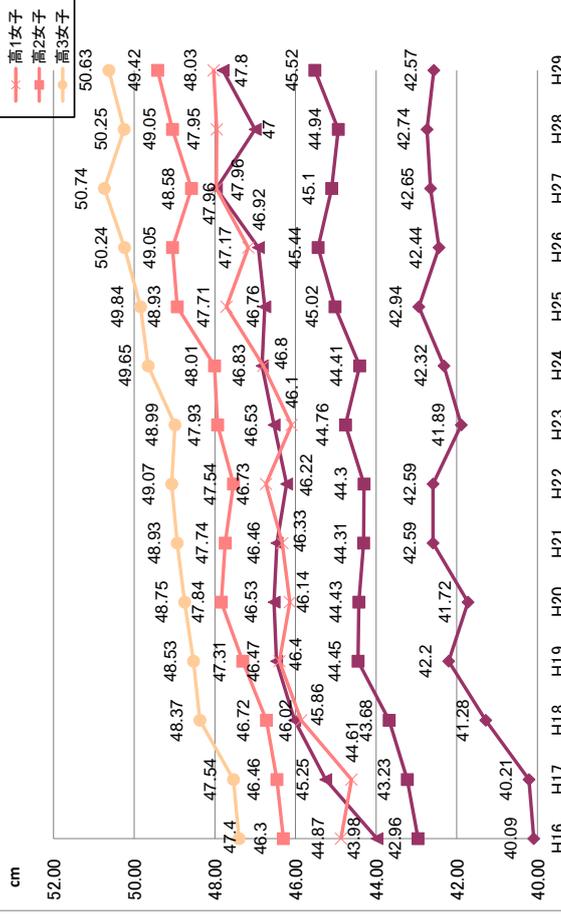
長座体前屈 県平均値推移 (小学生女子)



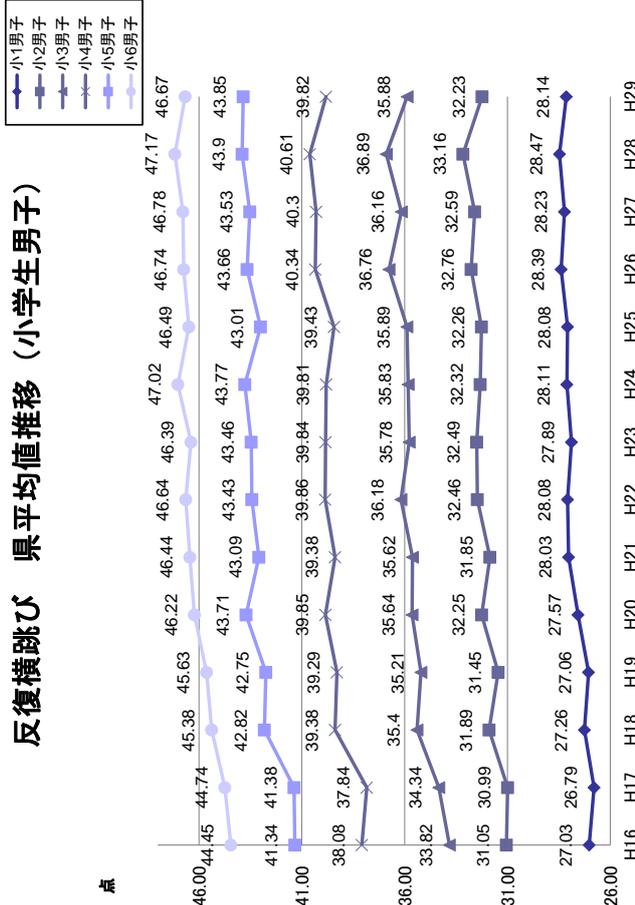
長座体前屈 県平均値推移 (中・高男子)



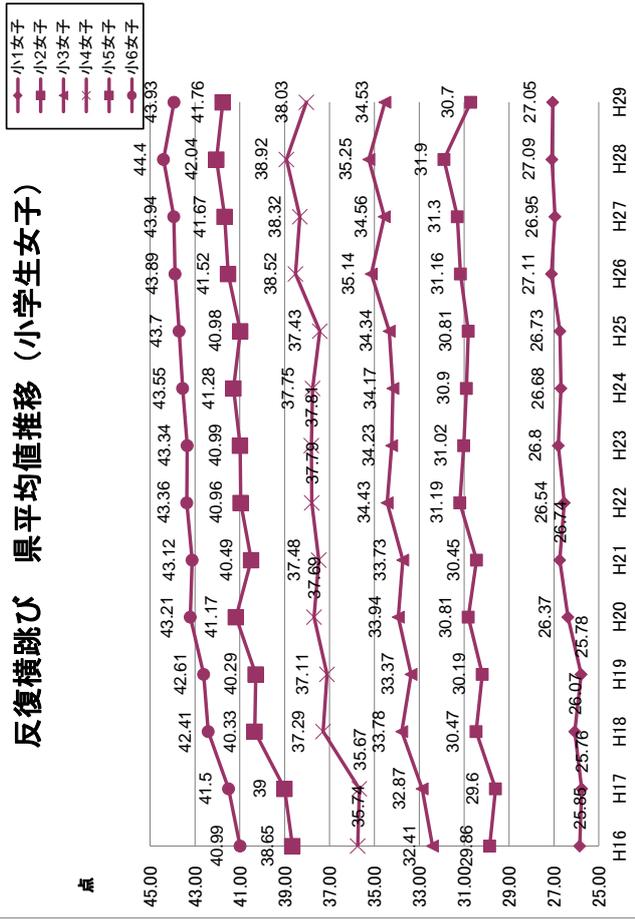
長座体前屈 県平均値推移 (中・高女子)



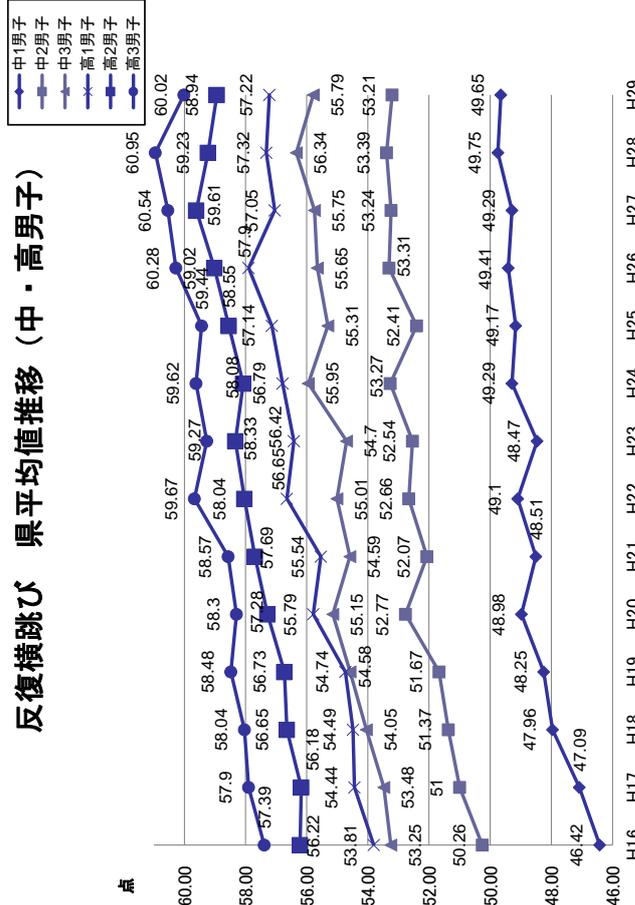
### 反復横跳び 県平均値推移 (小学生男子)



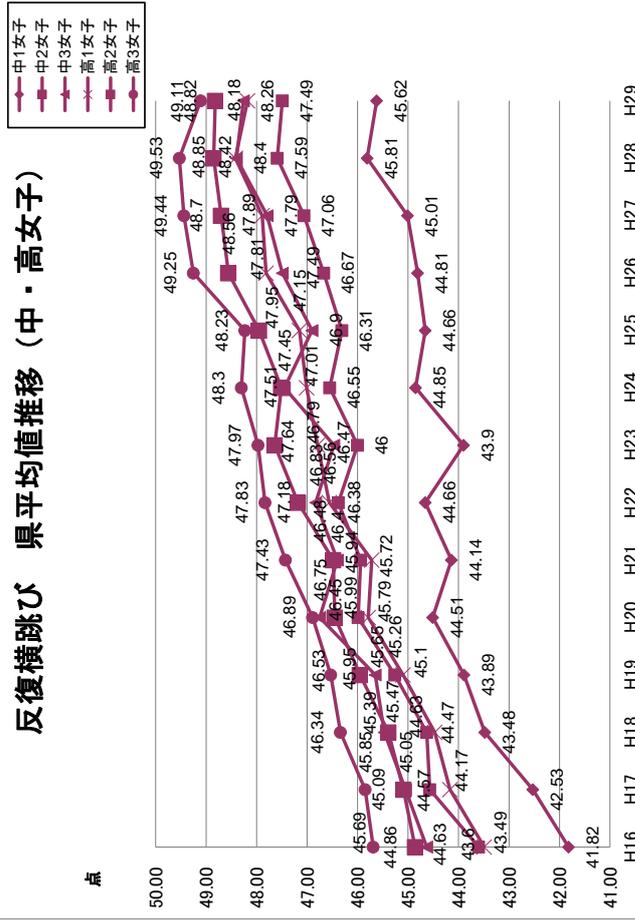
### 反復横跳び 県平均値推移 (小学生女子)



### 反復横跳び 県平均値推移 (中・高男子)



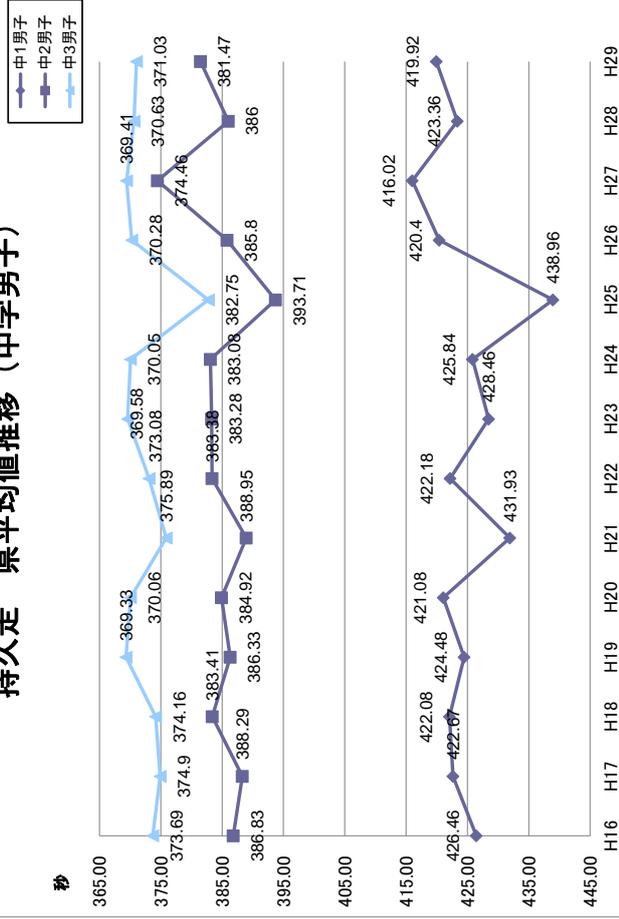
### 反復横跳び 県平均値推移 (中・高女子)



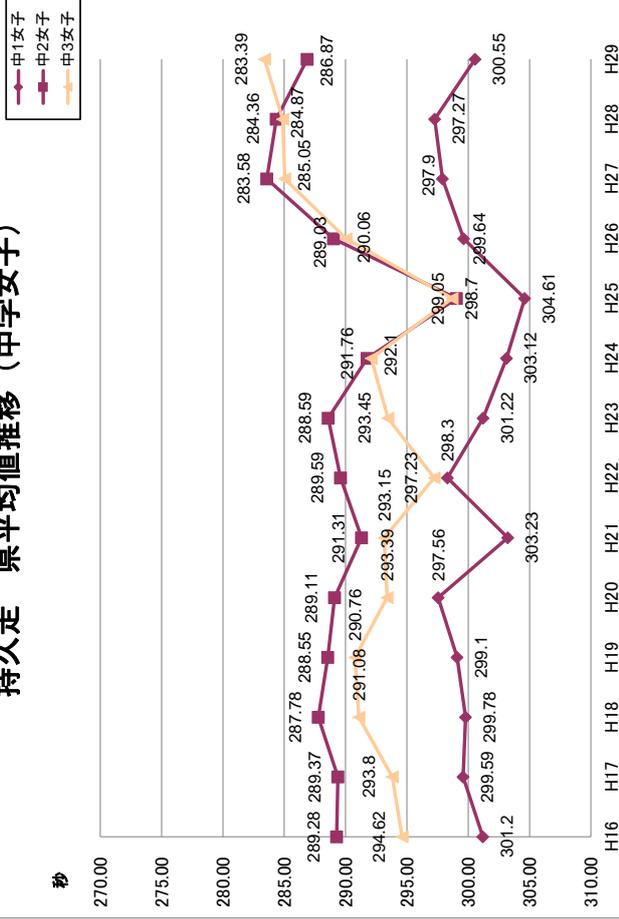


千 持久走

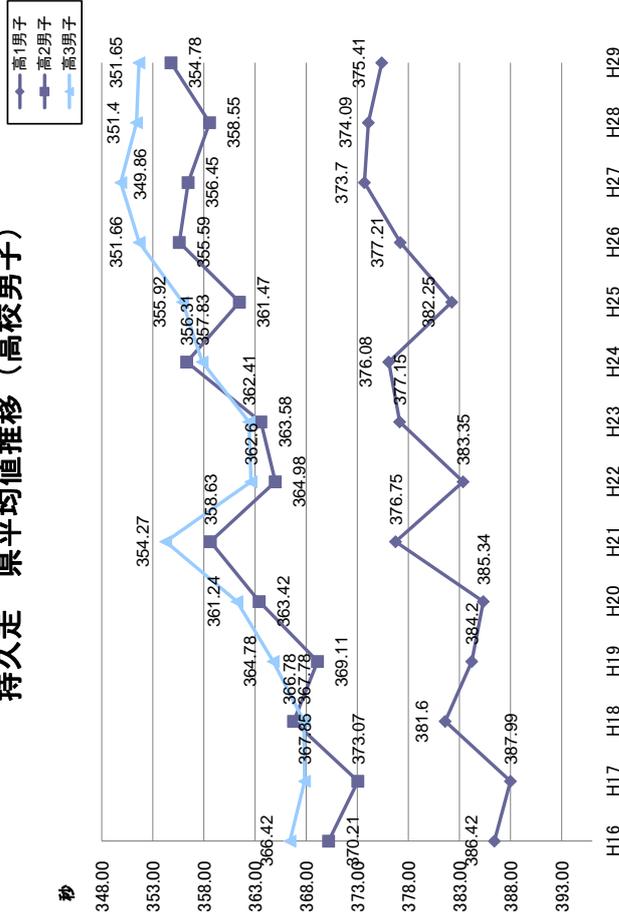
### 持久走 県平均値推移 (中学男子)



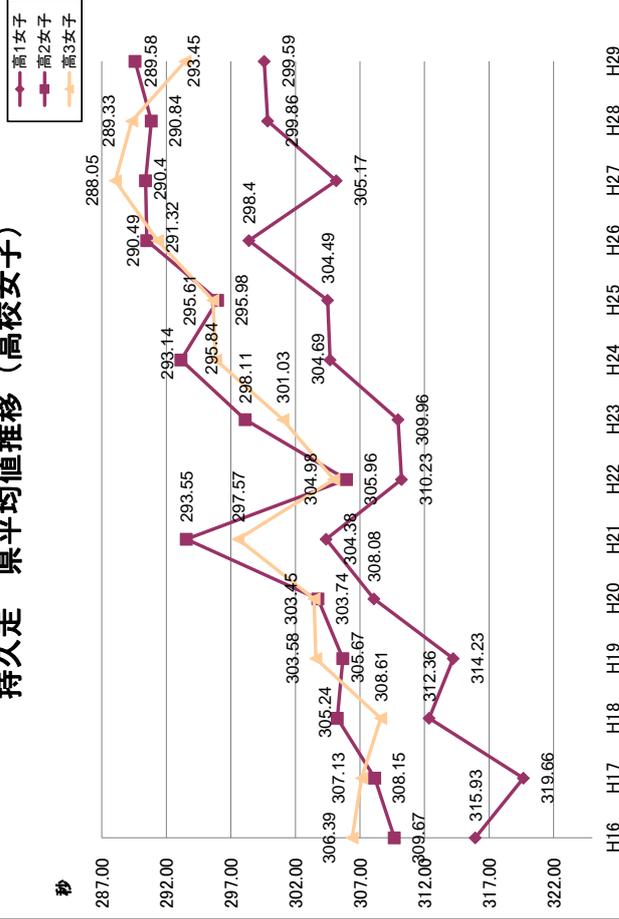
### 持久走 県平均値推移 (中学女子)



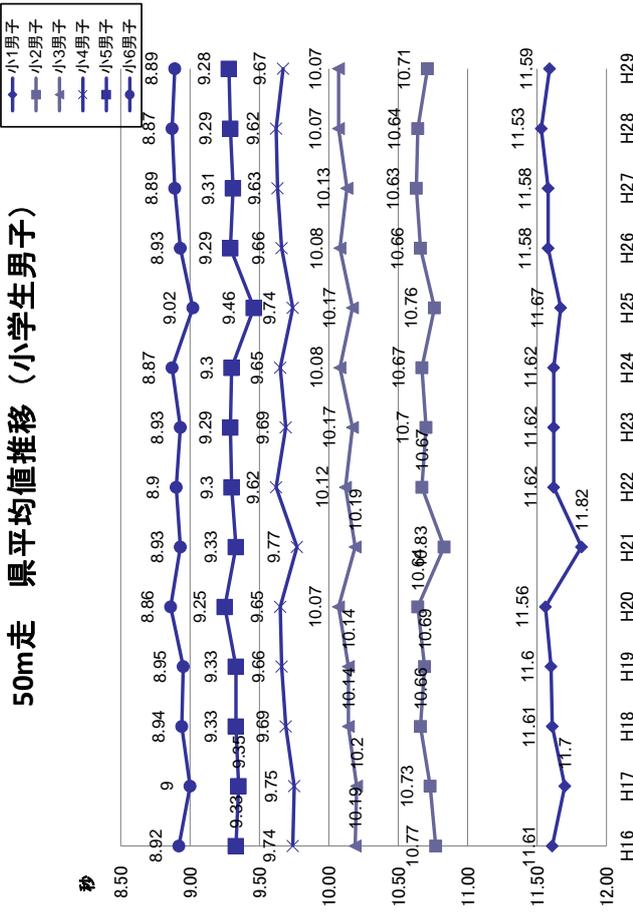
### 持久走 県平均値推移 (高校男子)



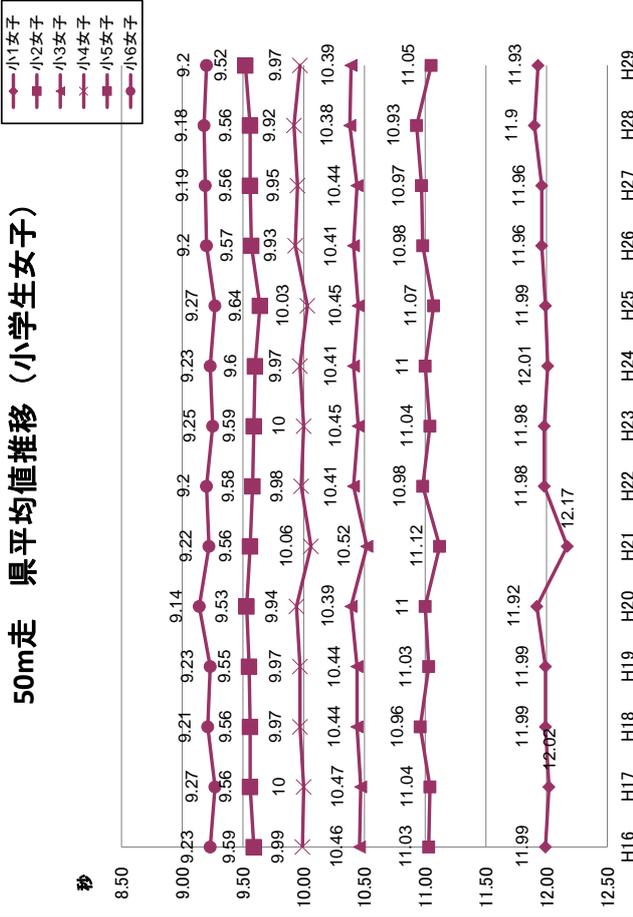
### 持久走 県平均値推移 (高校女子)



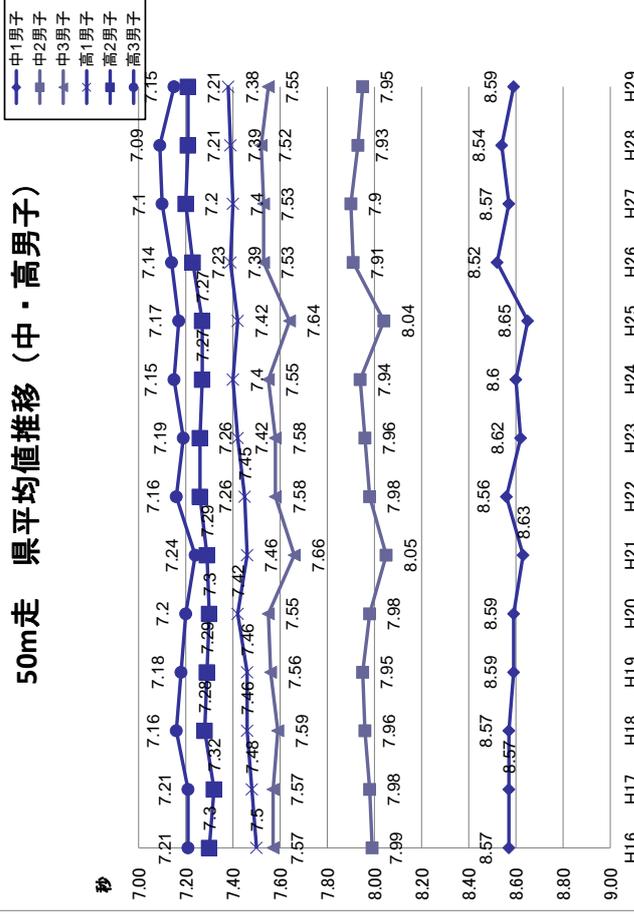
### 50m走 県平均値推移 (小学生男子)



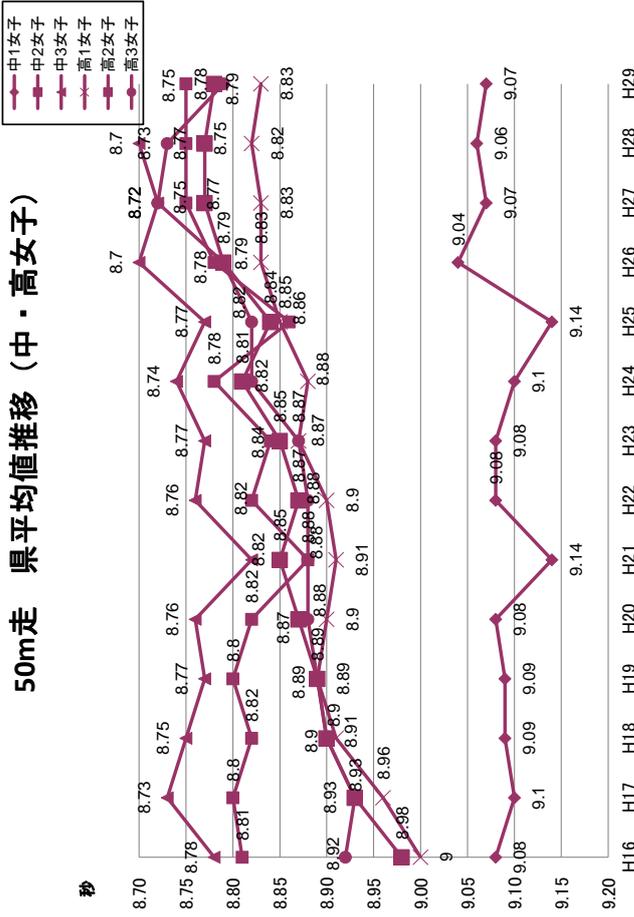
### 50m走 県平均値推移 (小学生女子)



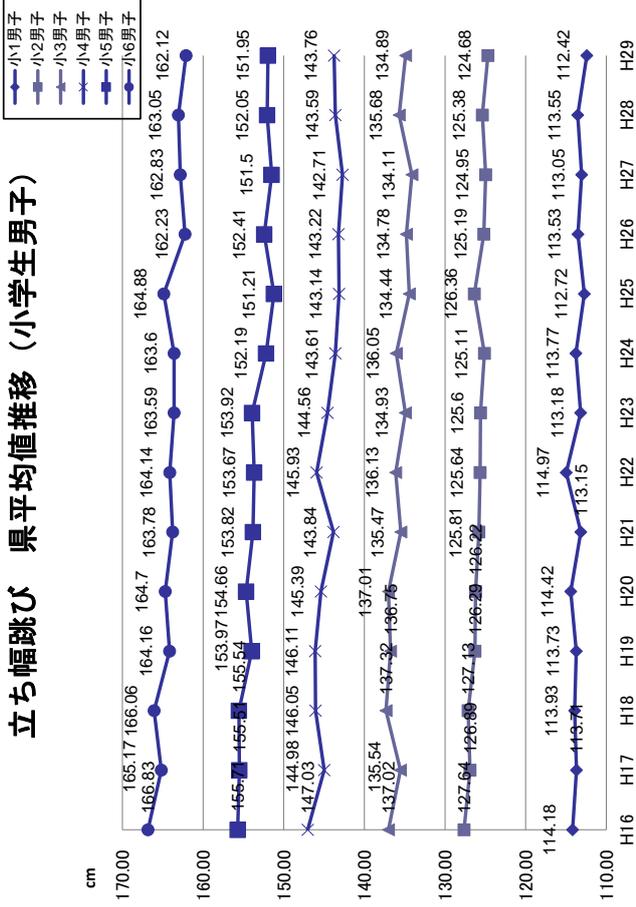
### 50m走 県平均値推移 (中・高男子)



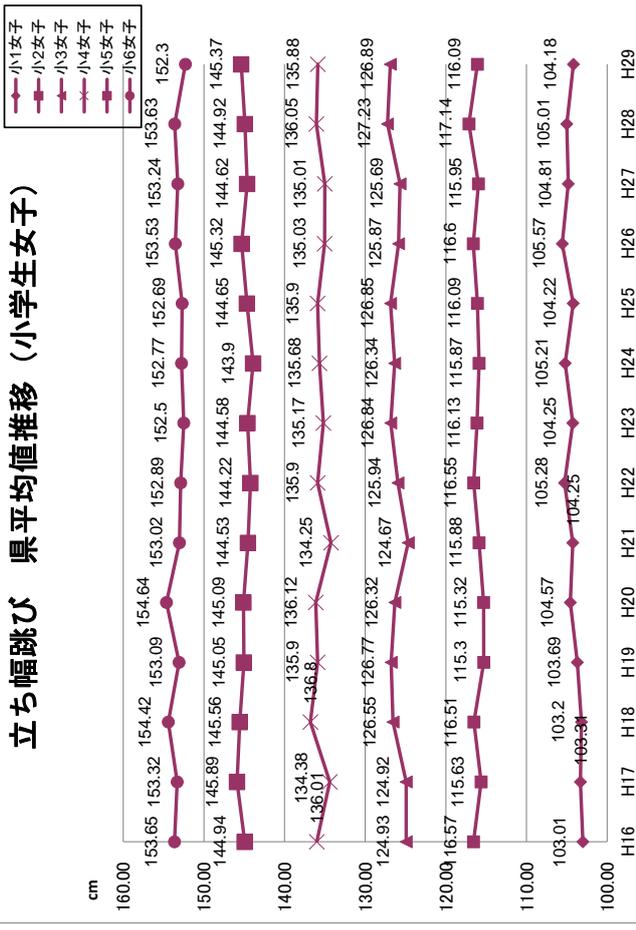
### 50m走 県平均値推移 (中・高女子)



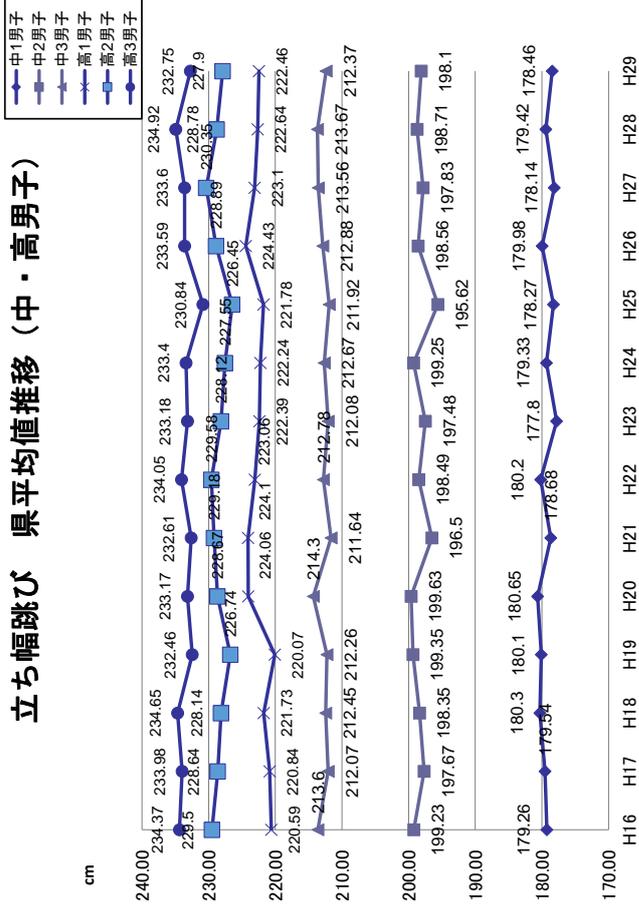
### 立ち幅跳び 県平均値推移 (小学生男子)



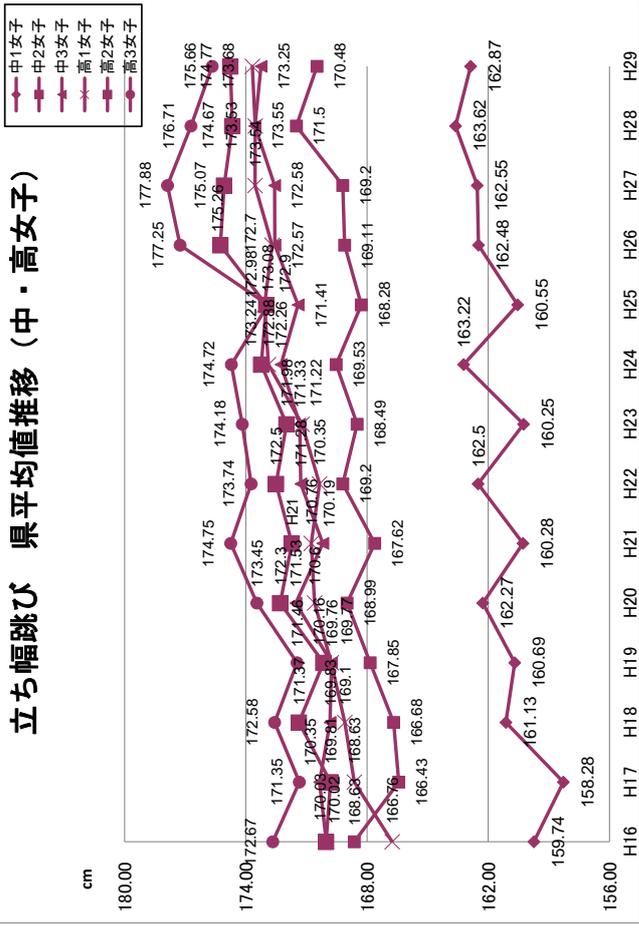
### 立ち幅跳び 県平均値推移 (小学生女子)



### 立ち幅跳び 県平均値推移 (中・高男子)

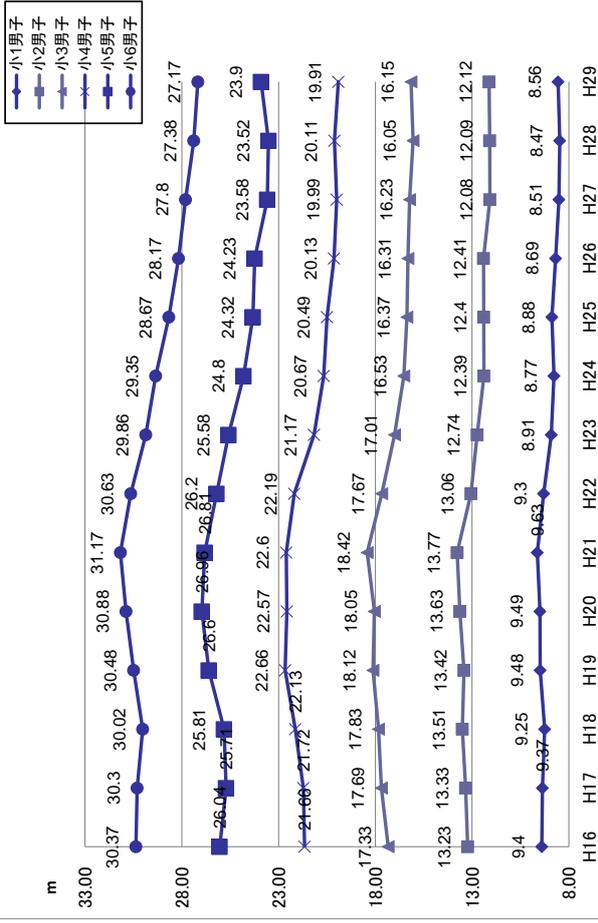


### 立ち幅跳び 県平均値推移 (中・高女子)

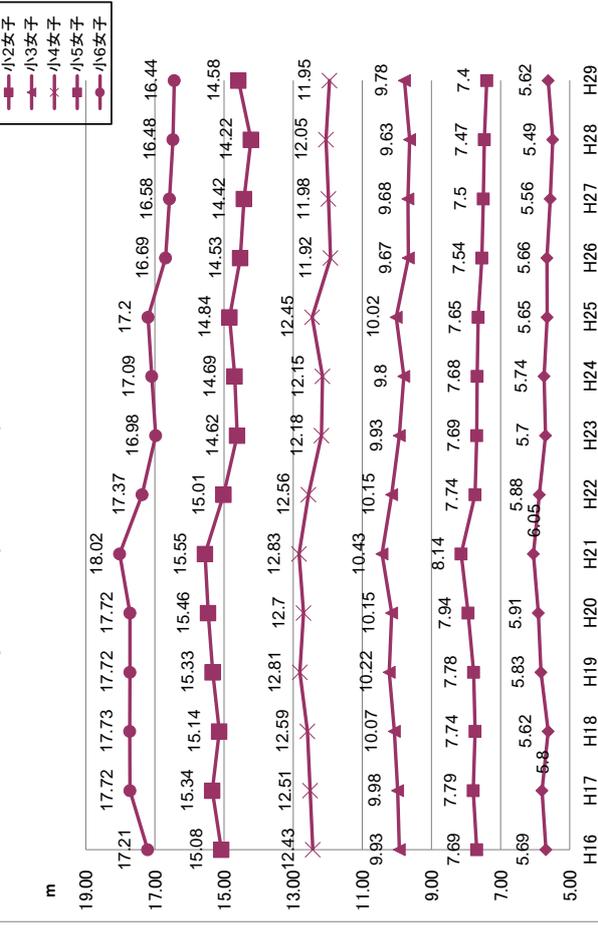


コ ボール投げ

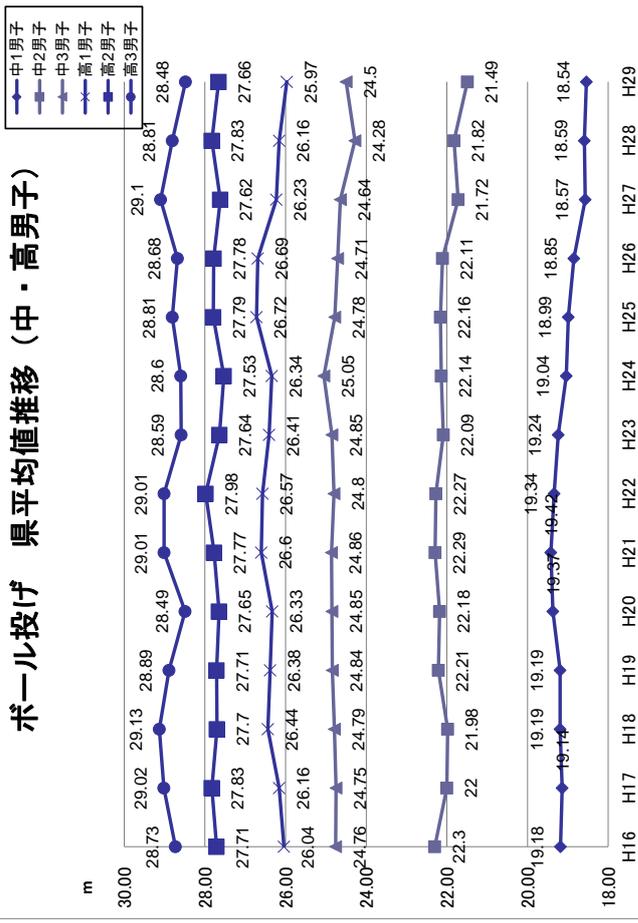
ボール投げ 県平均値推移 (小学生男子)



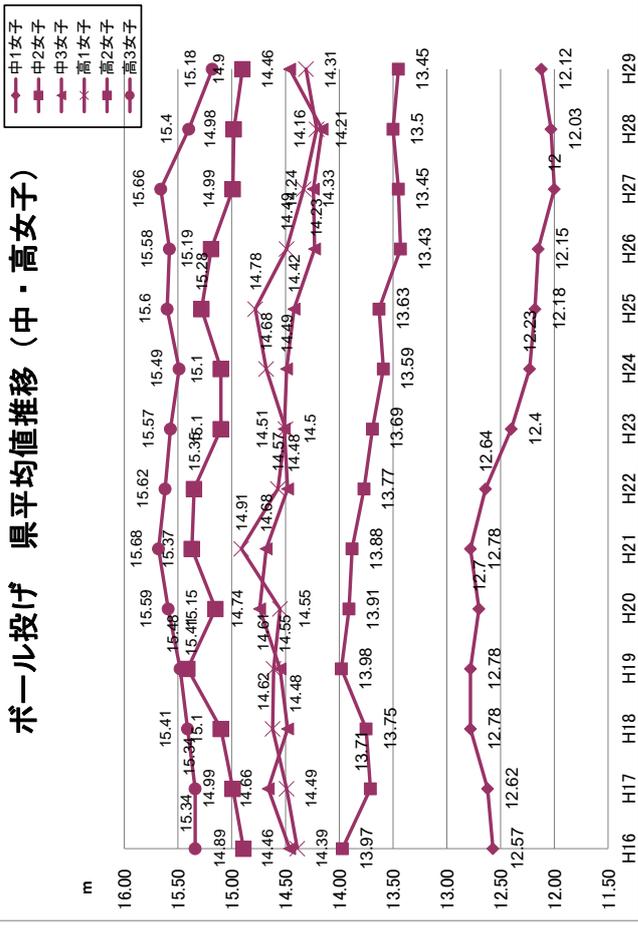
ボール投げ 県平均値推移 (小学生女子)



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)



### 3 校種別の課題と対策

#### (1) 小学校

##### ① 課題

- 全学年、男女とも握力とボール投げに落ち込みが見られる。
- 男子は全学年、立ち幅跳びで県過去最高値を下回っている。
- 反復横跳びについては、男女とも県過去最高値を下回る学年が多い。

##### ② 対策

- 体力向上プランに基づいた取組の確実な実践（一校一運動）。
- 体育の授業の充実（運動量の確保、サーキット運動の推進）。
- 運動の日常化（行事との関連、縄跳び大会などの実施）。

#### (2) 中学校

##### ① 課題

- 女子生徒は中学校入学と同時に、運動を実施する機会が極端に減っている。
- 男女のボール投げは、県の過去最高平均値から50cm近く記録が低下している。
- 男子の握力は、県の過去最高平均値から1kg前後記録が低下している。

##### ② 対策

- 保健体育の授業や昼休み時間の活用による運動量の確保。
- 球技（ソフトボール）や体づくり運動における投動作の指導の充実。
- 柔道や体づくり運動におけるつかむ動作（握力）の指導の充実。
- 授業はじめのウォーミングアップ（補強運動）の改善及び充実。

#### (3) 高等学校

##### ① 課題

- 男子は握力の記録が低下傾向にある。
- 女子はボール投げの記録が低下傾向にある。
- 3年生は男女ともに、全種目で過去最高値よりも低下傾向にある。

##### ② 対策

- 握力の正しい測定方法をプリントして配付。（事例集 p 4～p 5）
- ボール投げ等のコツについての事前指導。（事例集 p 6～p 9）
- 体力テスト結果（学校全体のデータ）の職員全体での共有と体力向上の必要性の周知。
- 体づくり運動領域での指導の充実。
- 校務分掌等による体力向上の取組。

例) 保健部→保健便りに「体力について」のコーナーを設置

環境部→廊下等にぶら下がり棒を設置

生指部→生徒の委員会活動の中に「体力向上対策委員会」を設置

教務部→朝夕のSHR等で運動をする時間を1分設定

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 課題に対する実践例	
(1) 握力・・・・・・・・・・・・・・・・	4～5
(2) 投力・・・・・・・・・・・・・・・・	6～9
(3) 跳躍力・・・・・・・・・・・・・・・・	10～11
5 生活習慣との関連	
(1) 食事と体力向上・・・・・・・・・・・・・・・・	12～17
(2) 運動器検診とスポーツ障害の予防・・・・・・・・	18～20
6 小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組	21～26
7 幼稚園・保育園・認定こども園との連携	27～29
8 総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組	30～31
9 体力づくり優良校の取組	
○ 体力づくり優良校の紹介・・・・・・・・	32～33
＜小学校：7校＞	
(1) 宮崎市立本郷小学校・・・・・・・・	34
(2) 宮崎市立佐土原小学校・・・・・・・・	35
(3) 日南市立鵜戸小学校・・・・・・・・	36
(4) 都城市立富吉小学校・・・・・・・・	37
(5) えびの市立加久藤小学校・・・・・・・・	38
(6) 延岡市立土々呂小学校・・・・・・・・	39
(7) 五ヶ瀬町立上組小学校・・・・・・・・	40
＜中学校：4校＞	
(1) 宮崎市立本郷中学校・・・・・・・・	41
(2) 日南市立榎原中学校・・・・・・・・	42
(3) 小林市立小林中学校・・・・・・・・	43
(4) 日向市立富島中学校・・・・・・・・	44
＜県立学校：2校＞	
(1) 県立五ヶ瀬中等教育学校・・・・・・・・	45
(2) 県立宮崎商業高等学校・・・・・・・・	46



# 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

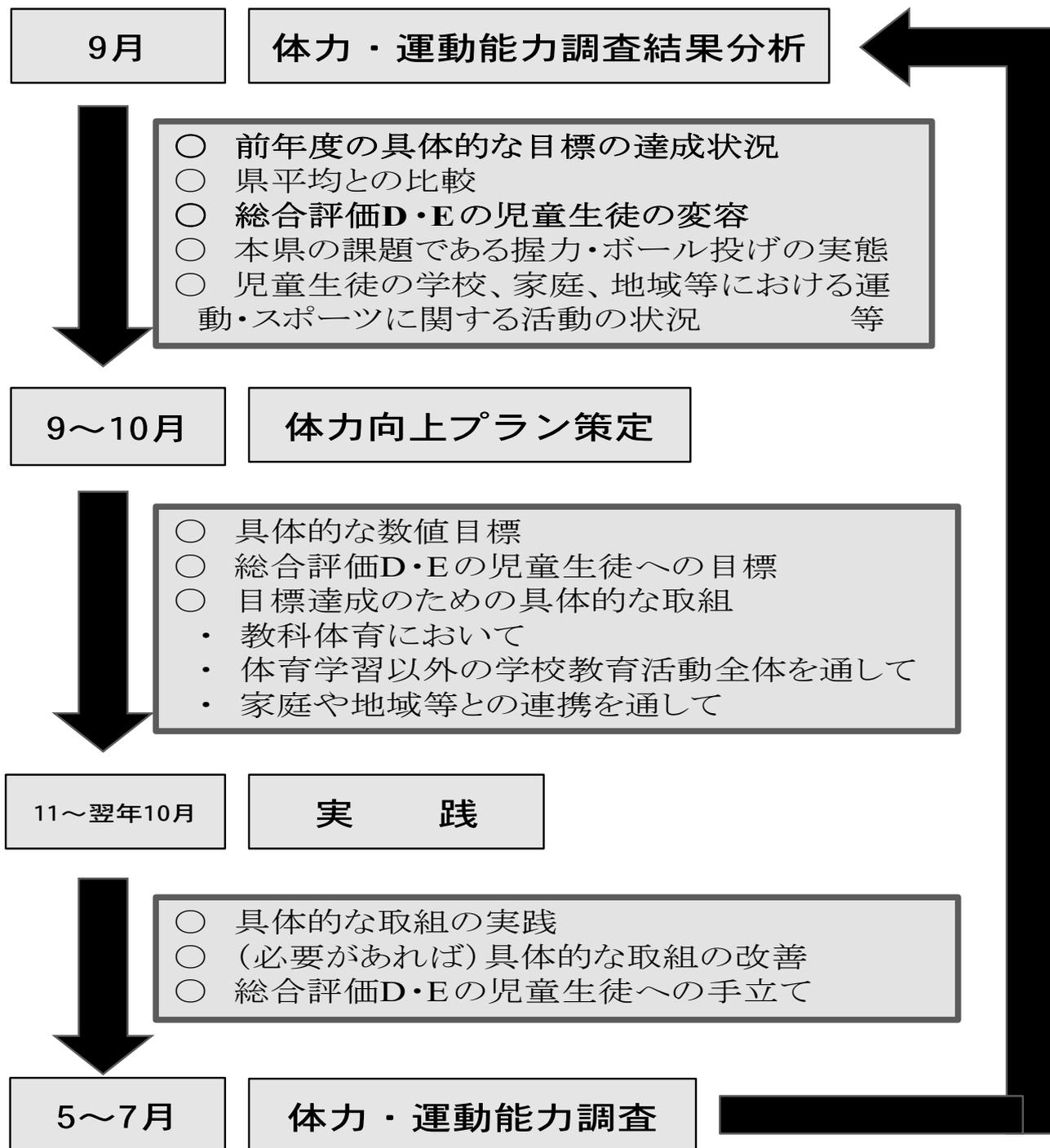
教科体育

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

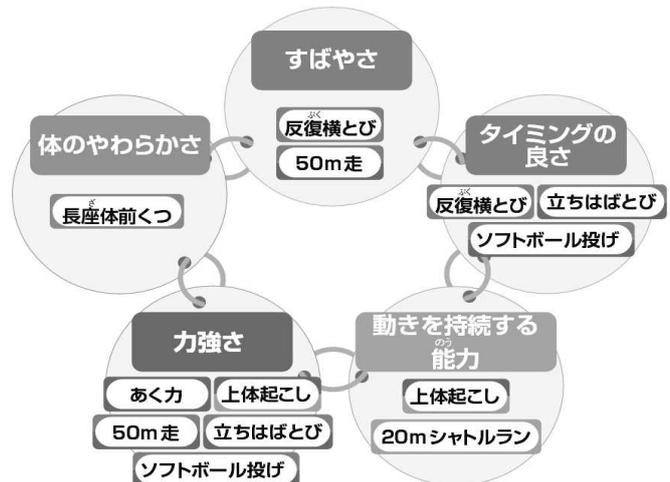
テスト項目	運動能力評価	体力評価	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力
握力		筋力	大きな力を出す能力
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力

運動特性	
すばやさ	力強さ
ねばり強さ	
ねばり強さ	
力強さ	タイミングの良さ
力強さ	タイミングの良さ
力強さ	
力強さ	ねばり強さ
体の柔らかさ	
すばやさ	タイミングの良さ

～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項目と測定する体力・運動能力と運動特性の関係を総合的に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 新体力テストで測定する運動特性（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～

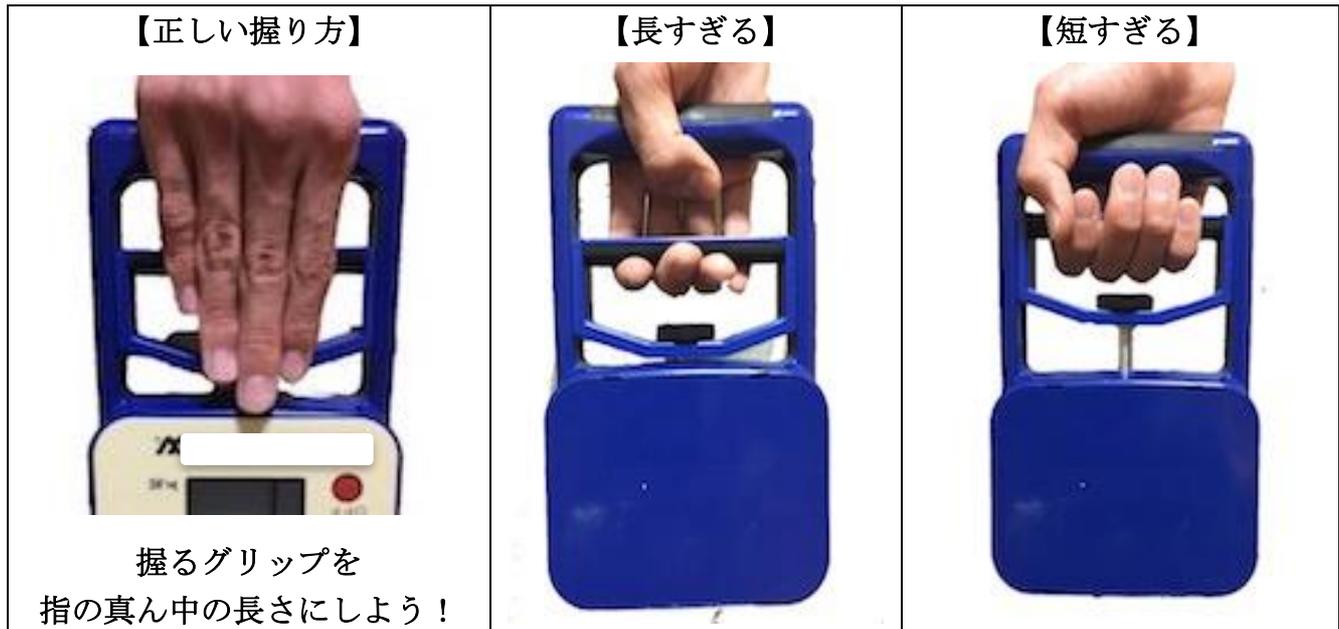
## 4 課題に対する実践例

### (1) 握力

#### ①測定のポイント

ア) 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)

イ) 正しく器具をにぎる。



#### ②記録向上のコツ

##### I. 測る前にウォーミングアップをおこなう。

握力測定で主に使う箇所は**手首**および**前腕**(肘から手首の間)となるため測定前に軽い運動を行い、関節や筋肉を温める。

手首：左右方向に回す・前屈後屈させる・手首をブラブラさせる。

前腕：両腕を前に伸ばし、ゲー、パー、ゲー、パー…と繰り返す。

##### II. 測る直前に器具を持っていない手を強く握る。

「いち、にの、さん(ふー)」

\* 「いち、にの」の時に器具を持っていない手を強く握り、「さん」で器具を力一杯、**一瞬**で握りこむ。

##### III. 握りこむと同時に強く息を吐き出す。

「いち、にの、ふー(さん)」

\* 「いち、にの」の時に息を吸い込み、「さん」で一気に吐き出す。

### ③握力を高める運動例

#### ア) 施設を活用して

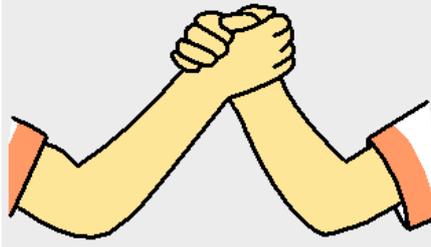
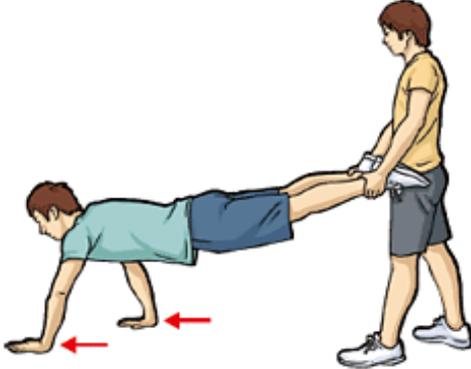
- うんてい（支持・ぶら下がり、振動）
- 鉄棒（ぶら下がり、振動、回転、逆さ姿勢）
- のぼり棒（手足での移動） など

運動遊びを楽しく行いながら、ものをつかむ機会を増やすことができる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。

#### イ) 日常生活の中で（時間や回数は各自の体力に応じて設定する）

<p><b>ペットボトル掴み</b></p> <p>ペットボトルの底をつかんで保持</p> 	<p><b>テニスボール潰し</b></p> <p>テニスボールをカー杯握りつぶす</p> 	<p><b>ぞうきん絞り</b></p> <p>水が落ちなくなるまで絞りきる</p> 	<p><b>グーパー体操</b></p> <p>素早くカー杯握り、素早く開くを繰り返す</p> <p>グー・パー体操 ～両腕を伸ばし、素早く握って広げる～</p> 
---	---	---	---

#### ウ) 授業の中で

 <p>【なわとび】</p>	 <p>【タオル引き】</p>	 <p>【うですもう】</p>
 <p>【竹馬】</p>	 <p>【手押し車】</p>	 <p>【鉄棒】</p>

## (2) 投力

### ①記録向上のコツ

#### ア) 握り方を工夫する。

		
2本指（チョコキ）で	3本指で	隙間をつくる

#### イ) 正しいフォーム（上半身と下半身を連動させる）を身に付ける。

##### 1) 肘を上げる

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します。

		
手の甲で頭を「とんとん」することで、肘が高く上がる。	左足を出す。左手を前に伸ばして手の平を上に向ける。	上から腕を振り、左手を叩く。へそを前に向ける。

##### 2) 体重移動を利用する

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。

		
「いち」で左足に体重を乗せる。	「にーい」で右足に体重を乗せる。	「さん」で一気に腰を回転させ、後ろ足のかかところが上がる。

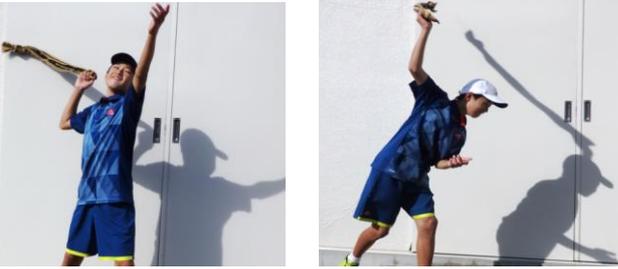
### 3) 体全体を使う（連動させる）

投げる方向に正対して構えてしまうと、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た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。

			
<p>ポイント①</p>	<p>ポイント②</p>	<p>ポイント③</p>	<p>ポイント④</p>
<p>投げる手と反対の肩・お尻を投げる方向に向け横向きに立つ。</p>	<p>投げる方向を見て右足に100%体重をかける。</p>	<p>左手を投げる方向へ伸ばし、ボールを頭の後ろに持っていく。</p>	<p>肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。</p>
			
<p>ポイント⑤</p>	<p>ポイント⑥</p>	<p>ポイント⑦</p>	
<p>体をひねるとともに、手首のスナップでボールに力を入れる。</p>	<p>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。</p>	<p>腰の回転がしやすいように体をひねるとともに右足をあげる。</p>	

## ②動きづくりへ向けて

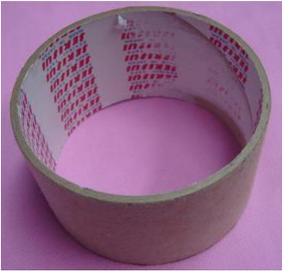
準備局面での**肘の引き上げ**、投球局面での**腕の振り**、**手首のスナップ**、**下半身から上半身への運動の伝導**などの投球動作に共通する重要な動きづくりが必要です。

	<p>【 バトンスロー 】</p> <p>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。</p>
	<p>【 タオル振り 】</p> <p>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らせながら、大きな円が描けるように大きく腕を振る。</p>
	<p>【 紙飛行機飛ばし 】</p> <p>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。</p>
	<p>【 めんこ・ボール叩きつけ】</p> <p>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。</p>
	<p>【 鉄砲紙 】</p> <p>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。</p> <p>【 バドミントン 】</p> <p>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。</p>

### ③投力を向上させるための工夫

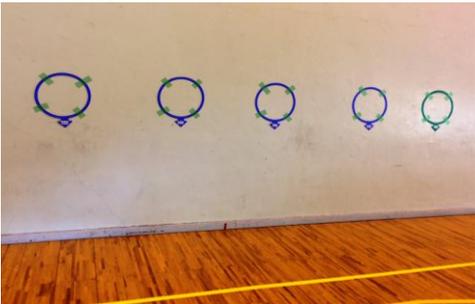
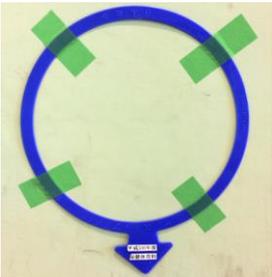
#### ア) ボールの工夫

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>【 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>	<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>

#### イ) 意欲を高める工夫

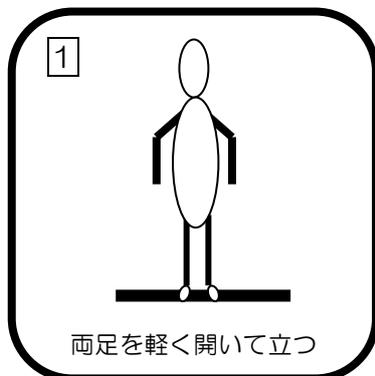
ただ漠然と遠くに投げさせるより、投げたい距離・得点を確認し、目標付近にカラーコーンを立てて目標が分かるようにします。

		<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>

### (3) 跳躍力

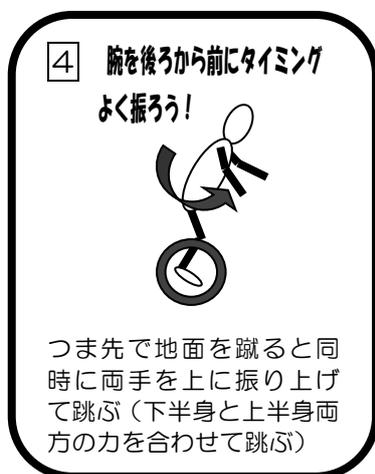
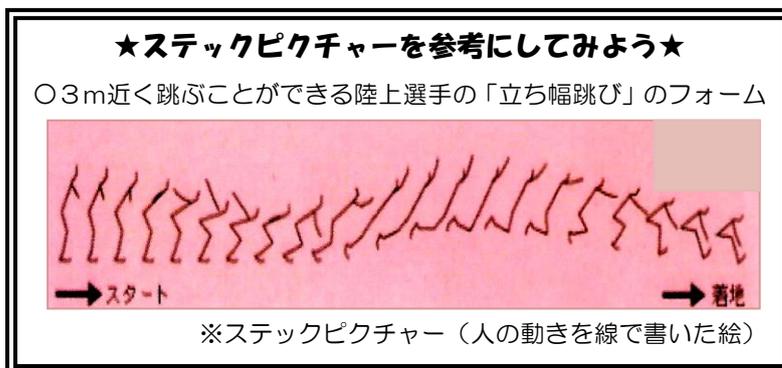
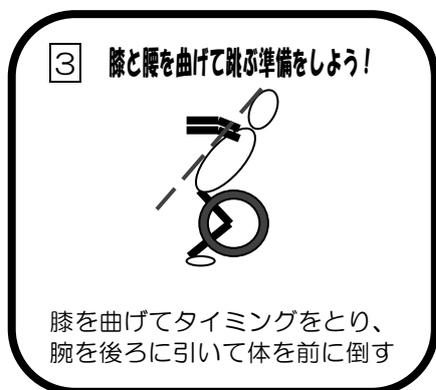
#### ① 跳躍力を高めるために

##### ア 記録向上のコツ

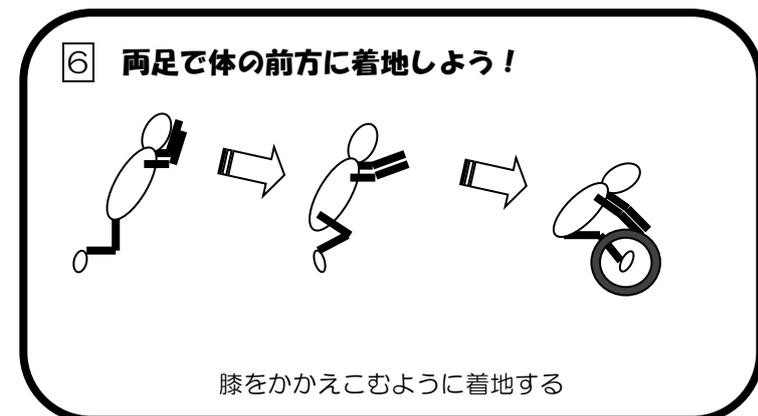


立った姿勢からすばやくしゃがみこんで、「ため」を作る動作を「反動動作」といいます。

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。



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。これを「ふりこみ動作」といいますが、この動作が跳ぶときに大きな力を出すためのコツです。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。



着地が近くなると足を曲げて体の前にもっていきます。足（膝）を体の前に少しかかえこむように引き出すことがコツです。前に立っている人に足の裏を見せるようなつもりで振り出すようにして着地します。

## イ 動きづくり

小学校低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」、小学校中学年の「多様な動きをつくる運動」の運動例を参考に、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、補助運動等でも活用できます。

「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 文部科学省」より

**跳ぶ、はねるなどの動き**

たいこの音に合わせていろいろなポーズではねよう。

前の人の肩をつかんで、リズムを合わせてはねよう。

いろいろな動作を入れて跳んでみよう。

ひざを上げる。足をひろく。

ギヤロップは「タッタタッタ」とリズムよく、前の足を変えずに進もう。

姿勢を変えて

たいこのリズムに合わせてはねる。リズムに合わせて

人数を変えて

声を出して、相手とタイミングを合わせて跳ぼう。

両足で跳び、足じゃんけんをすること。

※中学年の例示

速さやリズムの変化を付けたスキップやギヤロップをしてはねること。

※中学年の例示

用具を使って

両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。

ゲームをしてみよう

なわや輪を踏まないように、中心をよく見てリズムよくはねよう。

拍手 足打ち

回数に挑戦

高く跳んで、素早く拍手や足打ちをしよう。

**動きのポイント**

- 止まらずにリズムよくはねる。
- 膝と腕の振りを使って跳ぶ。

2人組で足じゃんけんをする。「グー」は「グラス」で3歩。「チョキ」は「チョコレイト」で6歩。「パー」は「バイナツプル」で6歩進む。

最後の着地で友達の方を向いてみよう。

## ウ 意欲を高める工夫

マットに目標やめやす等を設置することにより、児童生徒がそれらを超えようと挑戦する手立てとします。



得点ごとのライン・昨年度の学年・男女別平均値や最高値のラインを示したテープをマットに設置。



使用するテープはくり返し使用するための工夫が必要です。ビニール製のテープやラミネート加工等。

## 5 生活習慣との関連

### (1) 食事と体力向上

人間のからだは、食べ物から得たエネルギーを使って心臓を動かし、呼吸をし、体温を保っています。運動をしている子どもは、運動をしていない子どもと比べると、たくさんからだを動かしているため、その分のエネルギーを食事から多くとらなくてはなりません。

また、からだは食べたものを材料に作られています。したがって、からだを作るために必要な栄養素を食事からバランスよくとることも大切です。さらに、からだは一度作られたらそれで終わりではなく、常に作り変えられているので、生きていく限りずっと食べ続ける必要があります。特に成長期に必要な栄養素の分も考えて、しっかりと食べなくてはなりません。



#### 【運動時の食事バランスの基本的な考え方】

成長期の運動をする子どもにとって、必要な栄養素の「質」と「量」を確保するためには、下記の基本スタイルである「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜2皿（もしくは副菜と汁物）**」・「**牛乳・乳製品**」・「**果物**」の6皿を毎食そろえることが大切です。

**肉や魚、卵、大豆製品など**を主材料として使った献立の中のメイン料理。  
これらの食材がサラダや味噌汁の具材として少量しか使われていない場合には、主菜ではなく、副菜として考える。  
主菜は、筋肉の主材料となる**たんぱく質**の主な供給源なので、運動をする成長期の児童・生徒は、毎食欠かさずとることが大切。

**カルシウムやたんぱく質、ビタミン B<sub>2</sub>**の供給源。  
**牛乳・乳製品**

**果物**  
ビタミン、ミネラル、**糖分**の供給源。  
彩りをよくし、食欲増進にも繋がる。

**主食**  
運動中の主な**エネルギー源**であり、脳のエネルギー源としても重要な炭水化物（糖質）を豊富に含むごはんやパンや麺類を使った料理。

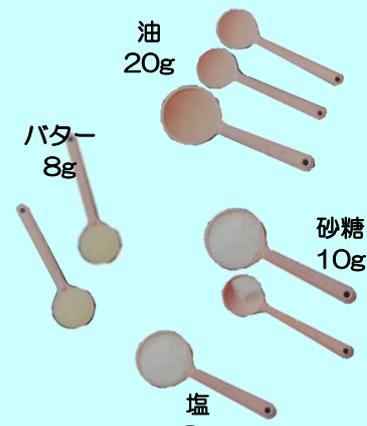
**汁物**  
野菜、海藻類、きのこ類、芋類などを使い、小鉢やサラダボール、汁椀などに盛りつけられることの多い料理。  
レタスやきゅうりといった色のうすい野菜ばかりでなく、ほうれん草やブロッコリー、にんじん、かぼちゃなどの色の濃い緑黄色野菜や、きのこ類、芋類、海藻類を使った副菜を毎食とり、**ビタミンやミネラル、食物繊維**をしっかりと補給してコンディション維持に役立てる。

**副菜①**

**副菜②**

**主菜**

【1日に食べる量の基準例】中学校1年生男子（13歳、体重44kg、エネルギー量2750kcal）

<p><b>主食：</b> <u>炭水化物（糖質）の補給源</u> 朝食は6枚切りのパン2枚、昼と夜はごはん茶わん山盛りで1杯ずつ、補食におにぎり1個くらいが適量です。主食の仲間は運動時の重要なエネルギー源になります。</p>  <p>ごはん 220g×2杯 食パン 120g (6枚切り×2枚) おにぎり 130g</p>	<p><b>主菜：</b> <u>たんぱく質の補給源</u> 肉・魚・卵・大豆製品を朝食・昼食・夕食に分けて、毎食2種類ずつ選んで食べると良いでしょう。ただし、豆腐や納豆などの大豆製品は量が少ないと十分なたんぱく質が取れません。その時は副菜として考えましょう。</p>  <p>ハム 20g 卵 50g (1個) 豆腐 60g 魚介類 15g 納豆 25g 牛肉 40g 豚肉 40g 鶏肉 40g 魚 55g</p>	
<p><b>副菜：</b> <u>ビタミン・ミネラルの補給源</u> ほうれん草や小松菜、にんじんなどの色の濃い緑黄色野菜、大根、玉ねぎ、キャベツなどの色の薄い淡色野菜、きのこ類、芋類、海藻類を毎食、両手を広げて山盛りにのるくらい分量を目安に食べましょう。</p>  <p>じゃが芋 60g ほうれん草 40g キャベツ 40g じゃがいも 60g ひじき 3g 海藻 2g ミニトマト 40g 人参 40g きゅうり 30g ブロッコリー 30g 玉ねぎ 40g ごぼう 30g 大根 40g なす 40g しいたけ 10g しめじ 10g もやし 30g</p>		
<p><b>牛乳・乳製品：</b> <u>カルシウム、たんぱく質の補給源</u> 牛乳・乳製品はカルシウムの重要な補給源です。毎食、これらの食品をとるようにしましょう。</p>  <p>牛乳 400g チーズ 20g ヨーグルト 120g</p>	<p><b>果物：</b> <u>ビタミン、ミネラル、糖分の補給源</u> 1回の食事で食べてほしい果物の量は、みかん、キウイフルーツなどは1個、グレープフルーツ、りんご、オレンジなどは半分くらいを目安にすると良いでしょう。</p>  <p>オレンジ 50g りんご 50g バナナ 80g キウイ 50g</p>	<p><b>その他：</b> <u>脂質・糖分・塩分の供給源</u></p>  <p>油 20g バター 8g 砂糖 10g 塩 8g</p>

『学年・性別による1日に食べる量の目安（中学1年生男子の基準例を基本に）』

小学校高学年男子	：基本の食事量の80～90%くらい
女子	：基本の食事量の80%くらい
中学2・3年生男子	：主食・主菜を中心に量を増やす (おにぎり1個、魚・牛肉・鶏肉各70g、納豆50gに増やすなど)
女子	：基本の食事量と同量

※ エネルギー必要量には個人差があります。定期的に体重を計ることで、食べている量が足りているか、不足しているか判断することが大切です。



【運動タイプ別食事のとり方】

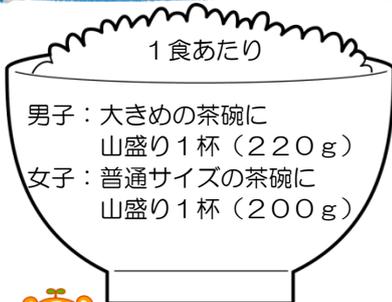
# 持久力系

スポーツの食事：陸上競技（長距離等）、水泳（長距離）など

## 炭水化物（糖質）・ビタミンB1・鉄・ビタミンC



炭水化物（主食）をたっぷりとることが基本！！



持久力系のスポーツでは、長時間の運動が要求されるため、消費エネルギー量が多くなるのが特徴です。運動中の主なエネルギー源は糖質と脂質で、たんぱく質も少量使われます。運動強度が高くなると、特に糖質がエネルギーとして使われるようになります。したがって、その主材料となる炭水化物をたっぷりとること、つまり主食をしっかりとることが何より大切です。



炭水化物だけでなくビタミンと鉄も重要！！

からだを動かすためのエネルギーを体内で作り出す時には、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、ナイアシンなどのビタミンB群が欠かせません。

運動強度が高くなり、大量の糖質がエネルギー源として使われるようになると、特にビタミンB<sub>1</sub>の消耗が多くなるので、食事からビタミンB<sub>1</sub>をしっかりと補給しておくことも持久力アップの決め手となります。

また、持久力系のスポーツをする選手の中には、鉄欠乏性貧血を訴える人が多いのが特徴です。鉄を含む食品を積極的に食べて、早いうちから貧血予防を心がけましょう。

また、鉄は消化吸収しにくい栄養素の一つで、吸収をあげるためには、ビタミンCが豊富な食材と一緒にとることがおすすめです。そうするためには、毎食、野菜をたっぷりとることと、酸味のある柑橘系の果物やいちご、キウイフルーツなどを組み合わせると良いでしょう。



ビタミンB <sub>1</sub> の多い食品	
	食品名
主菜	豚ヒレ肉・赤肉
	豚もも肉・脂身つき
	豚ボンレスハム
	ウナギ・かば焼き
	タラコ
	鶏肝臓
	豚肝臓
	紅鮭
	牛肝臓
	ゆで大豆
主食	米・玄米
	干しそば
	米・胚芽精米
畜産	ごま
	落花生

鉄の多い食品	
	食品名
主菜	アサリ水煮缶詰
	豚肝臓
	鶏肝臓
	シジミ
	牛肝臓
	アサリ
	納豆
	牛もも肉・赤肉
	牛肩ロース肉・赤肉
	ゆで大豆
副菜	クロマグロ・赤身
	ワカサギ
	ひじき・干しひじき
	切り干し大根
	油揚げ
	小松菜
	カットわかめ

ビタミンCの多い食品	
	食品名
副菜	赤ピーマン
	黄ピーマン
	パセリ
	ブロッコリー
	カリフラワー
	青ピーマン
	れんこん
	キャベツ
	ほうれん草
	じゃが芋
果物	さつまいも
	柿・甘柿
	キウイフルーツ
	いちご
	ネーブルオレンジ
	パレンシアオレンジ
	グレープフルーツ

# 瞬発力系

スポーツの食事：陸上競技（短距離等）、柔道、レスリング、体操など

## たんぱく質・炭水化物（糖質）



筋力をつけるには良質なタンパク質が必要！同時に筋力トレーニングも！！

瞬発力系スポーツでは、強い筋力が求められ、中学2、3年生くらいになると全身の筋肉力が増え、それに伴って筋力が増加し始めるので、筋肉量を増やすための栄養素（良質なタンパク質）を十分にとることが大切です。

良質のたんぱく質食品は、肉類、魚類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品のことをいいます。これらの中から種類の異なる良質のタンパク質食品を2種類以上組み合わせて食べるようにします。たんぱく質の必要量は、体重あたり2g程度（一般成人は1g程度）が目安です。

また、良質なたんぱく質摂取と同時に筋力トレーニングを行うことも重要です。どちらか一方だけでは筋肉量は増やせません。



たんぱく質の多い食品	
食品名	
主菜	マグロ・赤身
	ウナギ・かば焼き
	鶏ささ身
	紅鮭
	牛・ローストビーフ
	豚もも肉 皮下脂肪なし
	鰯
	牛ヒレ肉
	鶏胸肉 皮つき
	豚ロース肉 脂身つき
	秋刀魚
	海老・ブラックタイガー
	いか・するめいか
	納豆
乳製品	プロセスチーズ
	加工乳・低脂肪
	普通牛乳



効率的よく筋肉を増やすためには、練習や試合のあとなるべく早く！！



練習や試合が終わったあと、なるべく早く良質のたんぱく質食品を食べることで筋肉組織の合成が高まると言われています。練習が終わって帰宅したら、できるだけ早く食事が食べられるように準備をしておきましょう。



筋肉増加の効果を高めるためには炭水化物の確保を！



筋肉増加の効果を高めるためにはごはんやパン、めん類などの炭水化物（糖質）量を十分に確保しておくことが肝心です。筋肉増加のために良質なたんぱく質食品をしっかりとしたとしても、エネルギー源を食事からきちんととれていなければ、体たんぱく質（筋肉などからだの中のたんぱく質）の分解が促され、筋肉をこわすことによってエネルギーを供給するようになってしまいます。

## バランスのよい食事をとることもトレーニングの一つ！！！！

強いからだをつくり、競技成績を向上させるために、日々の練習に一生懸命取り組んでいるでしょうが、食事面ではどうでしょうか？

トレーニングにより、からだの古い組織が壊され、新しい組織に入れかわるスピードは速くなります。そのため、からだ作りの材料となるエネルギーや、各栄養素をバランスよくとらなくてはなりません。練習で疲れて食欲がない時でも、練習をすることによってエネルギーや栄養素はたくさん消費されていきますから、食べることもトレーニングの一つと考えて、練習後は食べることと休むことを一番に考えましょう。



## 混合系

(球技系) スポーツの食事：サッカー、バレーボール、野球、テニス、ラグビーなど

### 炭水化物(糖質)・ビタミンB<sub>1</sub>・鉄・たんぱく質・カルシウム・ビタミンC

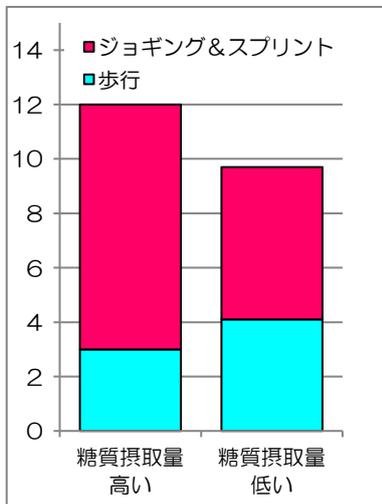


混合系のスポーツは持久力系(糖質・ビタミンB<sub>1</sub>)と瞬発力系(たんぱく質)をつける食事がポイント!!!

混合系(球技系)スポーツの競技は、ダッシュやシュート、スマッシュ、アタックといった瞬発力や筋力を要するプレーと、約1時間あるいはそれ以上の長い時間動き続けるスタミナ(持久力)が必要とされています。したがって、食事面では、持久力系(糖質+ビタミンB<sub>1</sub>)と瞬発力系(たんぱく質)の両方がポイントです。



練習前や試合前に炭水化物をとることで、競技力に影響が!!



左図は、ヨーロッパのサッカー選手が、試合前に炭水化物(糖質)をしっかりとり、筋肉中のグリコーゲン貯蔵量(筋グリコーゲンレベル)を高めておいた場合(左)と、炭水化物をあまりとらずに筋グリコーゲンレベルが低い状態のまま試合に臨んだ選手(右)のゲーム中の移動距離を示しています。

炭水化物をたっぷり摂取し、筋グリコーゲンレベルを高めていた選手は1試合で約12km動き、なおかつ移動方法はジョギング&スプリント(10~30mの距離を、時速24km以上で走ること)が80%でした。

一方、炭水化物をあまりとらずに筋グリコーゲンレベルが低い状態のまま試合に臨んだ選手は、移動距離は

9.6kmとサッカー選手の1試合平均の移動距離である10kmを下回っていました。そして、移動内容もジョギング&スプリントと歩行がほぼ半々となっていました。これらの結果から、体格や運動継続時間の差異はあるものの、球技を行っているジュニア選手にも参考になると考えられ、運動前にごはんやパン、サンドイッチなどの炭水化物をしっかり補給しておくべきと言えます。



当たり負けしない体を作るためにはたんぱく質とビタミンCを!

ラグビーやバスケットボール、サッカーなどの球技では、相手と激しくぶつかり合うシーンが多く見られます。さらに、繰り返し起こる急なストップターンなどの衝撃に耐えるためには、しっかりとした骨格と丈夫な筋肉、そして柔軟で強い靭帯が不可欠です。



そのための食事では、筋肉の主原料であるたんぱく質を豊富に含む食品や靭帯やアキレス腱などの合成に欠かせないビタミンCを含む果物などを十分に摂取するとよいでしょう。

# スポーツ障害予防の食事

## カルシウム・たんぱく質・ビタミンC・低脂肪



けがを予防するためには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンCが効果的

小中学生が体育やスポーツ活動中に負傷した内容をみると、骨折と捻挫が高い割合を示しています。

骨折を予防するためには、骨の主原料となるカルシウムはもちろん、たんぱく質やマグネシウム、ビタミンDなどの栄養素もあわせて補給することが大切です。特に成長期は骨の形成が活発なので、積極的に摂取しましょう。

マグネシウムはのり、昆布、ごまなどに多く含まれます。カルシウムの吸収を促進するビタミンDは干しいたけや卵、鯖や鰯などの青魚、レバーなどに豊富に含まれています。

一方、捻挫（靭帯損傷）予防のためには、日頃から靭帯や腱を強化しておくことが大切です。靭帯の構成成分であるコラーゲンたんぱく質の合成には、ビタミンCが不可欠なので、たんぱく質源と一緒に柑橘系の果物やキャベツ、ほうれん草、じゃが芋などをとると良いでしょう。



カルシウムの多い食品	
食品名	
主菜	干しえび
	桜海老
	カタクチイワシ・みりん干し
	しらす干し
	わかさぎ
	マイワシ・丸干し
副菜	厚揚げ
	ひじき・乾
	乾燥わかめ・素干し
	凍り豆腐
	切り干し大根
	がんもどき
	大根・葉
	モロヘイヤ
	かぶ・葉
京葉	
乳製品	エメンタルチーズ
	フロセスチーズ
	プレーンヨーグルト
	牛乳



けがで練習を休んでいる時は脂質とエネルギー量をおさえ、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素をしっかりとって食事コントロール！！

けがや病気で数日間休む場合は、普段と比べて消費エネルギー量が減少します。『食事の基本スタイル』をそろえつつも食事量や内容をコントロールするとよいでしょう。ポイントは脂質とエネルギー量をおさえ、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素をしっかりと補給することです。

- ①低脂肪食材（白身魚や鶏ささ身など）の活用
  - ②油を使わない調理法（蒸す、ゆでる、網焼きなど）を用いる
  - ③油脂量の少ない調味料や香辛料（醤油、レモン、唐辛子など）を上手に用いる
- これらによって食事のボリュームは減らしすぎずに、栄養密度の高い低脂肪の食事をそろえることができます。



	高 ←	エネルギー			→ 低
食材	<b>超高エネルギー食品</b> ●ベーコン ●ウインナー ●牛、豚バラ肉 ●豚ロース肉 ●牛、豚ひき肉	<b>高エネルギー食品</b> ●鶏ひき肉 ●鶏手羽 ●牛、豚肩肉 ●マグロトロ ●鯖（サバ） ●鰯（ブリ）	<b>中エネルギー食品</b> ●豚もも肉 ●豚ヒレ肉 ●牛、豚、鶏レバー ●鮭 ●鰯 ●マグロ赤身	<b>低エネルギー食品</b> ●鶏ささ身 ●鱈 ●アサリ ●イカ、タコ ●野菜類 ●豆腐	<b>超低エネルギー食品</b> ●きのこ類 ●海藻類 ●こんにゃく
調理法	●天ぷら ●かき揚げ	●フライ ●唐揚げ ●素揚げ	●炒める ●油で焼く	●煮る ●生のまま	●網焼き ●ゆでる ●蒸す
調味料	●サラダ油 ●バター ●マヨネーズ	●ドレッシング	●ソース ●ケチャップ	●ノンオイルドレッシング ●ポン酢 ●しょうゆ	●そのまま食べる

## (2) 運動器検診とスポーツ障害の予防

### 運動器の疑問

#### Q. どうして運動器に不具合がでるのですか？

A. 運動器機能不全の原因は一様ではありません。肩関節・肘関節・股関節・膝関節・足関節などの関節や脊椎の疾患に起因する場合、姿勢に問題がある場合、運動過多によって筋の疲労や筋肉の柔軟性不良が生じている場合、逆に運動をしないせいで筋力・体力が弱かったり身体が固かったりする場合、あるいは、日常生活で行う習慣のない動作ができない（例えば洋式の生活をしているため、和式トイレなどの場面を経験しておらず、しゃがみこみが出来ない）場合があります。いずれにしても、「運動器機能不全」がある状態で運動・スポーツを行えば障害を生じやすいことが懸念されます。事前に異常を発見して適切な指導を行い、スポーツによる運動器の外傷や障害を予防することが大切です。



#### Q. それぞれの部位でどんな病気が疑われるのですか？

A. しゃがみこみができない原因は？

しゃがみこみができない原因としては、股関節・膝関節・足首の関節などに硬さや疾患がある場合、脊椎や大腿部や腓腹部（ふくらはぎ）の筋肉が固い場合、バランスが上手くとれない場合などがあります。

痛みを伴うケースでは、痛みがある部分に異常があることが多いでしょう。痛みなどの症状がなくても、固いままに放置していると外傷（ケガ）や障害（故障）を生じることもあるので、ストレッチなどを行って改善しておく必要があります。

A. 片脚立ちができない原因は？

最も多いのは筋力の低下やバランスの未発達によるものでしょう。その他にも、发育性股関節形成不全（以前は先天性股関節脱臼と呼ばれた）・ペルテス病・大骨節症などの股関節疾患をはじめとする下肢の関節疾患のほか、脊椎の疾患、筋疾患、神経疾患なども考えられます。運動器の異常ではなく、平衡機能障害や視力障害が原因になっていることもあります。



A. 腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある時は？

中学生くらいの年齢で、腰を反らすと痛みがある場合には、腰椎疲労骨折（腰椎分離症）の可能性が高いので特に注意が必要です。腰を曲げたときに痛みがあり、下肢にも痛みや痺れを伴う場合には腰椎椎間板ヘルニアが強く疑われます。その他にも脊椎にはいろいろな疾患が起こります。

A. 肘の屈伸に左右差があるが原因は？

肘関節の疾患、またはその後遺症が考えられます。小学校から中学校にかけて特に注意が必要なのは、野球などのスポーツによる肘関節の障害です。特に離断性軟骨炎は一生涯にわたる後遺障害が残ることがあるだけに注意が必要です。

# やってみよう！

## うんどうきかんたん 運動器簡単エクササイズ

- 注意： ① 自分で出来る範囲で行いましょう。  
② ケガをしていたり、出来ない動作がある場合は無理をせず、自分の状態に合わせて行いましょう。  
③ 伸ばしている部分を常に意識しながら行いましょう。

### ① 「バンザイしたとき両腕が耳につかない」人はコレ！

よつんばいから、ひざを曲げてお尻を後ろに引き、肩周りをストレッチ。



20秒×3セット

かた  
肩のまわり  
やわらかく

ふと  
太ももの  
うら  
裏をのぼす

### ② 「前屈で指先が床につかない」人はコレ！

片方の足を伸ばしたまま、かかとを台やいすに乗せ、体を前に倒す。



背中が丸くならないように

左右20秒×3セット

### ③ 「片足立ちができない」人はコレ！

股関節とひざの関節が90°になるように挙げ、背筋を伸ばしてバランスをとる。

左右10秒×5セット交互に



体が傾いたり、立っているほうの足がまがったりしないように。

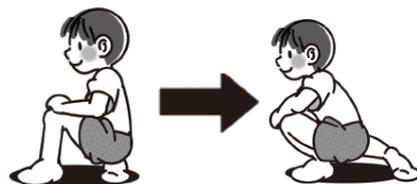
りよく  
バランス力  
UP!

あしくび  
足首  
やわらかく

### ④ 「しゃがみこみができない」人はコレ！

片方のひざを立てて座る。つま先とひざを同じ方向にして、かかとうが浮かないようにひざを前へ倒す。

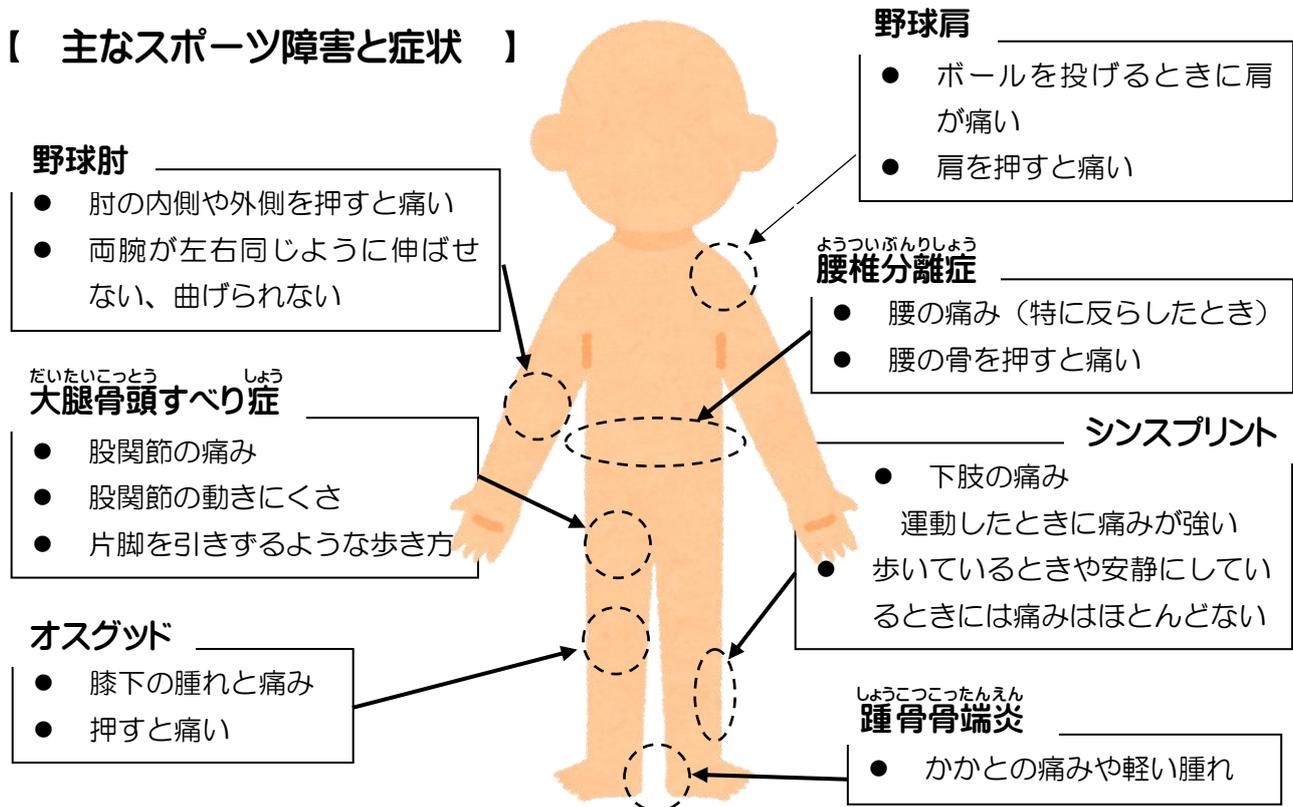
左右20秒×3セット



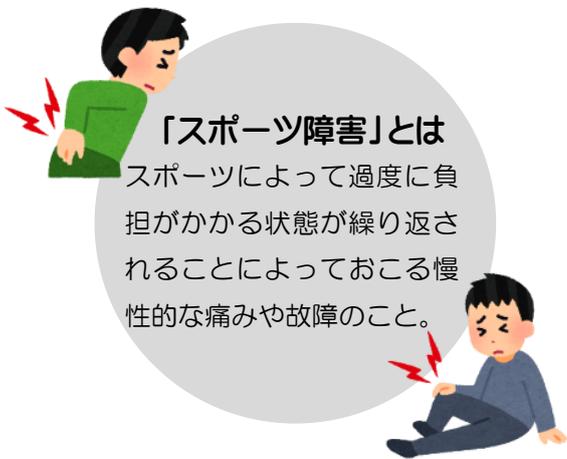
# スポーツ傷害について

様々な運動器の異常がありますが、そのうち、スポーツによる運動器の傷害をスポーツ障害といいます。スポーツ障害は早期発見、治療により痛みや回復に繋げることができ、また、成長に合った適正な運動を行うことで予防できると言われています。平成 28 年度から始まった運動器検診は運動器の傷害を早期発見することで、運動器の健全な発達を支援するための健康診断です。また、生涯にわたって健康的に生活できる体づくりを目指してほしいという願いがあります。

## 【 主なスポーツ障害と症状 】



気になる症状がある場合は早めに整形外科を受診しましょう。  
 スポーツ障害は早めの発見と治療で運動を継続することができます。



「スポーツ障害」とは  
 スポーツによって過度に負担がかかる状態が繰り返されることによっておこる慢性的な痛みや故障のこと。

## 【 主なスポーツ障害好発年齢 】

	小学生	中学生	高校生
大腿骨頭すべり症		■	
オスグッド		■	
腰椎分離症		■	
腰椎椎間板ヘルニア		■	■
野球肘／野球肩		■	■

(「健」 2017 年 1 月号：立入克敏医師資料より)

## 6 小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組

平成28年度は、体育専科配置校が小学校体育活動推進校として指定されたため、小学校体育活動推進校及び小学校体育専科の取組として報告する。

### 小学校体育専科

#### 目的

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・健康に関する指導の充実を目指すものとする。

### 小学校体育活動推進校

#### 趣旨

小学校において、体育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28年度小学校体育活動推進校、体育専科教員配置校及び教諭名

	県北	県央	県南
学校名	延岡市立土々呂小学校	宮崎市立佐土原小学校	都城市立沖水小学校
体育専科教員	那須 拓真 教諭	年永 健二 教諭	山本 亮 教諭

### ○ 各学校の取組と体力テストの結果

#### 延岡市立土々呂小学校

活動時間
3年生体育：6時間（2学級） 4年生体育：6時間（2学級） 5年生体育：4時間（2学級） 水泳学習時及び運動会に向けての体育：1～6年生を指導（T2、T3として）

#### 1 体育専科としての取組

##### (1) 体育の授業での取組（平成28年4月～平成29年3月）

- 年間指導計画の修正、時数及び実施時期、領域（種目）の修正
- 3・4・5年生の単元計画、学習資料、学習カードの作成及びファイリング

##### (2) 近隣小学校（延岡市立一ヶ岡小学校）への派遣（平成28年10月）

- 授業時数：7時間
- 第6学年 陸上運動「ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び」  
第1学年 器械・器具を使った運動遊び「跳び箱を使った運動遊び」

(3) 授業公開（平成28年11月18日）

- 第3学年 走・跳の運動「幅跳び」

2 小学校体育推進活動校としての取組

(1) 縄跳び

- 運動月間の実施

- ・ 握力を高める運動（6月）

朝の時間に全校一斉に放送をかけて握力を高める運動に取り組む。1ヶ月間行い、月末にパワーアップ大会を開き、体力テストからの伸びを出して賞状を渡す。

- ・ 投力を高める運動（11月）

朝の時間に全校一斉に放送をかけて投力を高める運動に取り組む。1ヶ月間行い、月末にパワーアップ大会を開き、体力テストからの伸びを出して賞状を渡す。

- ・ なわとび月間（12・1月）

朝登校後や昼休み、体育の時間に8の字跳びや短縄跳びの練習を行い、2月に大会を開く。短縄跳びは、検定表を全校で同じもの（低学年部、中高学年部で異なる）を活用する。

(2) 放課後体育教室の運営

- 期間：平成28年10月4日～平成29年3月10日
- 内容：タグラグビー・ゲーム・体づくり・陸上

3 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

鉄棒ぶら下がり【握力】	タイヤ跳び【瞬発力】
雲梯【握力・巧緻性】	上り棒【握力、巧緻性】
短縄【巧緻性・持久力】	腕立て伏せ（高学年）【腕力】

4 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度
学校平均得点	47.51	49.59
総合評価 A・B%	47%	53%
総合評価 D・E%	18%	15%

5 体育専科 校内アンケートの結果

- 先生方が体育指導の際に感じられていた困り感の多くが解消された。
- 体育授業における基本的な流れを理解することができた。
- TTによる指導を行うことで、個別指導の時間を十分に確保することができた。
- 体育資料が充実したことで、これまで以上に多くの情報を児童に伝えることができた。

**宮崎市立佐土原小学校**

## 活 動 時 間

3年生体育：3時間（2学級） 4年生体育：6時間（2学級）  
 5年生体育：2時間（1学級） 6年生体育：4時間（2学級）  
 水泳学習時及び運動会に向けての体育：1～6年生を指導（T2、T3として）

## 1 体育専科としての取組

- (1) 体育の授業での取組（平成28年4月～平成29年3月）
- 年間指導計画の修正、時数及び実施時期、領域（種目）の修正
  - 3・4・5・6年生の単元計画、学習資料、学習カードの作成
- (2) 近隣小学校（宮崎市立広瀬西小学校）への派遣（平成28年10月）
- 授業時数：10時間
  - 第4学年1組・2組 器械運動（跳び箱運動）
- (3) 授業公開（平成28年11月17日）
- 第6学年 器械運動「跳び箱運動」

## 2 小学校体育推進活動校としての取組

- (1) 持久走
- 朝の活動「さわやか体育」の実施（4分×2）、2週間
  - 放課後に実施（オープン参加、4分×2）、3週間
- (2) 縄跳び運動
- 縄跳び大会の実施 3分間8の字跳び
  - 縄跳びカードの作成 朝の時間・休み時間に活動し、個人の目標に応じて取り組む。
- (3) 放課後体育教室の運営
- 期間：平成28年5月20日～平成29年2月13日
  - 内容：サッカー・ゲーム・体づくり・体操・水泳・陸上・持久走

## 3 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

ラダー（2か所で2つの動き）【俊敏性】	連結跳び箱わたり （逆立ちになり腕支持で移動）【腕力】
クモ歩き【腹筋】	ホップ・ステップ・ジャンプ【瞬発力、巧緻性】
壁押し【腕力】	巨人歩き【脚力】
的当て【投力、巧緻性】	イートーまきまき【握力】

#### 4 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度
学校平均得点	51.51	52.90
総合評価 A・B%	71%	77%
総合評価 D・E%	9%	7%

#### 5 体育専科 校内アンケートの結果

- 全校児童に目が届くことにより、集団行動の徹底がなされた。
- 体育で学習した集団行動や態度を他の授業でも生かせるので、態度、行動面にけじめがつくようになった。
- 専科の先生が指導することで、学校全体が共通したルールによって行動でき、全体にまとまりができています。
- 子ども達の体力向上への意識が高まり、これまで苦手だったり、やる気がなかった運動や技へ挑戦したりするようになった。
- 学級、学年によって指導にばらつきがないので、混乱も生じないし、学年が上がっても同じルールで学習できるので、スムーズである。子どもの考え方にも先が見通せるようになるので、効果的である。
- 作戦を立てる話し合い活動や協力をする活動により、他教科でも協力する姿が見られる。
- 他教科で活躍できない児童が体育の話し合い活動で活躍できるので、存在感、満足感を得られている。
- 専科の専門性が発揮され、授業のレベルが高くなった。

#### 都城市立沖水小学校

活 動 時 間
6年体育 (T1) : 10時間 (4学級) ※ 実際は、加えて1、2、5年にも参加。 水泳指導及び運動会に向けての体育 : 1～6年生を指導

#### 1 体育専科としての取組

- (1) 体育の授業での取組 (平成28年4月～平成29年3月)
  - 年間指導計画の修正、時数及び実施時期、領域 (種目) の修正
  - 6年生の単元計画の見直し、学習資料の作成、学習カードの作成
- (2) 近隣小学校 (都城市立乙房小学校) への派遣 (平成28年11月)
  - 授業時数 : 5時間
  - 第5学年「陸上運動」、第6学年「器械運動」
- (3) 授業公開 (平成28年11月17日)
  - 第6学年 器械運動「跳び箱運動」

## 2 小学校体育推進活動校としての取組

### ① 持久走

- 持久走大会に向けての取組 体育の時間と業間時間に実施

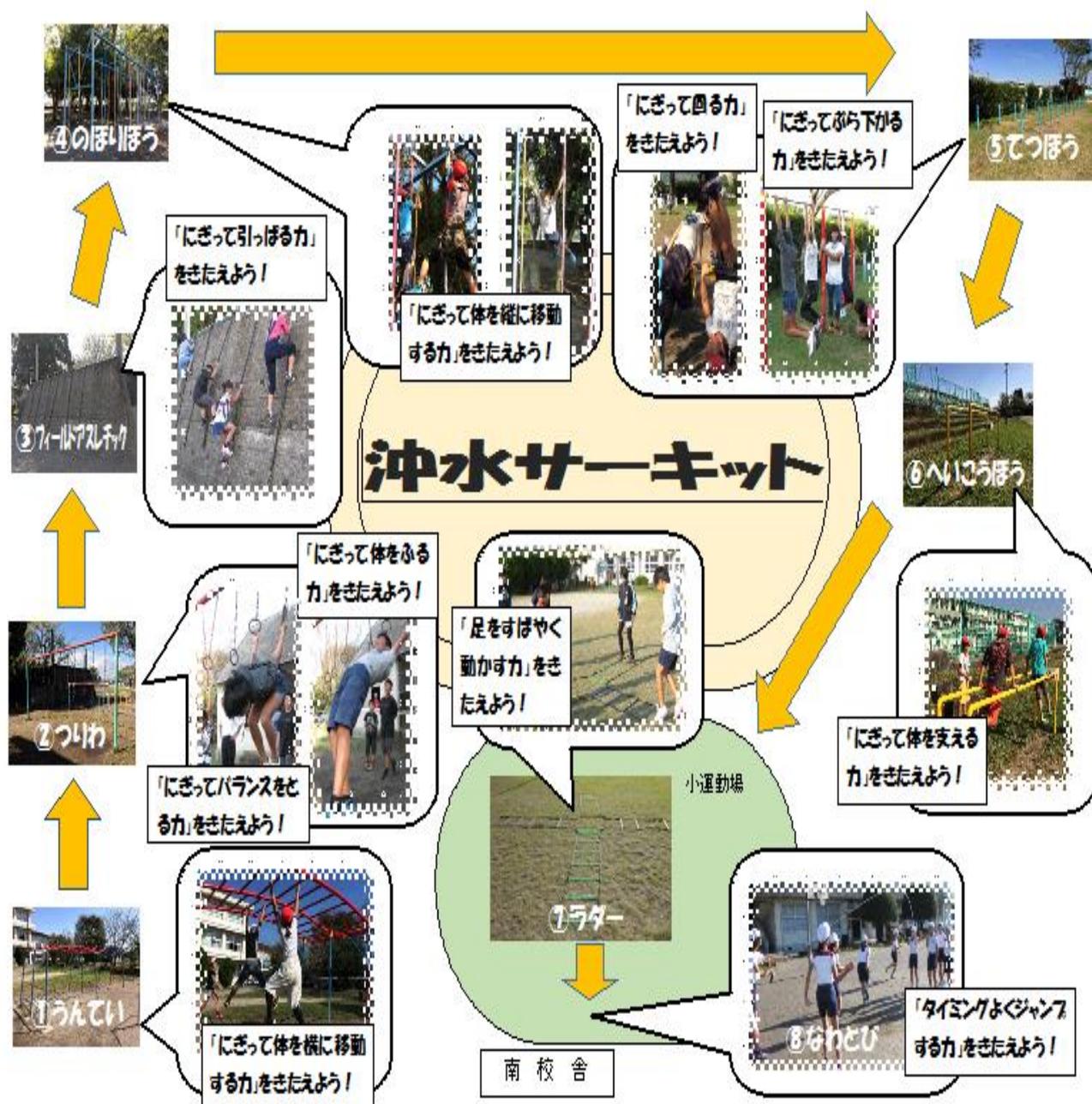
### ② 縄跳び運動

- 昼休み長縄大会の実施（体育委員会主催） 3分間8の字跳び
- 縄跳びカードの作成 主に体育の時間や休み時間等に活動し、個人の目標に応じて取り組む。

### ③ 放課後わくわく教室の運営

- 期間：平成28年7月19日～平成28年12月20日
- 内容：体づくり運動

## 3 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施



#### 4 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度
学校平均得点	43.50	43.55
総合評価 A・B%	28%	32%
総合評価 D・E%	37%	30%

#### ※ 沖水小学校の体力テストの学校平均得点についての分析

体力テストは、各運動種目の得点を合わせて評価が行われ、その評価基準となる得点は、成長とともに上昇する。そのため、同じA判定の子どもであっても、小1と小6では個人の合計得点には大きな差が生じるものである。

今年度の沖水小学校の平均得点の変化の要因は、学年児童数の比率が関係していると考えられる。昨年度の比率は、下学年（1～3年）約49.1%と上学年（4～6年）約50.1%で大きな差は見られなかったが、本年度は下学年が約53.8%、上学年が46.2%となった。

沖水小学校の体力テスト結果は、多くの得点を得られる上学年児童の比率が大きく下がったにもかかわらず、昨年度と比較してもほぼ変わらない得点結果となった。また、総合評価D・Eの児童は7%も減少している。このことから、沖水小学校の児童一人一人の得点が大きな伸びをみせていることが示唆される。

#### 5 体育専科 校内アンケートの結果

- 体育専科教員の配置・TTでの指導を通して、体育指導への関心・意欲が高まった。
- 児童の体育学習や運動への興味関心、体力の高まりが感じられた。
- 体育専科教員による教材・教具の整備・選定・補充や体育学習の資料提供が効果的だった。

## 7 幼稚園・保育園・認定こども園との連携

- 子どもの体力向上にとって、幼児児童期に「水遊びや運動遊び」を行うことは大切なことです。その幼児児童期の教育に携わる指導者〔認定こども園、幼稚園、保育所（園）、小学校、特別支援学校の指導者〕に対し、更なる指導の充実及び安全管理の徹底を図るため、その指導方法や安全指導のための技術を習得することを目的に、下記研修会を毎年県内3地区で5月中旬から下旬にかけて「水遊び」、8月下旬には「運動遊び」の研修会を実施しています。
- また、幼児児童運動指針に基づいて、発達段階に即した体を使った遊びをとおして、基礎的な動きや多様な動きを身に付け、自ら進んで体力向上に取り組むことができるようにするための指導方法の改善・充実を目的に、「学校体育授業力ジャンプアップセミナー（体づくり運動）」を実施しています。なお、この研修会は教員免許更新制における免許状更新の対象研修としての指定を受けています。
- 延岡市で開催された宮崎県学校体育研究発表大会延岡・西臼杵地区大会は、今年度で第58回を数え、全体会（視点説明）の中では、「杉の子認定こども園」の運動遊びの取組が紹介されました。

### (1) 幼児・児童の楽しい水遊び

- ① 講義 「水難事故の現状とその対応」 講師：海上保安部（油津・日向）職員
- ② 演習 「心肺蘇生法・AEDの使い方」 講師：宮崎ライフセービング職員
- ③ 実技 「楽しい水遊び（水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び）」  
講師： 各地区のスイミングクラブインストラクター



【演習：AEDの使い方】



【講義の様子】



【実技（楽しい水遊び）の様子】



【演習：心肺蘇生法】

- 毎年、参加した指導者からは充実しているとの声が多い人気の研修会となっています。時期的にも県内の各幼保園等で水泳（水遊び）を実施する前の時期にあたること、また、スイミングクラブと定期的に水泳（水遊び）指導の契約をしている近隣の幼保園に協力を求めて実施する実技では、直接園児と触れあいながら研修ができるため、大変貴重なものとなっています。本年度は、県内3会場で合計125名の参加がありました。

## (2) 幼児・児童の楽しい運動遊び

指導参観 「運動遊び指導の実際」

講義・実技 「運動大好きっ子を育もう」 ～スポーツの語源は“遊び・気晴らし”～

講師：澤井 雅志（日本遊育研究所専任講師）



【澤井先生による園児達との運動前のコミュニケーション】



【実技～まずは簡単なリズムで!】



【実技～運動会や発表会用バージョンで!】



【実技～みんなで協力して!】

○ 水遊び同様、開催会場近隣の幼保園に協力を呼びかけ、園児に参加してもらい、参加指導者が直接園児達に触れ合いながら学べる研修となっています。講師の澤井先生は毎年継続して講師をお願いしております。幼児体育の第1人者であり、全国各地を飛び回って指導されておられます。

まず、研修会が始まる前に、恒例である準備運動（左上）が行われました。「園児達のつかみ」を含めて、必ず実施されるとのことです。園児達はすぐに澤井先生のペースとなり、先生へ興味関心を惹きつけられ、無意識の内に体を動かし、心もほぐれてしまうような感じでした。

主内容では、多くの遊びを取り入れた運動が、次々と紹介され、研修名通りに指導者も園児も実に楽しそうに、汗をいっぱいかいて活動していました。また、大人でも簡単にはできないコーディネーショントレーニング的な内容等も豊富に組み込まれています。参加された指導者の皆様には、各所属先で是非内容を伝達していただき、運動神経が急速に発達する幼児期に、今回のような運動を多く経験させて欲しいと願っております。

本年度は、県内3会場で合計104名の参加がありました。

### (3) 学校体育授業力ジャンプアップセミナー（体づくり運動） ※免許状更新対象研修

講義・実技 「幼児期からの運動遊びをととした基礎的な動きづくりを図る指導の在り方」

講師 幼児コース【幼児・小学校低学年対象】 佐々木 麻莉枝（宮崎市立恒久小学校）

児童コース【小学校児童対象】 田爪 鉄平（延岡市立南小学校）



【佐々木教諭の講義と実技の様子】



【田爪教諭の講義と実技の様子】

○ 本研修会は、本年5月に静岡県で開催された「体育・保健体育指導力向上研修」に参加した先生方が講師として、その内容を県内全体に伝達できるように実施されています。今回は、その「体づくり運動」に参加された、佐々木教諭、田爪教諭を講師として開催しました。

今回は、免許状更新対象研修の関係で、認定こども園、幼稚園、保育所（園）の先生方の参加が非常に多く、180名の参加がありました。

### (4) 第58回宮崎県学校体育研究発表大会 延岡・西臼杵地区大会



本年度の学校体育研究発表大会は、延岡・西臼杵地区で開催されました。今後の学校体育研究大会をますます充実・発展させていくために、初の試みとして、全体会（視点説明）の中で、延岡市の「杉の子認定こども園」による運動遊びの取組内容を、赤江まつばら支援学校の中島由里香教諭が説明しました。

動画では、園内の設備や遊具を使って、活発に動く園児達の運動遊びが紹介されました。一般の園児には、かなり高度と思われる運動技能を多くの園児が軽々となす様子に、参加している県内小中高の先生方からは驚きの声が多くありました。



## 8 総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組

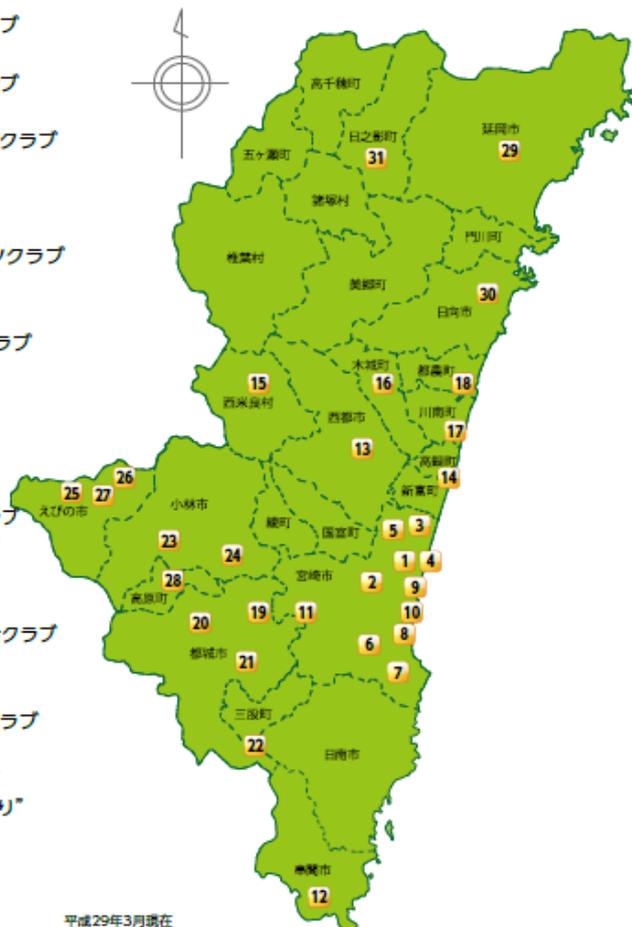
県内では、現在31の総合型地域スポーツクラブがあります。総合型地域スポーツクラブは、子どもから高齢者までの多様目・多世代・多志向の内容で、生涯にわたってスポーツを楽しむことのできる「場」を地域につくり、地域住民による自主的・主体的な活動です。

これからますます進行する少子・超高齢化に伴う人口減少時代を考えると、スポーツ少年団等に所属していなく（または、できずに）運動する機会が少ない小学生を含め、過疎化が進む地域でチームが組めない等の状況にある小中学生、あるいは高齢者が元気に過ごせるための身近で手軽に運動を楽しめる環境づくりなど、今後、総合型地域スポーツクラブの存在が重要な存在となってくるのではないかと考えられます。



### 宮崎県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 櫛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 一般社団法人 串間スポーツクラブ
- 13 西都スポーツクラブ
- 14 高鍋スポーツクラブ
- 15 メラスポチャレンジクラブ
- 16 木城ドリームス
- 17 川南スポーツ合衆国
- 18 NPO法人 都農enjoyスポーツクラブ
- 19 NPO法人 高城スポーツクラブ
- 20 都城西スポーツクラブ
- 21 コスモクラブ都城
- 22 NPO法人 みまたチャレンジ総合クラブ
- 23 小林元気クラブ
- 24 クラブのじり
- 25 NPO法人 真幸ホットほっとクラブ
- 26 NPO法人 いいの夢クラブ
- 27 NPO法人 いい汗加久藤クラブ
- 28 神武くんスポーツクラブ"きらり"
- 29 南方ワイワイスポーツクラブ
- 30 ひむかYOUゆうクラブ
- 31 ひのかげきらめきクラブ



平成29年3月現在

## (1) 総合型地域スポーツクラブの取組の紹介

### ○ 第7回エンジョイスポーツ・フェスティバル

このフェスティバルは、県内のクラブが一同に会し、小学生から高齢者まで、異年齢間でも楽しめるイベントとなっています。

今年度は、高城町運動公園、石山観音池公園で開催され、総合型地域スポーツクラブに加盟している小学生もたくさん参加していました。

多種目・多世代・多志向をモットーに活動する総合型地域スポーツクラブは、従来のスポーツの枠組み（スポーツ少年団・中体連・高体連・大学・社会人）にとらわれない新しいスタイルと言えます。幅広い運営も可能であるため、今後も期待されるところです。



【集まった小学生達の活動の様子】

【集合写真】

## (2) 延岡市教育委員会（スポーツ推進委員協議会）の取組



【スポーツ推進委員による指導でニュースポーツで楽しむ小学生達】

### ○ スポーツ推進委員の派遣事業

延岡市推進委員協議会では、延岡市教育委員会から委嘱されたスポーツ推進委員を、希望のあった学校（学級レクリエーションやPTA行事）や地域・職場に派遣し、各種スポーツやレクリエーションの講師として、指導・助言を行っています。

主な内容としては、準備体操、ストレッチ運動、ニュースポーツ、レクリエーションが実施されています。「ニュースポーツ」は、総合型地域スポーツクラブの種目でも多く取り扱われていますが、キンボール・シャッフルボード・ペタンク・ドッジビー・ティーボール等、小学校のレクリエーション活動等で人気を誇り、需要度も大変高く、今年度はこれまでに延岡市内14小学校（地区親子会含む）において、22回実施されています（平成29年12月現在）。

## 平成29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
1	宮崎市立本郷小学校	準備運動として「本郷ストレッチ」を行っている。また、運動への関心を高め、体力や技能が向上するように運動大会（ドッジボール等）を実施したり、掲示板に「体力向上コーナー」を設け、運動が上達するコツやがんばっている児童を紹介したりしている。さらに、全校集会で、体育委員会の児童が縄跳びの跳び方のコツなどを紹介し、啓発している。
2	宮崎市立佐土原小学校	授業の始まりにサーキット運動（3分程度、投力や瞬発力を高める運動など8種目程度）を体育館用と運動場用に分けて作成し実施している。T・Tでの授業を充実させ、運動の苦手な児童に対してもきめ細やかな指導を行っている。
3	日南市立鶴戸小学校	授業及び持久走・縄跳び旬間、ジョギング運動等による運動量及び機会の確保を行っている。また、体力テストや身体計測の結果、弁当の日の取組等を個別にファイリングし、一人一人の体力向上の目標設定に役立てている。
4	都城市立富吉小学校	体育の授業で運動場の固定遊具を使ったサーキットトレーニングや柔軟性を高めるストレッチに取り組んでいる。新体力テストを5月と12月の年2回実施し、定期的に児童が自分の体力について考える機会をつくっている。
5	えびの市立加久藤小学校	児童の全体的な体力の向上を目指し、教科体育においては屋内・屋外ともにサーキットトレーニングメニューを作成し、全学年共通指導を行っている。教科外においては、朝の1分間運動や5・6学年を対象に体幹トレーニングを実施している。
6	延岡市立土々呂小学校	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高める運動を6月（投力を高める運動）、11月（体幹強化の運動）の朝の時間に取り組んでいる。また、12月、1月は縄跳び運動月間として縄跳び運動（短縄跳び、8の字跳び）に取り組んでいる。
7	五ヶ瀬町立上組小学校	1ヶ月に3回程度のペースで朝の時間の25分を「マッスルタイム」として、様々な運動（ラダー、ボール投げ、のぼり棒等）に取り組ませている。また、毎朝、朝の会において「マッスル運動」の時間を取り入れ、柔軟性や筋力を高める運動を実施している。

< 中学校 : 4 校 >

No	学 校 名	主な取組
1	宮崎市立本郷中学校	5月に実施した新体力テストで課題であった「反復横跳び」やスコアの高かった「ハンドボール投げ」をさらに伸ばす工夫を実施している。また、各学級にサッカーボールとバレーボールを配付し、屋外で遊ぶよう勧めている。さらに、放課後はすばやく部活動を始めるよう、学級担任、係活動等と連携している。
2	日南市立榎原中学校	新体力テストの結果から、過去の劣っている種目において、体育授業時での準備運動の中に補強運動を毎時間取り入れている。教育活動全体を通して、立腰指導の徹底を全職員で行っている。
3	小林市立小林中学校	授業前のKOBAYASHIタイムに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、食育にも力を入れ、望ましい生活習慣の意識付けを全職員で指導している。
4	日向市立富島中学校	5月に実施した新体力テストでは、昨年度の結果を参考に、生徒一人一人が具体的な目標を設定したことで意欲的に取り組む姿が見られた。また、授業のウォーミングアップの工夫や单元ごとの補助運動を通して、総合的に体力が高まる工夫を行っている。

< 県立学校 : 2 校 >

No	学 校 名	主な取組
1	五ヶ瀬中等教育学校	体育委員考案のストレッチ、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。また、駅伝、長距離走大会、スキー教室、ミニトライアスロン大会、水泳大会等の体育的行事を実施している。
2	宮崎商業高等学校	多くの運動部活動が県内有数の競技力を有し、生徒が主体となって様々な活動をリードしている。毎日の立腰指導、体育の授業で行う毎時間の縄跳び運動など、学校を挙げて体力向上に取り組んでいる。

## 宮崎市立本郷小学校 ～体力向上の取組～

### 【 立腰指導の様子 】



本郷中学校と連携し、立腰指導を行っている。全学年『立腰。』のかけ声を号令にし、家庭への啓発も行っている。

### 【 『本郷ストレッチ』 】



柔軟性の向上やケガの防止のために、独自の準備運動を行っている。学校保健委員会で保護者への啓発も行った。

### 【 学校掲示板の活用 】



各学年の掲示板に「体力向上コーナー」を設け、時期に合った運動や技のポイントを紹介した。

### まとめ

2年生の長座体前屈の平均値が1年生時の44.5cmから52.9cmになり、8.45cm伸びた。総合評価Aの生徒の人数（1年生を除く）が、28人増加した。

## 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。

### 【学校行事や地域と連携した駅伝大会の様子】

持久走月間に、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。また、地域と連携した駅伝大会も開催している。



### 【T・Tによる授業の充実】



担任と体育専科の2人で役割を分担したり、指導法を共有したりすることで運動が苦手な児童に対しても、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

- 授業前のサーキット運動を継続して行ったことで、Tスコアの総合得点が男女別10学級（2年生以上）中、7学級において昨年度を上回った。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が37%から43%へ6%増加、総合評価D・Eの割合が8%から6%へ2%減少している。

【一校一運動「ジョギング運動」の様子】



バス通学の児童が半数以上を占めており、徒歩通学の児童も自宅から学校までの距離が短いため、始業前のジョギング運動を行っている。登校後、自主的に運動場を走り、教師とともに体力向上に取り組んできた。

【業間を活用した縄跳び旬間の様子】

業間を活用して、11月は持久走、2月は縄跳び旬間を設け、記録カードを活用して持久力や技の向上や個人及び学級集団の記録更新に挑戦させた。また、体力や運動能力の向上を目的として昼休みは屋外での遊びを推奨した。



【体育科授業の準備運動「わくわく運動」の様子】



体力及び筋力向上のための補助・補強運動を準備運動に取り入れて行っている。全校での共通実践とすることで、児童及び教師への周知が図られ活発な取組が見られた。

まとめ

男女ともに、ほとんどの学年が、多くの種目において、Tスコアの向上が見られた。男子は40項目中26項目、女子は25項目、向上している。これは、体育科の授業及び旬間の設定、常時活動の成果によるものと推察する。特に、小中一貫教育として中学校体育科教諭による連携授業による成果も大きい。今後も学校生活全体や家庭・地域との連携を図った取組を継続していく。

## 都城市立富吉小学校 ～体力向上の取組～

### 【立腰指導の様子】



毎日、1時間目の授業開始時に立腰の姿勢を意識する立腰指導CDを全校放送で流し、立腰の定着を図っている。

### 【一校一運動の様子】

持久走練習（11月）では「持久走カード」、なわとび練習（2月）では「なわとび検定表」を活用し、目標を設定させることで、意欲的に取り組ませている。



### 【体育の時間に実施しているサーキットトレーニングの様子】



児童の体力をバランスよく向上させるために年間を通じて、運動場の固定遊具を使ったサーキットトレーニングに取り組ませている。

### まとめ

- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が3%増加した。また、総合評価D・Eの児童の割合が5%減少した。
- 全学年全種目県平均（Tスコア）を目指した結果、96項目中75項目（78%）が達成された。

## えびの市立加久藤小学校 ～児童の全体的な体力向上への取組～

### 【サーキットトレーニングの様子】



体育の授業前に、屋外・屋内共に、全学年統一のメニューでサーキットトレーニングを実施している。

### 【朝の3分間運動の様子】

始業前に、朝の3分間運動を全学年で実施し、柔軟性、握力、下半身の筋力増加を目指すための基礎的な運動を毎日行っている。



### 【外遊びを推奨するための「みんなで遊ぶ日」の取組】



本校では、体力向上の一環として外遊びの推奨を行っている。年3回、生徒指導部と連携し、全校一斉の「みんなで遊ぶ日」を設定している。

### まとめ

- 朝の3分間運動の取組により、長座体前屈においては、性別を問わず、全学年においてTスコア50以上になるなど、飛躍的な成果を上げている。
- 「握力」については、中・高学年においてTスコア50以上になっている。また、「シャトルラン」については、6学年児童の記録の伸びが顕著である。
- 総合評価Dの男子児童が、昨年度16名から、12名へと減少した。

## 延岡市立土々呂小学校 ～体力向上に関する取組

### 【教科体育の充実】



体育科の年間指導計画に沿った指導を各クラスが確実に実施した。学級体育を実施することで運動量を十分に確保することができ、91%以上の児童が体育の学習が好きと答えている。

### 【感覚づくりの運動の実施】

授業の始めに感覚づくりの運動を実施することで、技や動きができる喜びを味わうことができ、運動する楽しさや喜びを十分に感じるようになった児童が増えた。



### 【一校一運動の様子】



前年度の体力テストで落ち込みが見られた項目を高める運動を行う。6月はソフトボール投げ、11月は体幹を強化する運動を行った。また、12・1月は縄跳び運動（短縄跳びや8の字跳び）に取り組んでいる。

男子は、48項目中41項目（昨年度35項目）、女子は、48項目中38項目（昨年度29項目）がTスコアで50を上回ることができた。

総合評価D・Eの児童の割合は、男子は17%（昨年度22%）、女子は12%（昨年度17%）と男女ともに約5%減少している。

昨年度、本校の課題であったソフトボール投げは、10項目中3項目がTスコア50を上回っていたのが、本年度は、10項目中9項目50を上回っていた。

## 五ヶ瀬町立上組小学校 ～体力向上の取組～

### 【マッスルタイム（一校一運動）の様子】



1ヶ月に3回程度、始業前の20分間に「マッスルタイム」を設定し、体力向上を目指している。サーキットトレーニングとして、立ち幅跳びやラダー、ボール投げなど、様々な運動に取り組んでいる。雨天時は体育館でとび箱や綱引きなどのサーキットに取り組んでいる。

### 【朝の会におけるマッスル運動】

全学年、朝の会の時間に、各種の運動能力を向上させる目的で、8種類の運動（右表参照）を順番に行う「マッスル運動」を取り入れている。体力テストの結果から、柔軟性や握力に焦点を絞って取り組む学級もある。

順番	運動の名前	運動の内容
①	ピョンピョンスクワット	両手を頭の後ろで組み、足を前後する運動。10回行う。
②	垂直跳び	腕の振り上げに合わせて、真上にジャンプを10回行う。
③	グーパー	指を伸ばした状態から指をしっかりと握る動作を10回行う。
④	その場でもあげ	その場でもあげを20回。
⑤	足文字	椅子に深く座り、膝を伸ばして足で文字を書く
⑥	エア・チェア	ひざを90度曲げて、10秒間姿勢をキープする。
⑦	めざせ床ペタ	両足を伸ばしたまま、手のひらを床につける。10秒×2。
⑧	めざせ 大谷	シャドーピッチングを5～10回行う。

### 【持久走月間における校内駅伝大会の様子】



チーム対抗の駅伝大会を行っている。学年を縦割りにしたチーム編成で実施することで、個々の持久力向上への意欲を高めるだけでなく、協力して成し遂げる達成感を味わわせるようにしている。

### まとめ

朝の活動や朝の会での継続した取組により、「上体起こし」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」については、ほぼすべての学年でTスコア50を上回ることができた。本校の課題であった「長座体前屈」についても、6学年中4学年でTスコア50以上となり、改善の兆しが見られる。

体力テストの総合評価Aの児童の割合が、昨年度は約14%であったが、今年度は約39%となった。また、総合評価C・Dの児童の割合が、12%減少した。

## 宮崎市立本郷中学校 ～体力向上の取組～

### 【立腰指導の様子】



毎時間の挨拶で「立腰」  
「はい」「お願いします」  
と委員長が号令をかけ、  
立腰を意識している。

### 【一校一運動の様子】

体育の授業で毎回HONGOストレッチを行い、柔軟性の向上や怪我の予防に取り組んでいる。



### 【体力向上の取組】



体育の授業時に各種目につながる補助運動を行い、体力の向上に取り組んでいる。  
(サッカーの授業時のゴールラインからゴールラインのダッシュ)

### まとめ

- ・柔軟性を高めるHONGOストレッチを毎時間行い、長座体前屈の2年女子Tスコアが47.9から49.4に伸びた。
- ・男子は、総合評価Aを取得できた生徒数が増えており、昨年の60名(18.3%)より13名(2.8%)増加した。
- ・女子は、総合評価Aを取得できた生徒が116名(33.6%)で、昨年の104名(32.3%)より若干増えている。総合評価D・Eの割合は、23名(6.6%)で昨年の29名(8.9%)と比較すると減少した。

# 日南市立榎原中学校 ～ 体力向上の取組～

## 立腰指導における取り組み



- 全学級に掲示
- 授業時、集会時等において全職員で指導にあたっている。
- 集団行動→立腰指導として共通理解における全職員、全生徒への意識付けを行っている。

## 一校一運動の様子(榎原8)

### 8種目の体育時の準備運動の様子



## まとめ

- 教科体育の授業で体力、筋力、柔軟性を高める補強運動を取り入れ、(2、3年生男女) Tスコア50以上が32項目中20項目であった。
- 本県の課題の1つである「ハンドボール投げ」では、男子は2、3年生(1年は未受験)が、女子は1、2年生が県平均を上回ることができた。

# 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】



教育活動全体における様々な場面  
で、立腰指導や集団  
行動を徹底した  
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】



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10  
0%を目指している。

また、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、食育  
への関心を高めた。

## 【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41名、2年生62名、3年生85名、計188名となっている。全校生徒の割合で見ると45%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44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28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。

## 日向市立富島中学校 ～体力向上に向けた取組～

### 【集団行動の徹底】



「集団の力」を合い言葉に、保健体育の授業だけでなく、行事や集会での体育館への移動、整列や立腰など、学校全体で集団行動を徹底している。

### 【補助運動の工夫】



保健体育の授業では、年間を通して、基礎体力を高めるために、授業前に様々な補助運動に取り組んでいる。

### 【体育的行事の充実】



歓迎遠足では、生徒会企画で長縄大会を行った。また、12月には大王谷陸上競技場を借用し、校内駅伝マラソン大会を実施している。昼休みや放課後を使って各学級で練習に取り組む姿が見られた。

### まとめ

学校全体で集団行動の徹底を行うことで、何事にも皆で協力し、真剣に取り組む姿勢が見られるようになった。このことが、「新体力テスト」に対しても、目標を掲げ一生懸命取り組むことにつながっている。また、補助運動の工夫や、体育的行事を充実させたことで、運動量の確保や運動に親しむ機会が増えた。

その結果、2年生以上の前年との比較では、総合評価A・Bの合計が167名(57.9%)から192名(65.8%)と増えた。総合評価D・Eの合計は47名(16.2%)から30名(10.3%)に減った。前年に比べ、良い結果となった。

## 宮崎県立五ヶ瀬中等教育学校（後期）～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】



7月、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400m
- バイク5.6km
- ラン2.4km

女子

- スイム300m
- バイク4km
- ラン1.6km

### 【スキー教室】



### 【持久力遠足】



（左）1月のスキー教室は自分の身体感覚を高めてくれる。

（右）11月、持久力遠足の様子。マウンテンバイクで移動し、山登り。

### まとめ

- ・Tスコアが県平均を上回ったのは、48項目中40項目で、昨年の36項目を上回った。
- ・総合評価D・E数は、男子2名、女子0名で、（昨年男子3名、女子1名）減少した。

## 宮崎商業高等学校

## ～体力向上の取組～

### 【朝の立腰】



毎朝、全校生徒の取組として「朝の立腰」を行っている。生徒、特に体育委員を中心として呼びかけを行い。確実に定着してきている。

### 【体育の授業での取組】



保健体育科の授業「体育」の授業開始時に毎時間「縄跳び運動」を行っている。合計9種目行い、1年（20秒）2年（25秒）3年（30秒）行う事により体力向上につなげている。

### 【部活動合同トレーニング】



毎年2月に運動部活動生全員で「合同トレーニングを」行っている。体幹トレーニングや跳躍系の種目を行い。競技力向上につなげている。

### まとめ

今年度の新体力テストの結果をみると、総合評価 A の生徒が全体の307名（37%）と非常に高い数値を示した。また、総合評価 D・E の生徒が、前年度75名（全体の9%）だったのに対し、今年度は50名（6%）と大幅に減少した。

Tスコアが県平均値を上回った数は、48項目中43項目（90%）であった事からも本校生徒の体力の高さを証明している。

【参考文献】

- 平成28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
- とちぎ元気キッズ チャレンジプログラム ～投・走・跳の運動～ 栃木県教育委員会
- 子供の体力向上ホームページ 日本レクリエーション協会
- 小・中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム 女子栄養大学出版部
- 「健」2016年5月号 運動器検診の事後措置 日本学校保健研修社
- 「健」2017年1月号 次は自信を持って行いたい。運動器検診 前編 日本学校保健研修社
- 「健」2017年2月号 次は自信を持って行いたい。運動器検診 後編 日本学校保健研修社
- 「健」2016年7月号～2017年6月号 特集 保健室で対応するスポーツ傷害 日本学校保健研修社
- 「学校医・養護教諭のための成長期の運動検診の手引き」日本整形外科スポーツ医学会
- 児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版） 財団法人 日本学校保健会
- 「健康スポーツネットワーク（健スポ）」ホームページ 宮崎大学医学部

平成29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
宮崎市立古城小学校	教諭	川崎 直人
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
宮崎県立都農高等学校	教諭	大西 圭
宮崎県立宮崎西高等学校	養護教諭	松山 郷子
宮崎市立青島小学校	栄養教諭	中原 陽子
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	指導主事	園田 浩二

〈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）	鍋島 宏三
課長補佐（指導）	米丸麻貴生
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）	西田 浩司

宮崎市橘通東1丁目9番10号

TEL 0985-26-7249

FAX 0985-26-7339

# 「立腰の姿勢」について

姿勢を正し、心も体も健康に!

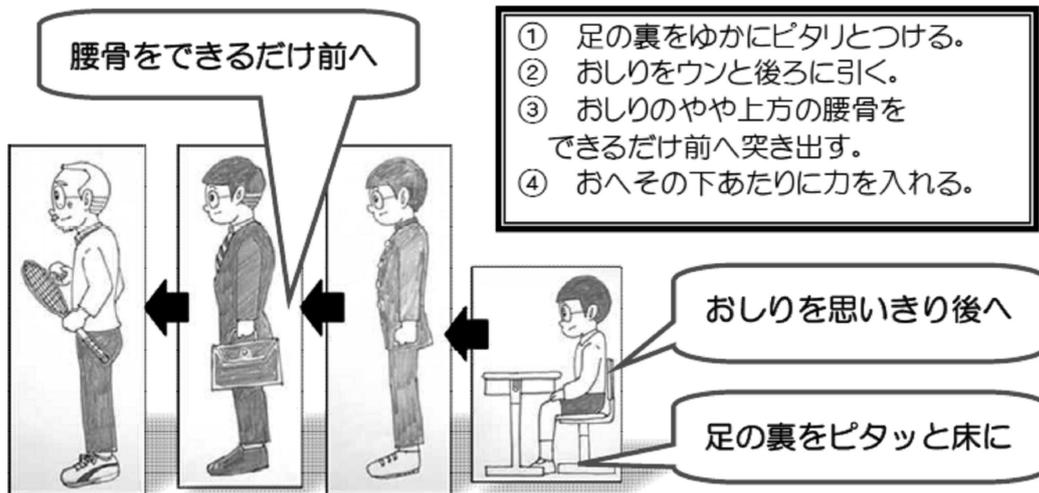
## ☆立腰10の効果



- 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。



制作：平成26年度宮崎県体力向上推進委員会  
(事務局：県教育庁スポーツ振興課)

「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。