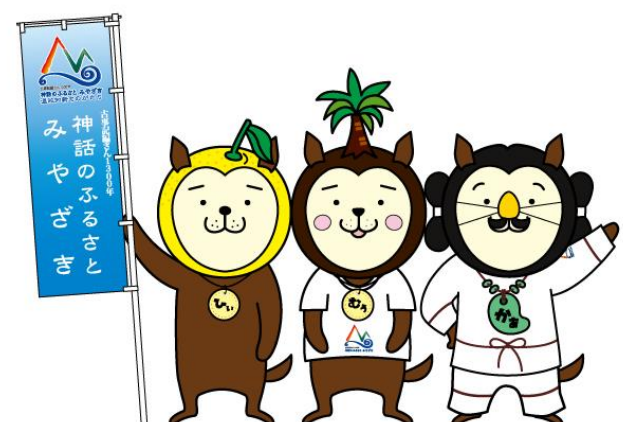


平成30年度

宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書



平成31年3月
宮崎県教育委員会



はじめに

平成29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、平成30年3月に高等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年頃と比較すると、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、「子どもの体力・運動能力 全国上位」を目標に掲げ、具体的には、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、平均値が「全国水準以上の調査項目の割合100%」を目指して体力向上に取り組んでいます。

その結果、平成30年度の調査においても、小学校5年生及び中学校2年生の男女とも合計点の平均値は全国平均を上回っており、各学校における体力向上プランの計画的・継続的な取組等の成果だと感じております。

しかし、一方では、体力水準が高かった昭和60年頃と比べると依然として低い水準にあることや、項目別にみると「握力」や「ボール投げ」が低下傾向にあるなどの課題もあることから、更なる体力向上を図るための取組が必要だと感じております。

このような状況を踏まえ、「児童生徒の体力・運動能力調査報告書」では、更に意識を啓発するため、課題に対しての目標設定や新体力テスト測定ポイントアドバイス集などの工夫をしております。また、生活習慣との関連から、「食事と体力向上」、「熱中症の予防と対策」について、内容の充実を図りました。さらに、運動の基礎をつくる大切な時期である就学前教育との連携についても紹介しております。

各関係機関におかれまして、各種行事や研修会等において、職員、保護者、地域の方々等を対象としたさまざまな場面で活用いただくとともに、更なる体力向上や健康の保持増進に努めていただきますようお願いいたします。

終わりに、本冊子の作成に当たり、御協力をいただきました学校及び関係各位に心より感謝申し上げます。

平成31年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長

萩尾 英司

平成30年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査結果

ページ

1	平成30年度宮崎県児童生徒体力・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)	平成16年度～平成30年度の県最高平均値・・・・・・・・	3
(3)	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・・・	4～7
(4)	測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合・・・・・・・・	8
(5)	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・・・・・・・・	9
②	外遊びの頻度・・・・・・・・	10
(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・・・・・・・・	11
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・・・・・・・・	12
③	スマートフォン使用時間と体力合計点の相関・・・・・・・・	13
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・・・・・・・・	14
⑤	体育の授業の愛好度と体力合計点の相関・・・・・・・・	15
(7)	総合評価年次推移（校種別・学年別）・・・・・・・・	16～20
(8)	県平均値推移から見える宮崎県の課題	
①	握力・・・・・・・・	21
②	ボール投げ・・・・・・・・	22
③	中学3年生女子の部活動終了後・・・・・・・・	23
(9)	体育の授業の愛好度・・・・・・・・	24
(10)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	
①	平成30年度調査結果・・・・・・・・	25
②	平成20年度～平成30年度調査結果推移・・・・・・・・	26～27
(11)	参考資料	
①	調査票本数・・・・・・・・	28
②	平成30年度学年別体格測定結果・・・・・・・・	29
③	学年別測定結果（平成30年度）・・・・・・・・	30
④	過去（平成20年度、昭和60年度）の本県平均値との比較・・・・・・・・	31
⑤	県平均値の推移・・・・・・・・	32～41
3	校種別の課題と対策・・・・・・・・	42～44

事 例 集

1	体力の意義と求められる体力・・・・・・・・・・・・・・・・	4 5
2	体力向上マネジメントサイクル・・・・・・・・・・・・・・・・	4 6
3	体力・運動能力調査の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・	4 7
4	新体力テスト測定に向けて 新体力テスト測定ポイント・アドバイス集・・・・・・・・	4 8～5 6
5	生活習慣との関連	
	(1) 食事と体力向上・・・・・・・・・・・・・・・・	5 7～6 3
	(2) 熱中症の予防と対策・・・・・・・・・・・・・・・・	6 4～6 8
6	小学校体育専科教員配置校の取組・・・・・・・・・・・・・・・・	6 9～7 2
7	小学校体育活動推進校の取組・・・・・・・・・・・・・・・・	7 3～7 4
8	幼稚園・保育園・認定こども園との連携・・・・・・・・	7 5～7 7
9	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組・・	7 8～7 9
10	平成30年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	8 0～9 5
<小学校：7校>		
	(1) 宮崎市立学園木花台小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 2
	(2) 宮崎市立佐土原小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 3
	(3) 串間市立大平小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 4
	(4) 都城市立江平小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 5
	(5) 三股町立宮村小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 6
	(6) 日向市立塩見小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 7
	(7) 高千穂町立田原小学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 8
<中学校：4校>		
	(1) 日南市立榎原中学校・・・・・・・・・・・・・・・・	8 9
	(2) 高鍋町立高鍋西中学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 0
	(3) えびの市立加久藤中学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 1
	(4) 延岡市立岡富中学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 2
<県立学校：3校>		
	(1) 県立五ヶ瀬中等教育学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 3
	(2) 県立高鍋高等学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 4
	(3) 県立宮崎工業高等学校・・・・・・・・・・・・・・・・	9 5

「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/>)

**平成 3 0 年度
宮崎県児童生徒体力・運動能力、
生活習慣等調査結果**

1 平成30年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要

(1) 調査の目的

本県児童生徒の体力・運動能力、生活習慣等の現状を把握・分析し、今後の体力・運動能力の向上に活用するとともに、体力・運動能力の現状の分析結果を基に、各学校独自の「体力向上プラン」策定を促進し、計画的・継続的な取組の推進を図る。

(2) 調査対象

校 種	調査対象校	調査対象学年	調査対象年齢	調 査 標 本 数
小 学 校	公立 236校	全学年	6歳～11歳	全児童(60,558名)
中 学 校	公立 129校	全学年	12歳～14歳	全生徒(26,801名)
高 等 学 校	公立 37校	全日制全学年	15歳～17歳	全生徒(21,078名)
合 計				108,437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30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 学校用アンケート項目

ア 実施時間帯	ク 地域との連携
イ 実施に要した時間	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

前年度よりも上回っている項目が大幅に増加！

平均値が前年度より上回っている項目が77項目あり、大幅に増加している。特に、小学校及び中学校において上昇傾向が顕著に見られる。しかし、県の課題である握力とボール投げのうち、特にボール投げについては、前年度と比較すると厳しい状況にある。

【30年度】

〔参考〕【29年度】

年度			平成30年度本県平均値と 平成29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	50 m走	立ち 幅とび	ボー ール 投げ
男子	小1	6	—	—	—	◎	◎	／	◎	◎	▲
	小2	7	—	◎	—	◎	—	／	◎	◎	▲
	小3	8	◎	◎	◎	◎	—	／	◎	—	▲
	小4	9	—	—	◎	◎	◎	／	◎	—	—
	小5	10	—	—	◎	—	▲	／	◎	◎	▲
	小6	11	◎	◎	—	◎	—	／	—	—	—
	中1	12	—	—	◎	—	—	▲	—	◎	—
	中2	13	—	◎	◎	◎	—	—	—	◎	◎
	中3	14	—	▲	◎	◎	—	—	—	—	—
	高1	15	▲	—	—	—	—	▲	—	◎	▲
	高2	16	—	—	◎	—	◎	—	—	—	—
女子	小1	6	—	—	—	—	—	／	◎	—	▲
	小2	7	—	◎	—	◎	◎	／	◎	◎	—
	小3	8	◎	◎	◎	◎	—	／	—	—	▲
	小4	9	—	—	◎	◎	◎	／	◎	—	▲
	小5	10	—	◎	—	—	▲	／	◎	◎	▲
	小6	11	—	—	◎	◎	◎	／	◎	◎	—
	中1	12	—	◎	◎	—	—	—	◎	◎	—
	中2	13	—	◎	◎	◎	◎	—	—	◎	—
	中3	14	—	—	◎	◎	◎	▲	—	◎	—
	高1	15	—	—	—	—	—	—	◎	◎	—
	高2	16	—	—	◎	—	◎	—	—	—	—
	高3	17	—	—	—	◎	—	—	—	—	—

平成29年度本県平均値と 平成28年度本県平均値との比較								
握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	持久 走	50 m走	立ち 幅とび	ボー ール 投げ
—	—	◎	▲	—	／	▲	▲	—
—	▲	—	▲	◎	／	▲	▲	—
—	—	▲	▲	◎	／	—	▲	—
▲	—	—	▲	▲	／	▲	—	—
—	—	—	—	—	／	—	—	◎
▲	◎	—	▲	—	／	—	▲	—
—	—	—	—	—	—	▲	—	—
—	—	◎	—	—	—	—	—	▲
—	—	—	▲	▲	—	▲	▲	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	▲	—	—	—	—	—
—	▲	—	▲	▲	—	▲	▲	▲
▲	▲	◎	—	◎	／	—	▲	◎
—	▲	—	▲	—	／	▲	▲	—
▲	▲	▲	▲	—	／	—	—	◎
▲	—	▲	▲	▲	／	▲	—	—
—	—	◎	▲	◎	／	◎	—	◎
▲	◎	—	▲	—	／	—	▲	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	◎	—	—	—	—	▲	—
—	—	◎	—	▲	—	—	—	◎
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	▲	—	▲	—	▲	▲	—	▲

◎ : 5%水準で、過去の県平均を上回っている

▲ : 5%水準で、過去の県平均を下回っている

— : 有意差がない

／ : 実施していない

【30年度】

【29年度】

		◎上回っている		有意差なし		▲下回っている				◎上回っている		有意差なし		▲下回っている		
小学校	男子	23	47.9%	20	41.7%	5	10.4%	48	男子	5	10.4%	26	54.2%	17	35.4%	48
中学校		9	33.3%	16	59.3%	2	7.4%	27		1	3.7%	20	74.1%	6	22.2%	27
高校		5	18.5%	18	66.7%	4	14.8%	27		0	0.0%	20	74.1%	7	25.9%	27
男子計		37	36.3%	54	52.9%	11	10.8%	102		6	5.9%	66	64.7%	30	29.4%	102

小学校	女子	22	45.8%	21	43.8%	5	10.4%	48	女子	9	18.8%	19	39.6%	20	41.7%	48
中学校		13	48.1%	13	48.1%	1	3.7%	27		3	11.1%	22	81.5%	2	7.4%	27
高校		5	18.5%	22	81.5%	0	0.0%	27		0	0.0%	22	81.5%	5	18.5%	27
女子計		40	39.2%	56	54.9%	6	5.9%	102		12	11.8%	63	61.8%	27	26.5%	102

小学校	45	46.9%	41	42.7%	10	10.4%	96	小学校	14	14.6%	45	46.9%	37	38.5%	96
中学校	22	40.7%	29	53.7%	3	5.6%	54	中学校	4	7.4%	42	77.8%	8	14.8%	54
高校	10	18.5%	40	74.1%	4	7.4%	54	高校	0	0.0%	42	77.8%	12	22.2%	54
総計	77	37.7%	110	53.9%	17	8.3%	204	合計	18	8.8%	129	63.2%	57	27.9%	204

(2) 平成16年度～平成30年度の県最高平均値

過去最高記録を多くの学年で更新!!

平成16年度から今年度までの記録において、今年度が過去最高の記録であった項目が66項目（昨年度は21項目）と、非常に多くの学年で高い伸びが見られた。特に、中学女子においては27項目中19項目（昨年度は6項目）が過去最高記録となっており、顕著な伸びが見られる。

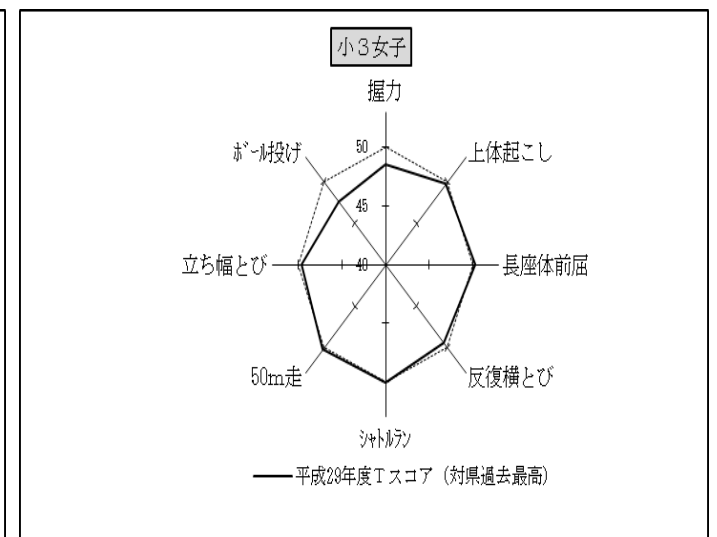
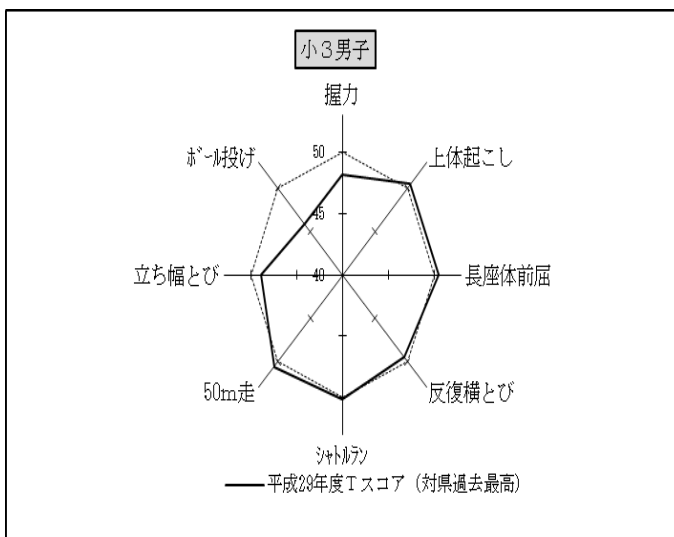
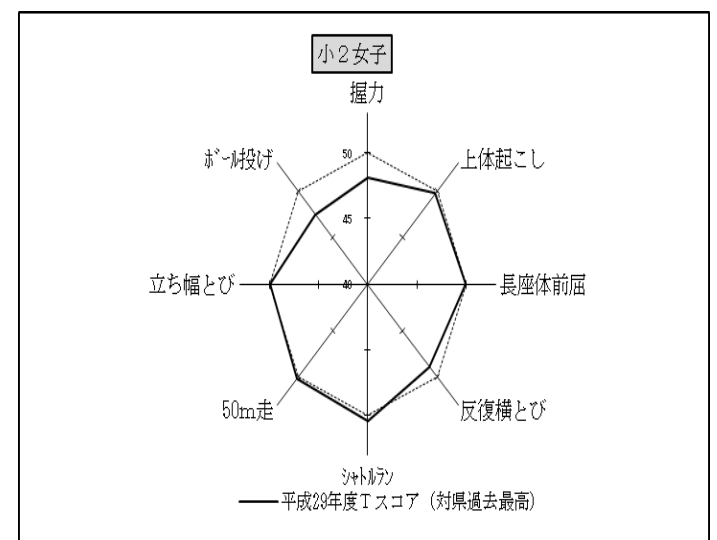
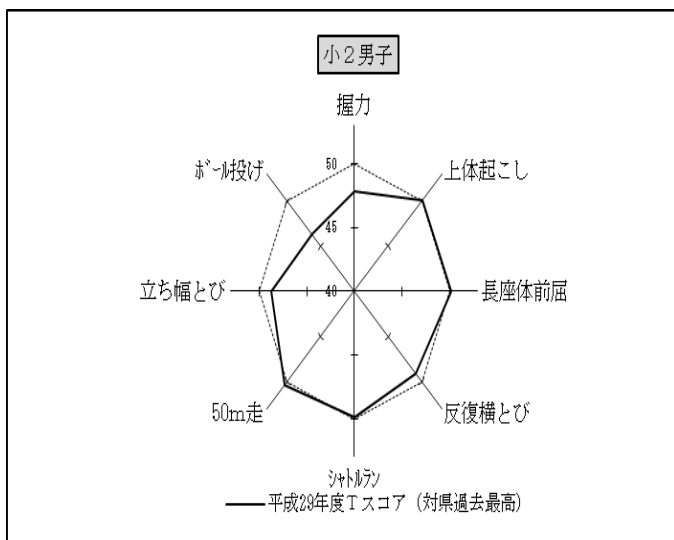
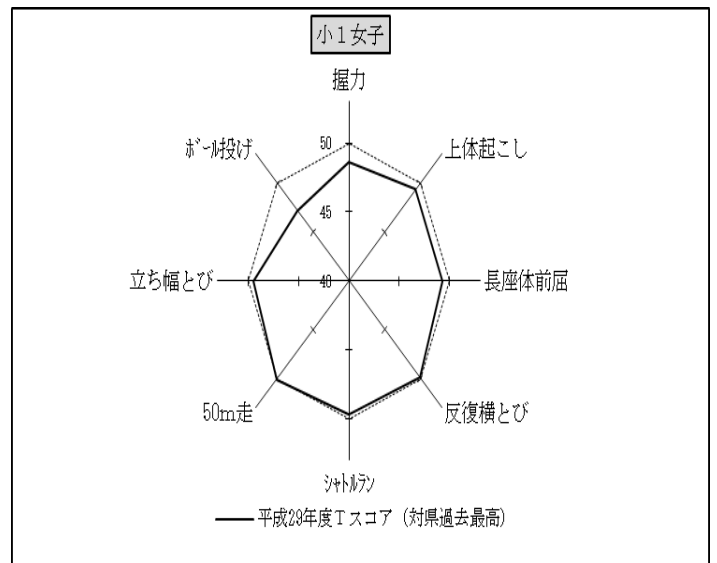
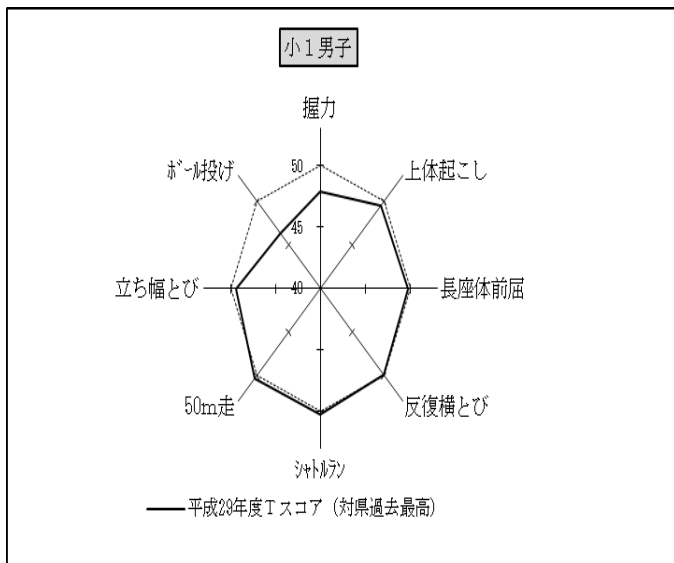
上段	記録
中段	得点
下段	年度

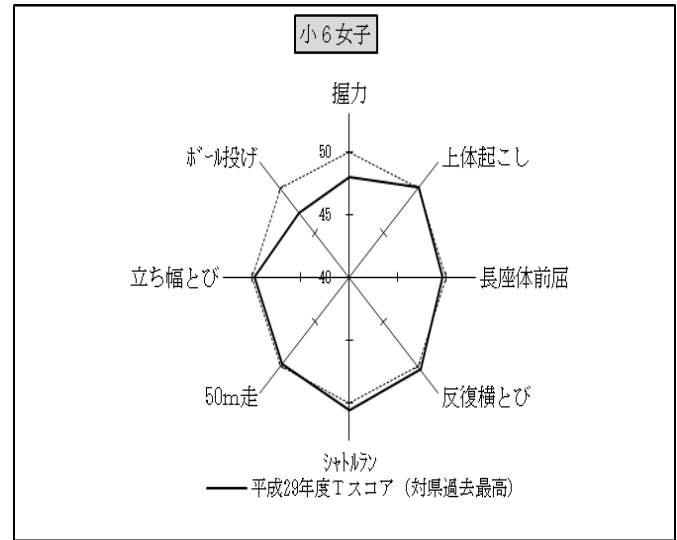
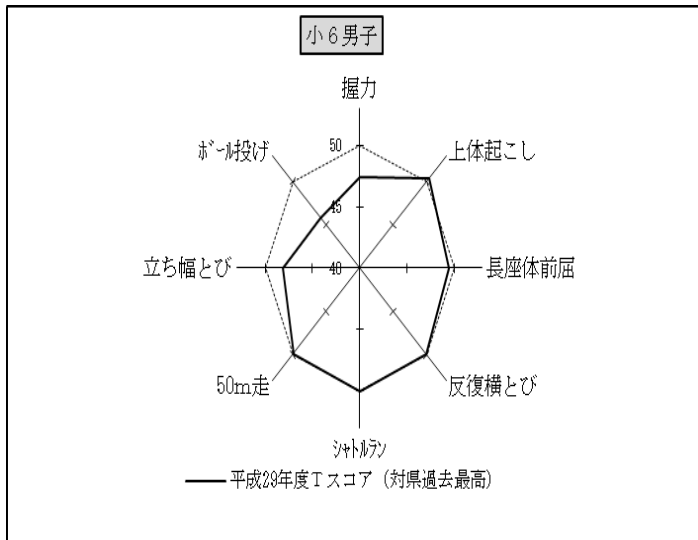
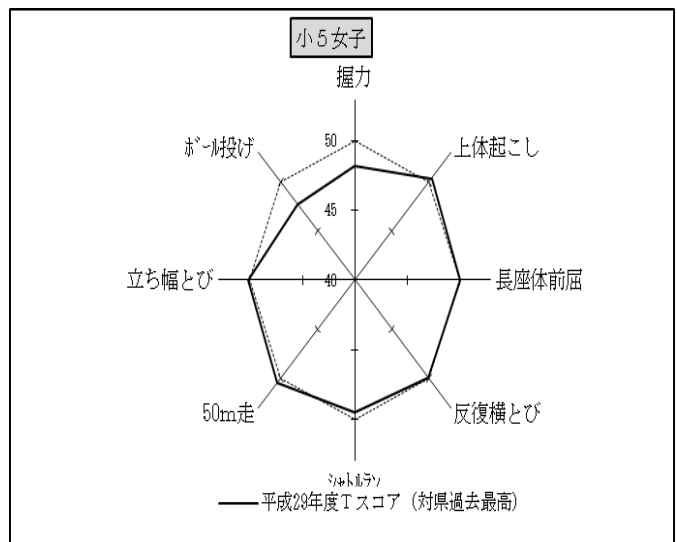
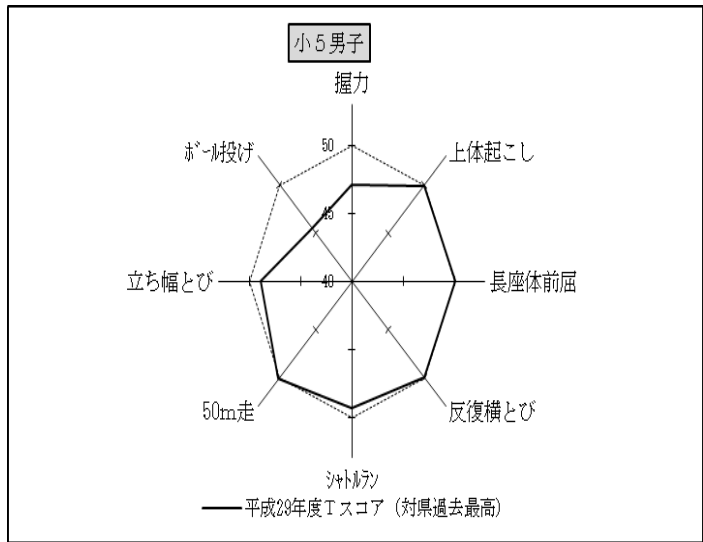
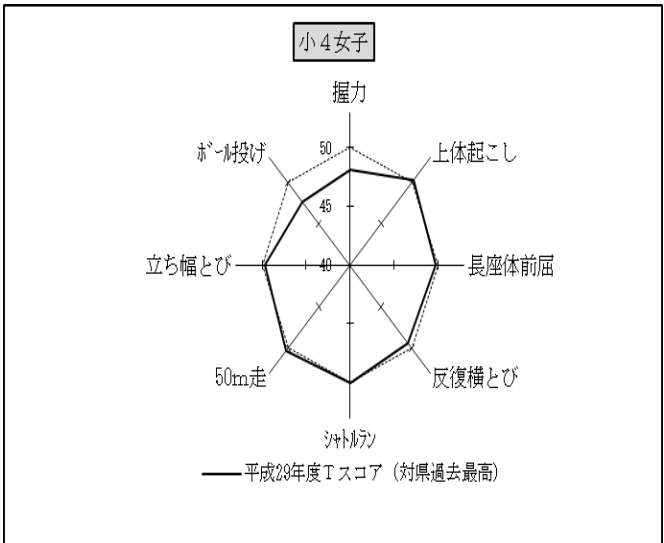
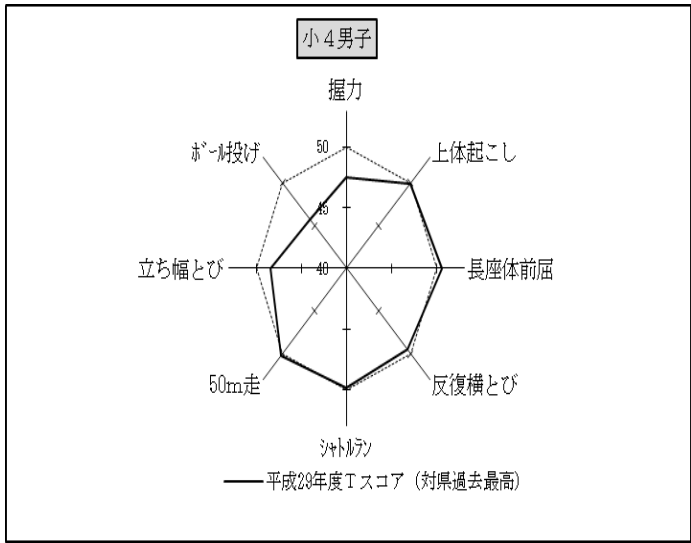
性別	学年	平成16年度～平成30年度 県最高平均値一覧								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	小1	9.4	11.6	26.4	28.5	18.0		11.5	115.0	9.6
		H16	H21	H26	H28	H30		H30	H22	H21
	小2	11.1	14.3	27.9	33.2	28.0		10.6	127.6	13.8
		H16	H30	H30	H28	H26		H30	H16	H21
	小3	13.0	16.7	29.8	36.9	37.7		10.0	137.3	18.4
		H16	H30	H30	H28	H30		H30	H18	H21
	小4	15.0	18.8	31.4	40.6	46.1		9.6	147.0	22.7
		H16	H28	H30	H28	H22		H30	H16	H19
	小5	17.4	20.6	33.5	43.9	54.7		9.2	155.7	27.0
		H16	H29	H30	H30	H26		H30	H16	H20
	小6	20.3	22.7	35.9	47.2	63.1		8.9	166.8	31.2
		H16	H30	H21	H28	H30		H20	H16	H21
	中1	24.7	24.3	40.9	49.8	72.6	416.0	8.5	180.7	19.4
		H21	H30	H30	H28	H26	H27	H26	H20	H21
	中2	30.3	27.7	45.4	53.9	91.2	374.5	7.9	199.6	22.3
		H18	H24	H30	H30	H28	H27	H27	H20	H16
	中3	35.7	29.9	49.1	56.3	99.7	369.3	7.5	214.3	25.1
		H17	H25	H30	H28	H28	H19	H28	H20	H24
	高1	39.7	30.8	50.4	57.9	93.6	373.7	7.4	224.4	26.7
		H20	H26	H25	H26	H26	H27	H30	H26	H25
	高2	42.4	32.3	52.7	59.6	99.7	354.8	7.2	230.4	28.0
		H16	H27	H27	H27	H27	H29	H27	H27	H22
	高3	44.3	33.4	54.3	61.0	101.5	349.9	7.1	234.9	29.1
		H16	H22	H30	H28	H28	H27	H28	H28	H18
女子	小1	8.6	11.0	28.5	27.1	15.2		11.9	105.6	6.1
		H20	H28	H27	H26	H29		H30	H26	H21
	小2	10.3	13.7	30.3	31.9	22.3		10.9	117.1	8.1
		H16	H28	H28	H28	H30		H30	H28	H21
	小3	12.0	15.9	32.5	35.3	29.0		10.4	127.2	10.4
		H16	H28	H30	H28	H30		H30	H28	H21
	小4	13.9	17.6	34.3	38.9	36.0		9.9	136.8	12.8
		H16	H30	H27	H28	H30		H30	H18	H21
	小5	16.5	19.3	36.9	42.0	43.5		9.5	146.2	15.6
		H16	H30	H30	H28	H29		H30	H30	H21
	小6	19.7	20.6	39.8	44.6	50.1		9.1	154.6	18.0
		H20	H30	H27	H30	H30		H20	H20	H21
	中1	22.1	21.2	43.3	45.8	53.4	296.6	9.0	164.7	12.8
		H20	H30	H30	H30	H30	H30	H30	H30	H18
	中2	24.3	23.6	46.5	48.4	63.3	283.6	8.7	172.9	14.0
		H20	H30	H30	H30	H30	H27	H30	H30	H19
	中3	25.7	24.3	48.6	48.9	62.8	283.4	8.7	174.9	14.7
		H20	H30	H30	H30	H30	H29	H30	H30	H20
	高1	25.9	22.9	48.1	48.4	54.6	298.4	8.8	175.9	14.9
		H20	H25	H30	H28	H30	H26	H30	H30	H21
	高2	26.6	24.3	49.9	48.9	56.5	289.6	8.8	175.3	15.4
		H26	H26	H30	H30	H30	H29	H30	H26	H19
	高3	27.4	24.9	50.9	49.5	55.7	288.1	8.7	177.9	15.7
		H27	H27	H30	H28	H27	H27	H27	H27	H21

(3) 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。

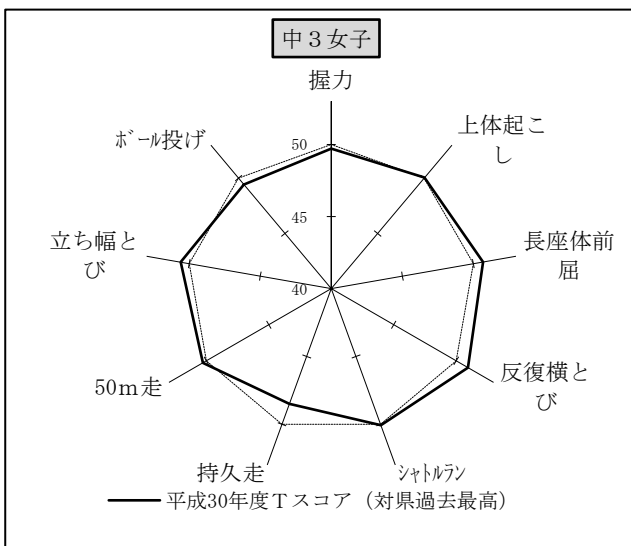
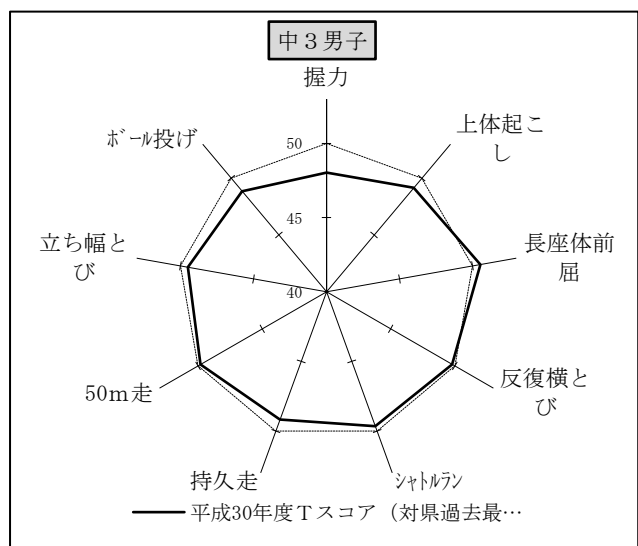
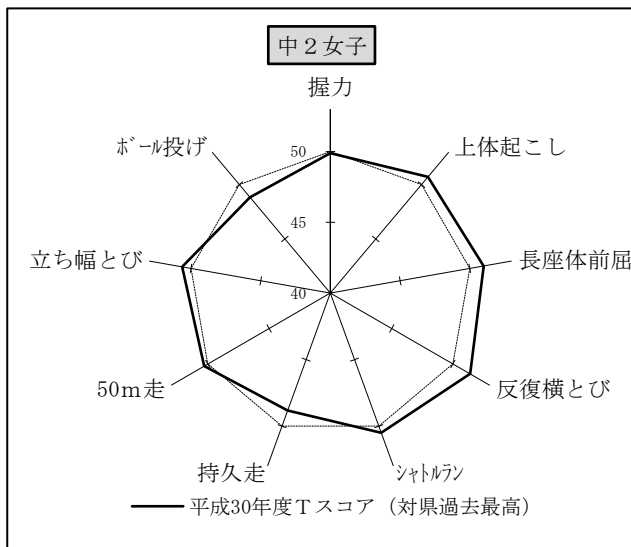
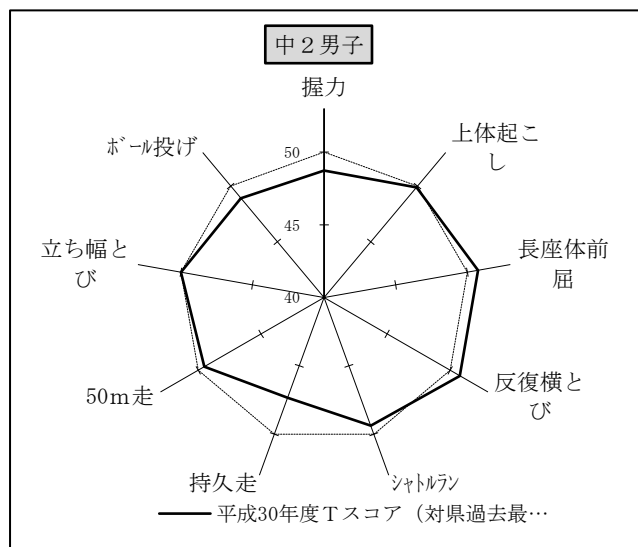
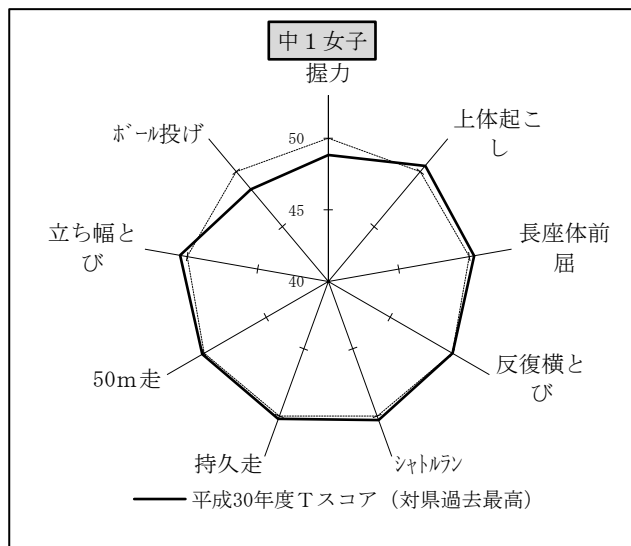
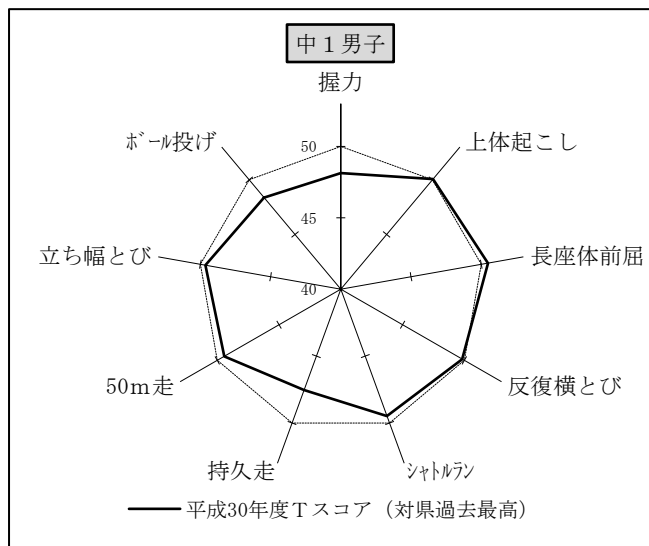




(3) 県過去最高平均値に対するTスコア（偏差値）のレーダーチャート（中学校）

男女のボール投げと男子の握力に落ち込みが見られる！

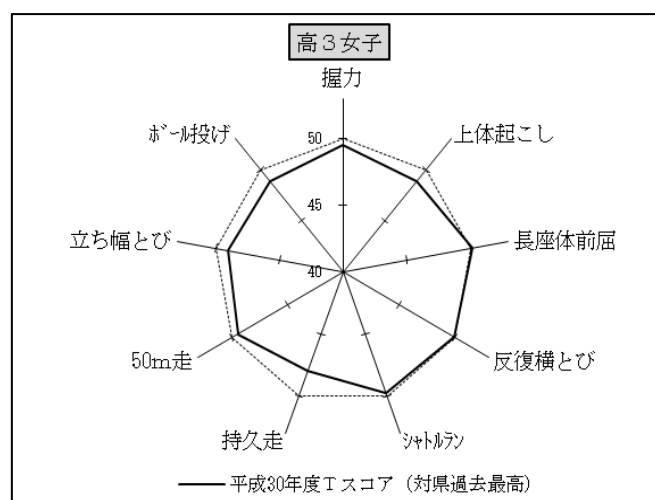
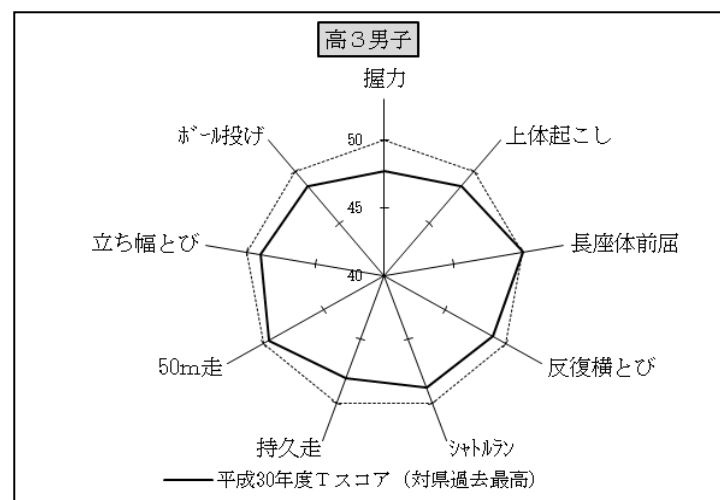
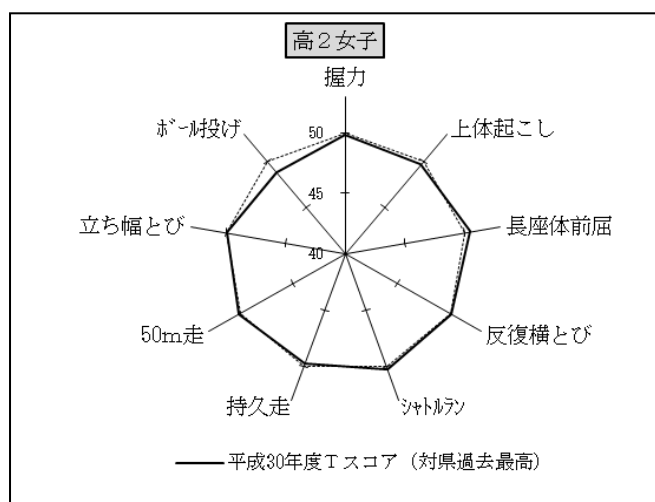
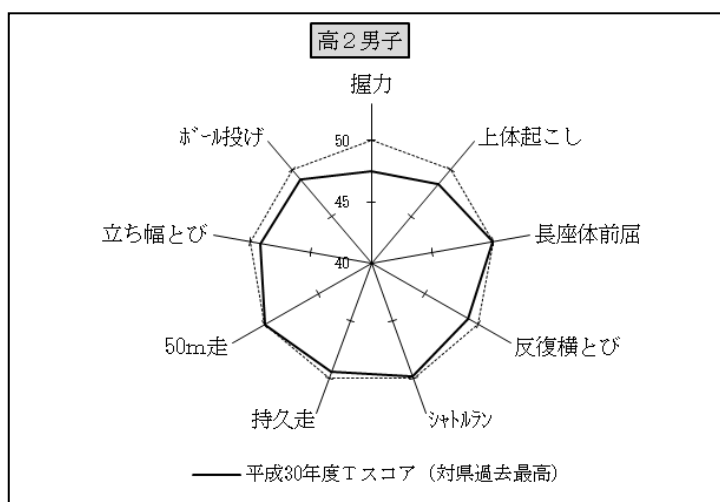
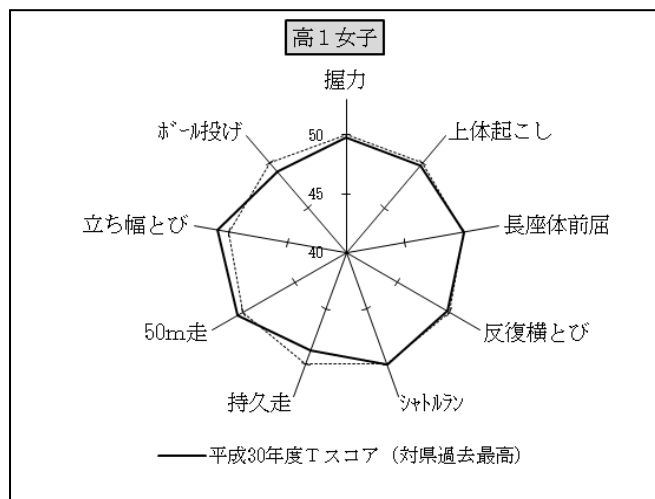
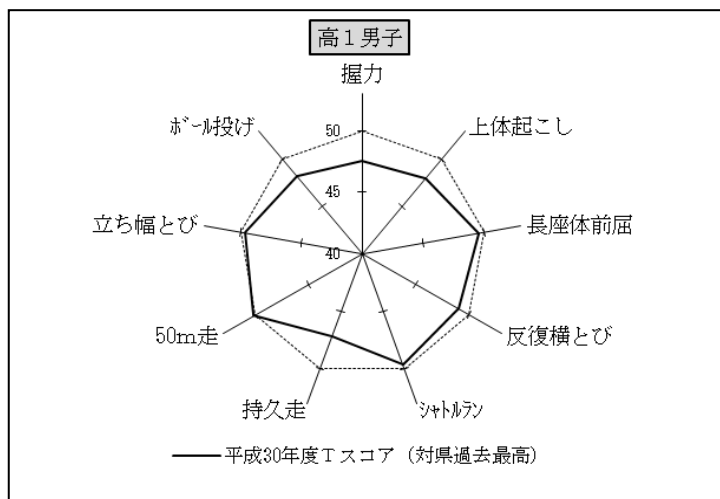
男子は握力が全学年でTスコアを下回っている。ボール投げの3年生女子以外はかなりTスコアを下回っている。全体的に過去最高平均値を上回っている種目が増え、特に2・3年生女子が顕著である。



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

男子の課題は握力！女子の課題はボール投げ！

昨年同様、今年も男子は握力、女子はボール投げが全体的に低いTスコアとなっている。高校女子の立ち幅跳びだけが1%水準を超えて高いTスコアとなった。



(4)測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

新体力テストは、各実施種目の回数や時間などを得点に換算し、A～Eの5段階で評価している。高得点者はAとして評価されている。

男子については、中学校1年生で総合評価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、中学校1年生から3年生で総合評価A・Bが最大になり高等学校では減少していく傾向にある。

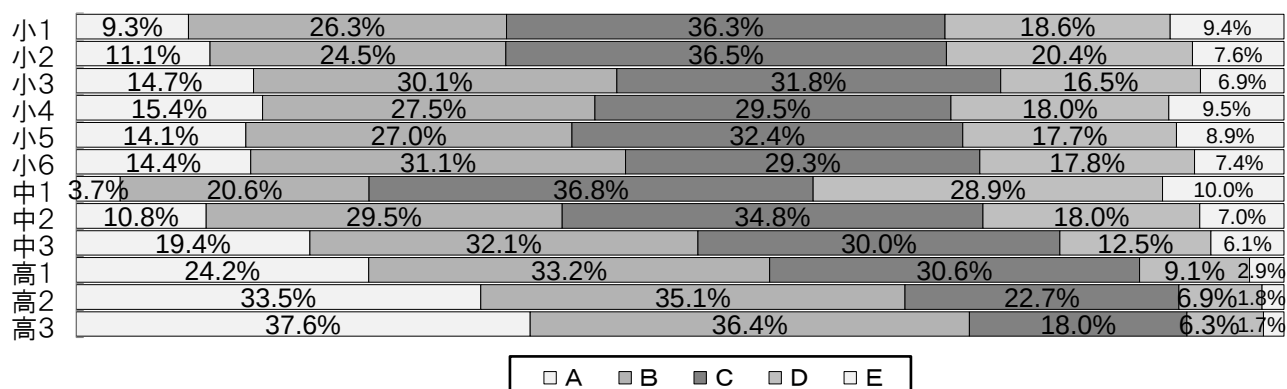
① 段階別実数と割合

男 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	472	1338	1844	947	478	5079	9.29%	26.34%	36.31%	18.65%	9.41%
小2	567	1253	1866	1042	388	5116	11.08%	24.49%	36.47%	20.37%	7.58%
小3	756	1548	1636	851	356	5147	14.69%	30.08%	31.79%	16.53%	6.92%
小4	782	1396	1494	914	483	5069	15.43%	27.54%	29.47%	18.03%	9.53%
小5	750	1440	1727	944	475	5336	14.06%	26.99%	32.37%	17.69%	8.90%
小6	736	1582	1494	905	377	5094	14.45%	31.06%	29.33%	17.77%	7.40%
中1	163	919	1640	1291	448	4461	3.65%	20.60%	36.76%	28.94%	10.04%
中2	493	1351	1596	823	319	4582	10.76%	29.48%	34.83%	17.96%	6.96%
中3	895	1484	1386	577	280	4622	19.36%	32.11%	29.99%	12.48%	6.06%
高1	881	1206	1113	331	104	3635	24.24%	33.18%	30.62%	9.11%	2.86%
高2	1235	1295	835	254	67	3686	33.51%	35.13%	22.65%	6.89%	1.82%
高3	1340	1296	642	226	60	3564	37.60%	36.36%	18.01%	6.34%	1.68%

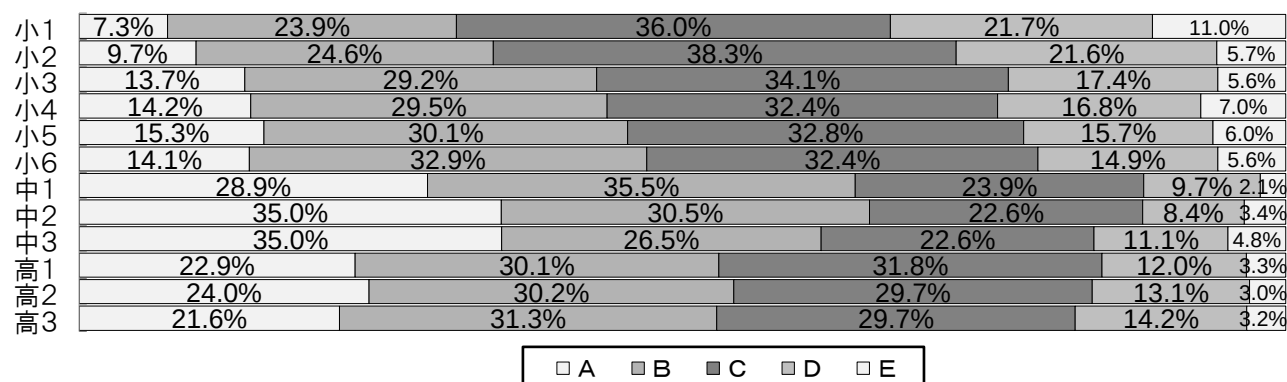
女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	360	1176	1766	1067	542	4911	7.33%	23.95%	35.96%	21.73%	11.04%
小2	481	1223	1903	1073	283	4963	9.69%	24.64%	38.34%	21.62%	5.70%
小3	676	1436	1681	855	277	4925	13.73%	29.16%	34.13%	17.36%	5.62%
小4	716	1484	1628	847	354	5029	14.24%	29.51%	32.37%	16.84%	7.04%
小5	772	1517	1653	791	303	5036	15.33%	30.12%	32.82%	15.71%	6.02%
小6	681	1591	1566	720	272	4830	14.10%	32.94%	32.42%	14.91%	5.63%
中1	1246	1530	1031	417	91	4315	28.88%	35.46%	23.89%	9.66%	2.11%
中2	1535	1338	993	369	151	4386	35.00%	30.51%	22.64%	8.41%	3.44%
中3	1539	1162	994	488	210	4393	35.03%	26.45%	22.63%	11.11%	4.78%
高1	776	1023	1078	406	111	3394	22.86%	30.14%	31.76%	11.96%	3.27%
高2	813	1023	1005	442	101	3384	24.02%	30.23%	29.70%	13.06%	2.98%
高3	734	1063	1011	483	110	3401	21.58%	31.26%	29.73%	14.20%	3.23%

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)

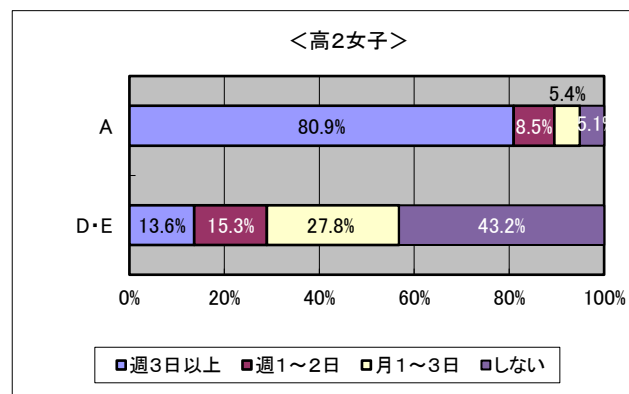
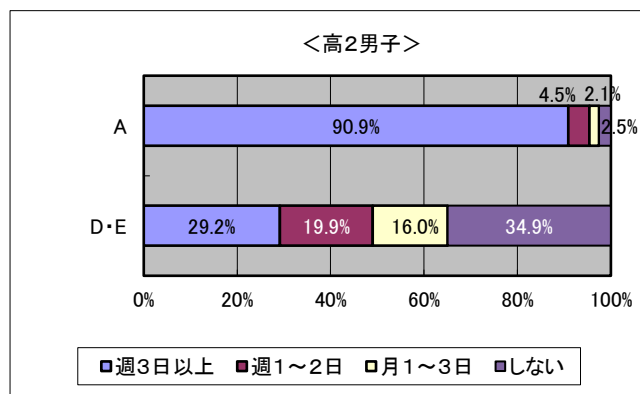
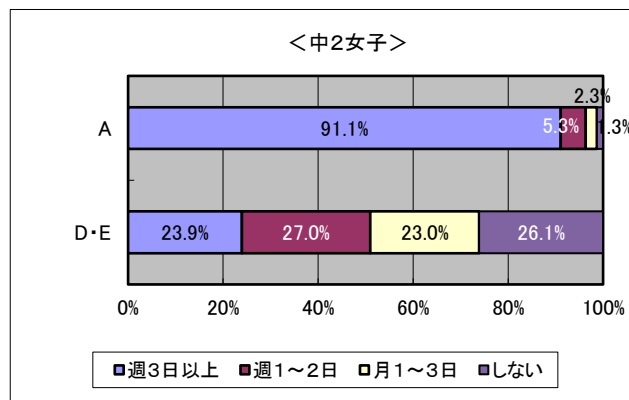
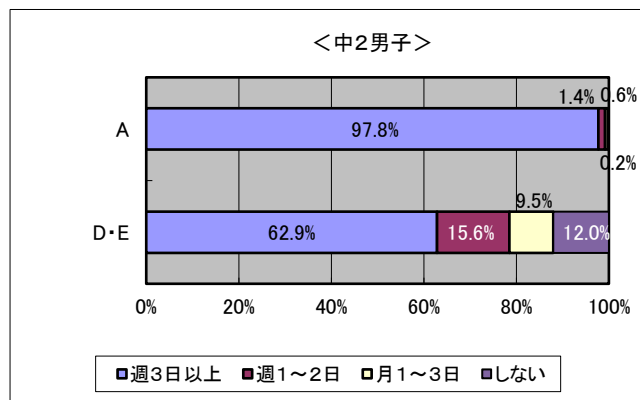
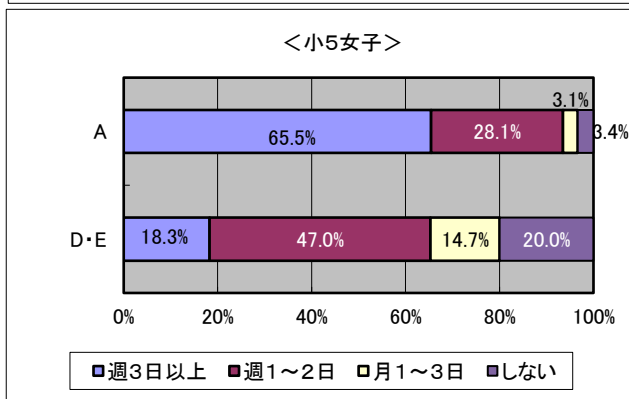
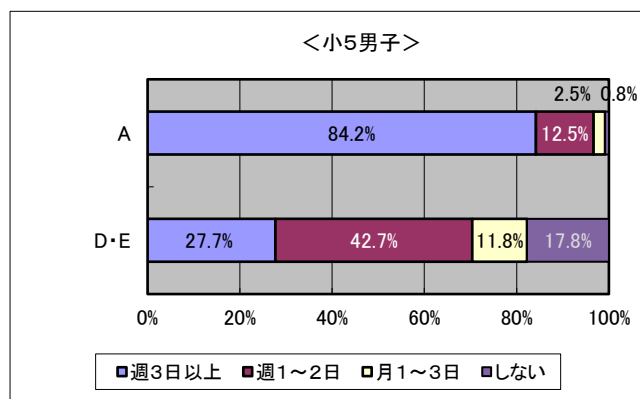
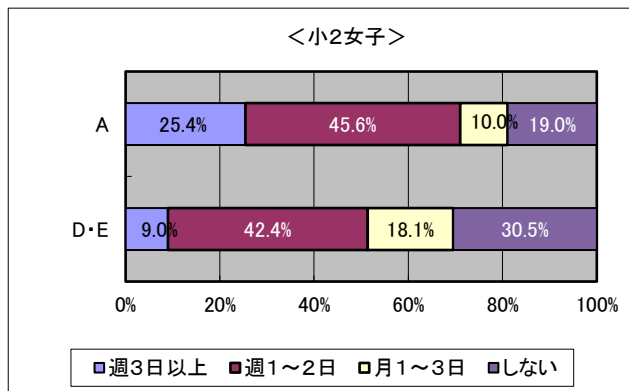
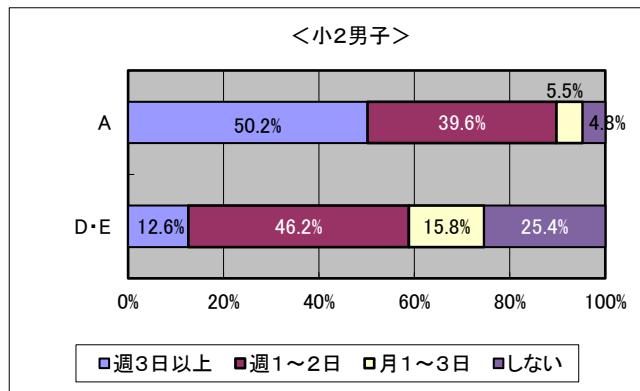


(5) 体カテストの結果とクロス集計

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。

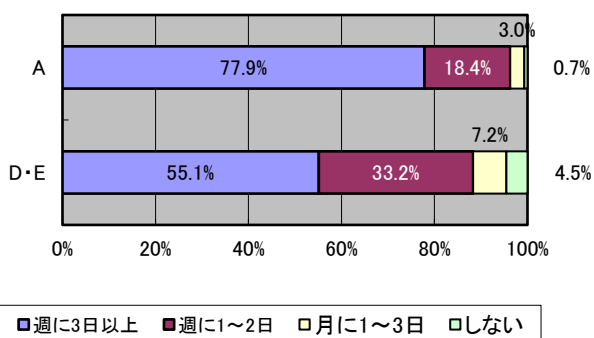


② 外遊びの頻度と体力テストの結果

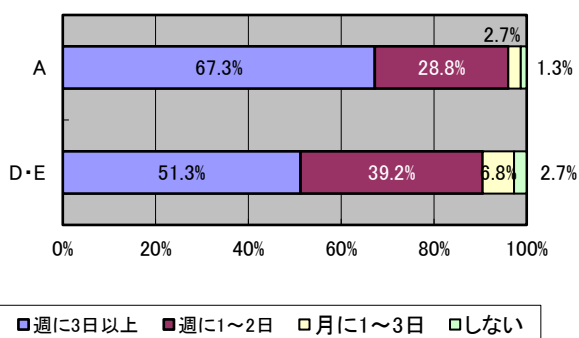
外遊びをする児童は体力が高い！

総合評価 A の児童は、週に 3 日以上外遊び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。また、この傾向は学年が上がるにつれて顕著に見られるようになる。

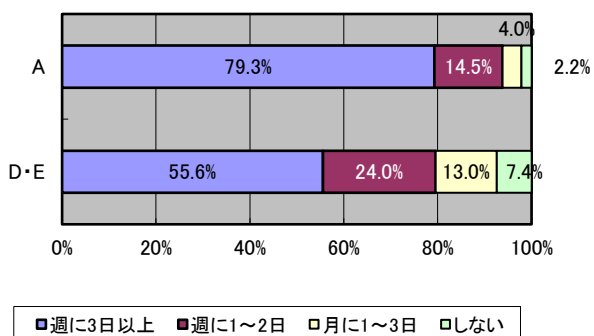
<小2男子>



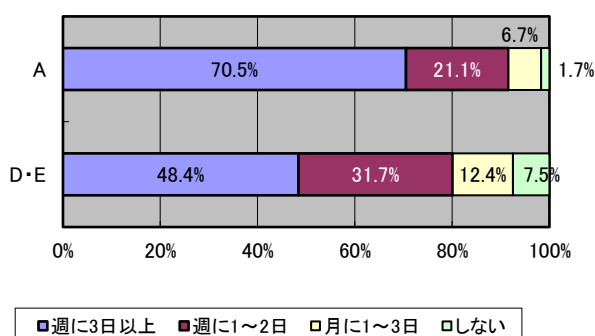
<小2女子>



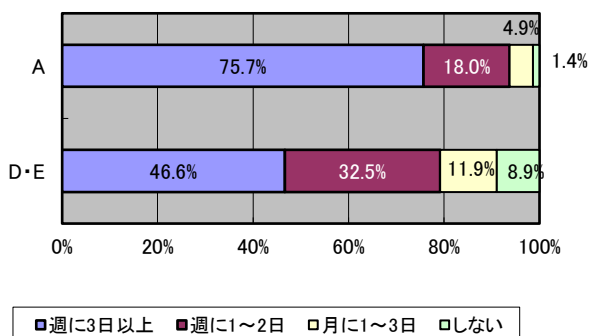
<小4男子>



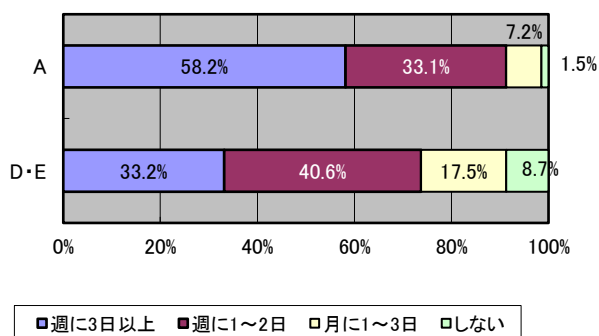
<小4女子>



<小6男子>



<小6女子>

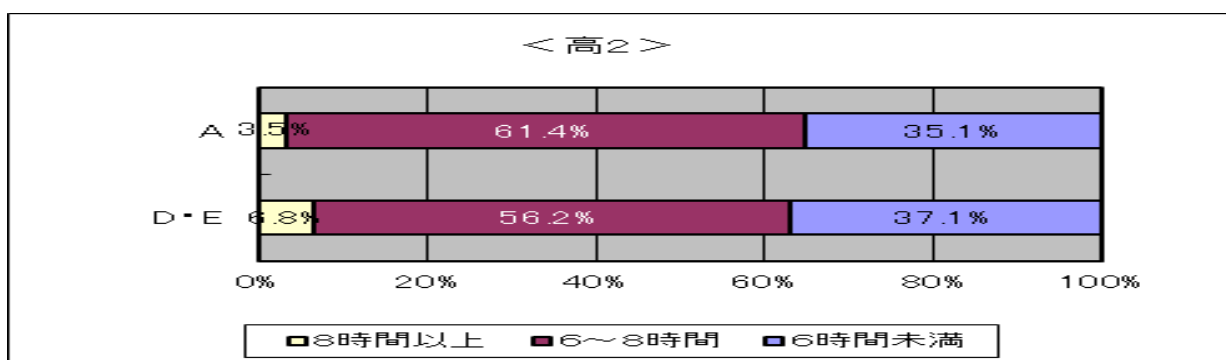
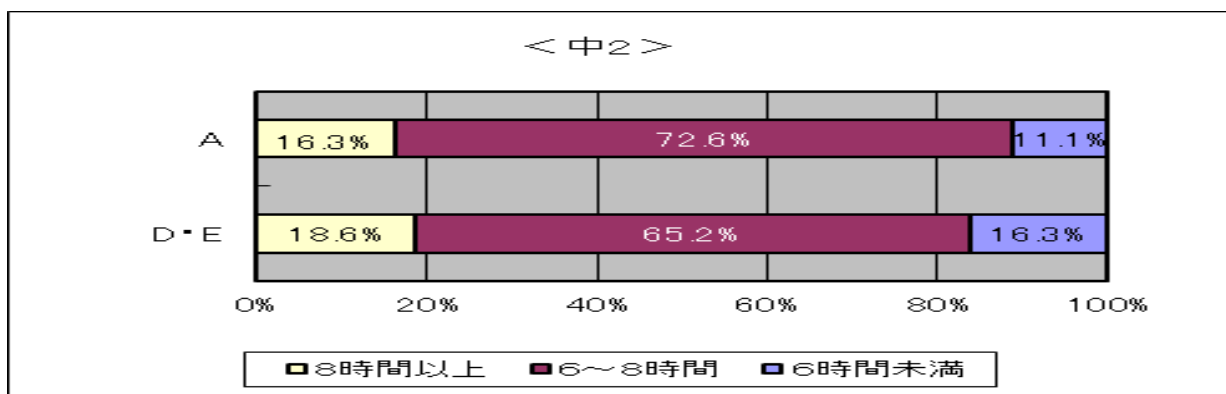
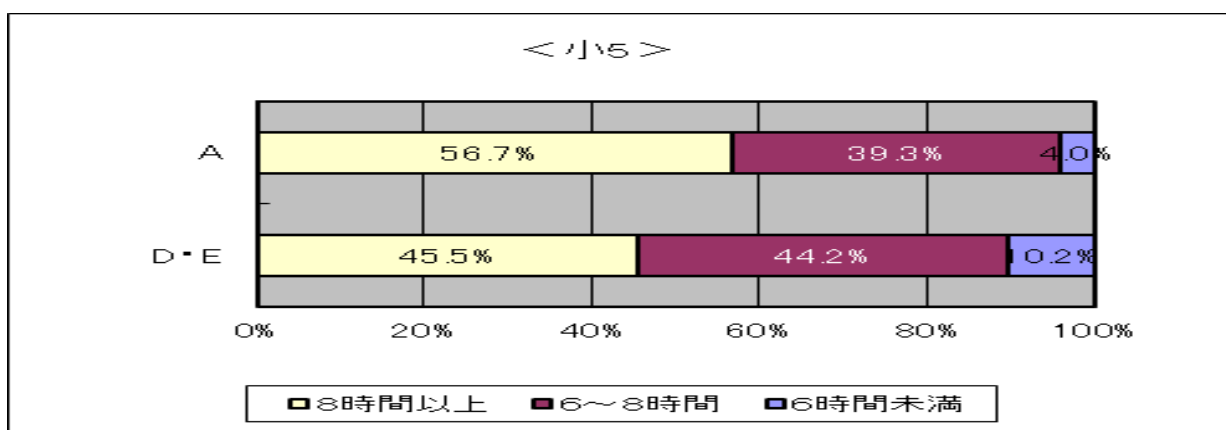
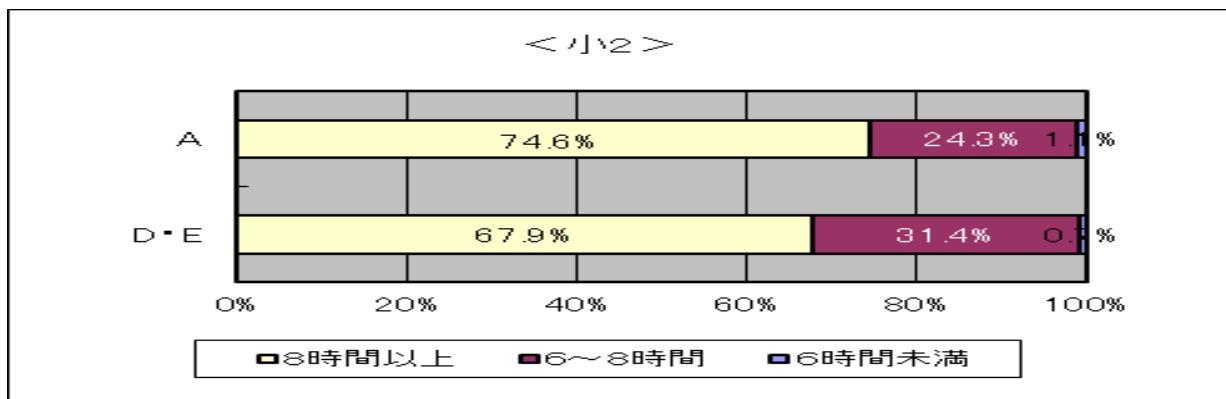


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

① 1日の睡眠時間と体力合計点の相関

小学生は、睡眠時間が長いと体力が高い！

小学生は、睡眠時間が長いほど合計点が高い傾向にある。睡眠時間が8時間以上ある生徒は合計点が高くなっている。

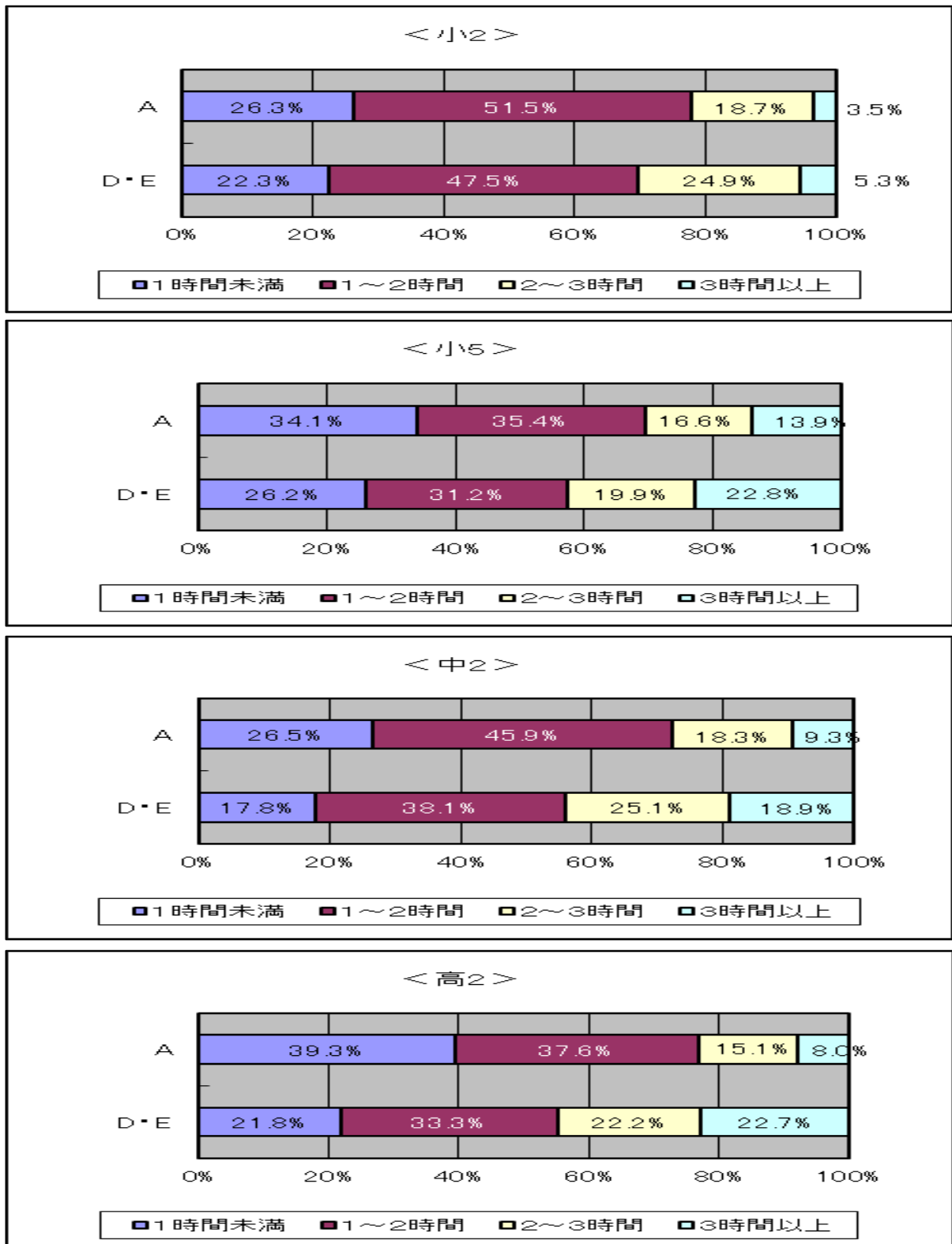


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

②1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 視聴時間が長いと体力が低い！

2時間以上テレビを視聴している児童生徒はAの児童生徒よりD・Eの児童生徒の方が割合が高い。
年齢が上がるにつれて顕著な差となっている。

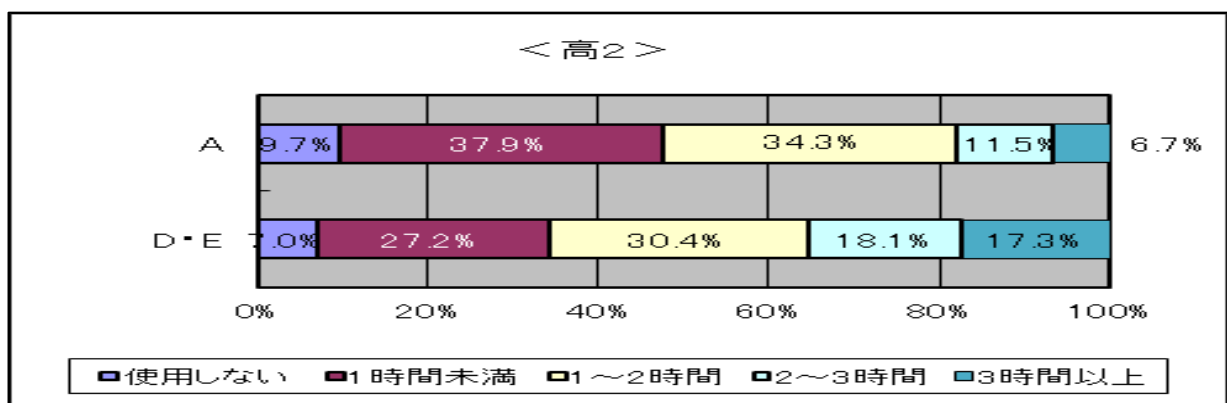
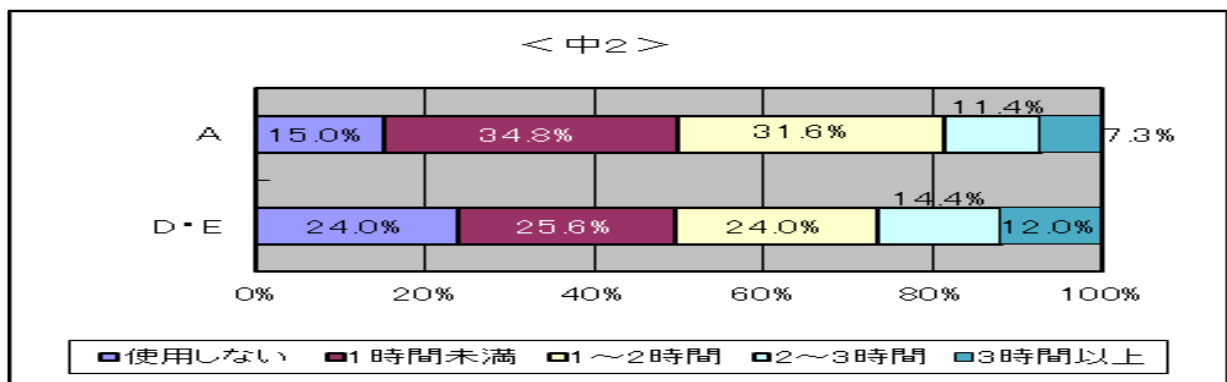
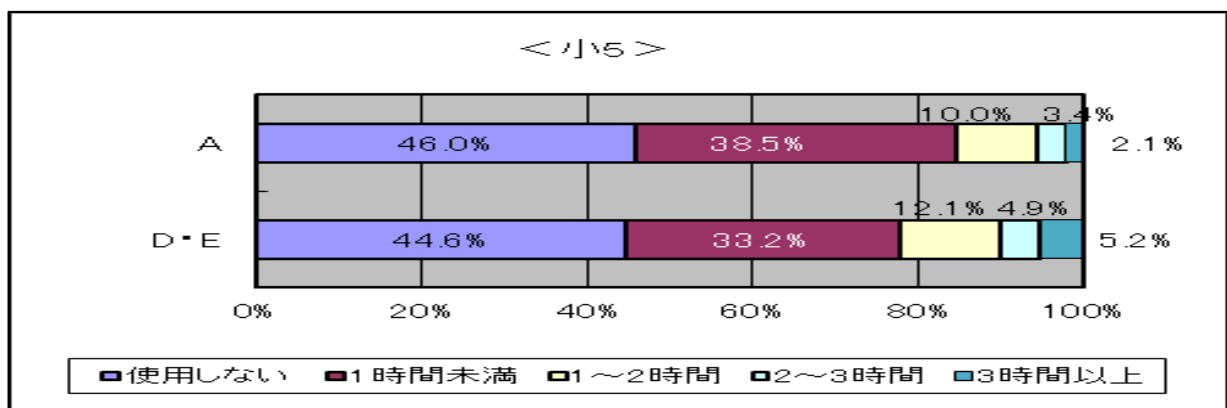
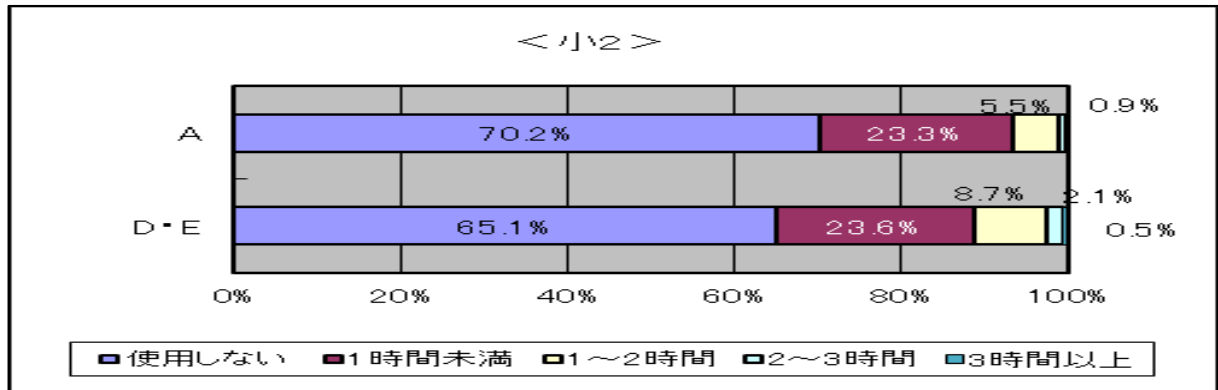


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

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と体力が低い！

小学生までは、スマートフォンの使用時間の影響は少ないが、中学生・高校生ではスマートフォン利用時間に比例して体力にも差が見られる。

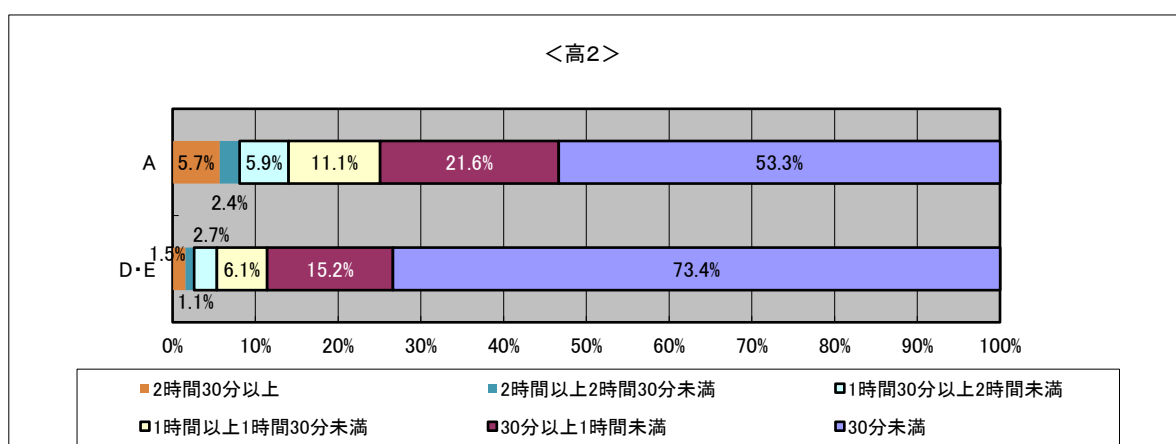
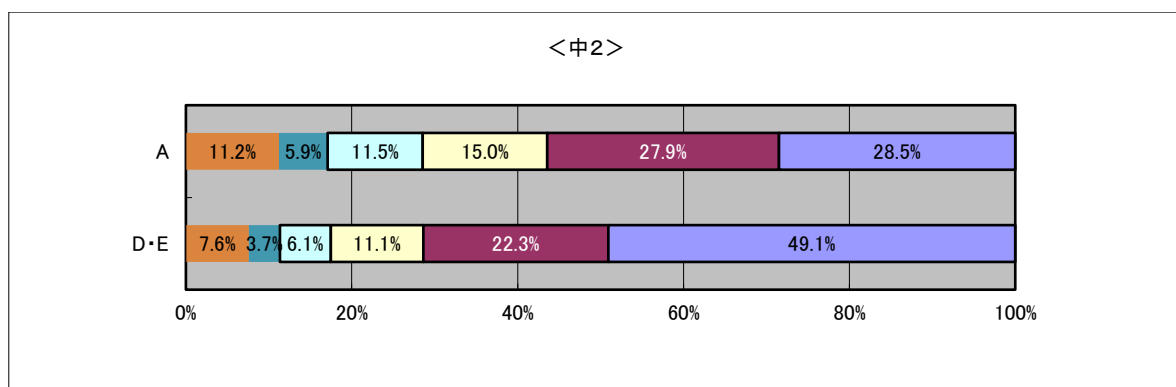
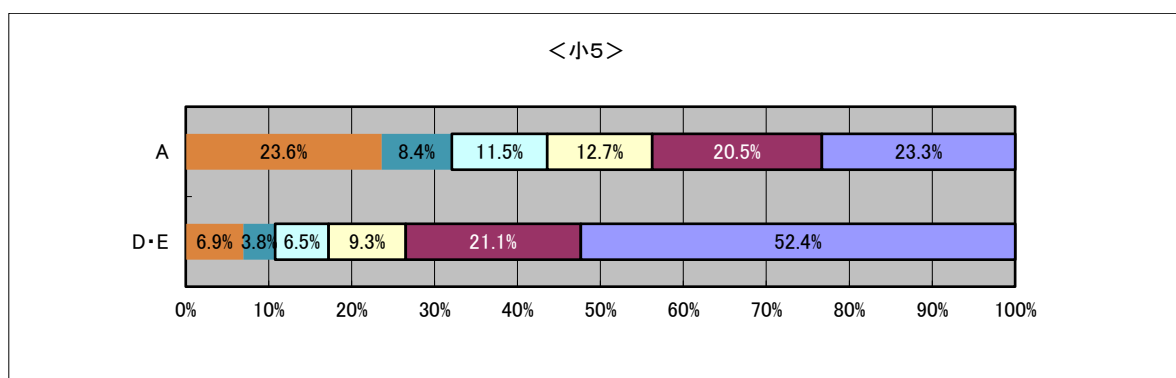
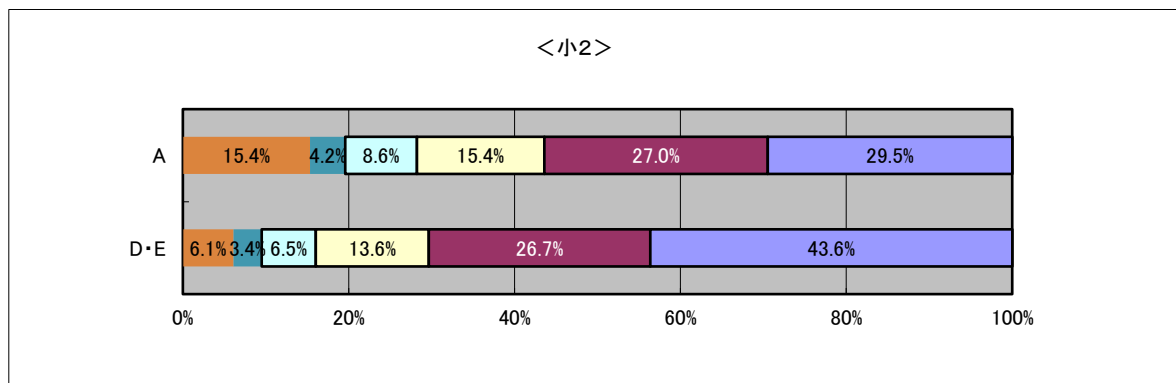


（６）児童生徒のアンケート調査結果から

④保護者とのスポーツ・運動との関わりと体力合計点の相関

スポーツとの多様な関わりは体力を向上させる！

保護者とスポーツを一緒にしたり、スポーツ観戦したり、保護者とスポーツに関わった時間が長い児童生徒は、体力テストの合計得点が高くなっている。

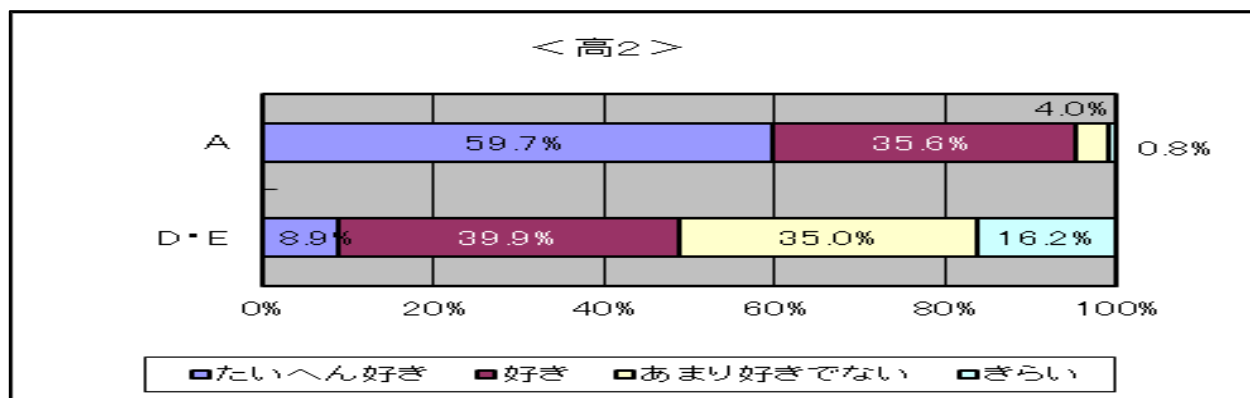
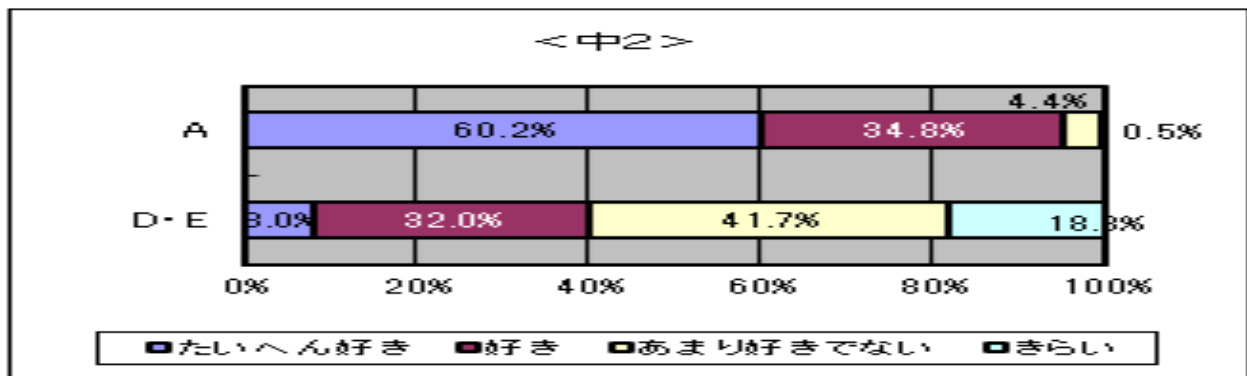
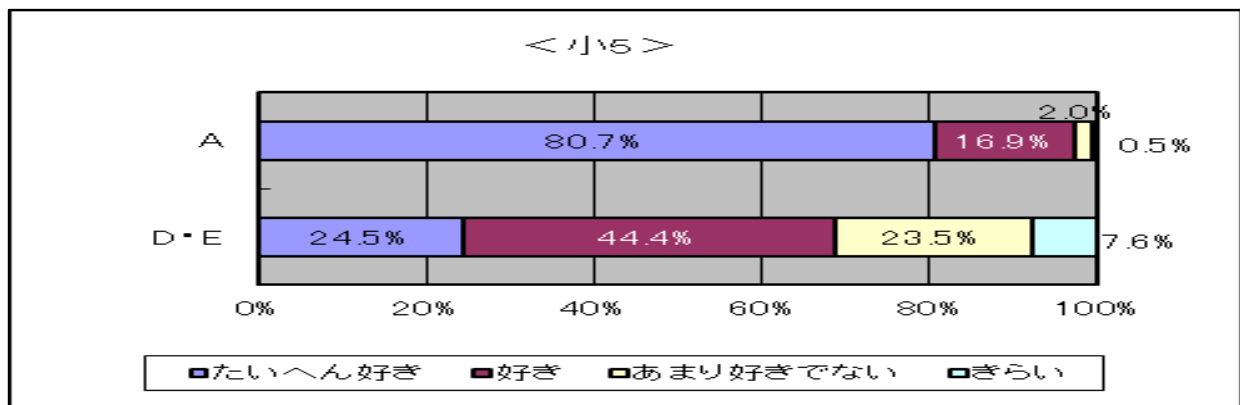
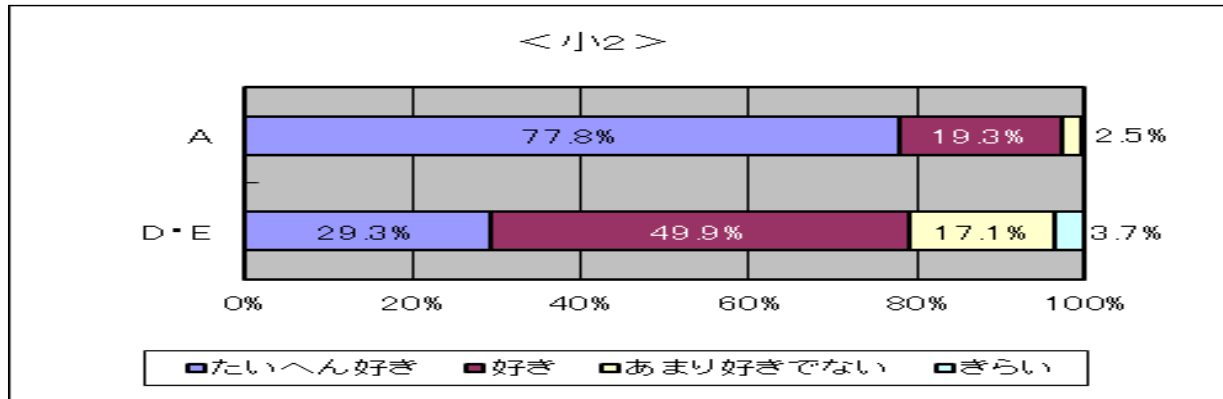


（６）児童生徒のアンケート調査結果から

⑤体育の授業の愛好度と体力合計点の相関

全ての児童生徒が楽しめる体育授業が体力向上への鍵！

体力の低いDE段階の中高生で約40%、児童でも約70%以上の子どもは体育好きである。DE段階の子どもたちの体育好きは学年が上がるにつれ減ってきている。体育授業で運動の楽しさに触れる機会が増えれば体力向上にもつながる。

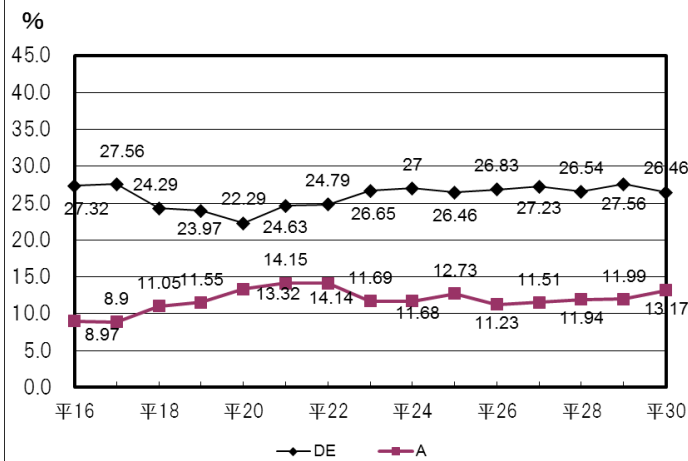


(7) 総合評価年次推移（校種別）

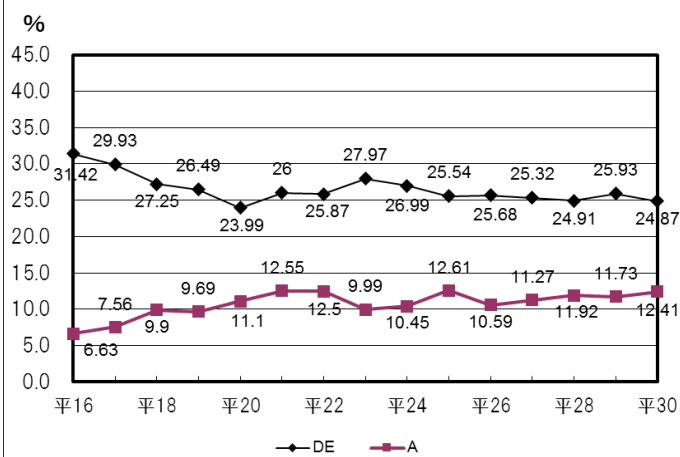
全ての校種で、Aが増加傾向！

小学校、中学校、高等学校全ての校種において、総合評価 A は増加している。総合評価 DE に関しては、高校生男子以外は減少している。

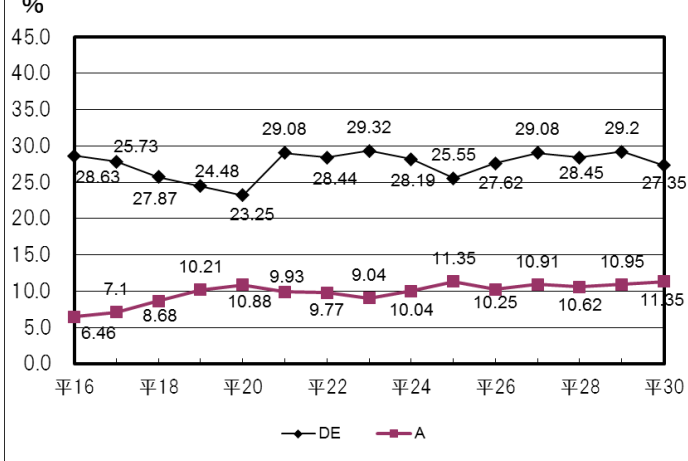
＜小学生男子＞



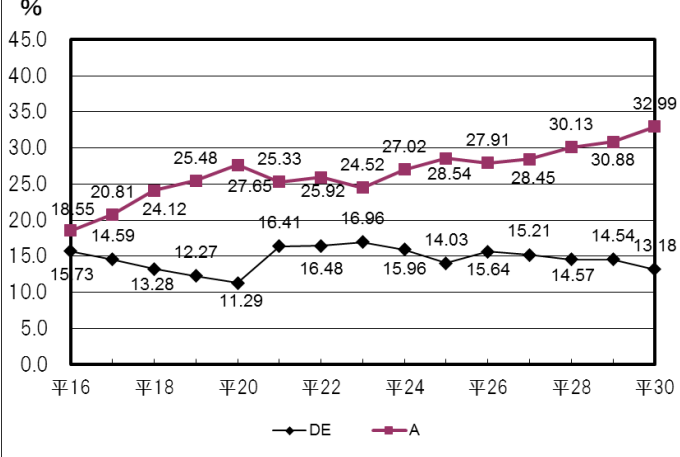
＜小学生女子＞



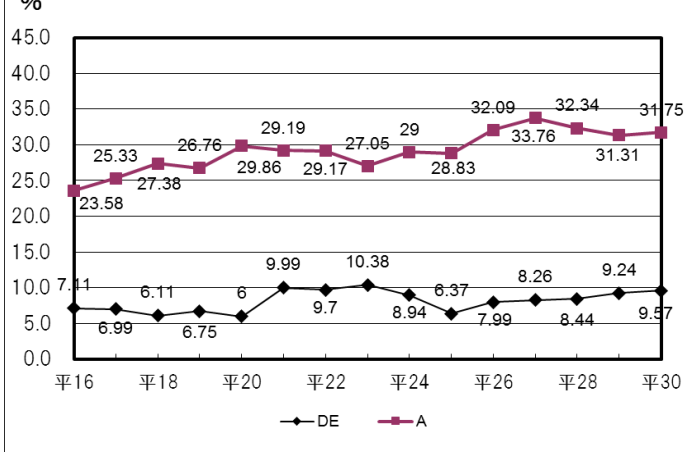
＜中学生男子＞



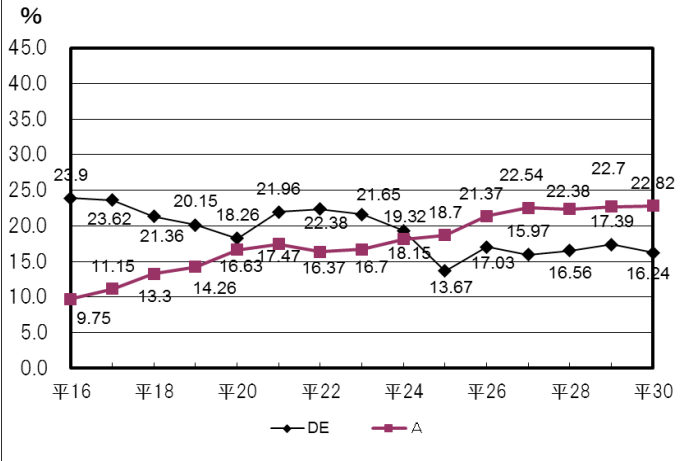
＜中学生女子＞



＜高校生男子＞



＜高校生女子＞

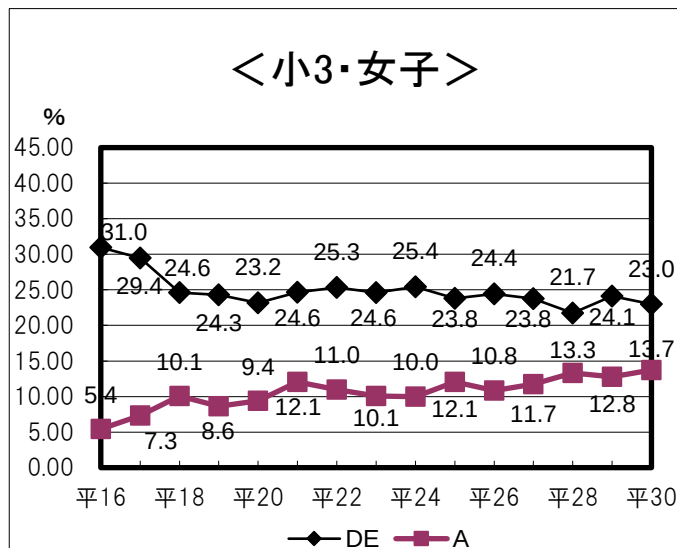
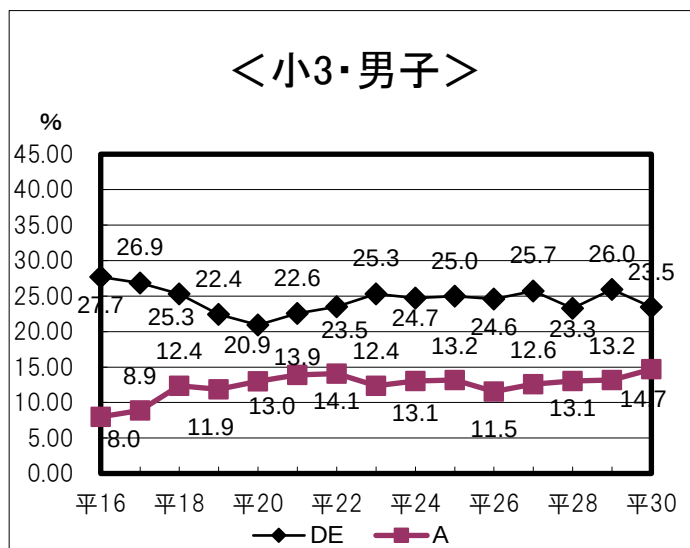
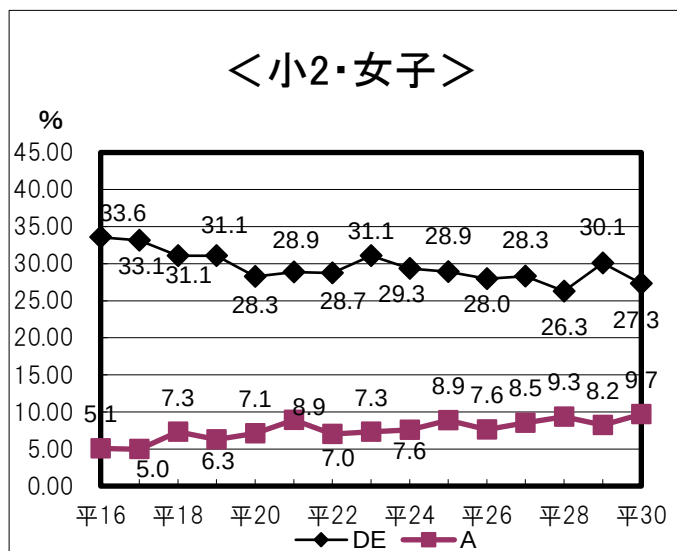
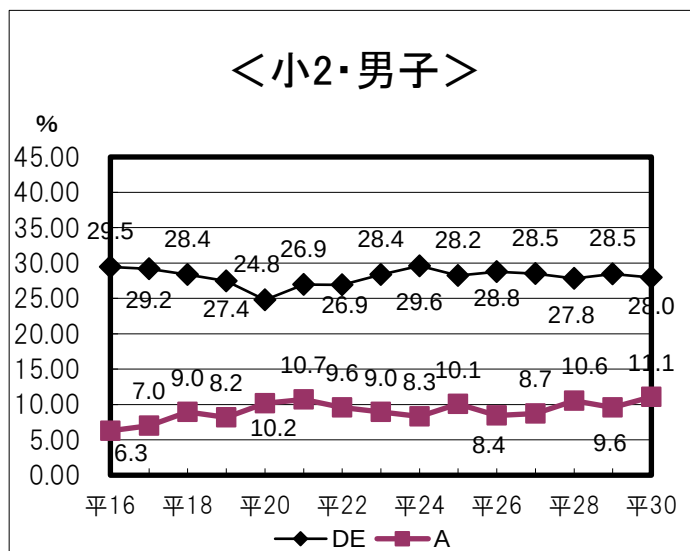
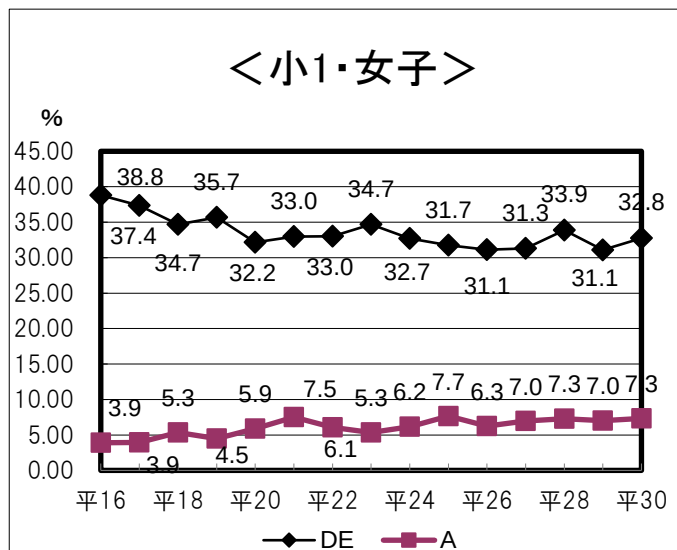
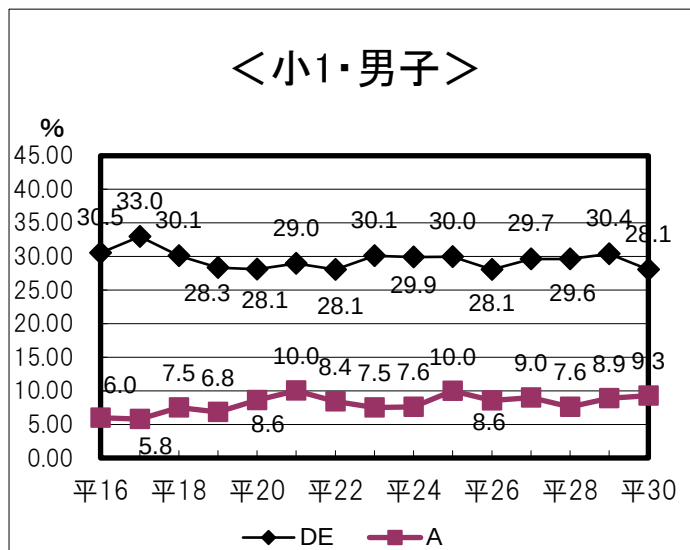


(7) 総合評価年次推移 (学年別)

小1～3は男女とも A が増加、小1女子以外は D・E が減少！

小1から小3は、男女ともに総合評価 A の割合が増えている。また、小1女子以外は総合評価 D・E の割合が減っている。全体的な体力の向上が見られる。

① 小学校 (1年・2年・3年)

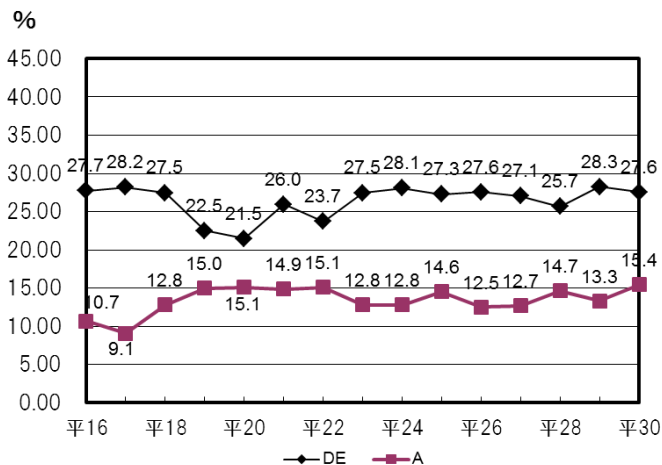


小4・6は A が増加 D・E が減少、小5は男女とも A が減少!!

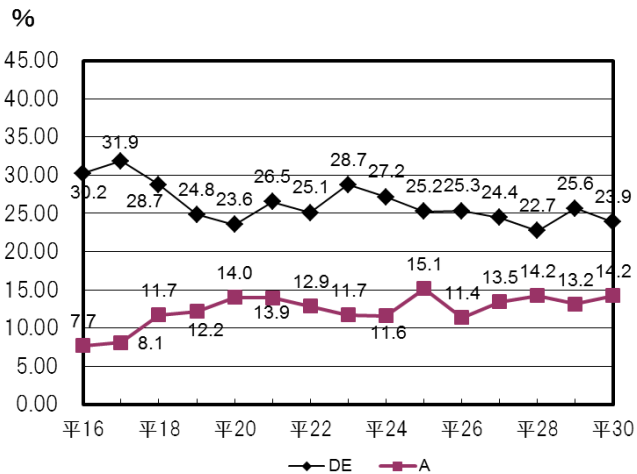
小4・6は男女とも総合評価 A が増加し、D・E が減少している。小5は男女ともに A が減少しており、男子については D・E が増加している。

② 小学校（4年・5年・6年）

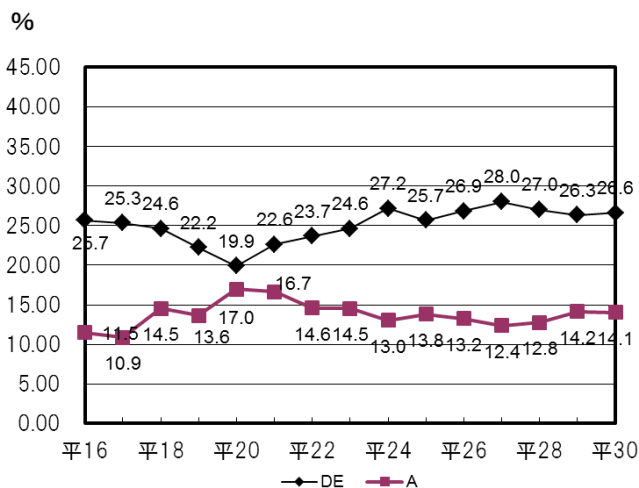
＜小4・男子＞



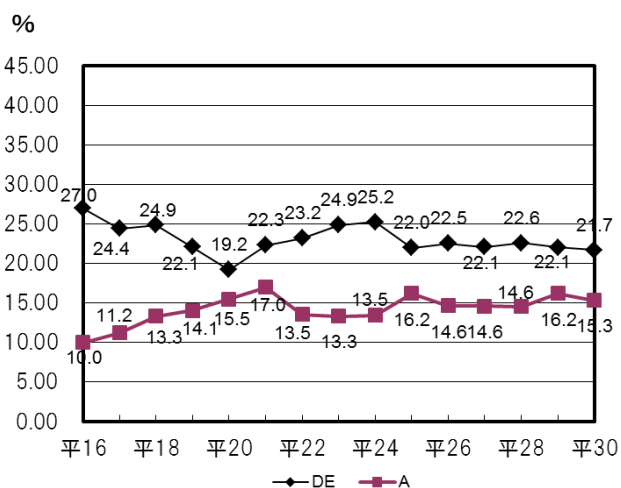
＜小4・女子＞



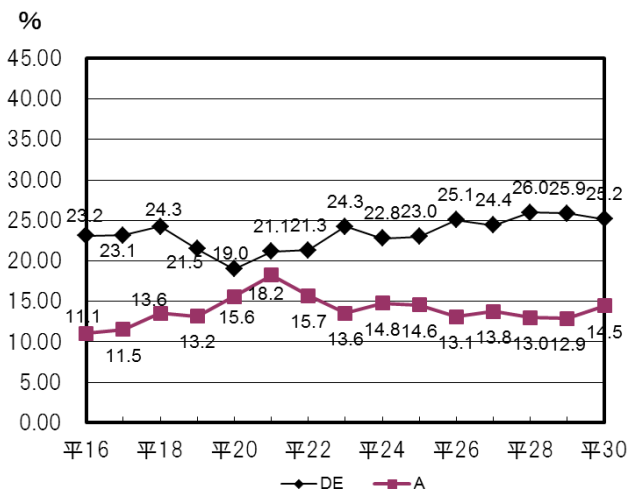
＜小5・男子＞



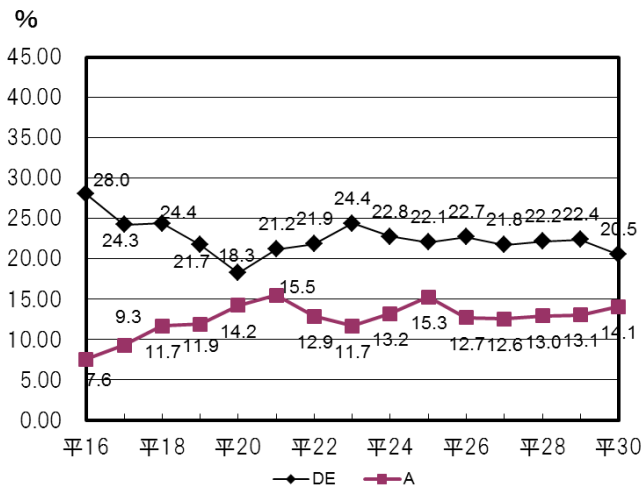
＜小5・女子＞



＜小6・男子＞



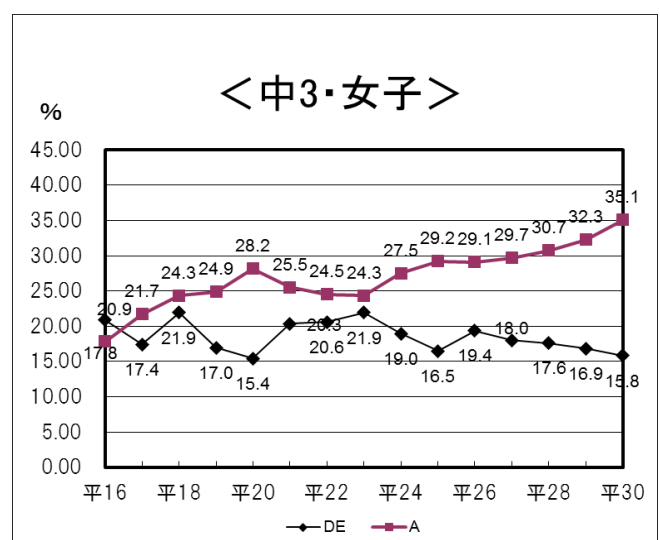
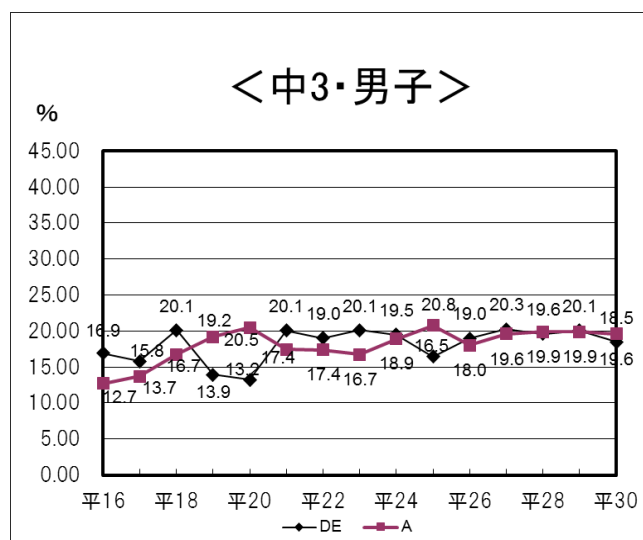
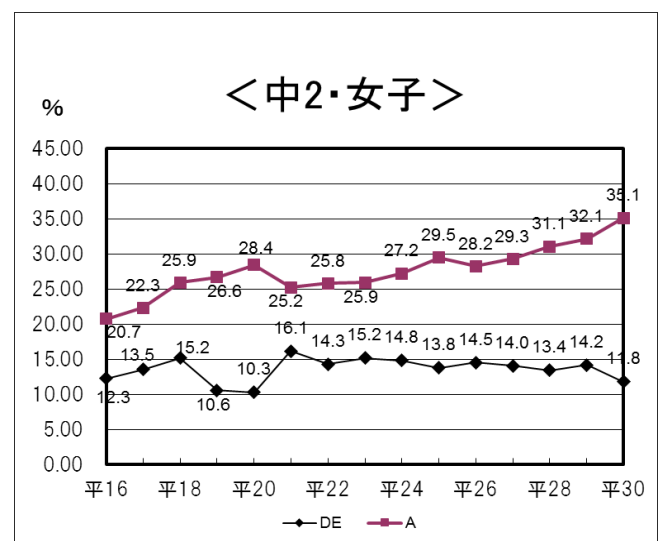
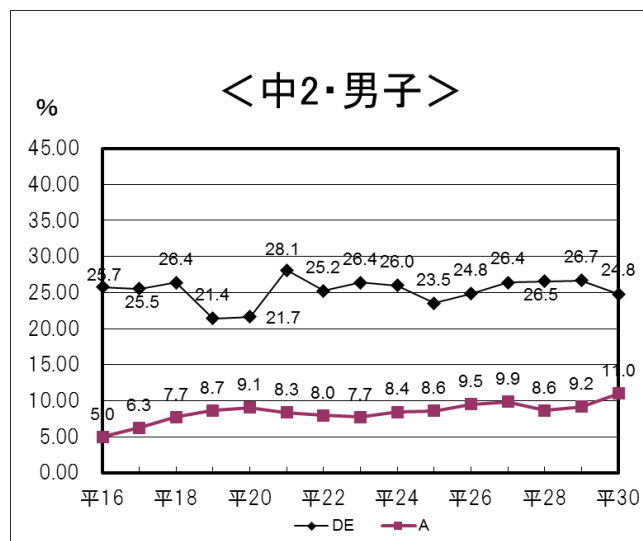
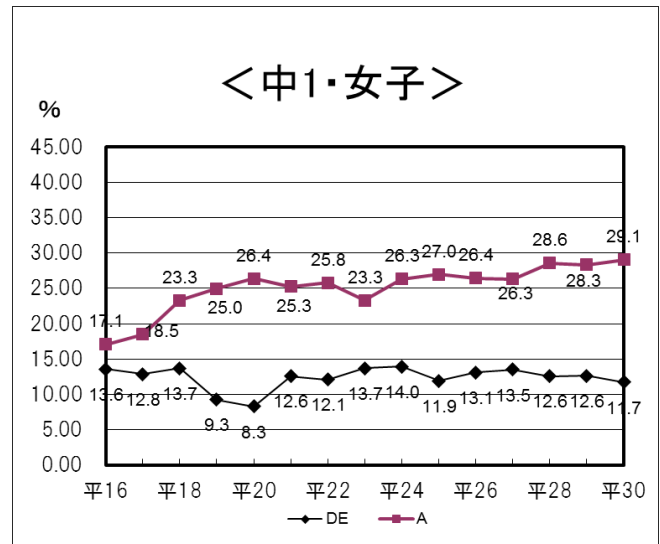
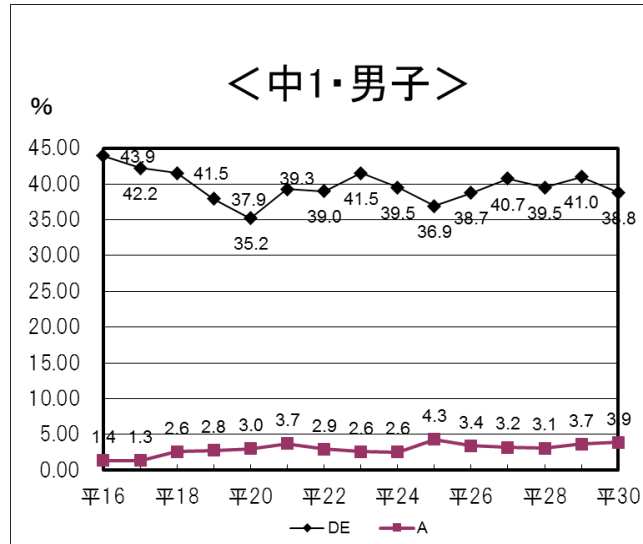
＜小6・女子＞



中2・3女子は A が大幅に増加！

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は増加傾向にある。男女ともに全学年で、総合評価DEが減少傾向にある。

③ 中学校

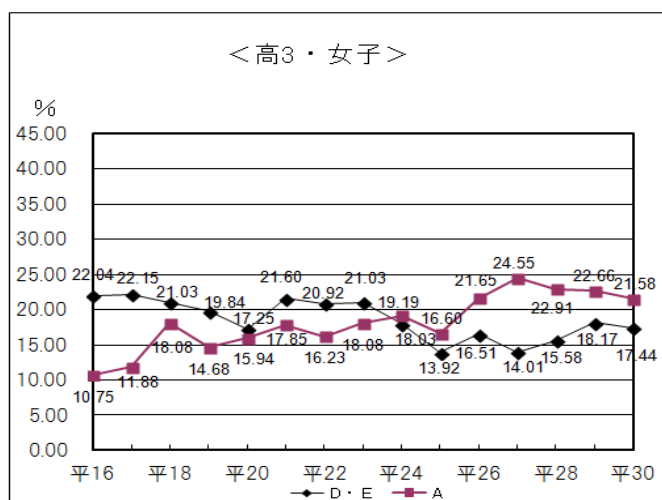
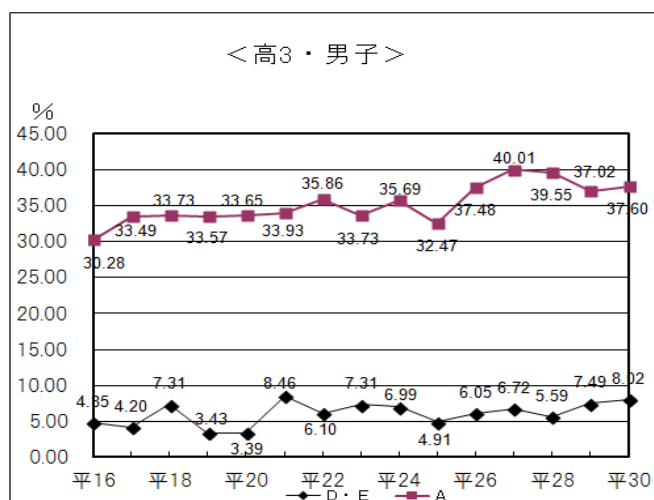
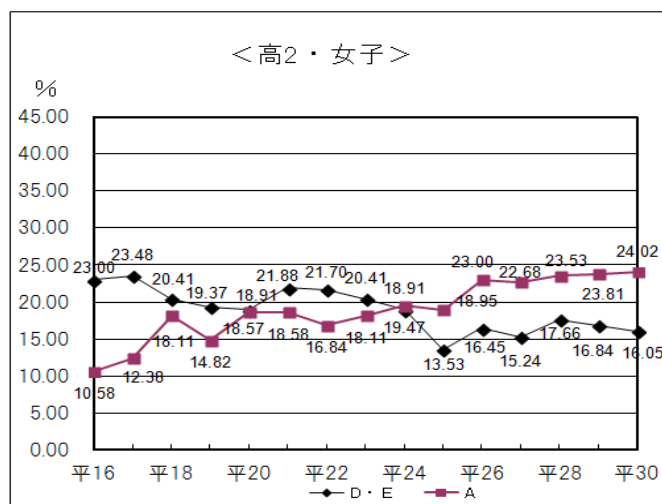
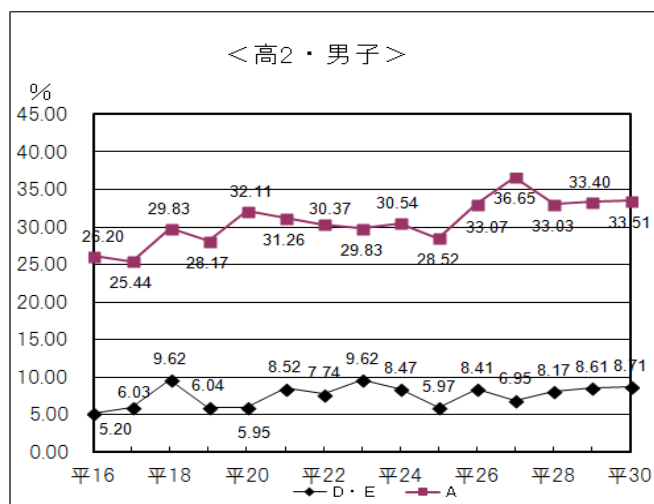
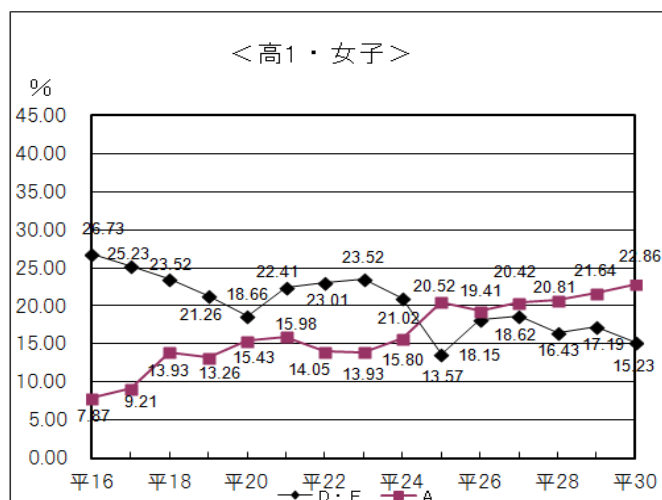
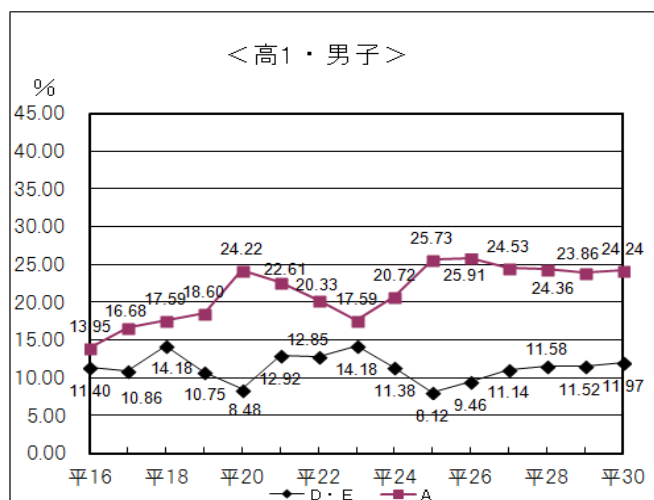


高校男子は A、D・E ともに増加し、二極化傾向！

高校男子は総合評価 A は上がっているにもかかわらず、総合評価D Eも上がっており、二極化傾向が見られる。

高校女子の総合評価D Eは全学年で下がっている。

④ 高等学校

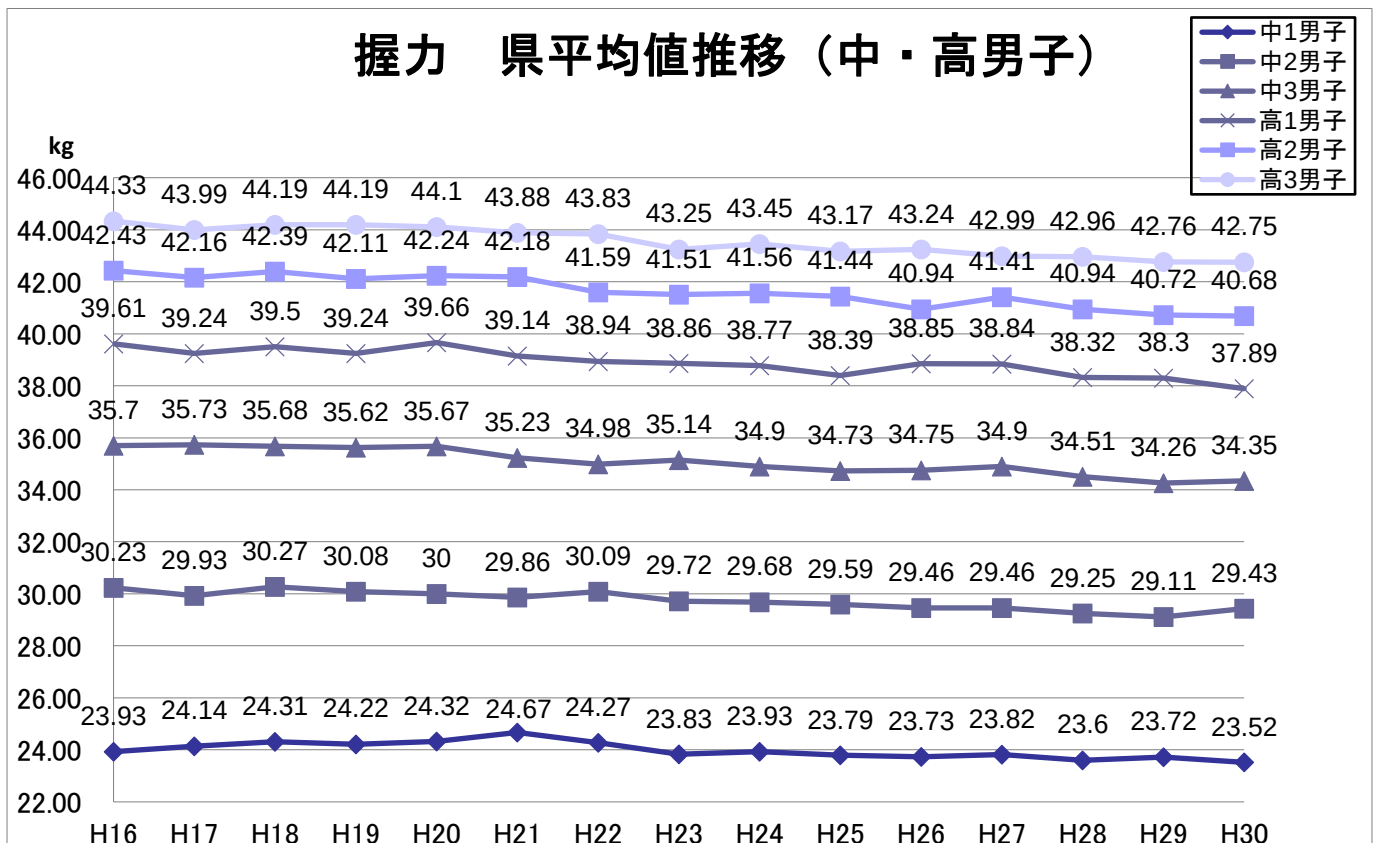
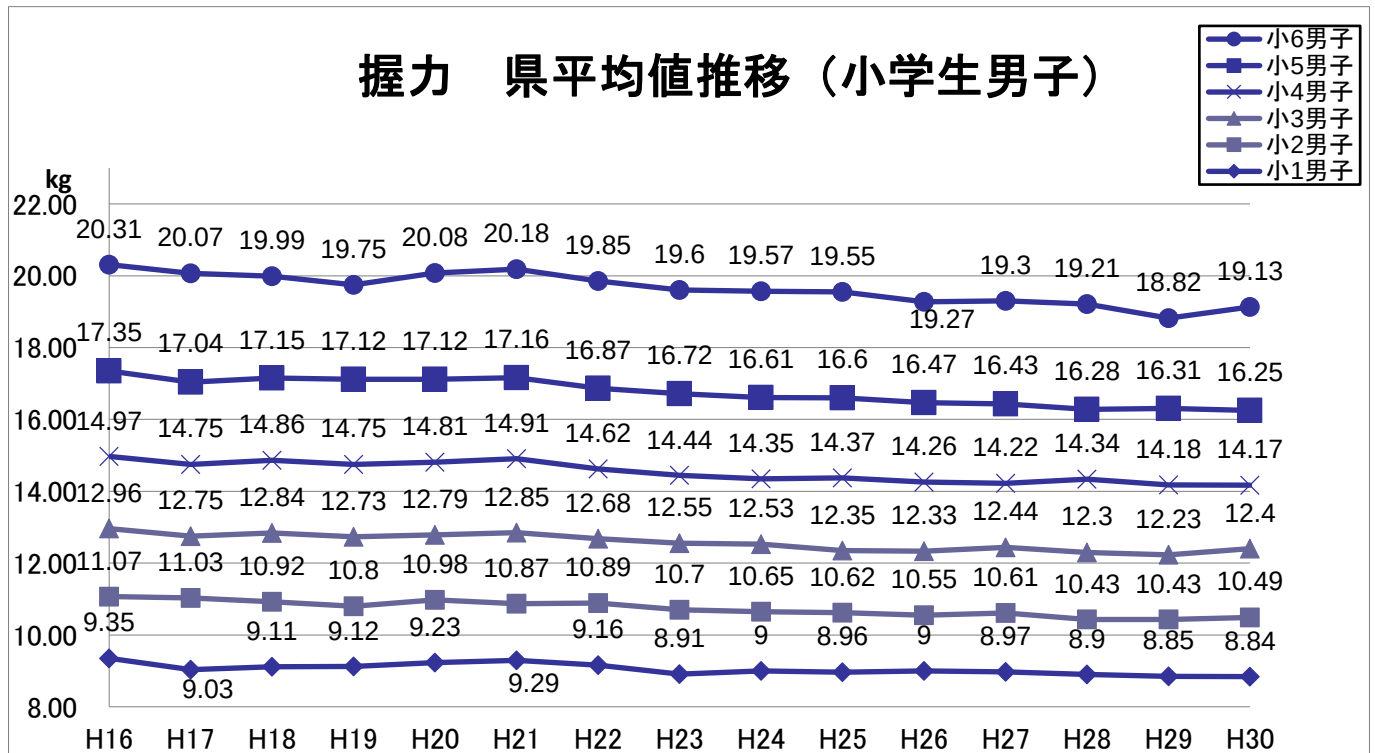


(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

① 握力

男子の“握力”は低下傾向！

平成16年度をピークに平成29年度は、全ての学年で下回っており継続した低下傾向が見られたが、平成30年度では小2・3・6年については、前年度を若干ではあるが上回っている。



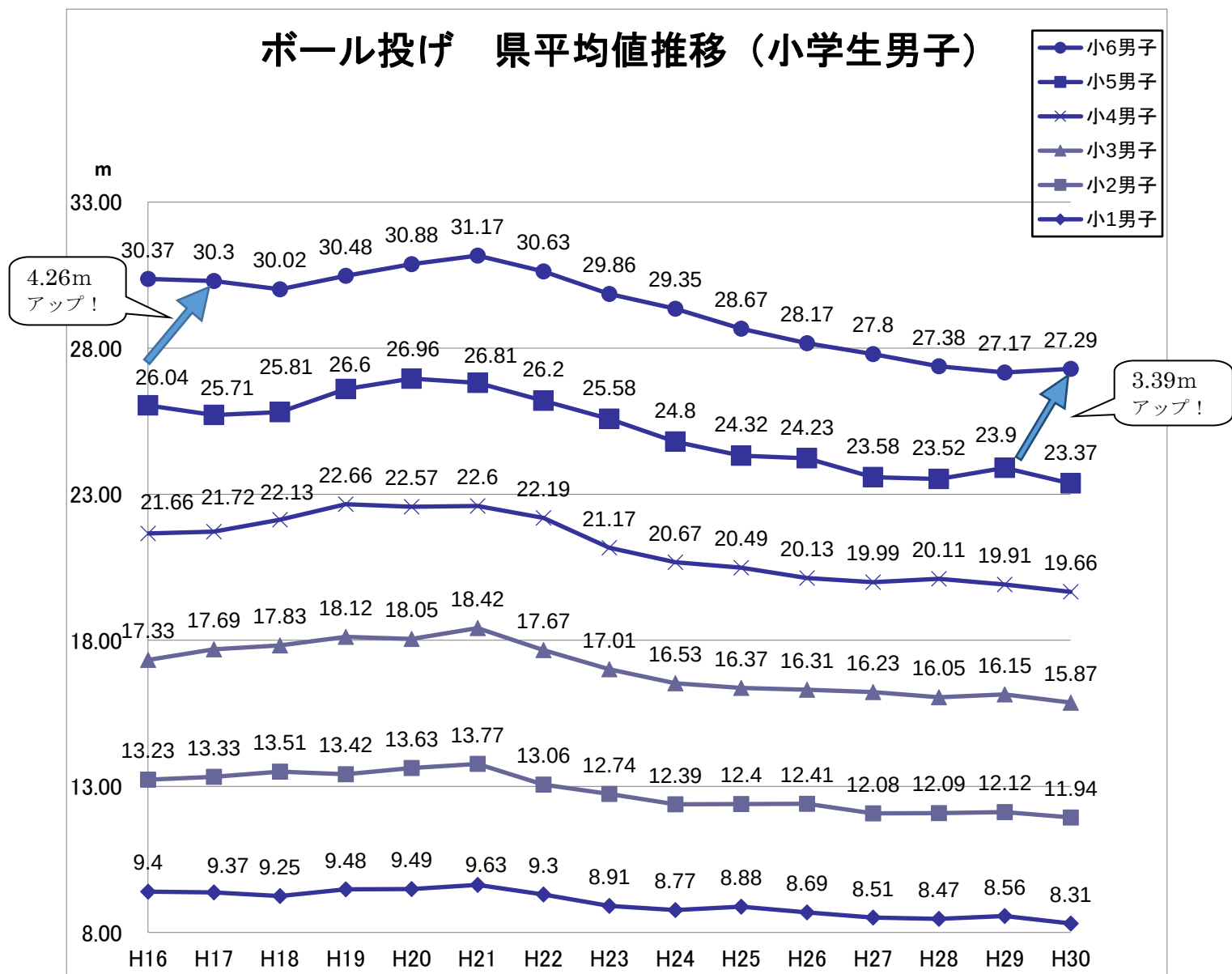
(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

② ボール投げ〔小学生男子〕

まずは投げる動きを身に付けよう！小学生男子！！

小学生男子のソフトボール投げは、平成21年をピークに全学年で低下傾向が見られる。平成16年の5年生は平成17年の6年次に4.26m記録を伸ばしているのに対し、平成29年の5年生は平成30年の6年次に3.39mの伸びしかなく、約1mの差がある。体育の授業等を通して、正しい投げ方を身に付けたり、投げる動作をする機会を増やしたりする必要がある。

ボール投げ 県平均値推移（小学生男子）

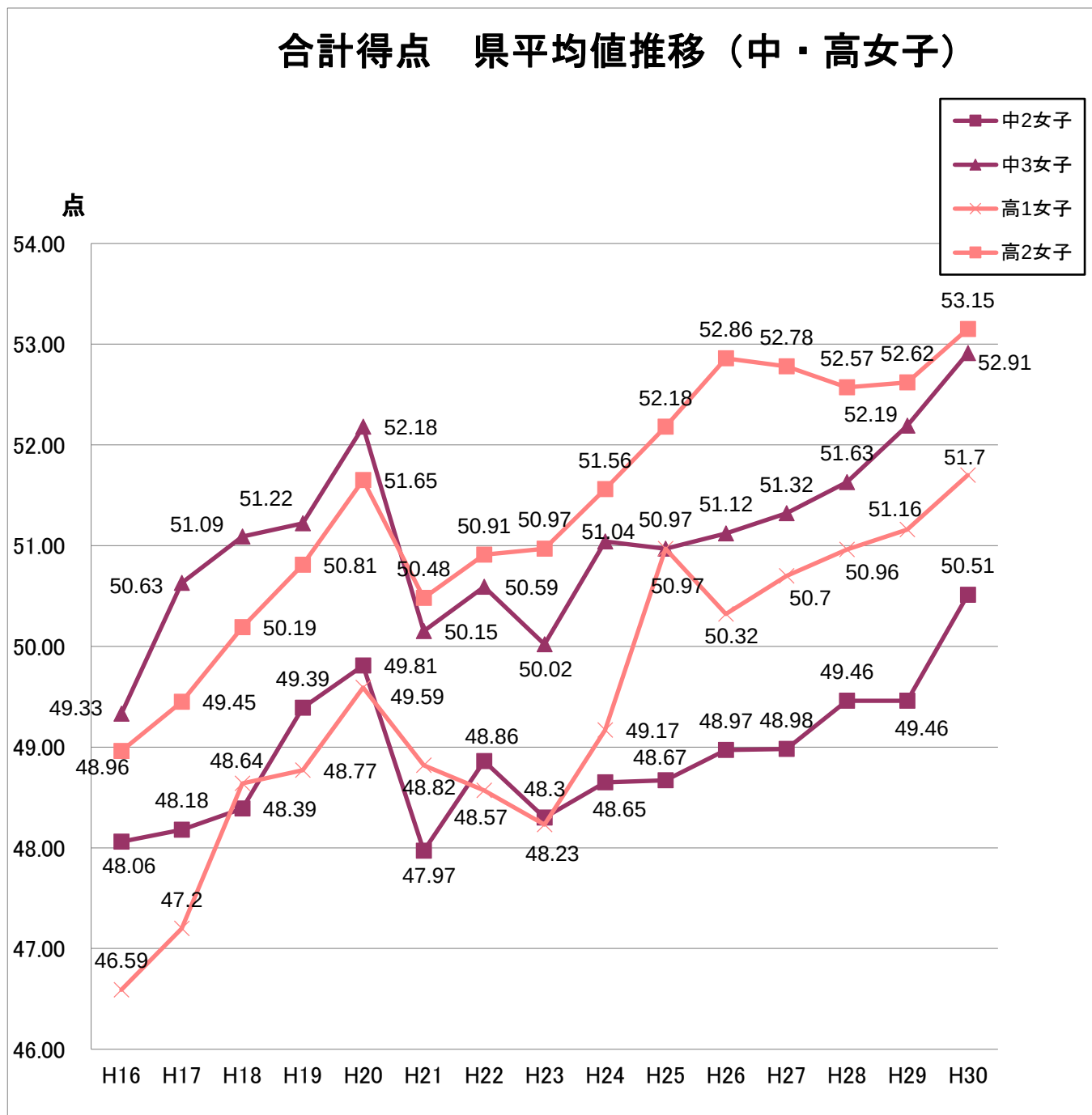


(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

③ 中学3年生女子の部活動終了後

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。また高校2年では中学3年を上回っていることを見ても、中学3年で部活動が終了し、運動する機会が減っていること、高校入学後、部活動入部・体育など運動する機会が増えていることと関連があると考えられる。

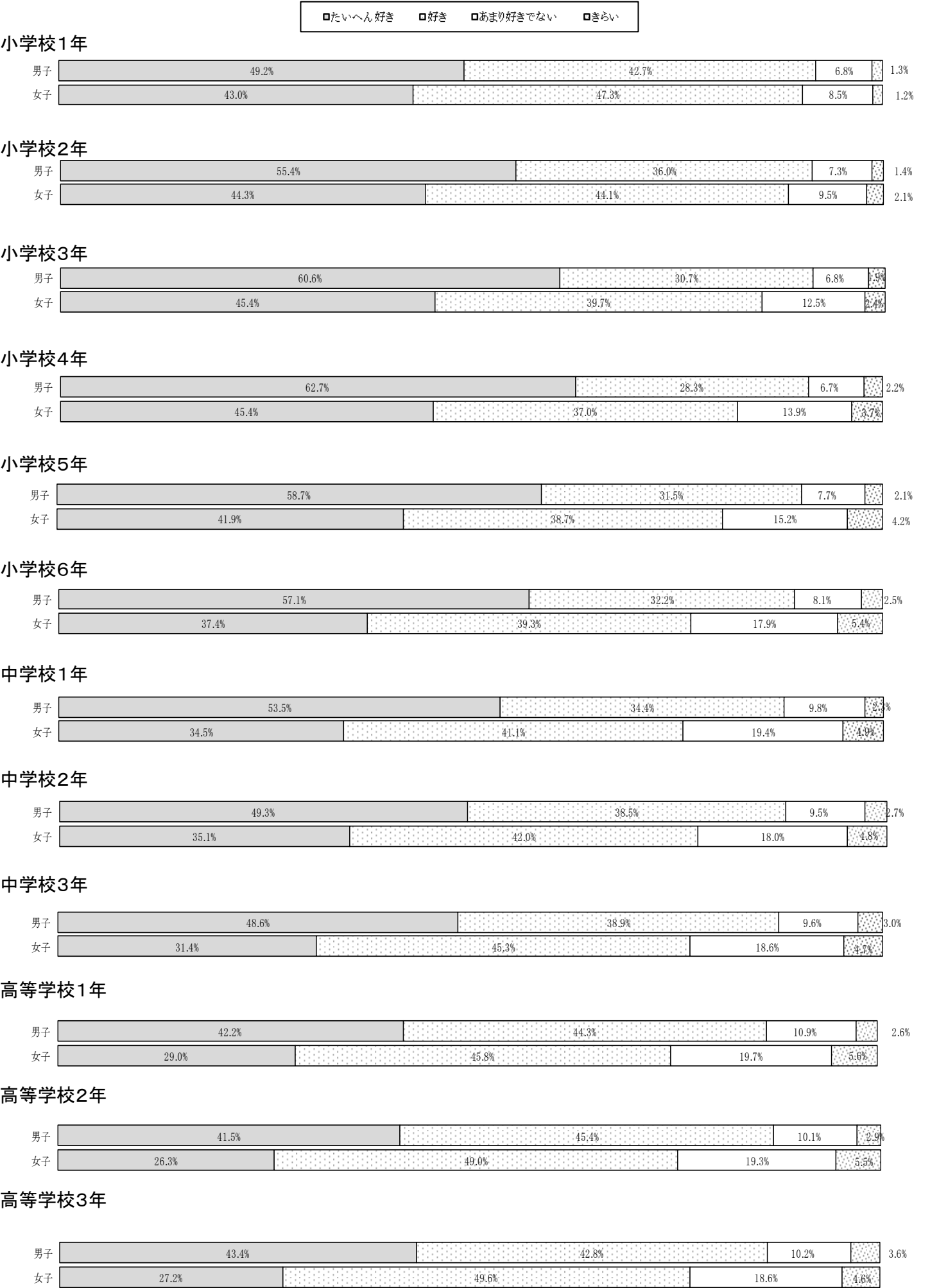


(9) 体育の授業の愛好度

男子の「体育の授業は好き」は横ばい。女子は、中学校1年生までは減少傾向！

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＞



(10) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

① 平成30年度調査結果

小学校5年生男子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H30	全国	501,870	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15		9.37	152.24	22.15	54.21	11	3
	本県	5,149	16.31	20.51	33.43	43.51	53.36		9.33	152.62	23.38	55.21		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎：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
H30	全国	483,717	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88		9.60	145.94	13.77	55.90	18	3
	本県	4,865	15.88	19.24	36.96	41.63	43.01		9.55	145.41	14.64	56.58		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎：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
H30	全国	434,083	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	392.65	7.99	195.62	20.55	42.32	10	2
	本県	4,145	29.33	27.51	45.22	53.18	89.17	395.01	8.02	197.01	21.75	43.98		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

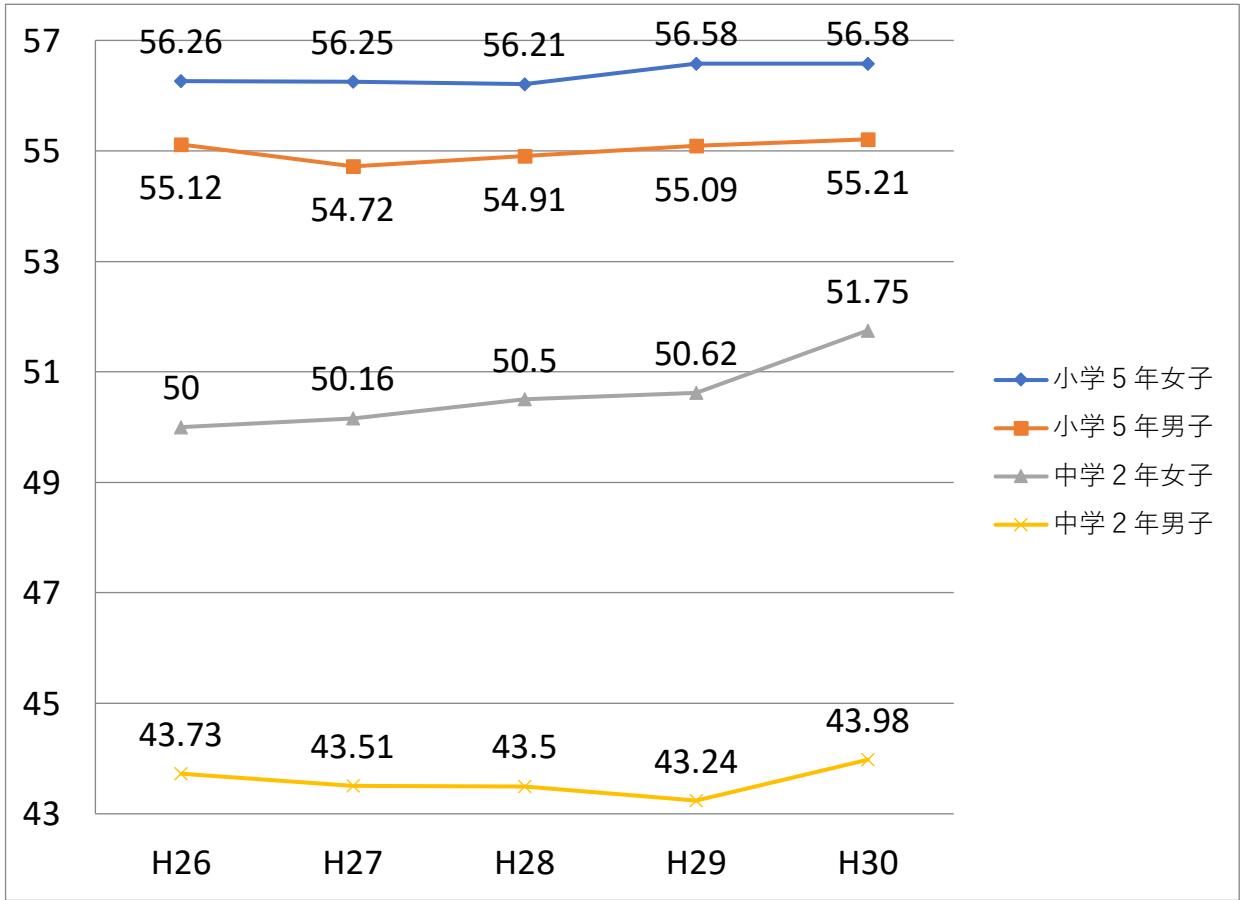
◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

中学校2年生女子

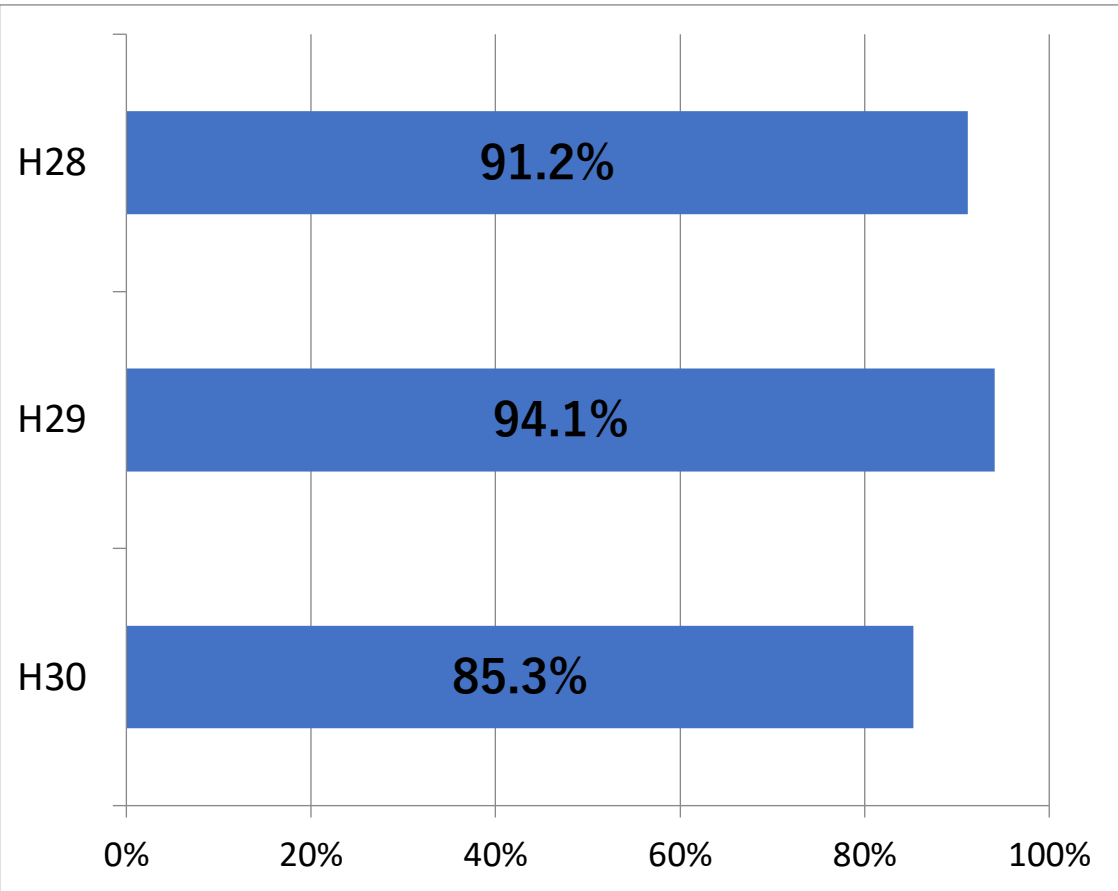
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H30	全国	419,330	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	286.85	8.78	170.26	12.98	50.61	11	2
	本県	3,962	24.20	23.49	46.29	47.97	63.27	290.44	8.78	170.76	13.64	51.75		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		

◎：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



② 平成20年度～平成30年度調査結果推移

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
H20	全国	394,797	17.01	19.12	32.68	40.98	49.40		9.39	153.95	25.40	54.18	6	1
	本県	5,750	17.18	20.10	33.56	43.48	52.33		9.33	154.16	27.00	56.02		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H21	全国	504,510	16.96	19.28	32.55	40.81	50.08		9.37	153.64	25.41	54.19	6	1
	本県	5,832	17.13	20.49	32.89	42.96	53.77		9.32	153.84	26.79	55.90		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H22	全国	103,540	16.91	19.28	32.56	41.47	51.29		9.38	153.44	25.26	54.36	12	1
	本県	1,574	17.08	19.83	33.20	42.45	52.96		9.34	152.20	26.36	55.26		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H23		中 止										中止		
H24	全国	101,861	16.70	19.44	32.60	41.58	51.58		9.37	152.31	23.80	54.07	7	1
	本県	1,594	16.96	20.11	32.67	43.72	53.89		9.33	152.31	24.92	55.41		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H25	全国	550,004	16.63	19.54	32.73	41.41	51.41		9.38	152.07	23.19	53.87	12	1
	本県	5,168	16.62	20.28	32.51	43.10	54.31		9.35	151.30	24.28	54.90		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H26	全国	556,756	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67		9.38	151.71	22.89	53.91	11	2
	本県	5,180	16.50	20.31	33.32	43.45	54.76		9.37	151.67	24.25	55.12		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H27	全国	545,242	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64		9.37	151.27	22.51	53.81	13	2
	本県	4,968	16.48	20.20	33.26	43.37	53.65		9.41	150.78	23.60	54.72		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H28	全国	528,727	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89		9.38	151.39	22.42	53.92	10	2
	本県	4,946	16.33	20.38	32.87	43.73	53.79		9.36	151.44	23.57	54.91		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H29	全国	502,175	16.51	19.92	33.15	41.95	52.24		9.37	151.71	22.53	54.16	10	2
	本県	4,859	16.38	20.42	33.25	43.53	54.40		9.38	151.10	23.94	55.09		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H30	全国	501,870	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15		9.37	152.24	22.15	54.21	11	3
	本県	5,149	16.31	20.51	33.43	43.51	53.36		9.33	152.62	23.38	55.21		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H20	全国	378,161	16.45	17.63	36.62	38.76	38.71		9.64	145.74	14.86	54.84	13	1
	本県	5,614	16.52	18.41	37.00	41.03	41.09		9.59	144.88	15.74	56.41		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H21	全国	481,976	16.35	17.65	36.62	38.48	38.73		9.64	145.11	14.62	54.59	14	2
	本県	5,291	16.50	18.45	36.69	40.41	41.95		9.57	144.60	15.53	56.12		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H22	全国	98,643	16.37	17.74	36.74	39.17	39.65		9.65	145.20	14.58	54.89	21	2
	本県	1,462	16.26	17.84	36.71	39.93	41.13		9.62	142.29	15.24	55.28		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H23		中 止										中止		
H24	全国	97,860	16.23	17.92	36.68	39.23	39.89		9.64	144.84	14.25	54.85	14	2
	本県	1,460	16.58	18.50	35.84	41.10	40.95		9.64	143.76	15.20	55.77		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H25	全国	526,069	16.14	18.06	36.87	39.06	39.66		9.64	144.55	13.94	54.70	13	1
	本県	4,942	16.21	18.69	36.07	40.94	42.56		9.57	144.35	14.86	55.96		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H26	全国	533,376	16.09	18.26	37.22	39.37	40.30		9.63	144.79	13.89	55.01	11	1
	本県	4,964	16.06	18.88	36.86	41.37	43.00		9.62	144.62	14.86	56.26		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H27	全国	523,356	16.05	18.41	37.45	39.56	40.70		9.62	144.80	13.76	55.19	12	2
	本県	4,741	16.10	18.91	37.07	41.62	43.11		9.62	144.21	14.61	56.25		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H28	全国	507,079	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29		9.61	145.31	13.88	55.54	14	2
	本県	4,729	15.95	19.10	36.33	41.82	42.79		9.60	144.55	14.53	56.21		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H29	全国	485,300	16.12	18.81	37.43	40.06	41.62		9.60	145.47	13.94	55.72	15	2
	本県	4,654	15.94	19.04	37.19	41.57	43.66		9.58	144.55	14.88	56.58		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H30	全国	483,717	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88		9.60	145.94	13.77	55.90	18	3
	本県	4,865	15.88	19.24	36.96	41.63	43.01		9.55	145.41	14.64	56.58		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎:全国水準以上、▲:全国水準未滿

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m
H20	全国	377,595	30.05	26.76	43.02	50.52	83.48	395.71	8.06	195.32	21.30
	本県	5,466	30.05	27.31	44.53	52.55	88.29	387.99	8.01	199.50	22.36
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H21	全国	453,843	29.82	26.73	42.91	50.50	83.27	396.19	8.05	194.62	21.27
	本県	5,212	29.90	26.83	44.33	52.15	87.36	391.08	8.05	196.26	22.36
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H22	全国	101,043	29.70	26.98	43.08	51.04	84.49	395.46	8.04	195.37	21.23
	本県	1,483	30.47	27.11	44.91	52.83	88.10	381.44	8.00	199.22	22.81
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H23		中 止									
H24	全国	100,486	29.65	27.58	43.27	51.55	86.24	391.04	8.01	195.37	21.23
	本県	1,408	30.04	27.78	45.57	52.94	89.78	400.56	7.95	198.41	22.10
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎
H25	全国	507,003	29.21	27.58	43.11	51.08	84.98	393.90	8.04	193.68	21.01
	本県	4,523	29.64	27.39	44.28	52.45	89.53	395.06	8.02	195.15	22.25
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H26	全国	540,750	29.00	27.36	42.87	51.31	85.02	393.74	8.03	193.44	20.81
	本県	4,565	29.46	27.41	44.69	52.85	89.77	394.06	7.99	196.39	21.99
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H27	全国	543,287	28.91	27.35	43.04	51.63	85.28	393.42	8.01	194.11	20.61
	本県	5,032	29.42	27.45	44.39	52.48	90.06	392.49	8.02	195.19	21.59
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H28	全国	533,395	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	391.72	8.03	194.69	20.59
	本県	4,798	29.29	27.32	43.85	52.68	89.94	391.59	8.04	196.35	21.84
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H29	全国	444,313	28.89	27.45	43.20	51.89	85.99	391.23	7.99	194.54	20.56
	本県	4,336	29.16	27.10	44.48	52.68	89.90	393.87	8.01	195.90	21.45
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H30	全国	434,083	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	392.65	7.99	195.62	20.55
	本県	4,145	29.33	27.51	45.22	53.18	89.17	395.01	8.02	197.01	21.75
	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
H20	全国	356,677	24.24	22.26	44.53	44.57	56.47	292.62	8.89	166.66	13.56
	本県	5,254	24.37	22.34	44.35	45.86	60.04	290.81	8.86	168.70	14.06
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H21	全国	430,199	23.98	22.08	44.39	44.56	56.35	294.25	8.90	166.02	13.40
	本県	5,126	24.04	21.83	44.35	45.91	59.21	294.36	8.90	167.23	13.90
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H22	全国	95,228	23.88	22.33	44.59	44.97	56.45	294.77	8.90	166.63	13.29
	本県	1,300	24.43	21.90	44.64	46.02	59.22	292.78	8.88	169.26	13.99
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H23		中 止									
H24	全国	95,953	23.98	22.84	45.00	45.46	57.87	292.23	8.87	167.13	13.12
	本県	1,318	24.71	22.78	45.16	46.96	62.78	294.15	8.73	170.27	13.95
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H25	全国	481,835	23.76	23.03	45.12	45.27	57.20	292.71	8.88	166.18	12.97
	本県	4,373	24.07	22.52	44.99	46.39	61.26	299.72	8.83	168.31	13.65
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H26	全国	514,404	23.68	22.99	45.25	45.64	57.50	291.18	8.87	166.47	12.81
	本県	4,478	24.12	22.70	45.28	46.45	62.71	291.68	8.81	168.05	13.43
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H27	全国	518,694	23.65	23.18	45.55	46.10	57.79	290.60	8.84	167.23	12.77
	本県	4,804	24.02	22.94	44.96	46.67	61.72	292.54	8.82	167.33	13.56
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎
H28	全国	510,172	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	288.51	8.83	168.28	12.85
	本県	4,590	23.99	22.90	44.87	47.19	61.48	287.34	8.80	170.05	13.55
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H29	全国	427,543	23.82	23.73	45.86	46.76	59.14	287.36	8.80	168.57	12.96
	本県	4,114	24.06	23.02	45.41	47.11	61.43	289.05	8.81	168.79	13.51
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
H30	全国	419,330	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	286.85	8.78	170.26	12.98
	本県	3,962	24.20	23.49	46.29	47.97	63.27	290.44	8.78	170.76	13.64
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎

◎:全国水準以上、▲:全国水準未満

- * 平成20・21年度は、全国の小児童生徒を対象に調査。
- * 平成22年度は、抽出調査(全国抽出率 18、8％ 本県 26、3％ 小学校74校・中学校40校)
- * 平成23年度は、東日本大震災で中止
- * 平成24年度は、抽出調査(全国抽出率 18、7％ 本県 29、8％ 小学校71校・中学校42校)
- * 平成25年度からは、全国の小児童生徒を対象に調査
- * 体力合計点は、8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点

体力 合計点	全国 順位	九州 順位
41.50	6	1
43.56		
◎		
41.36	13	1
42.99		
◎		
41.71	7	1
43.94		
◎		
中止		
42.32	8	1
44.25		
◎		
41.78	9	1
43.42		
◎		
41.63	9	1
43.73		
◎		
41.80	10	1
43.51		
◎		
42.13	12	2
43.50		
◎		
42.11	12	3
43.24		
◎		
42.32	10	2
43.98		
◎		

体力 合計点	全国 順位	九州 順位
48.38	14	1
49.57		
◎		
47.94	16	1
48.90		
◎		
48.14	13	1
49.54		
◎		
中止		
48.72	7	1
51.12		
◎		
48.42	12	1
49.76		
◎		
48.55	12	1
50.00		
◎		
48.96	11	1
50.16		
◎		
49.56	12	1
50.50		
◎		
49.97	14	1
50.62		
◎		
50.61	11	2
51.75		
◎		

(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	2,741	2,745	5,486	2,786	2,723	5,509	2,802	2,738	5,540	2,752	2,723	5,475	2,932	2,785	5,717	2,774	2,633	5,407	16,787	16,347	33,134
南部	63	1,314	1,245	2,559	1,303	1,240	2,543	1,270	1,221	2,491	1,233	1,284	2,517	1,274	1,255	2,529	1,319	1,206	2,525	7,713	7,451	15,164
北部	70	1,026	921	1,947	1,029	1,001	2,030	1,079	969	2,048	1,087	1,024	2,111	1,131	999	2,130	1,001	993	1,994	6,353	5,907	12,260

小学校児童合計：60,558 236 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	2,360	2,258	4,618	2,377	2,322	4,699	2,347	2,305	4,652	7,084	6,885	13,969
南部	36	1,142	1,145	2,287	1,190	1,092	2,282	1,213	1,120	2,333	3,545	3,357	6,902
北部	37	968	916	1,884	1,021	981	2,002	1,067	977	2,044	3,056	2,874	5,930

中学校生徒合計：26,801 129 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	181	178	359	180	219	399	189	185	374	550	582	1,132
宮崎工業	233	46	279	231	47	278	229	45	274	693	138	831
宮崎商業	43	237	280	59	211	270	44	232	276	146	680	826
宮崎農業	82	118	200	76	116	192	65	120	185	223	354	577
宮崎南	173	189	362	198	198	396	196	193	389	567	580	1,147
本庄	63	43	106	36	54	90	49	45	94	148	142	290
日南	47	59	106	62	65	127	47	56	103	156	180	336
福島	30	38	68	36	50	86	40	35	75	106	123	229
都城泉ヶ丘	137	150	287	142	136	278	117	155	272	396	441	837
都城農業	88	114	202	103	97	200	105	85	190	296	296	592
都城商業	46	116	162	34	128	162	33	125	158	113	369	482
都城工業	200	42	242	202	36	238	199	34	233	601	112	713
都城西	91	153	244	105	138	243	99	131	230	295	422	717
高城	52	59	111	48	65	113	37	64	101	137	188	325
小林	86	90	176	85	92	177	89	78	167	260	260	520
飯野	38	38	76	44	41	85	40	49	89	122	128	250
妻	127	130	257	68	74	142	62	78	140	257	282	539
西都商業	0	0	0	35	31	66	30	26	56	65	57	122
高鍋	125	126	251	123	137	260	139	142	281	387	405	792
高鍋農業	73	50	123	82	49	131	76	51	127	231	150	381
都農	40	45	85	45	40	85	23	30	53	108	115	223
延岡	108	141	249	124	121	245	111	132	243	343	394	737
延岡工業	180	60	240	172	61	233	181	57	238	533	178	711
延岡商業	57	136	193	70	123	193	55	139	194	182	398	580
富島	50	148	198	63	132	195	47	142	189	160	422	582
日向工業	106	4	110	101	3	104	100	1	101	307	8	315
高千穂	54	55	109	61	63	124	73	59	132	188	177	365
宮崎西	198	174	372	219	174	393	214	181	395	631	529	1,160
日向	108	85	193	97	94	191	91	92	183	296	271	567
宮崎北	161	159	320	177	135	312	166	142	308	504	436	940
佐土原	183	60	243	163	74	237	159	73	232	505	207	712
宮崎海洋	82	18	100	60	14	74	83	25	108	225	57	282
延岡星雲	76	109	185	90	107	197	71	122	193	237	338	575
門川	64	62	126	47	67	114	56	66	122	167	195	362
小林秀峰	124	91	215	126	84	210	136	93	229	386	268	654
日南振徳	112	58	170	101	95	196	93	103	196	306	256	562
五ヶ瀬中等教育学校	20	16	36	22	16	38	22	17	39	64	49	113

高等学校生徒合計：21,078 37 校

<調査標本総数>

学年	年齢	男子	女子	計
小 1	6	5,081	4,911	9,992
小 2	7	5,118	4,964	10,082
小 3	8	5,151	4,928	10,079
小 4	9	5,072	5,031	10,103
小 5	10	5,337	5,039	10,376
小 6	11	5,094	4,832	9,926
計		30,853	29,705	60,558
中 1	12	4,470	4,319	8,789
中 2	13	4,588	4,395	8,983
中 3	14	4,627	4,402	9,029
計		13,685	13,116	26,801
高 1	15	3,638	3,397	7,035
高 2	16	3,687	3,387	7,074
高 3	17	3,566	3,403	6,969
計		10,891	10,187	21,078
合計		55,429	53,008	108,437

② 平成30年度学年別体格測定結果

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	115.0	21.0	20.7
小2	122.0	121.0	23.6	23.1
小3	127.6	126.8	26.5	26.0
小4	132.9	132.8	29.8	29.4
小5	138.1	139.7	33.4	33.8
小6	144.5	146.4	37.7	38.9
中1	151.4	151.3	43.2	43.8
中2	158.9	154.2	48.1	47.1
中3	164.6	155.7	53.1	49.9
高1	167.7	156.3	57.8	51.2
高2	169.2	156.7	60.1	52.5
高3	169.9	156.8	61.9	52.6

全国の年齢別体格測定結果(平成29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	116.4	115.5	21.0	20.8
7	122.4	121.8	23.8	23.4
8	128.1	127.5	26.4	26.3
9	133.5	133.3	29.7	29.4
10	138.9	140.3	33.4	33.8
11	145.4	147.0	37.6	38.6
12	153.2	151.9	43.7	43.3
13	160.7	155.1	48.9	46.6
14	165.4	156.7	53.2	49.6
15	167.9	156.6	57.4	50.8
16	169.8	157.0	59.8	51.8
17	170.1	157.6	61.9	52.3

【参考:政府統計 体力運動能力調査】

③学年別測定結果(平成30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	5033	8.8	2.1	4879	8.3	2.0	5060	11.4	5.3	4894	10.7	5.0
小2	5079	10.5	2.4	4941	9.8	2.3	5102	14.3	5.5	4951	13.6	5.0
小3	5123	12.4	2.8	4888	11.6	2.5	5109	16.7	5.8	4870	15.8	5.0
小4	5039	14.2	3.1	4996	13.3	2.9	5006	18.7	5.7	4928	17.6	4.9
小5	5292	16.3	3.6	4983	15.8	3.5	5234	20.6	5.4	4940	19.3	4.9
小6	5058	19.1	4.4	4808	18.8	4.2	5023	22.7	5.5	4743	20.6	4.8
中1	4419	23.5	5.9	4265	21.6	4.3	4373	24.3	5.6	4233	21.2	5.1
中2	4550	29.4	7.1	4331	24.2	4.5	4501	27.6	5.7	4303	23.6	5.5
中3	4596	34.3	7.3	4350	25.6	4.6	4530	29.4	5.5	4311	24.3	5.7
高1	3584	37.9	6.9	3372	25.8	4.6	3598	29.7	5.4	3358	22.7	5.7
高2	3662	40.7	7.2	3360	26.6	4.8	3630	31.5	5.5	3345	24.1	5.8
高3	3520	42.8	7.4	3375	27.2	4.8	3509	32.6	5.5	3362	24.3	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	5053	26.2	6.2	4885	28.1	6.2	5005	28.5	4.7	4793	27.1	4.1
小2	5076	27.9	6.5	4927	30.2	6.4	5032	32.7	5.9	4905	31.3	5.0
小3	5113	29.8	6.9	4895	32.5	6.7	5046	36.6	6.9	4844	34.9	6.3
小4	5030	31.4	6.9	5005	34.1	7.0	4970	40.3	7.2	4954	38.6	6.3
小5	5293	33.5	7.4	4986	36.9	7.5	5196	43.9	6.8	4894	42.0	5.8
小6	5055	35.4	7.8	4788	39.6	8.0	4989	47.1	6.5	4741	44.6	5.5
中1	4399	40.9	9.5	4258	43.3	9.3	4326	49.7	6.2	4190	45.8	5.1
中2	4529	45.4	10.3	4329	46.5	9.5	4438	53.9	6.5	4271	48.4	5.5
中3	4560	49.1	10.4	4353	48.6	9.5	4498	56.2	6.3	4303	48.9	5.9
高1	3606	50.0	10.1	3369	48.1	9.6	3573	57.3	6.0	3355	48.3	5.4
高2	3666	52.6	10.3	3366	49.9	9.6	3615	59.1	6.0	3331	48.9	5.6
高3	3539	54.3	10.2	3368	50.9	9.7	3505	60.4	6.1	3349	49.5	5.9

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	4949	18.0	9.0	4757	15.0	6.2						
小2	5094	27.9	13.4	4895	22.3	9.4						
小3	5115	37.7	17.2	4864	29.0	12.4						
小4	5044	45.8	19.7	4983	36.0	14.6						
小5	5319	53.3	21.3	4981	42.8	16.4						
小6	5053	63.1	22.4	4776	50.1	17.5						
中1	3981	71.4	22.8	3832	53.4	18.0	367	428.8	58.4	364	296.6	32.8
中2	4088	89.7	24.1	3876	63.3	20.3	374	385.5	46.5	388	287.6	33.9
中3	4125	98.8	23.3	3892	62.8	20.3	359	372.9	43.2	357	288.7	36.9
高1	2968	93.0	22.1	2421	54.6	16.8	575	386.6	53.6	908	303.0	42.2
高2	2606	99.3	22.1	2061	56.5	18.3	975	357.1	44.4	1222	290.7	38.8
高3	2521	98.6	23.6	1931	55.2	18.4	950	358.8	46.5	1307	296.1	41.4

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	4939	11.5	1.0	4772	11.9	1.0	5040	114.0	17.0	4862	104.7	15.6
小2	4957	10.6	0.9	4850	10.9	0.8	5056	125.6	17.3	4913	117.0	16.1
小3	4983	10.0	0.8	4796	10.4	0.8	5095	135.4	17.8	4887	126.7	16.9
小4	4883	9.6	0.8	4917	9.9	0.7	4998	144.1	18.2	4979	136.2	17.4
小5	5175	9.2	0.8	4896	9.5	0.7	5261	153.6	19.0	4973	146.2	18.6
小6	4964	8.9	0.7	4692	9.2	0.7	5057	162.9	21.3	4761	154.3	19.9
中1	4230	8.6	0.7	4154	9.0	0.7	4359	179.8	24.0	4177	164.7	20.6
中2	4361	7.9	0.6	4189	8.7	0.7	4451	199.6	23.8	4277	172.9	22.1
中3	4397	7.5	0.5	4228	8.7	0.7	4479	213.1	23.4	4303	174.9	22.2
高1	3547	7.4	0.5	3342	8.8	0.7	3551	223.7	21.8	3360	175.9	20.9
高2	3597	7.2	0.5	3294	8.8	0.7	3632	228.6	21.6	3350	175.1	22.0
高3	3475	7.1	0.5	3300	8.8	0.7	3497	233.0	20.9	3371	175.8	22.0

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	5022	8.3	3.1	4873	5.5	1.9	5079	30.0	6.5	4911	29.3	6.4
小2	5076	11.9	4.5	4899	7.4	2.4	5116	37.5	7.6	4963	37.6	7.1
小3	5106	15.9	5.9	4846	9.5	3.0	5147	44.0	8.3	4925	44.0	7.8
小4	5027	19.7	7.1	4909	11.8	3.8	5069	49.2	9.2	5029	49.8	8.4
小5	5310	23.4	8.1	4915	14.3	4.6	5336	54.6	9.5	5036	55.7	9.1
小6	5066	27.3	9.4	4680	16.4	5.4	5094	60.3	9.9	4830	60.9	9.3
中1	4335	18.6	5.1	4206	12.2	3.9	4461	33.8	9.5	4315	44.2	10.8
中2	4503	21.7	5.7	4275	13.5	4.3	4582	43.1	10.9	4386	50.5	11.9
中3	4534	24.4	6.0	4321	14.5	4.5	4622	49.6	11.2	4393	52.9	12.2
高1	3585	25.7	5.8	3356	14.5	4.3	3635	52.5	10.5	3394	51.7	10.8
高2	3634	27.4	6.1	3334	14.9	4.4	3686	56.7	10.6	3384	53.2	11.6
高3	3511	28.3	6.2	3355	15.1	4.5	3564	59.0	10.9	3401	53.6	12.0

④ 過去の本県平均値との比較

【平成２０年度（Ｈ１６～Ｈ３０でのピーク時）との比較】

平成３０年度本県平均値と平成２０年度本県平均値との比較											
性別	学校学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	５０m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	小１	６	▲	◎	◎	◎	◎		◎	－	▲
	小２	７	▲	◎	◎	◎	◎		◎	－	▲
	小３	８	▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	▲
	小４	９	▲	－	◎	◎	◎		◎	▲	▲
	小５	１０	▲	◎	－	－	◎		－	▲	▲
	小６	１１	▲	◎	－	◎	◎		－	▲	▲
	中１	１２	▲	◎	◎	◎	◎	▲	－	－	▲
	中２	１３	▲	◎	◎	◎	◎	－	◎	－	▲
	中３	１４	▲	▲	◎	◎	◎	－	－	▲	▲
	高１	１５	▲	▲	－	◎	◎	－	◎	－	▲
	高２	１６	▲	－	◎	◎	◎	◎	◎	－	－
	高３	１７	▲	－	◎	◎	◎	－	◎	－	－
女子	小１	６	▲	◎	－	◎	◎		－	－	▲
	小２	７	▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	▲
	小３	８	▲	◎	◎	◎	◎		－	－	▲
	小４	９	▲	◎	◎	◎	◎		◎	－	▲
	小５	１０	▲	◎	－	◎	◎		◎	◎	▲
	小６	１１	▲	◎	－	◎	◎		－	－	▲
	中１	１２	▲	◎	◎	◎	◎	－	◎	◎	▲
	中２	１３	－	◎	◎	◎	◎	－	◎	◎	▲
	中３	１４	－	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲
	高１	１５	－	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	－
	高２	１６	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲
	高３	１７	－	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲

【昭和６０年度（ピーク時）との比較】

平成３０年度本県平均値と昭和６０年度本県平均値との比較							
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

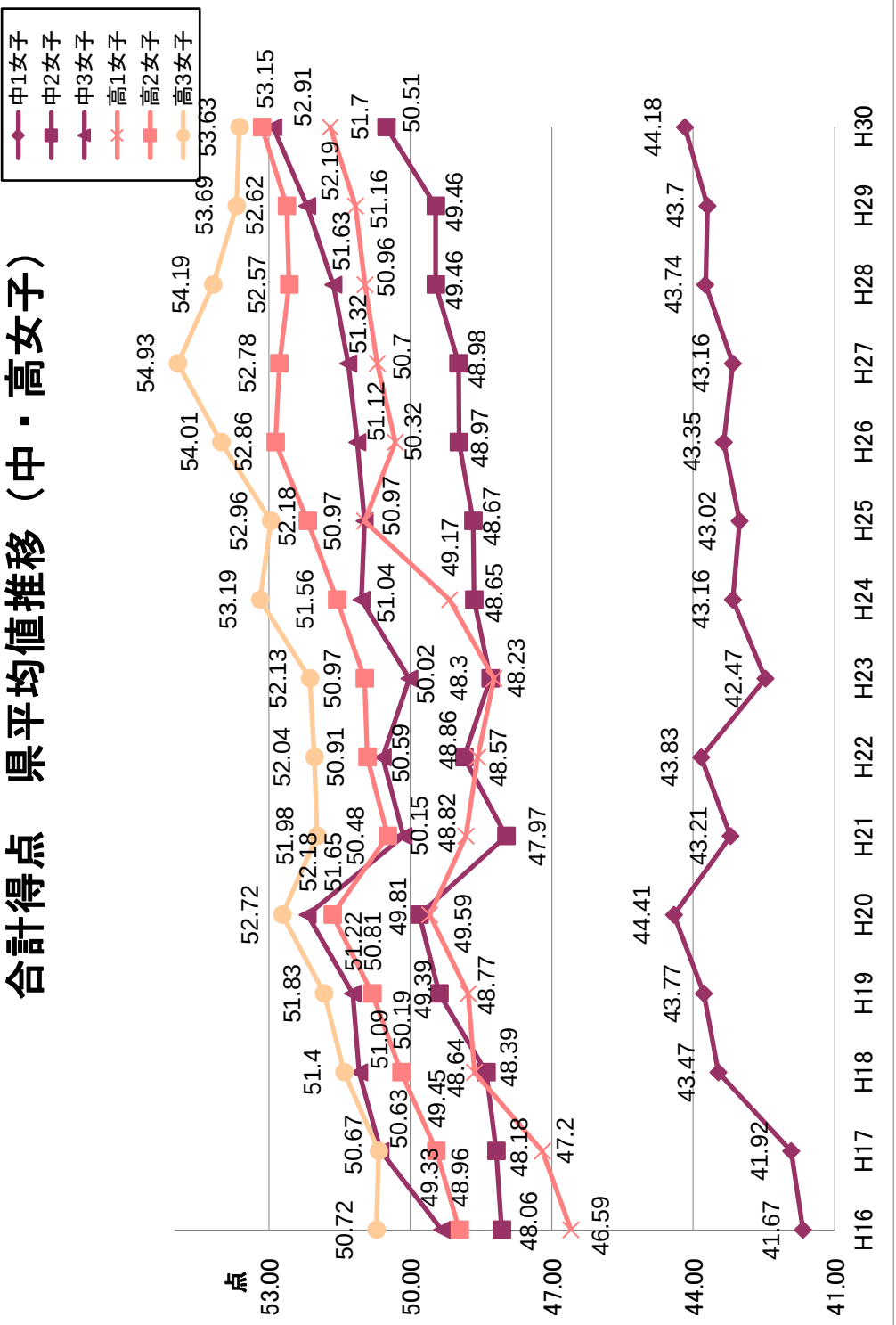
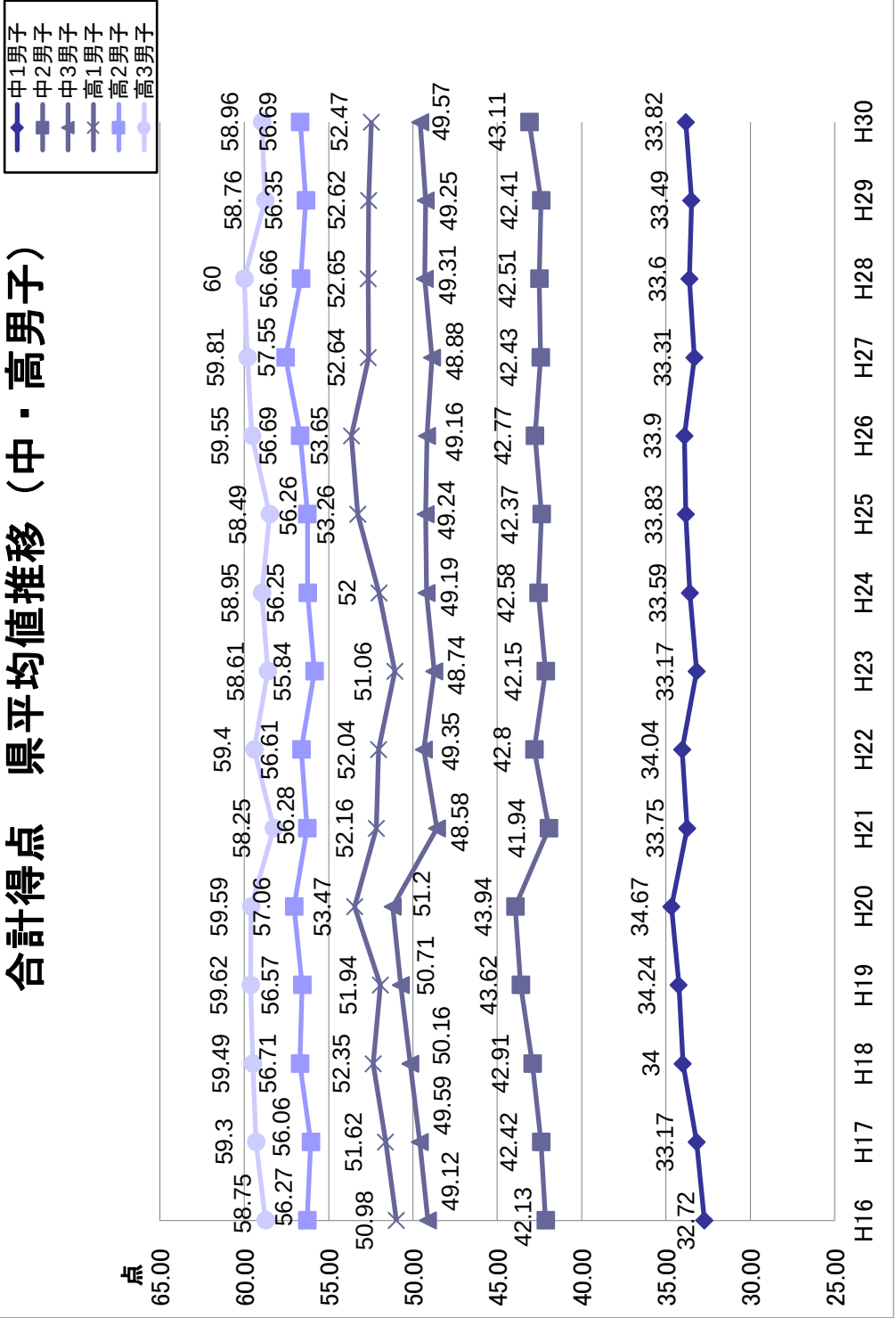
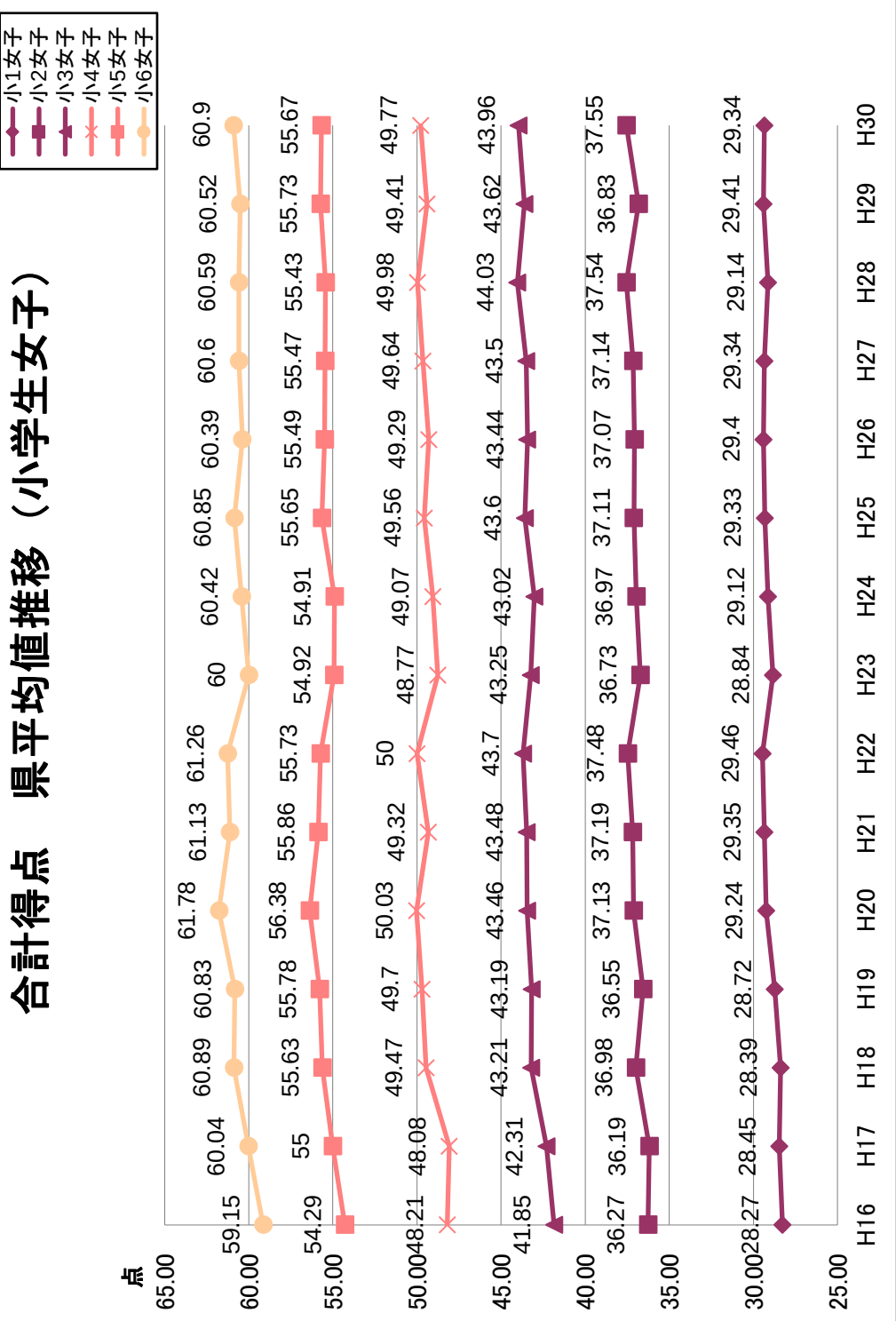
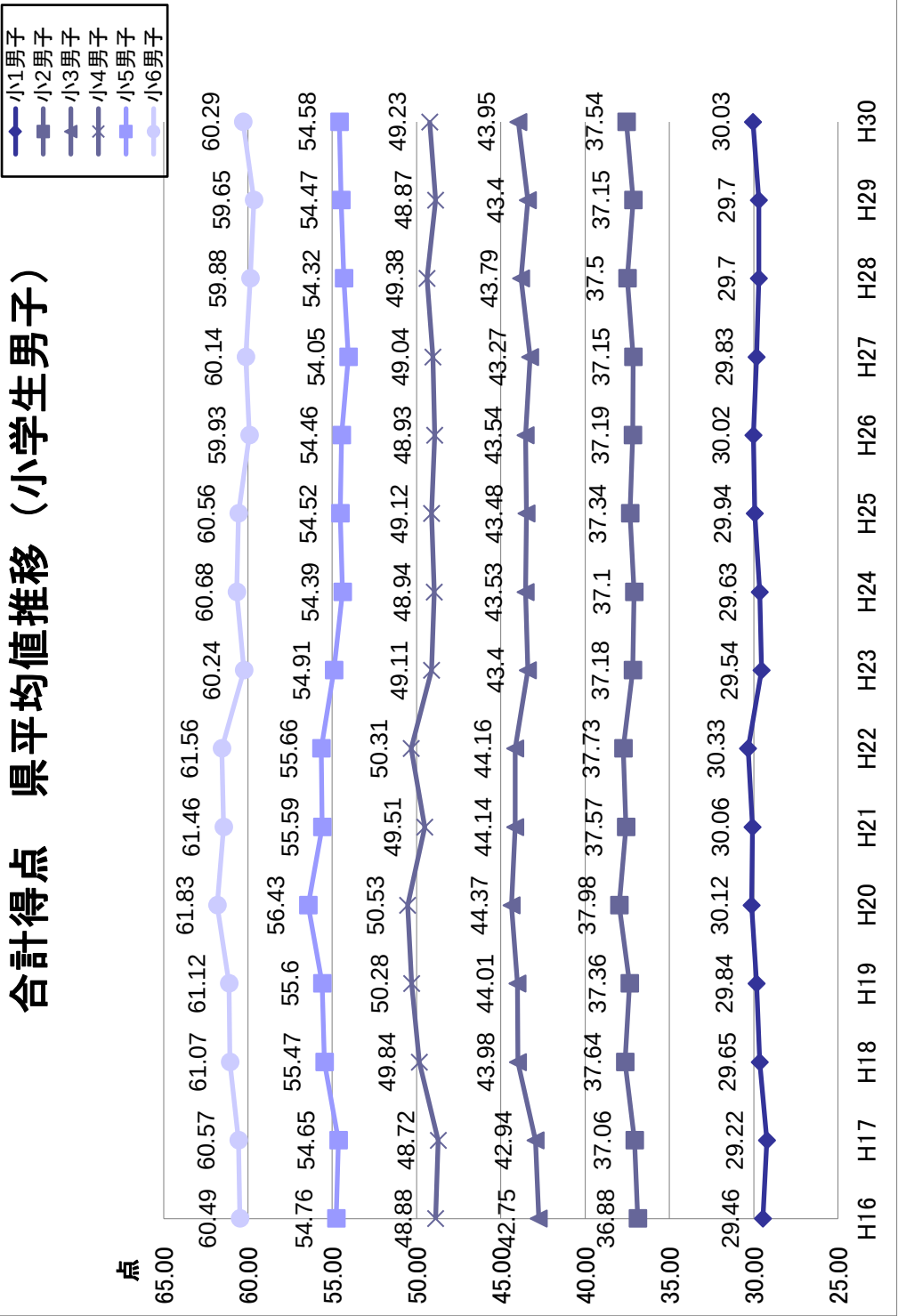
		◎上回っている		－有意差なし		▲下回っている		
小学校	男子	24	50.0%	8	16.7%	16	33.3%	48
中学校		12	44.4%	6	22.2%	9	33.3%	27
高校		12	44.4%	10	37.0%	5	18.5%	27
男子計		48	47.1%	24	23.5%	30	29.4%	102

小学校	女子	26	54.2%	10	20.8%	12	25.0%	48
中学校		19	70.4%	4	14.8%	4	14.8%	27
高校		22	81.5%	3	11.1%	2	7.4%	27
女子計		67	65.7%	17	16.7%	18	17.6%	102

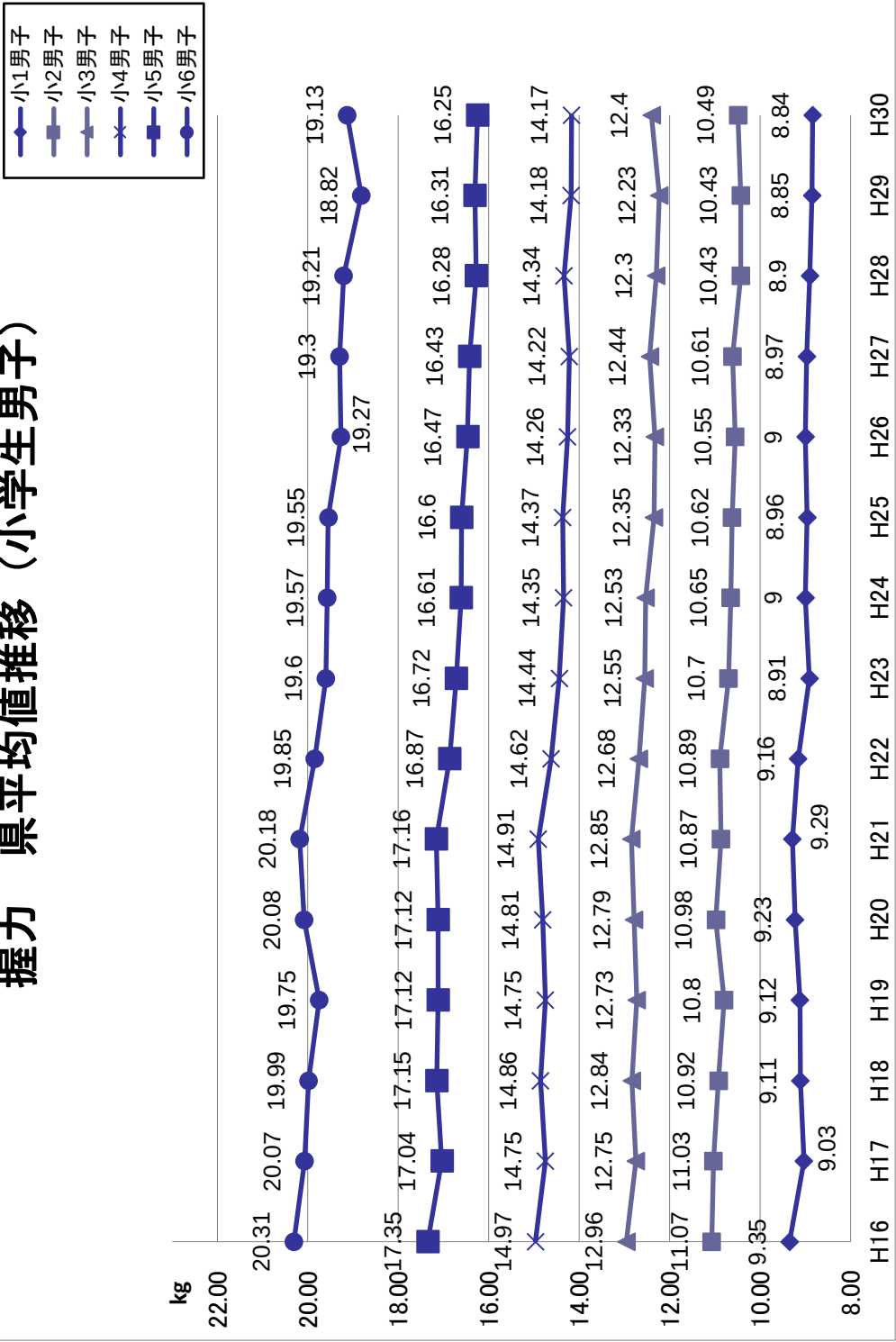
小学校	50	52.1%	18	18.8%	28	29.2%	96
中学校	31	57.4%	10	18.5%	13	24.1%	54
高校	34	63.0%	13	24.1%	7	13.0%	54
総計	115	56.4%	41	20.1%	48	23.5%	204

⑤ 県平均値の推移

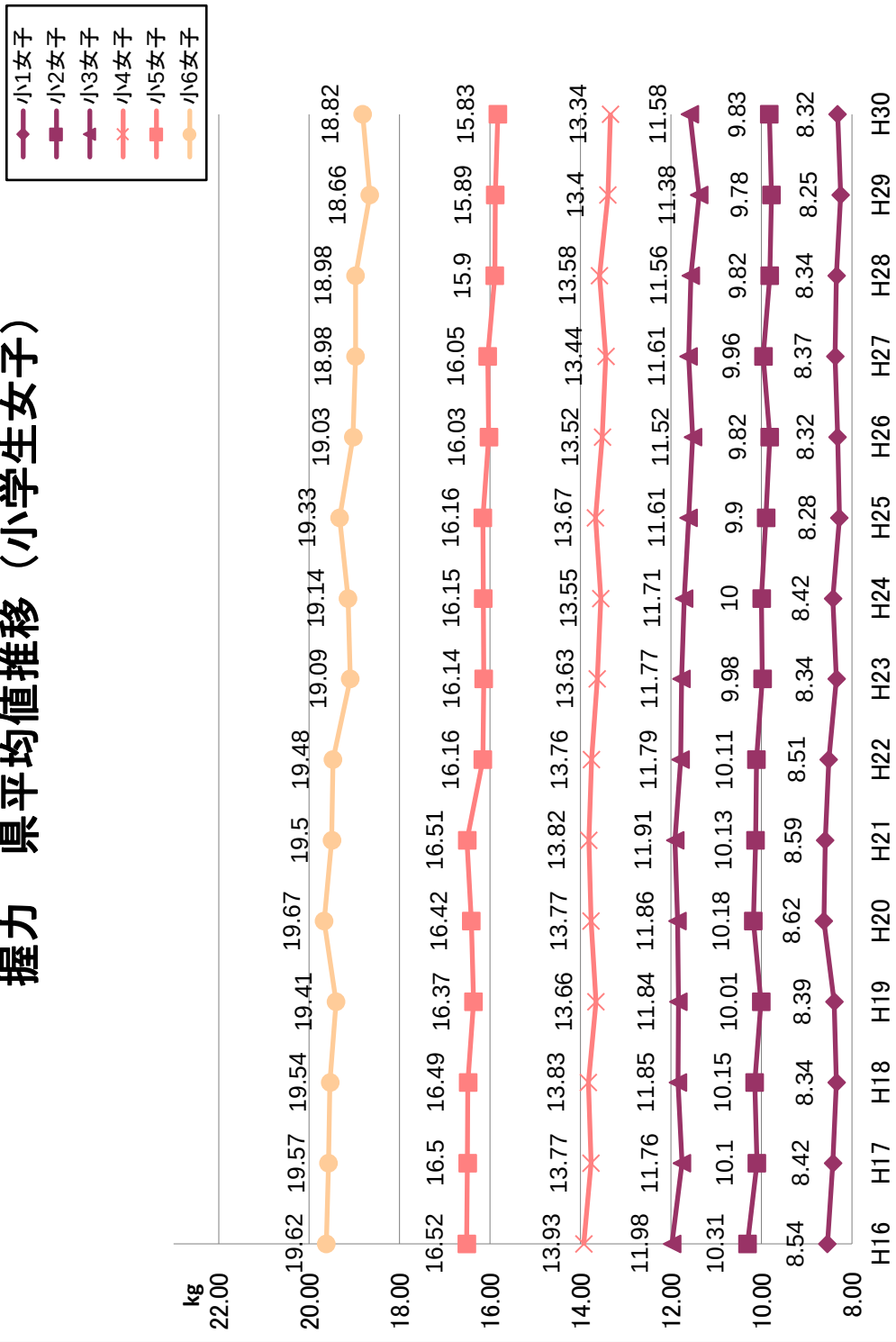
ア 合計得点



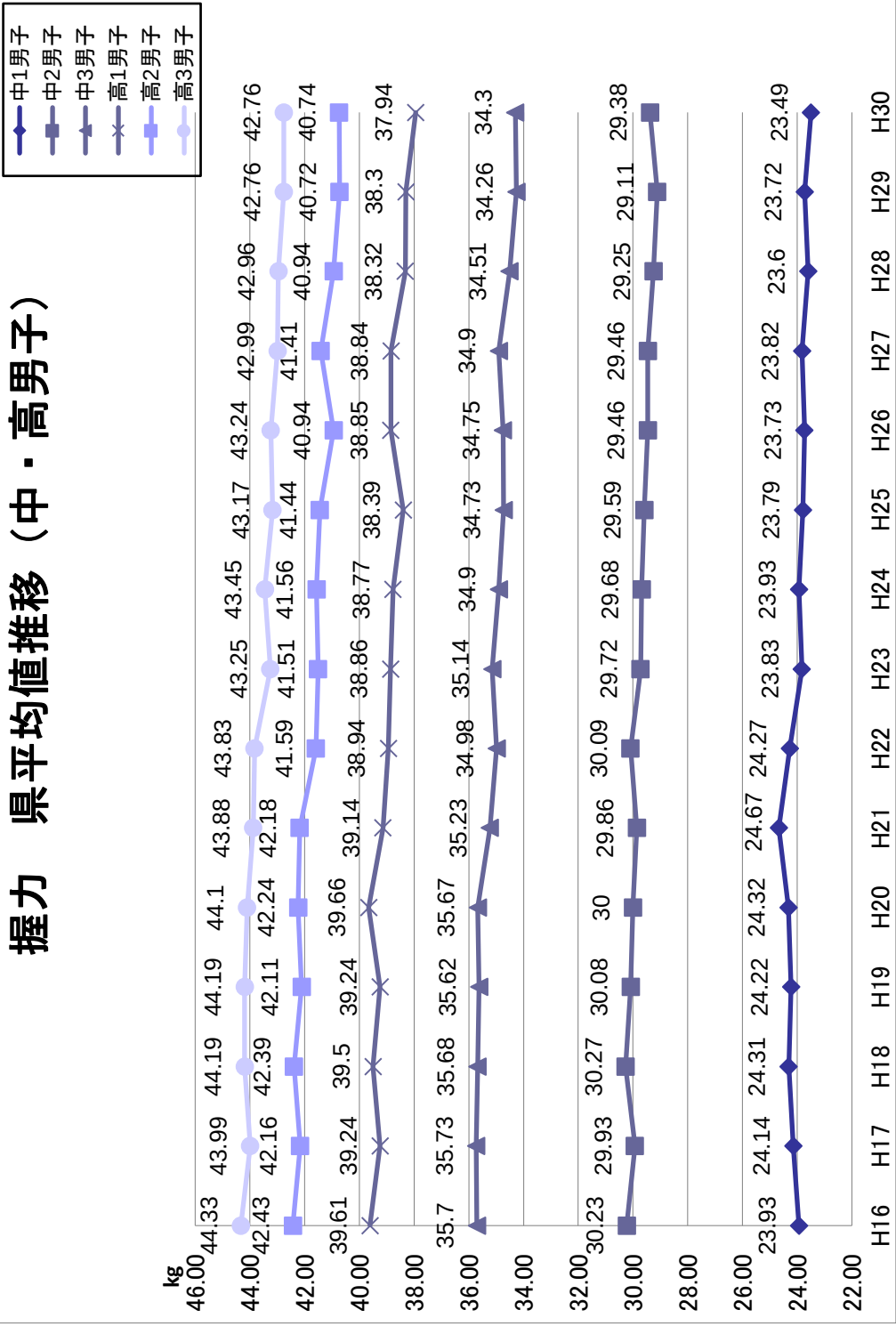
握力 県平均値推移（小学生男子）



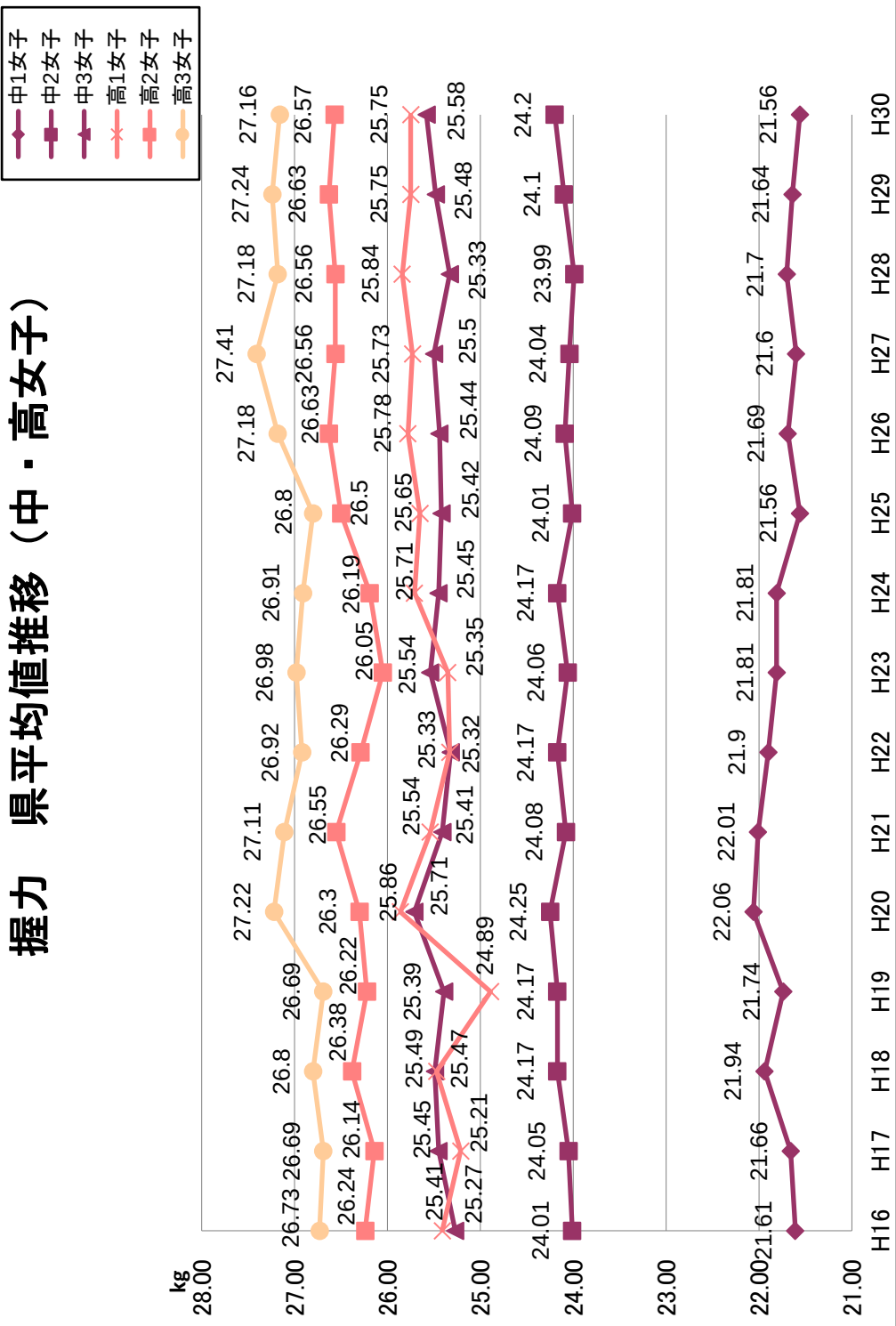
握力 県平均値推移（小学生女子）



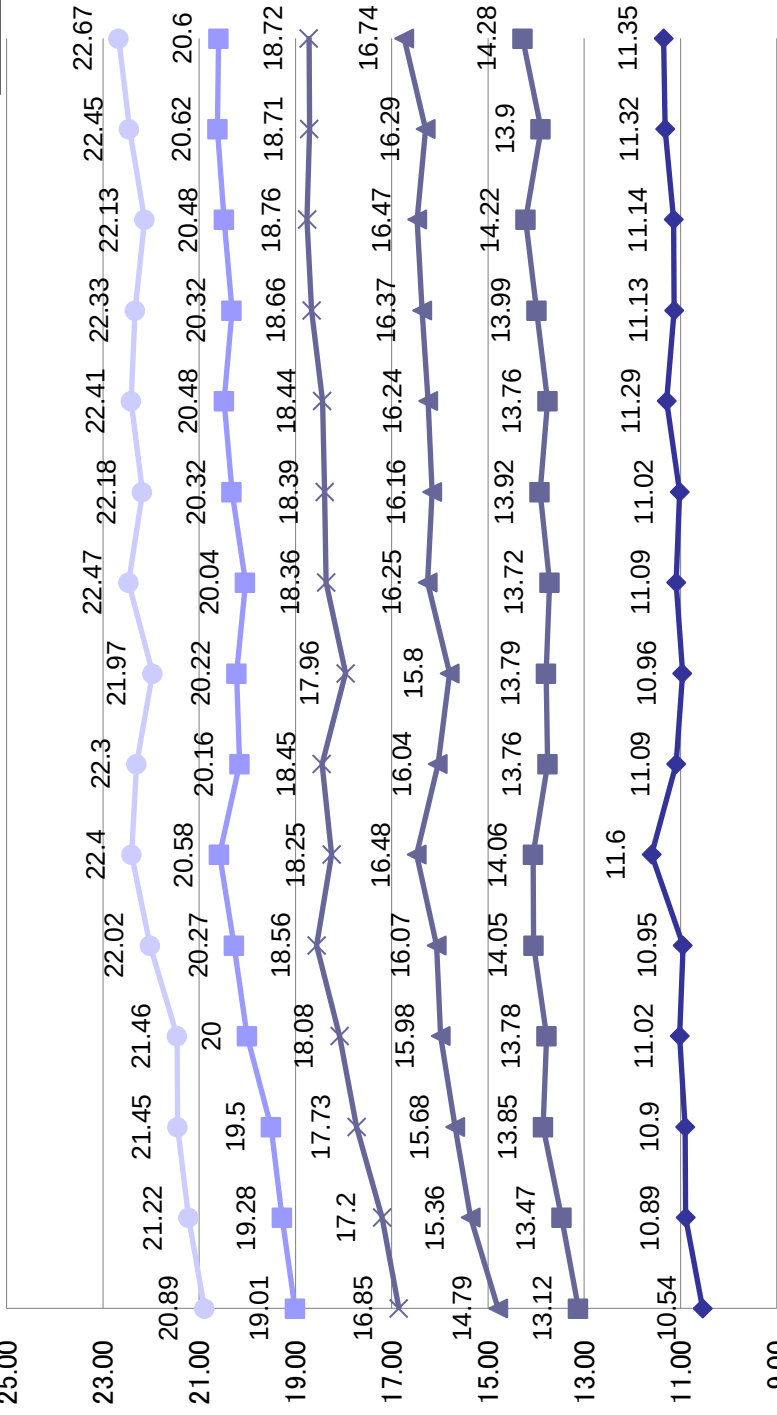
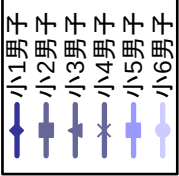
握力 県平均値推移（中・高男子）



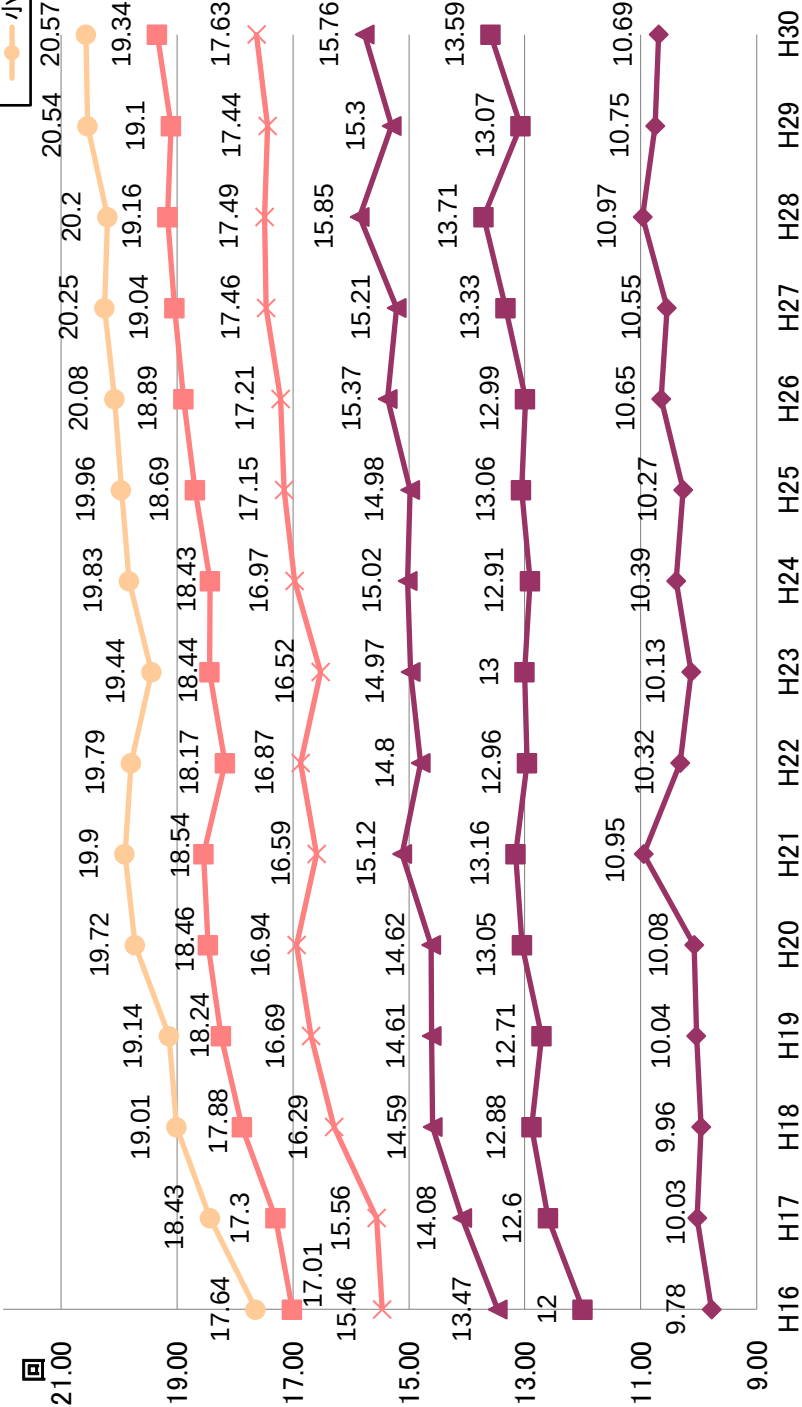
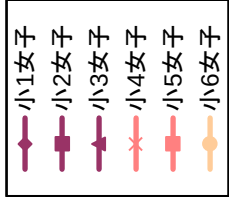
握力 県平均値推移（中・高女子）



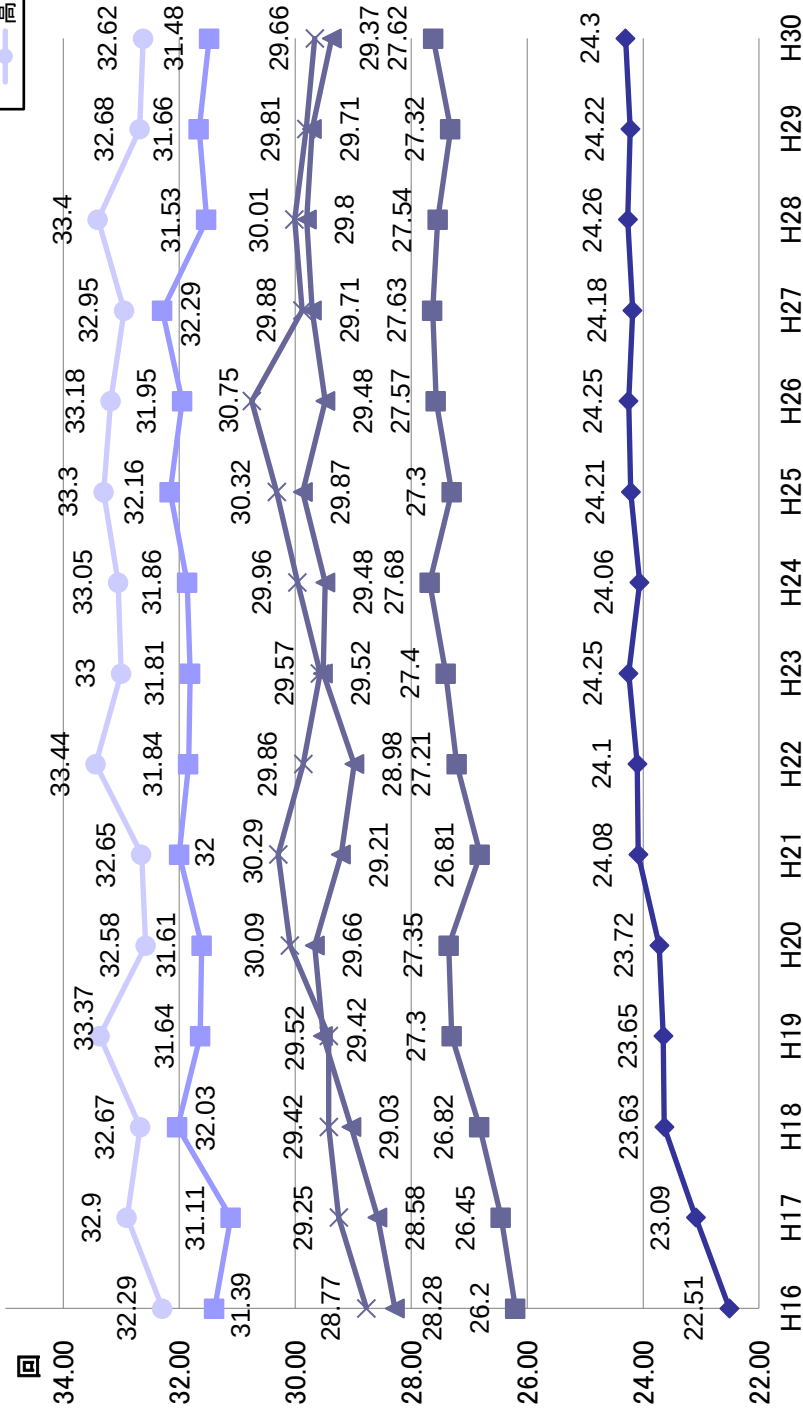
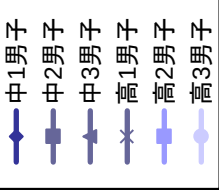
上体起こし 県平均値推移（小学生男子）



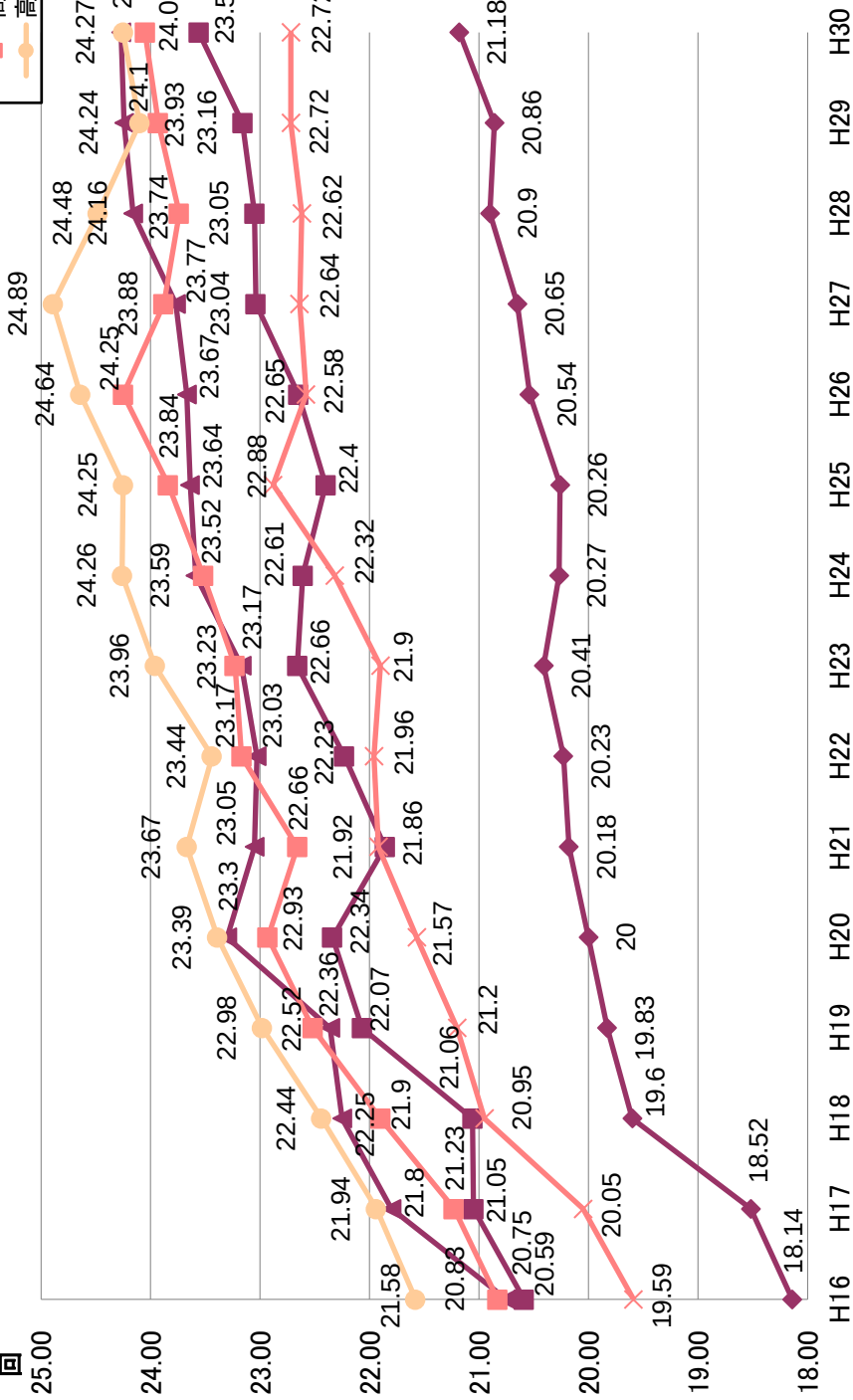
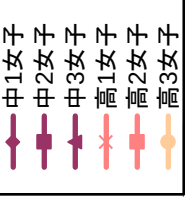
上体起こし 県平均値推移（小学生女子）

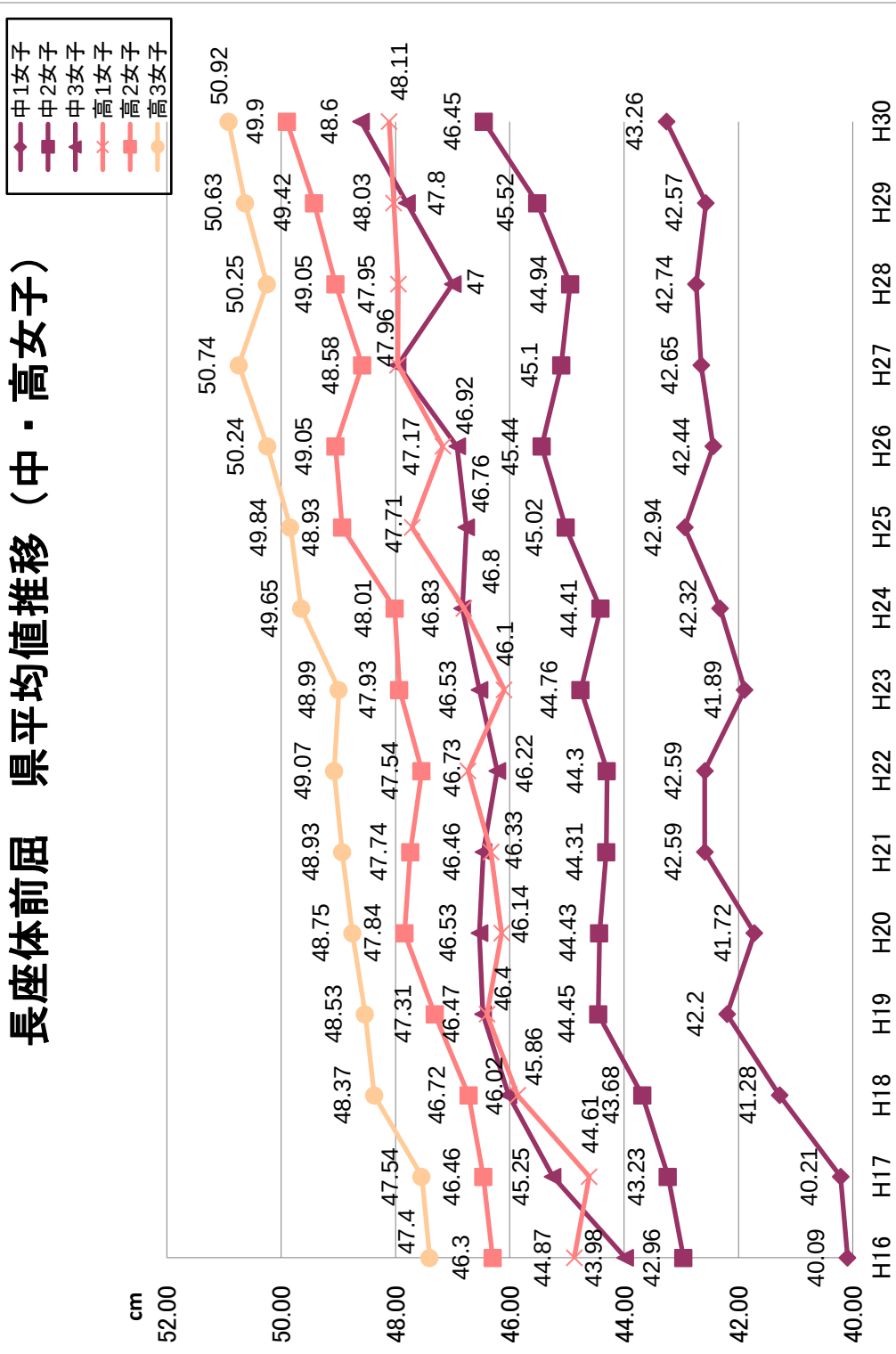
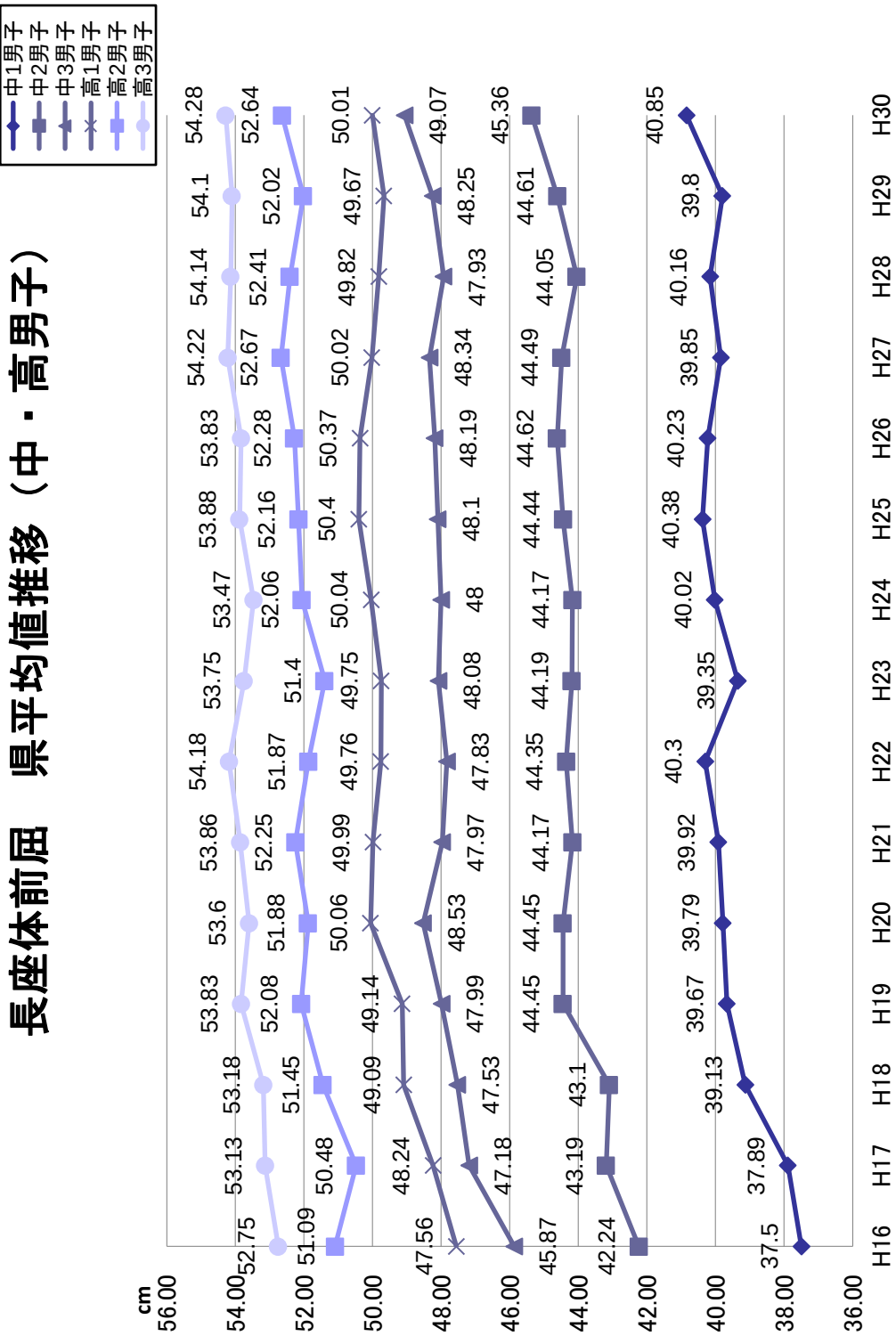
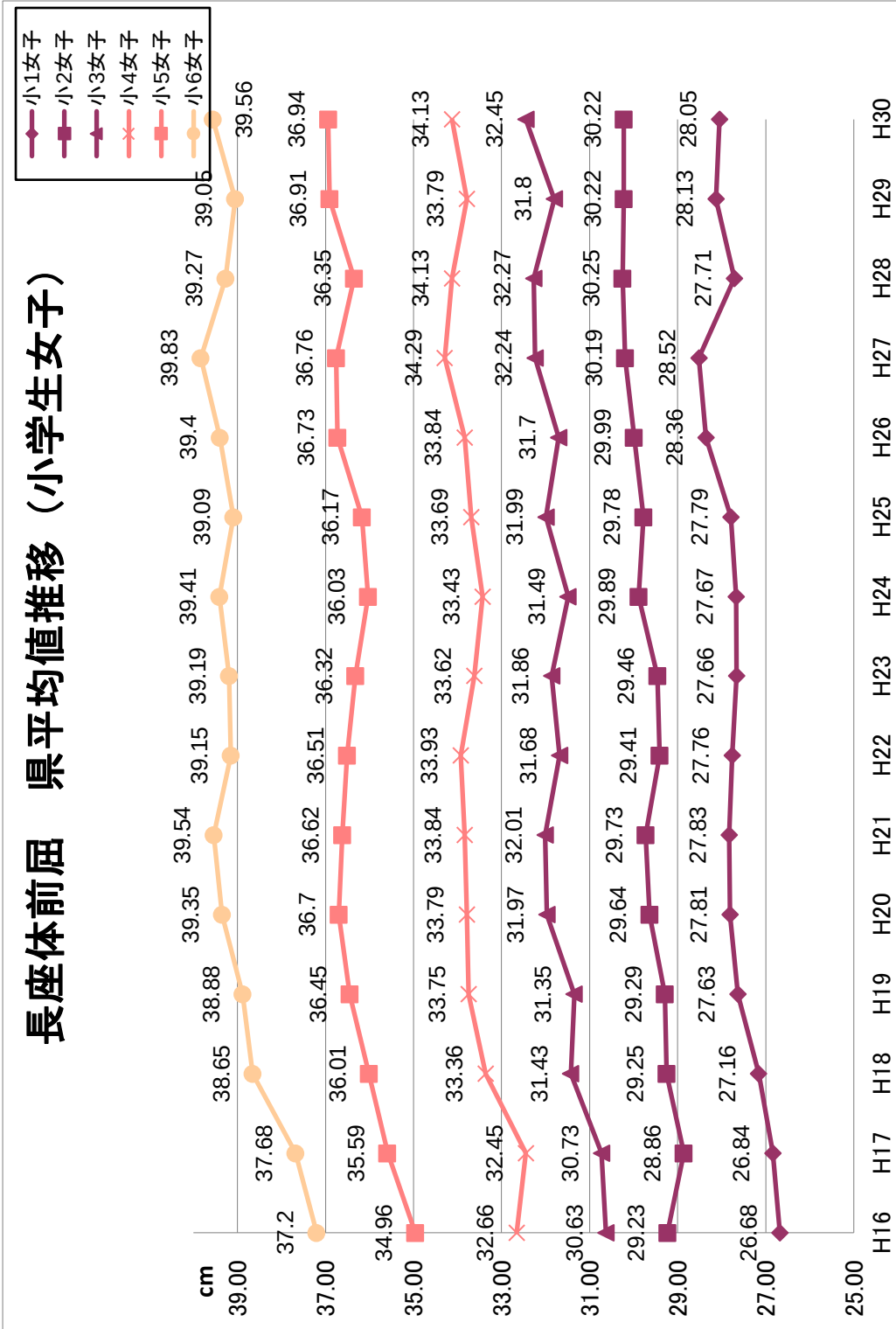
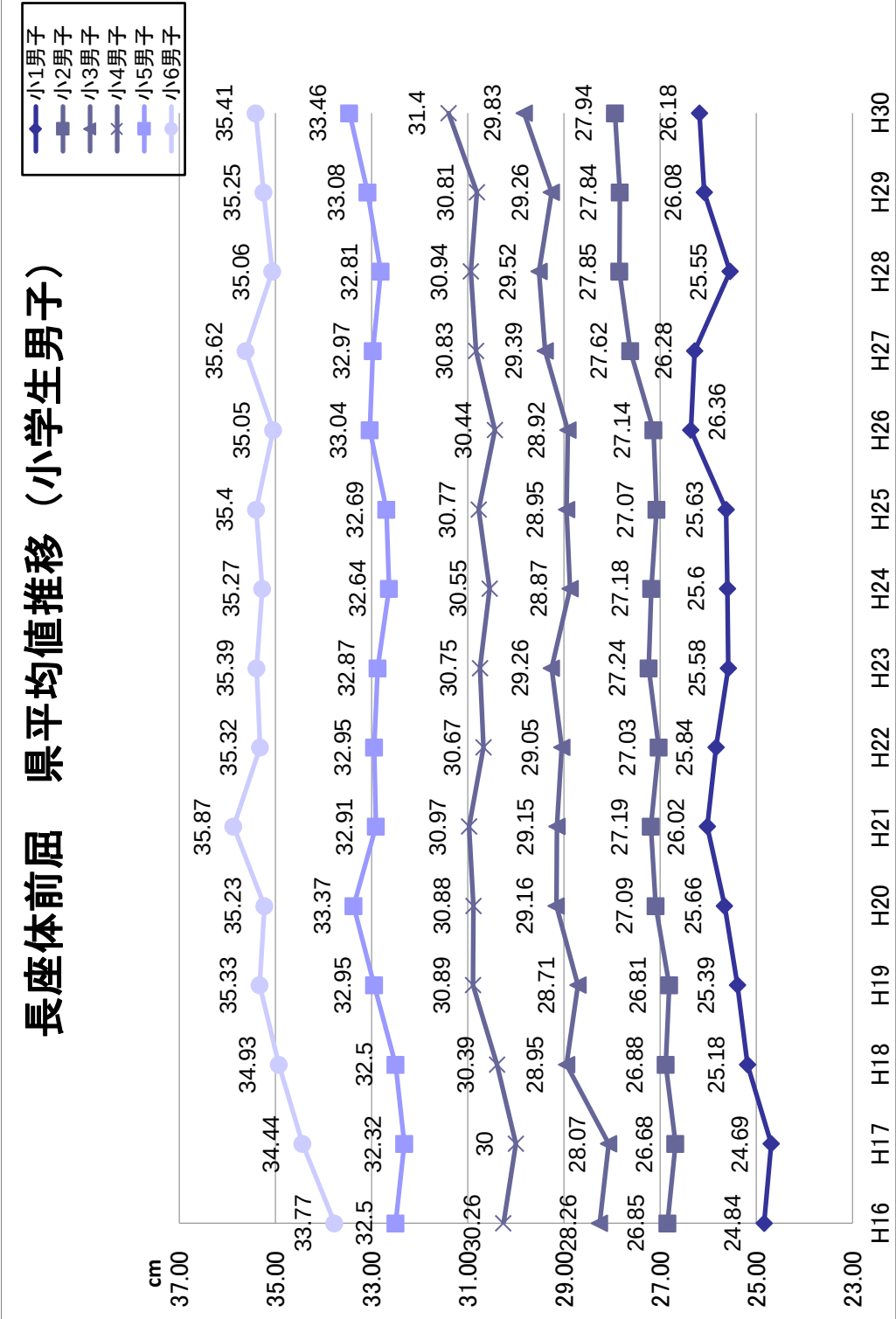


上体起こし 県平均値推移（中・高男子）

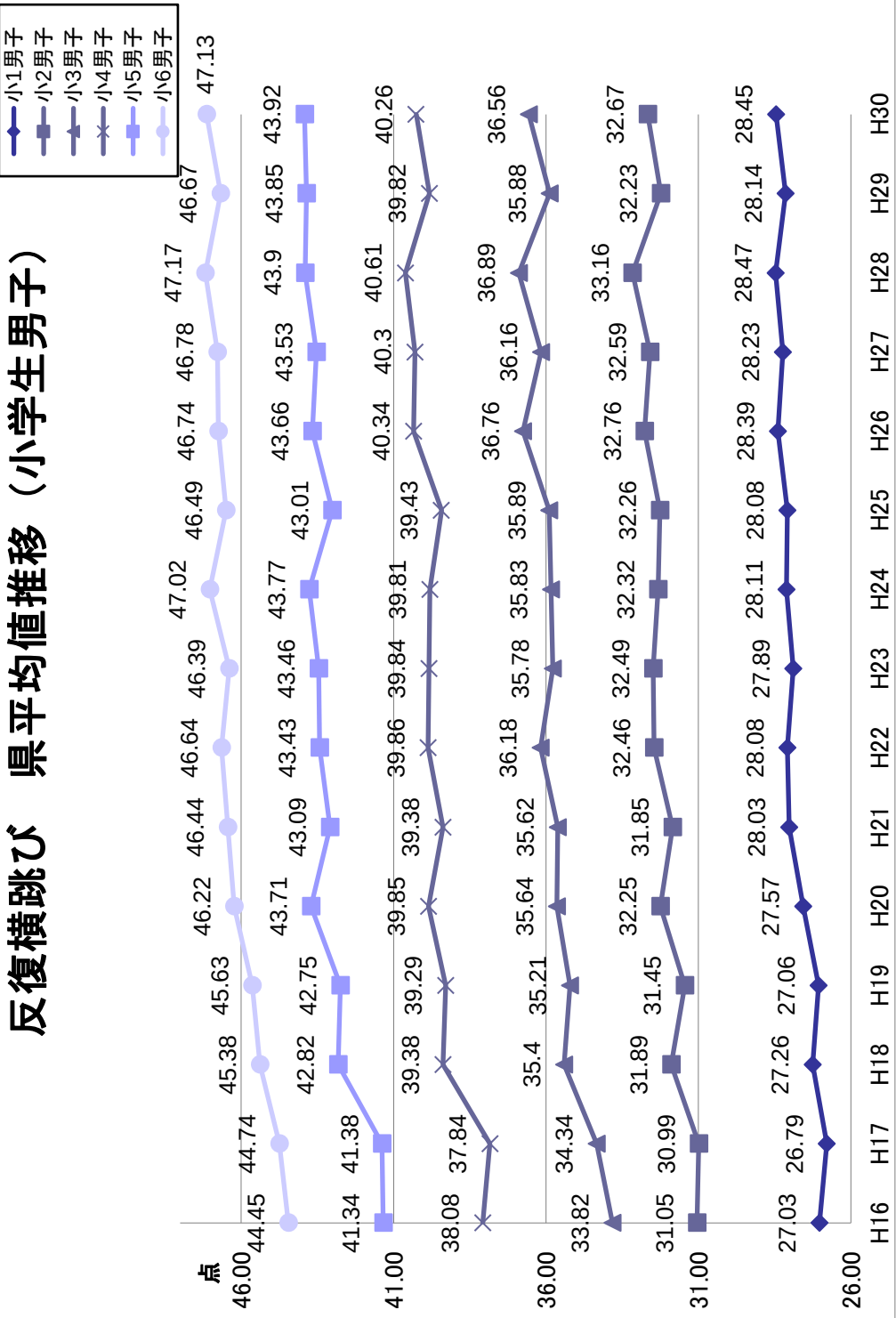


上体起こし 県平均値推移（中・高女子）

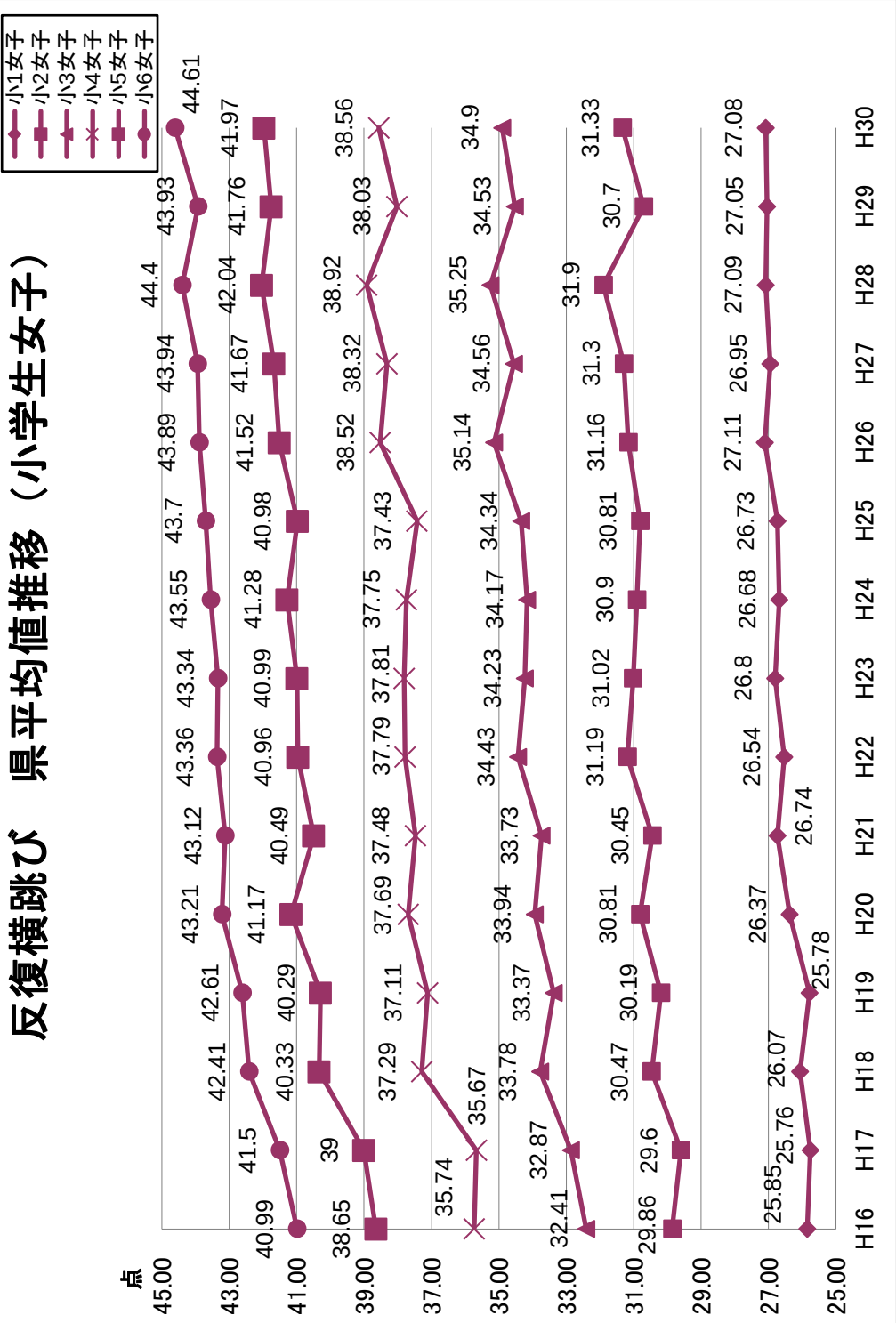




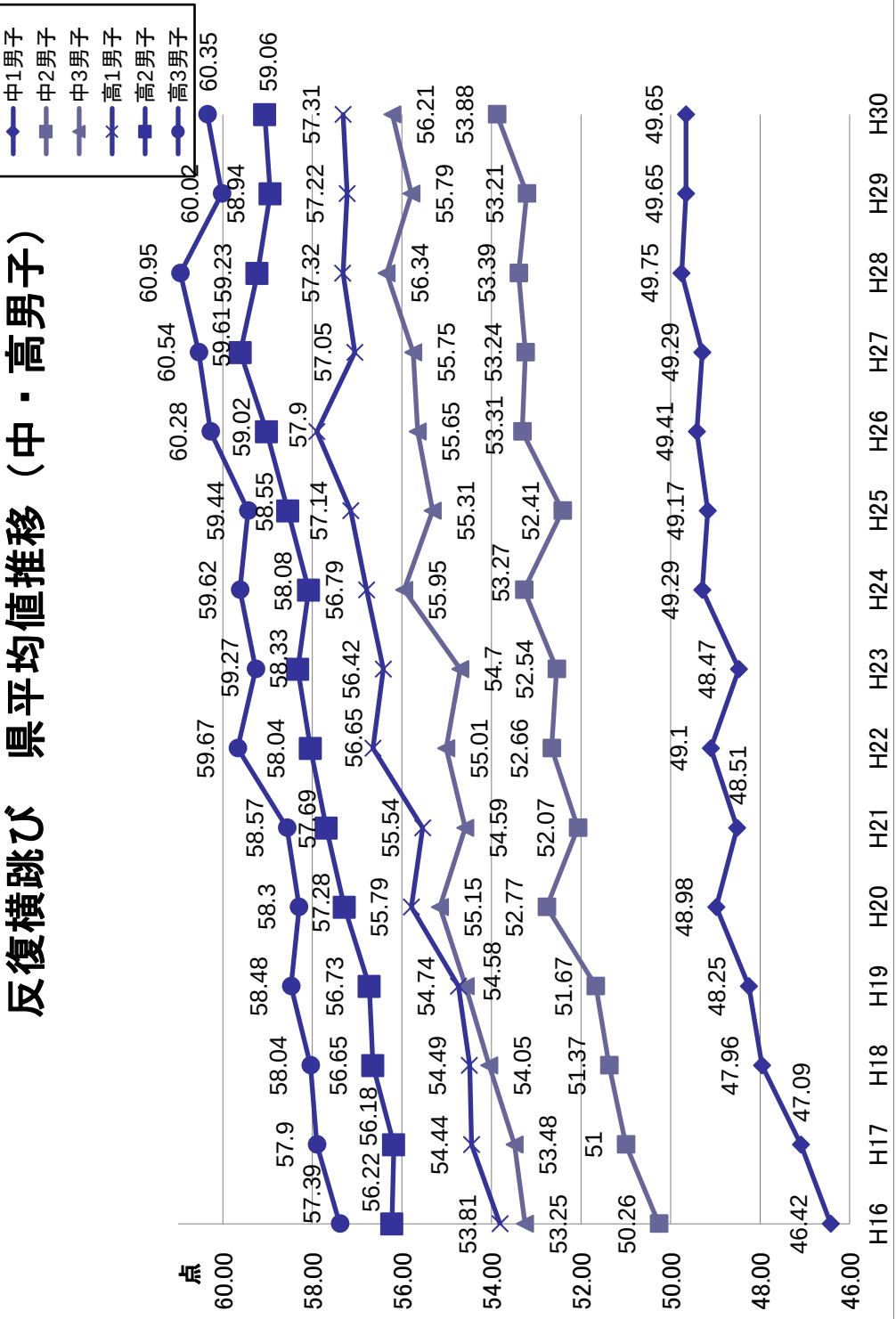
反復横跳び 県平均値推移（小学生男子）



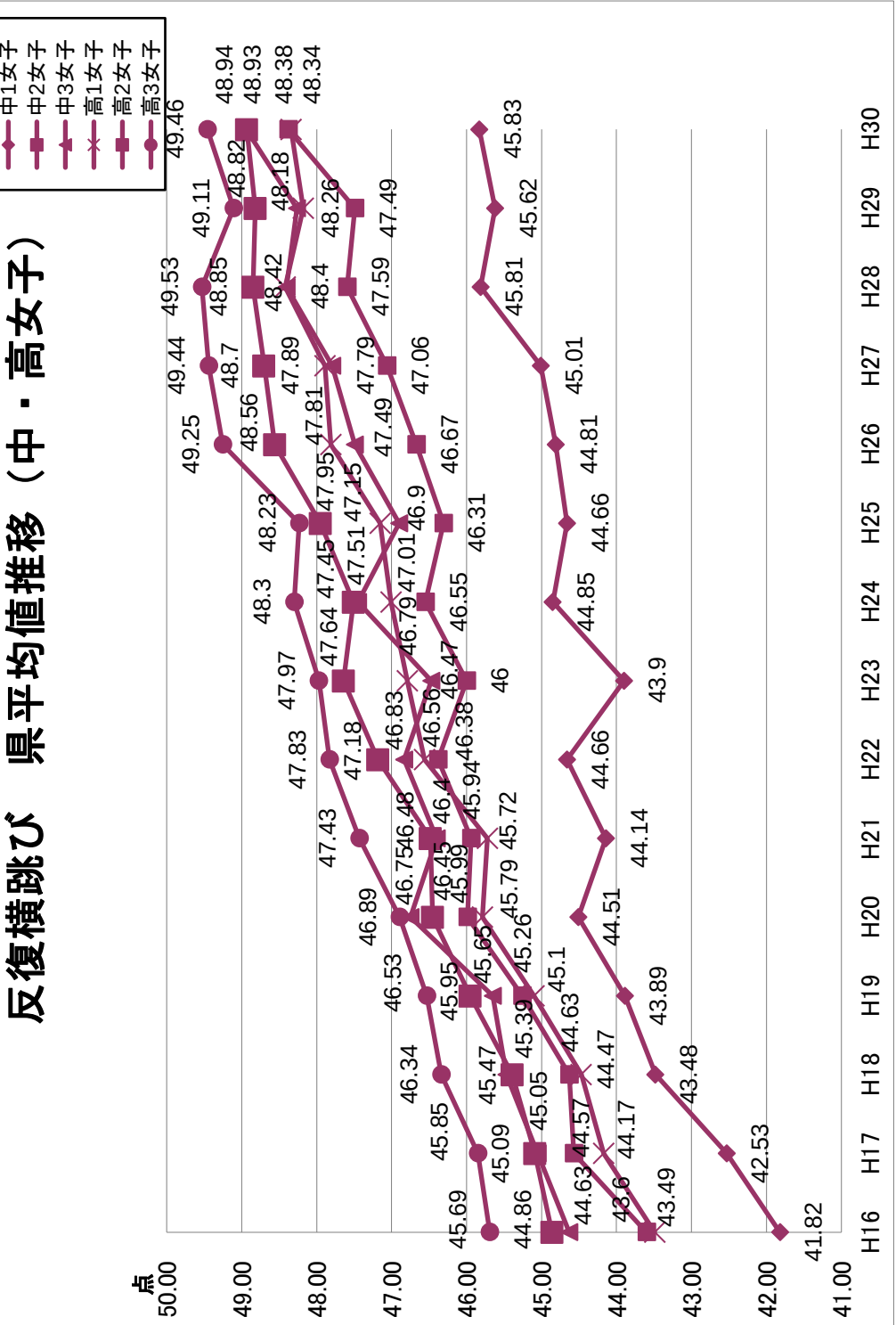
反復横跳び 県平均値推移（小学生女子）

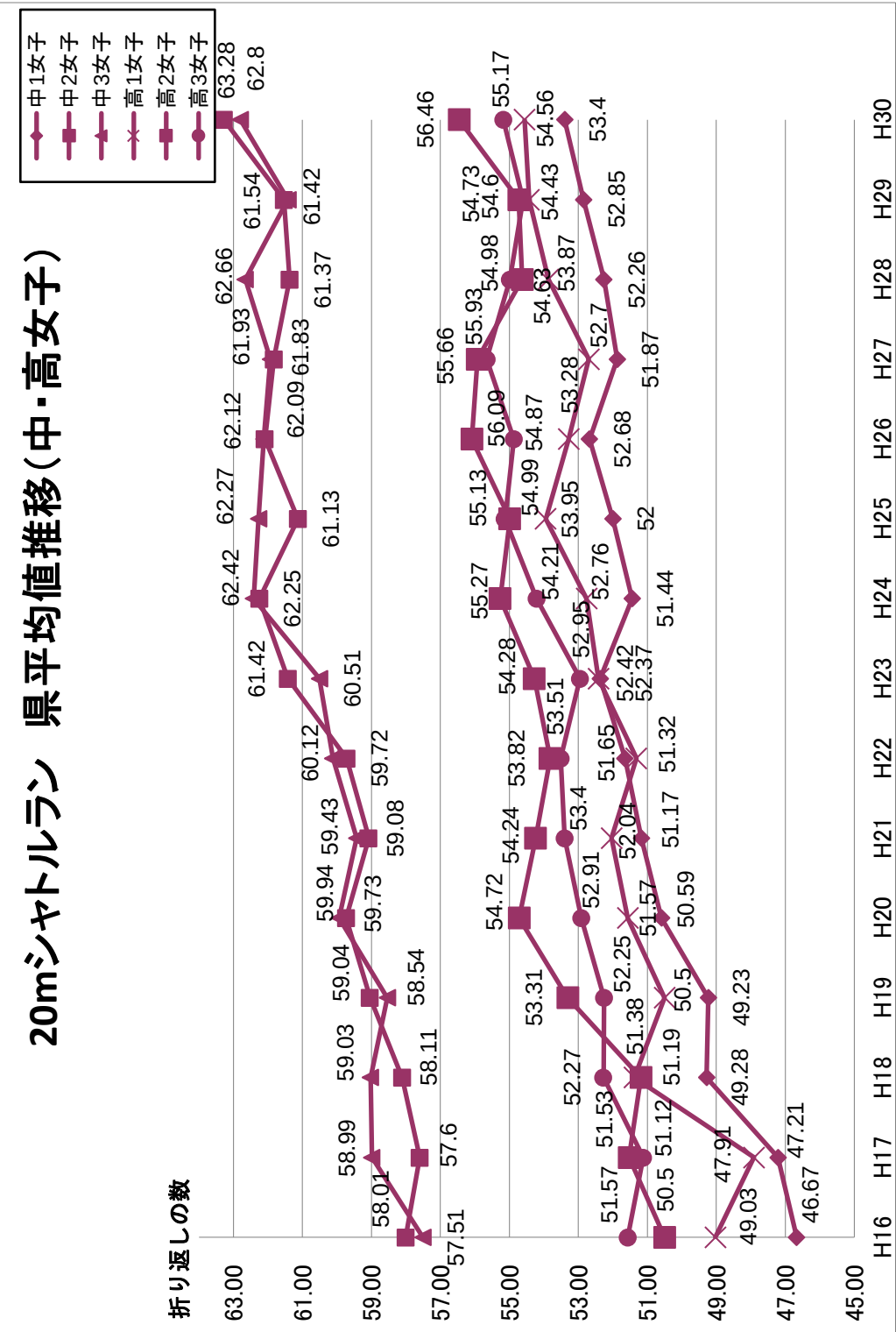
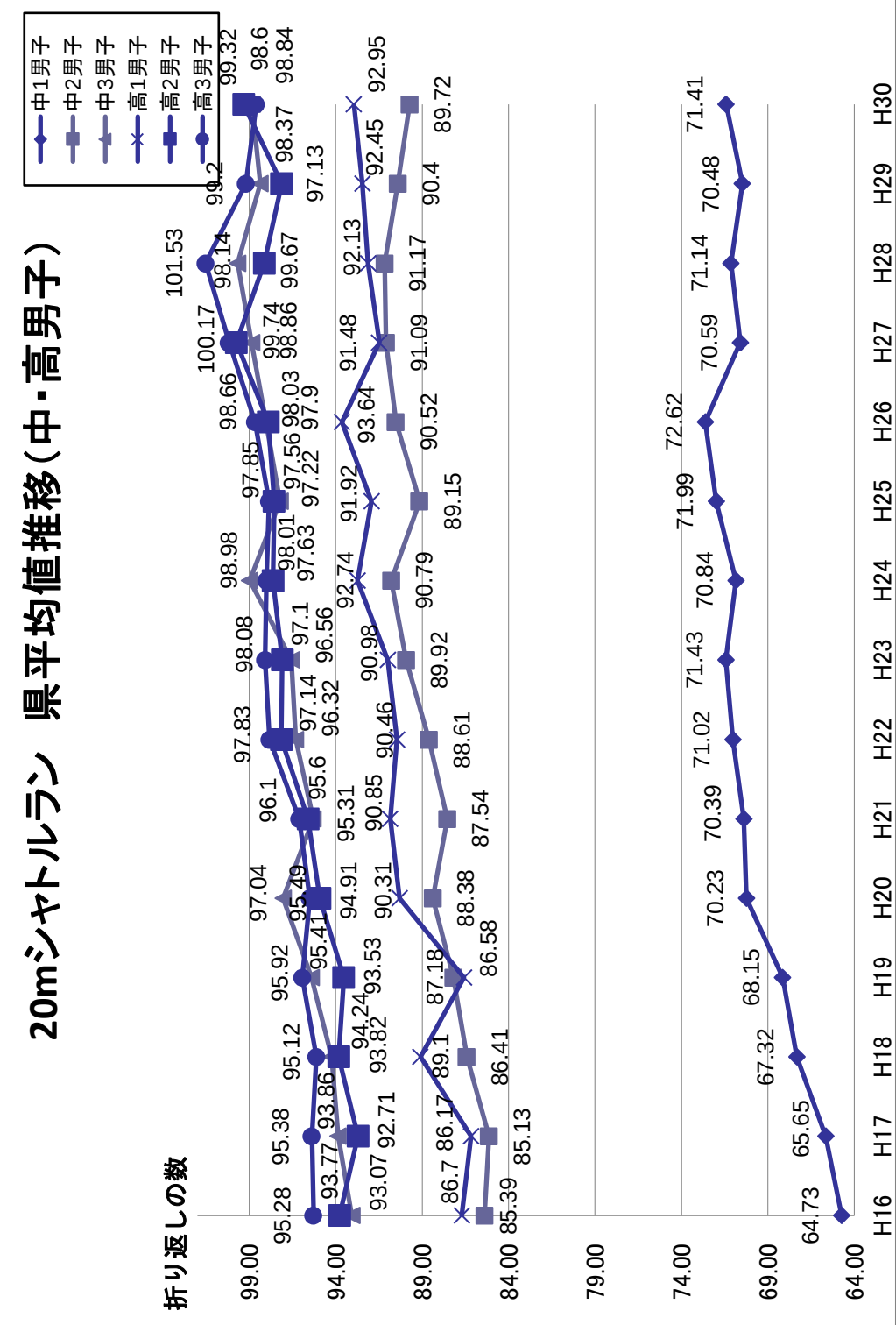
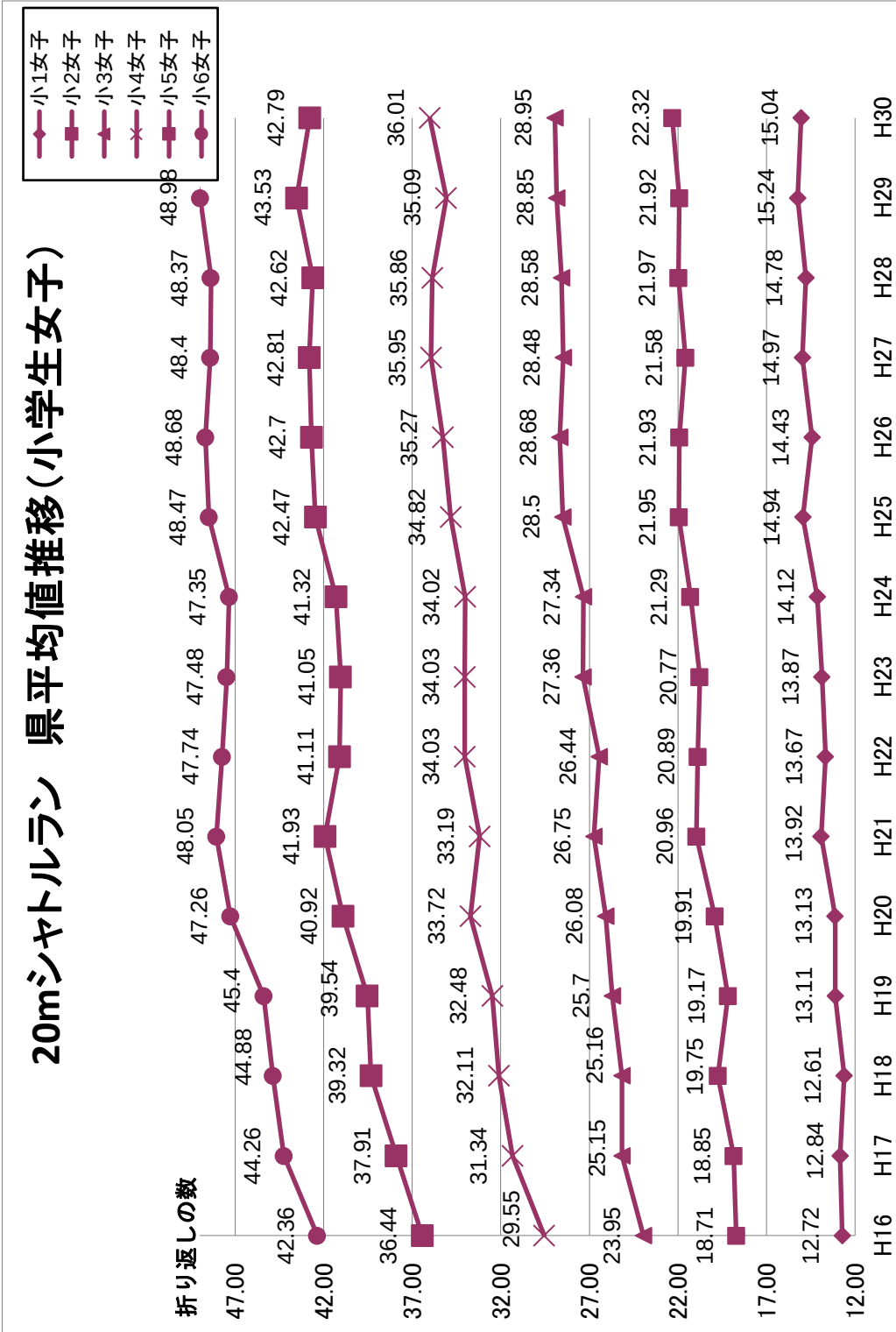
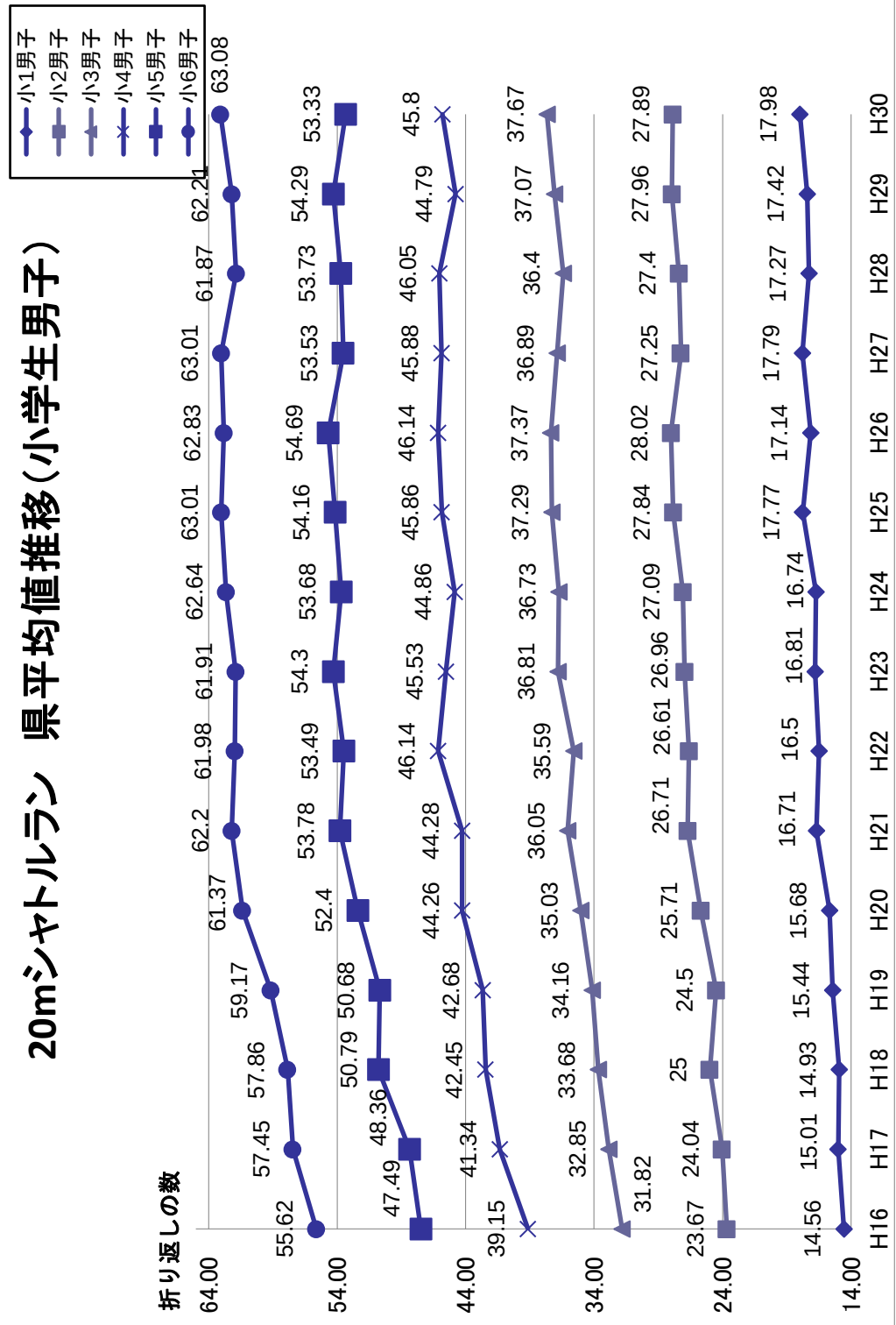


反復横跳び 県平均値推移（中・高男子）

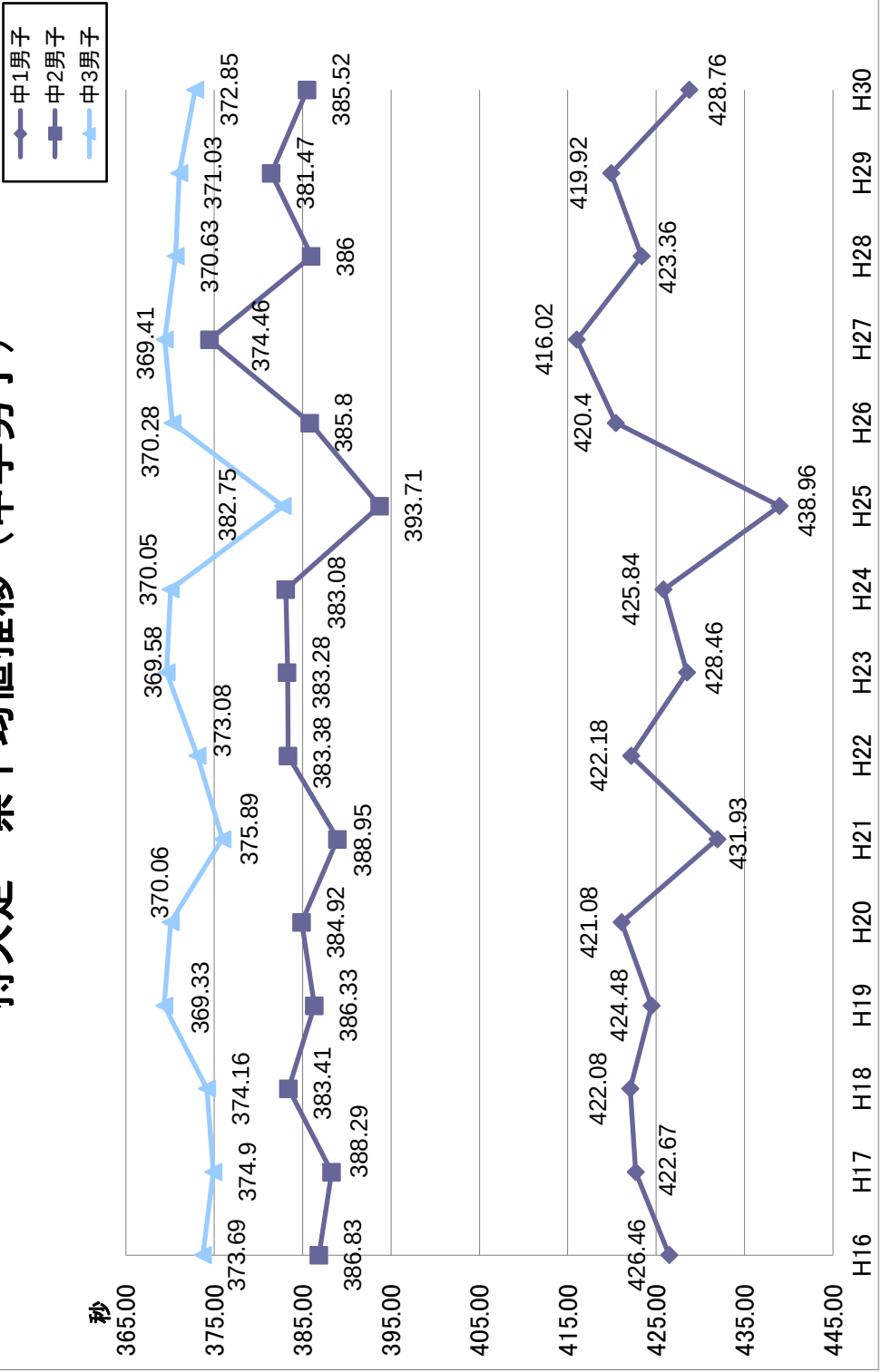


反復横跳び 県平均値推移（中・高女子）

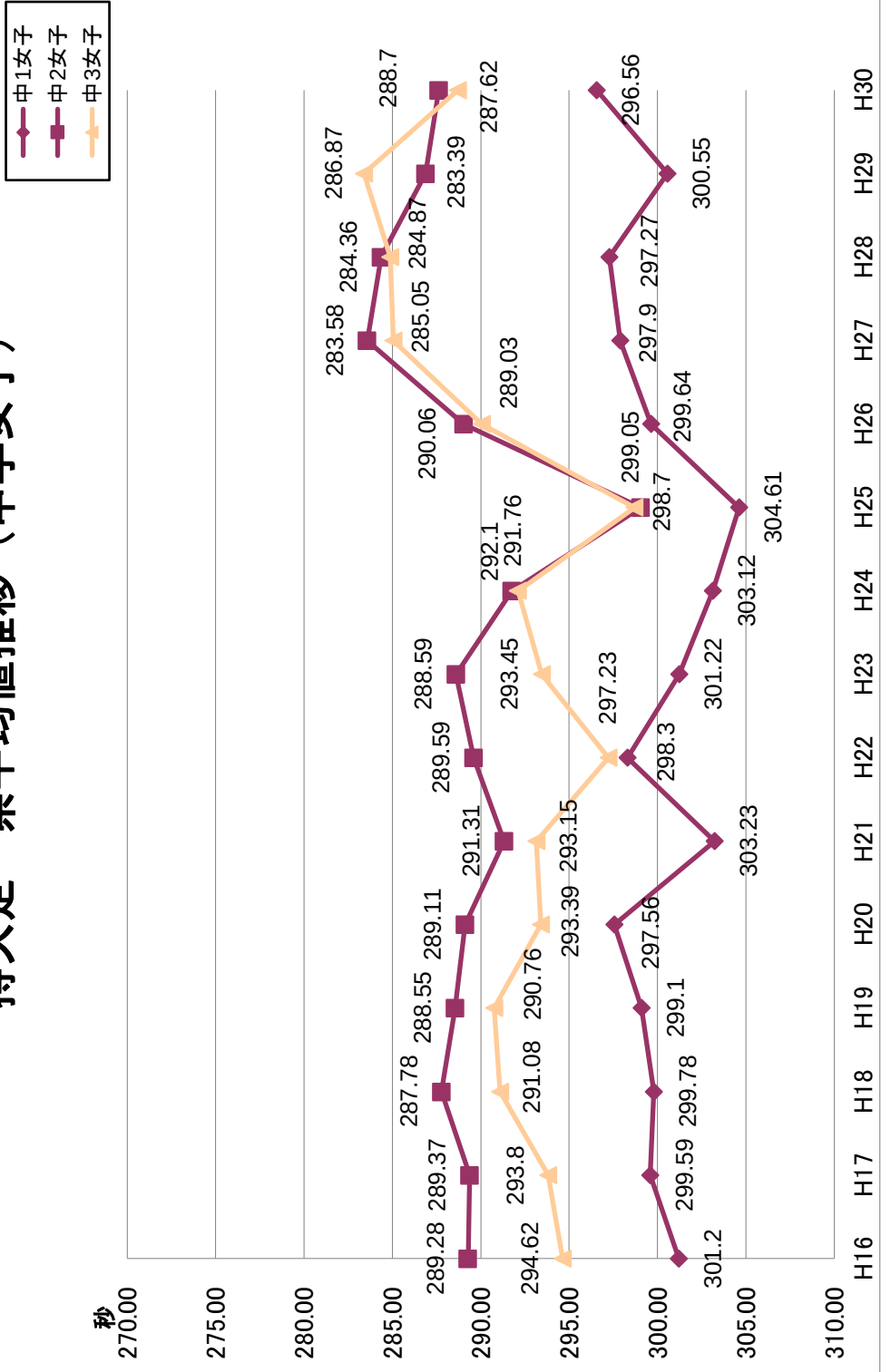




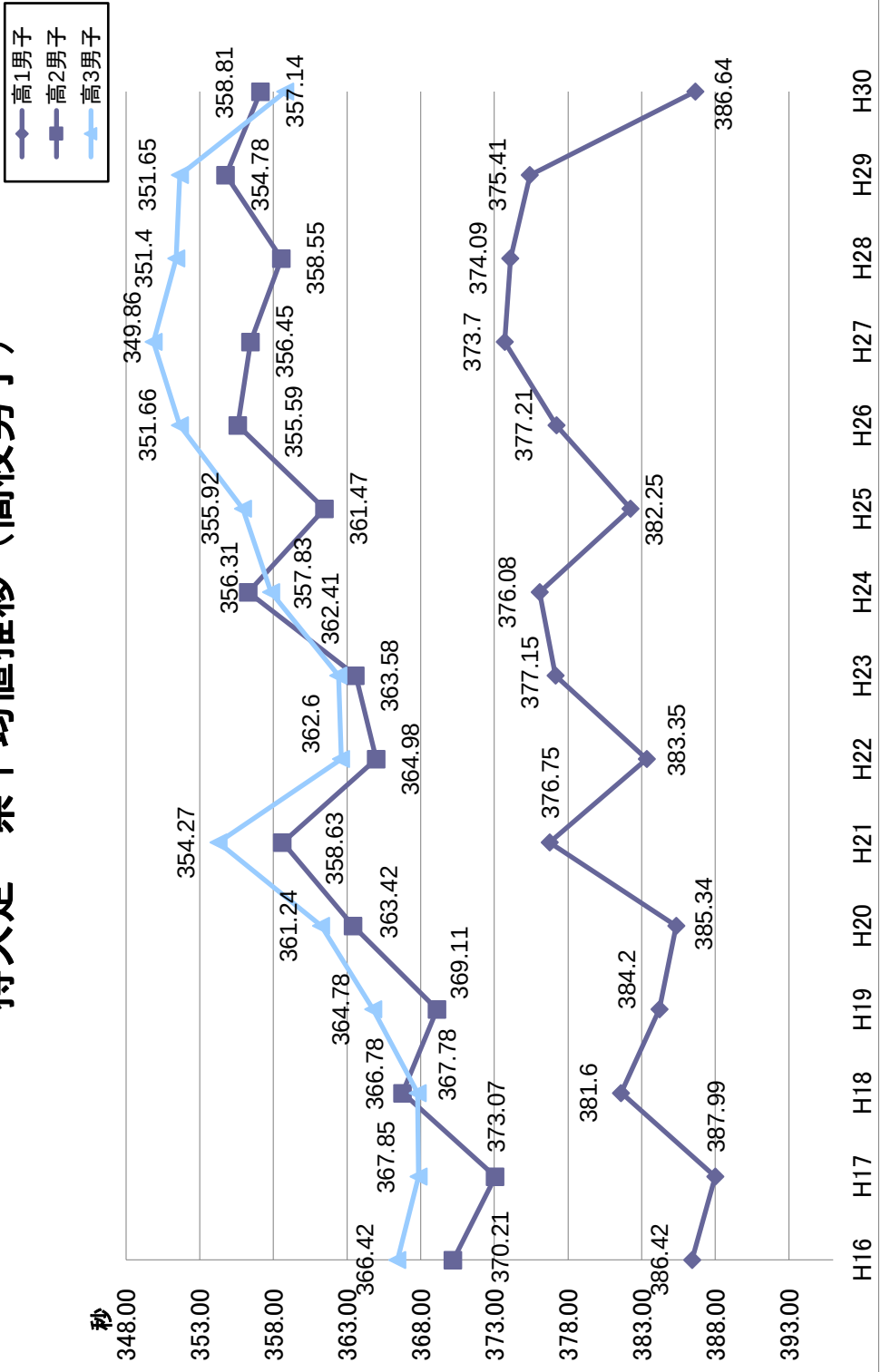
持久走 県平均値推移（中学男子）



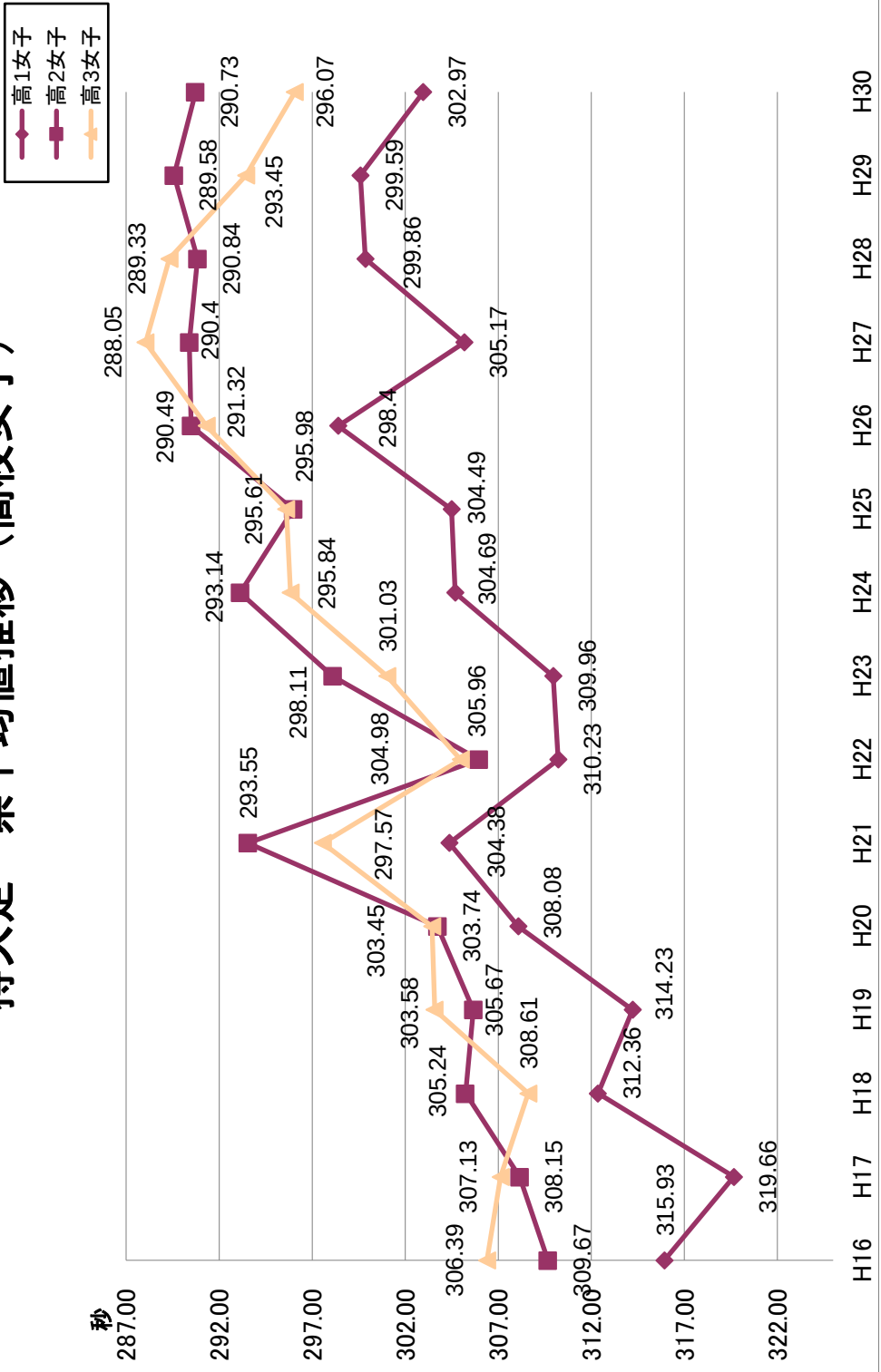
持久走 県平均値推移（中学女子）



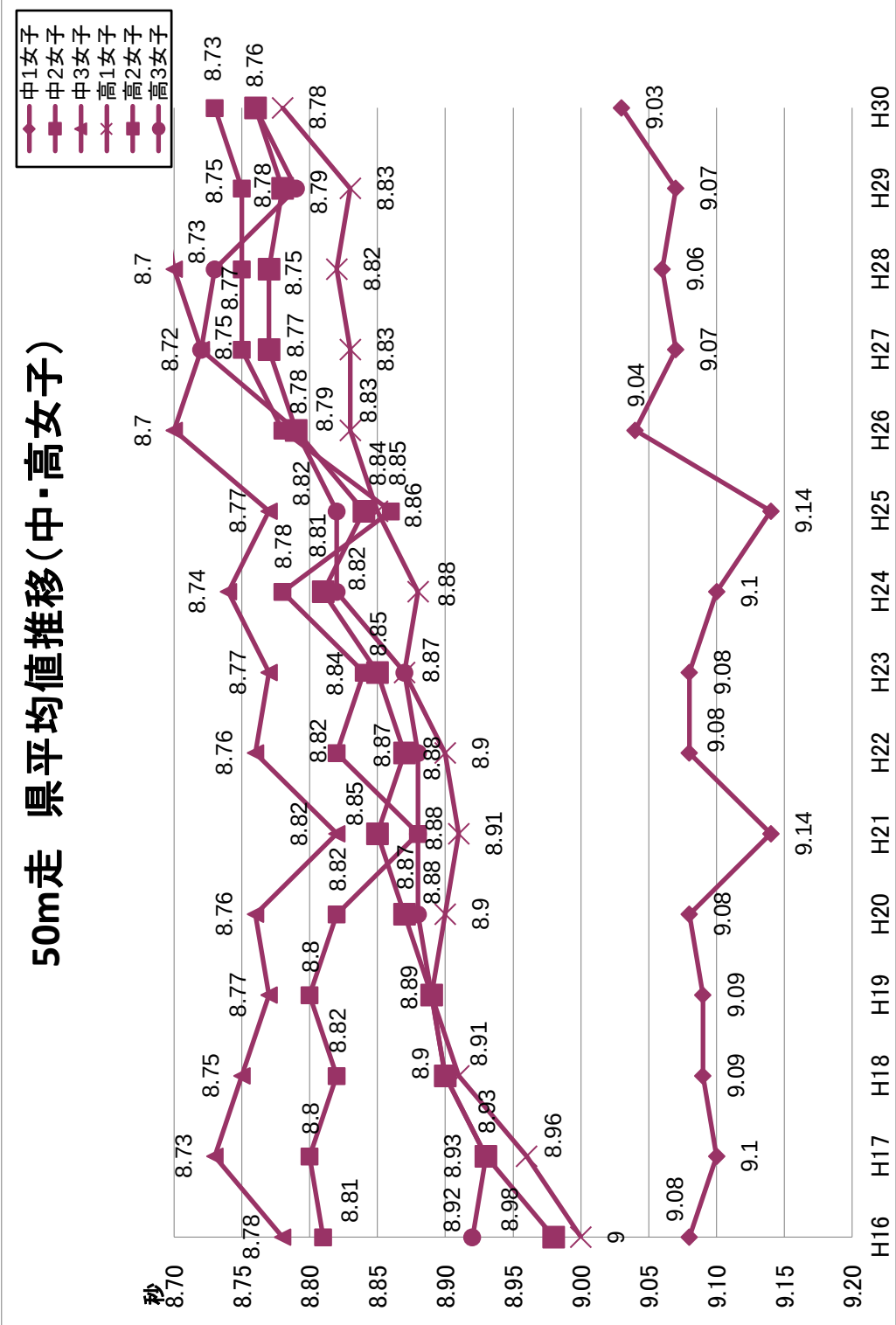
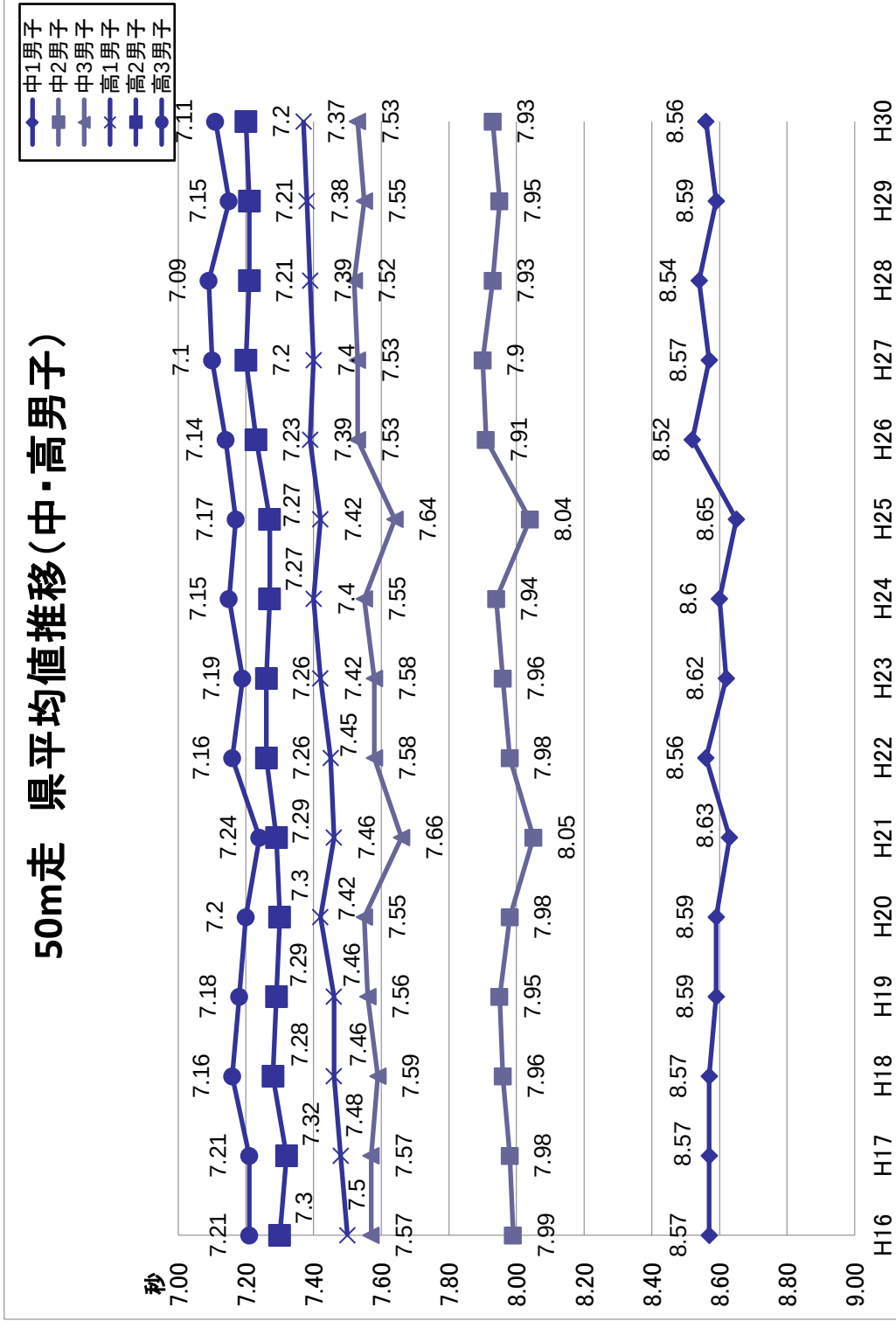
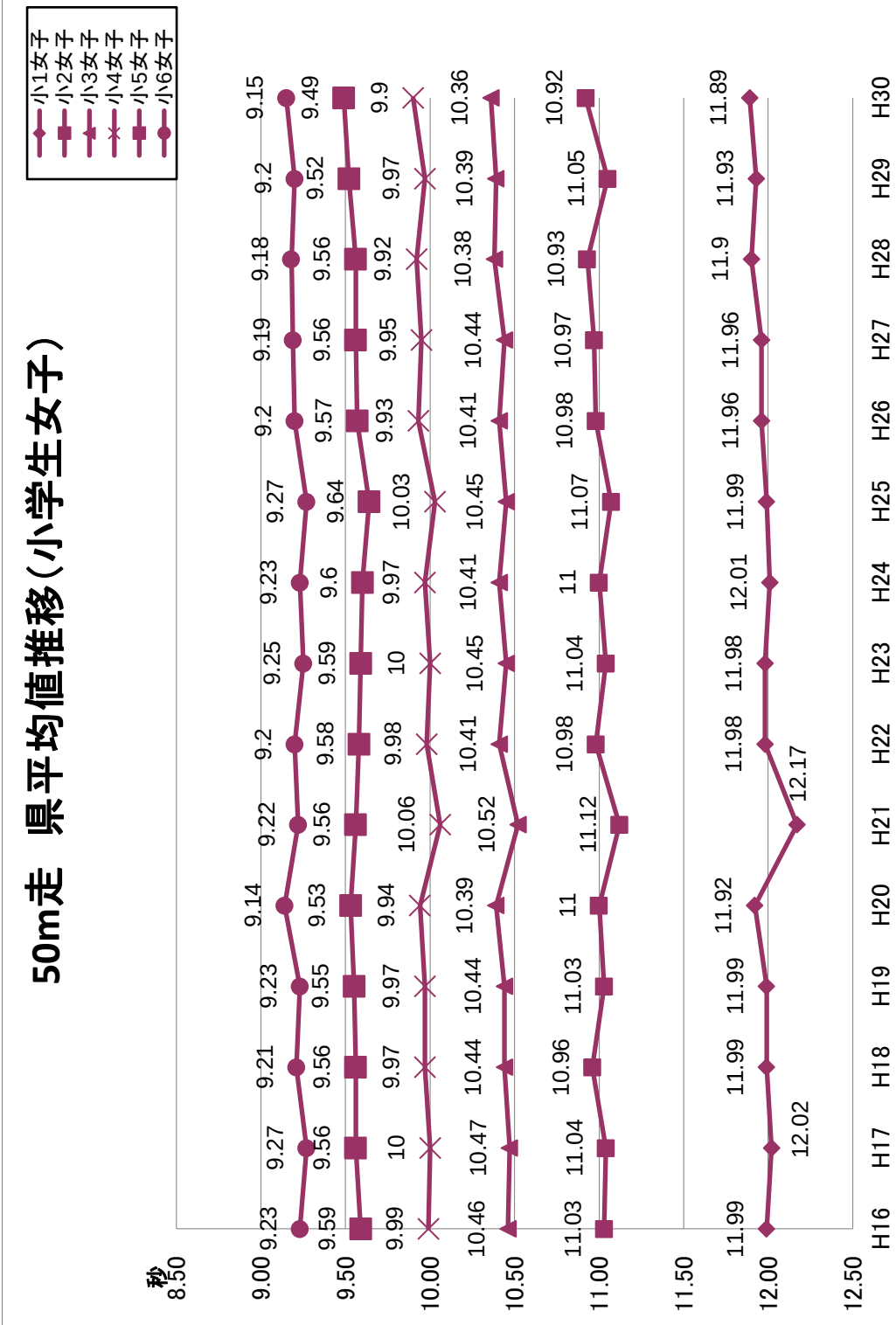
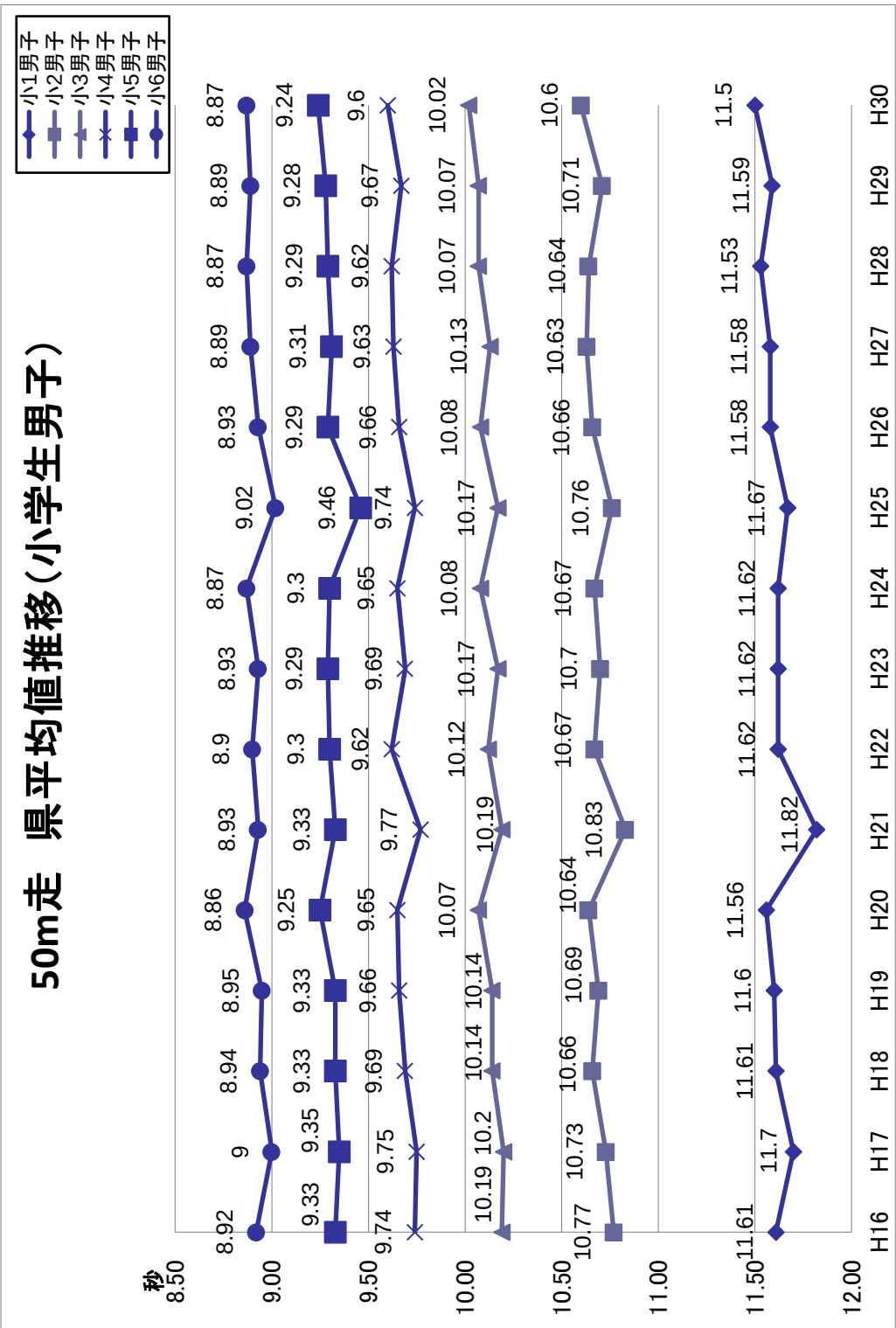
持久走 県平均値推移（高校男子）



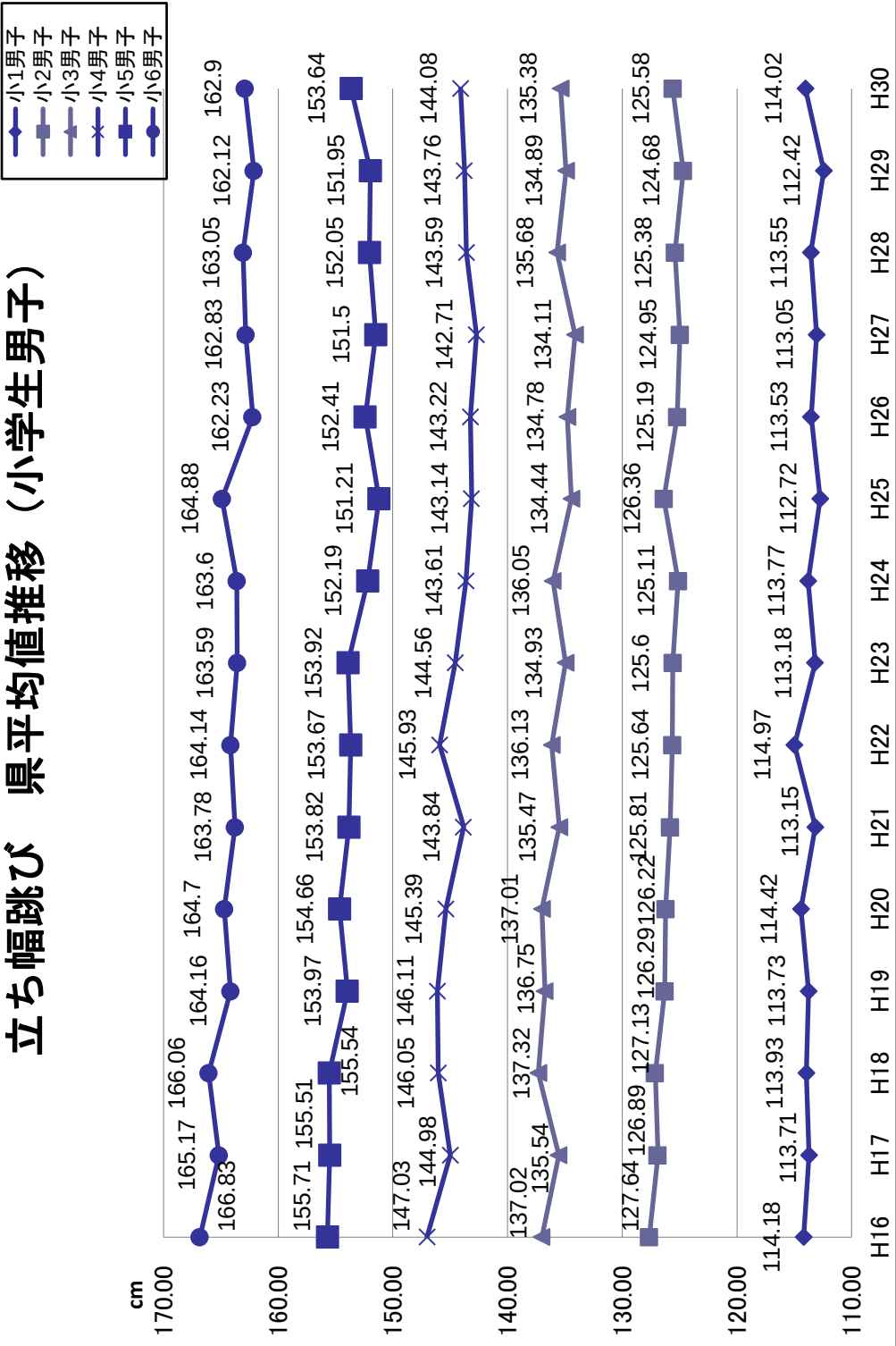
持久走 県平均値推移（高校女子）



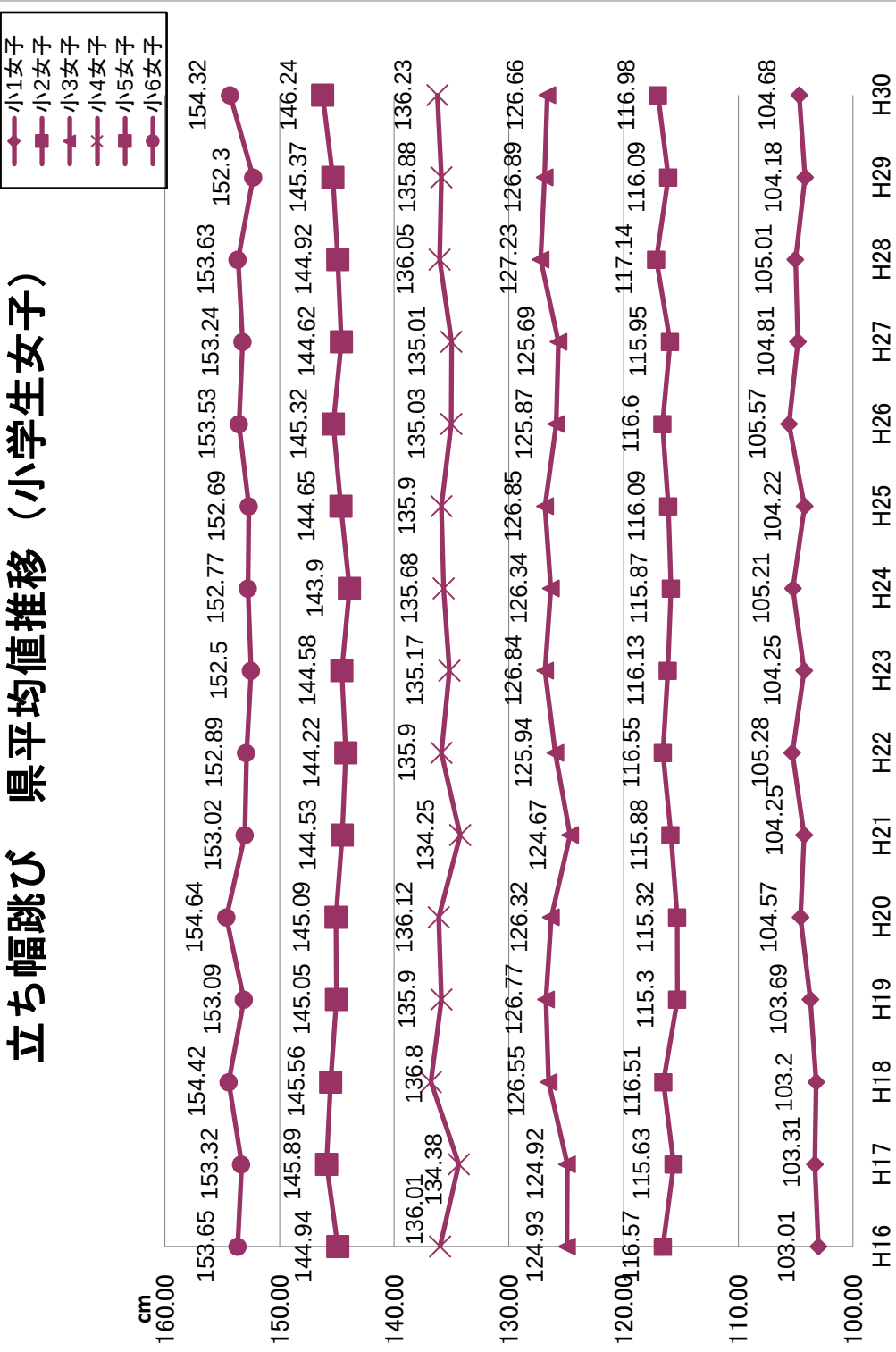
ヶ 50m走



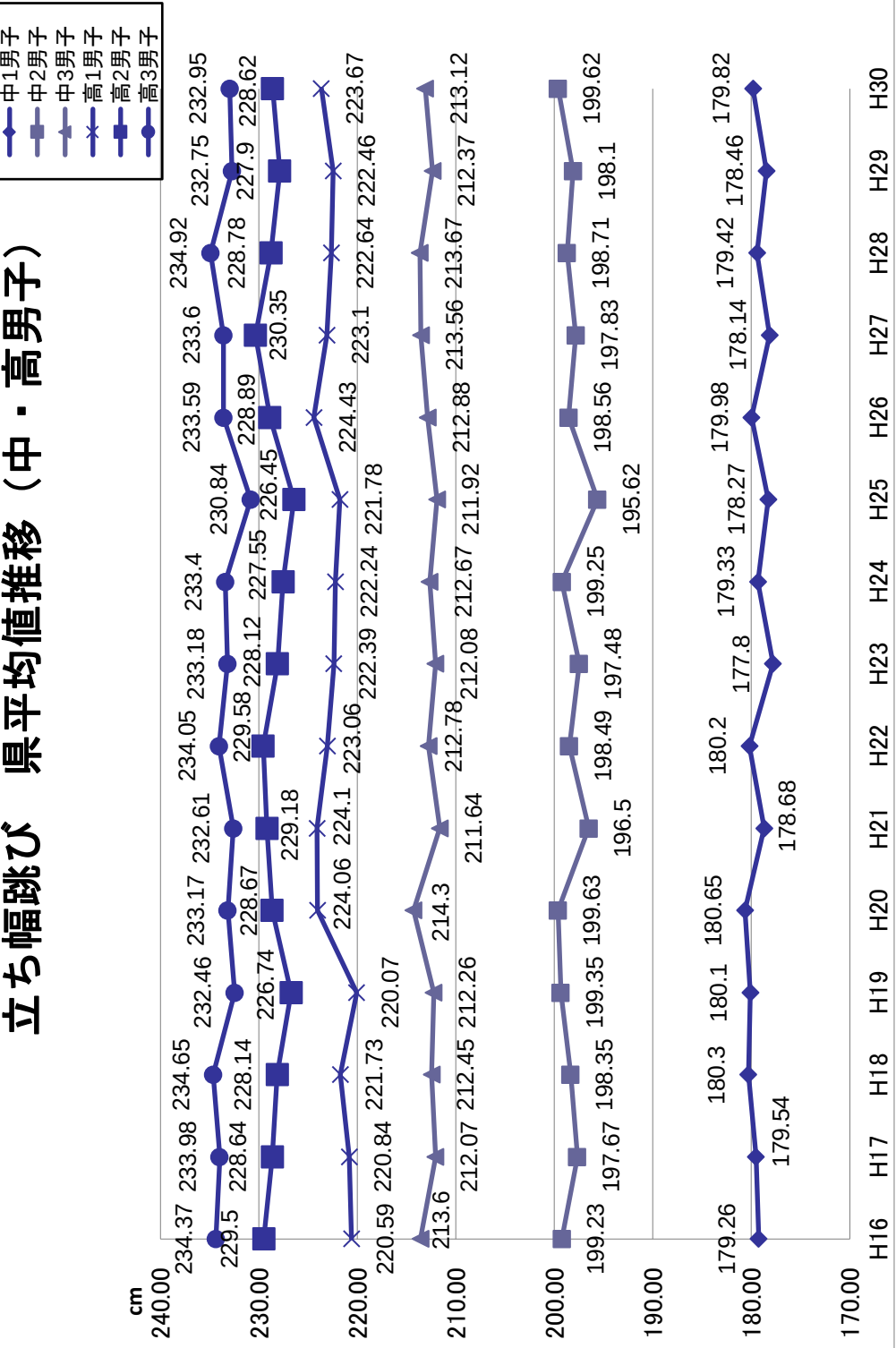
立ち幅跳び 県平均値推移（小学生男子）



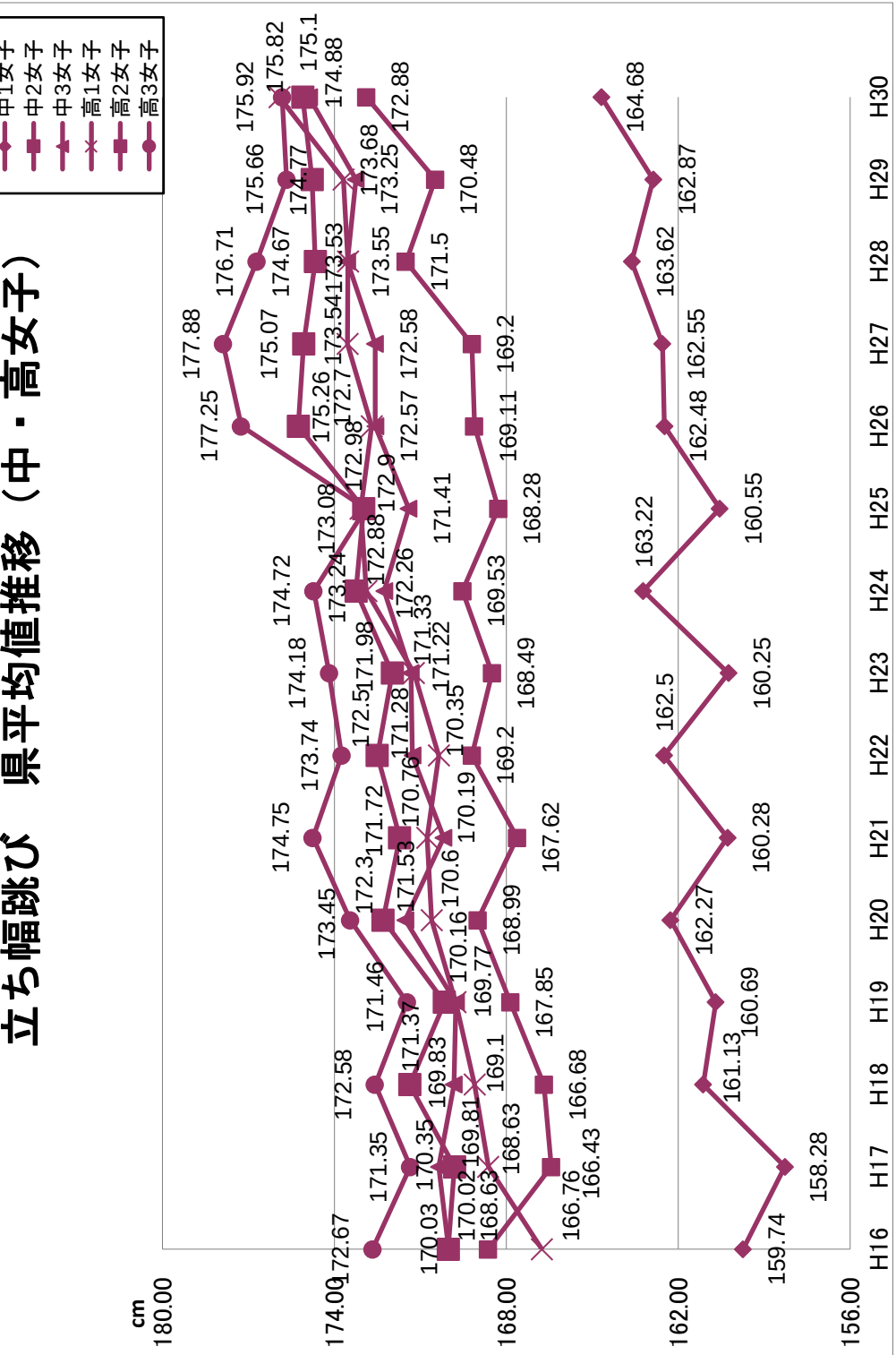
立ち幅跳び 県平均値推移（小学生女子）

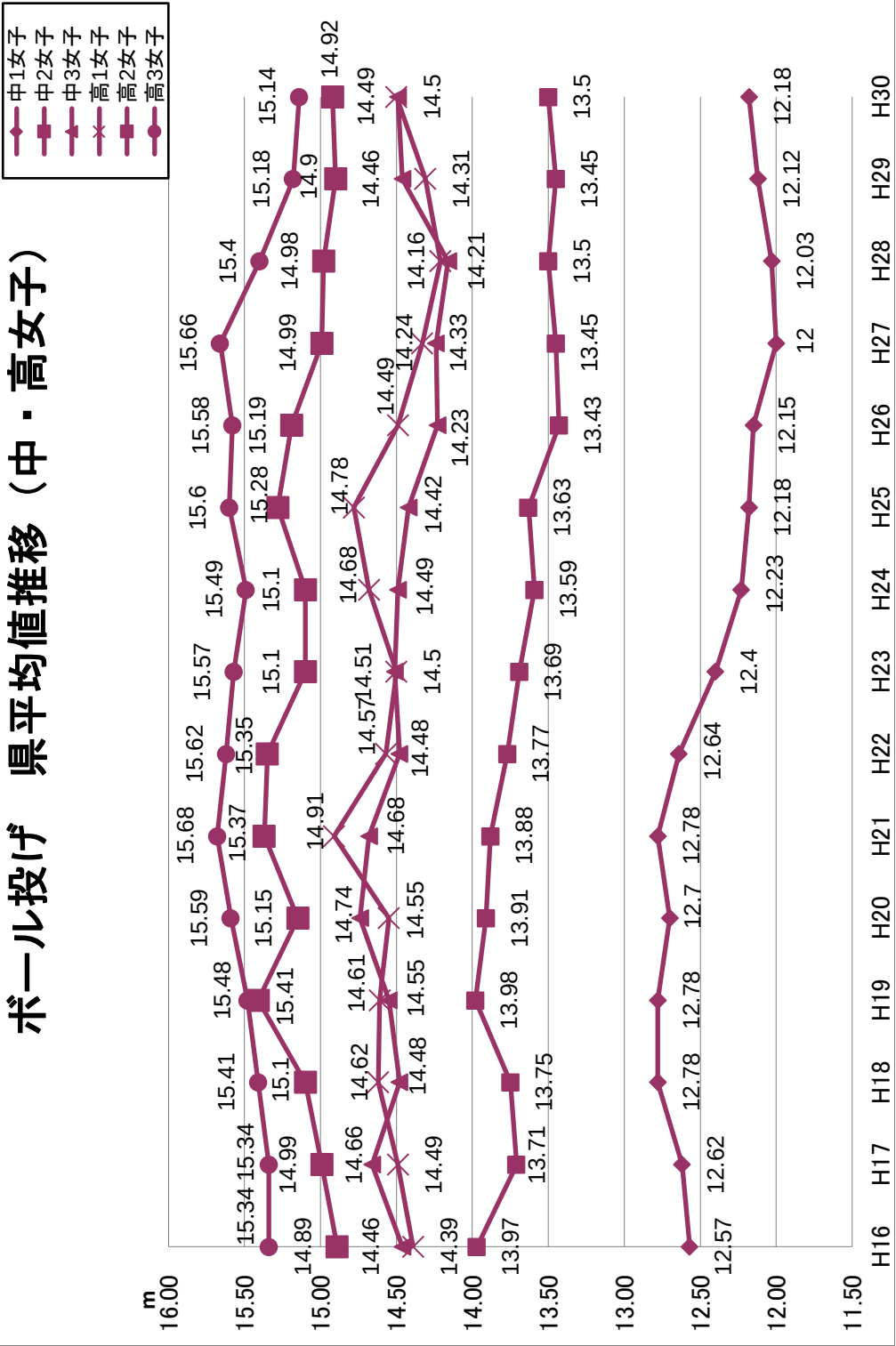
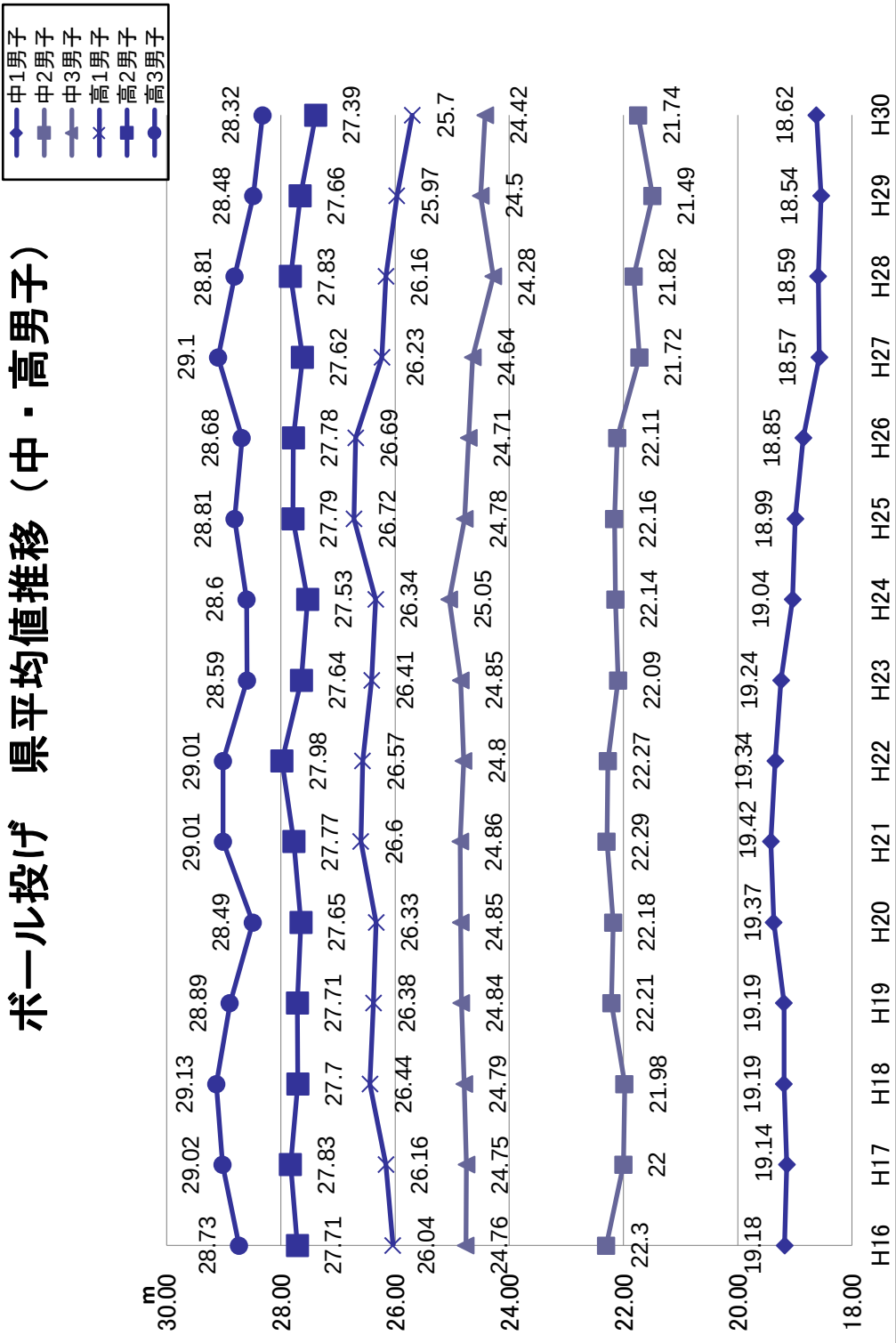
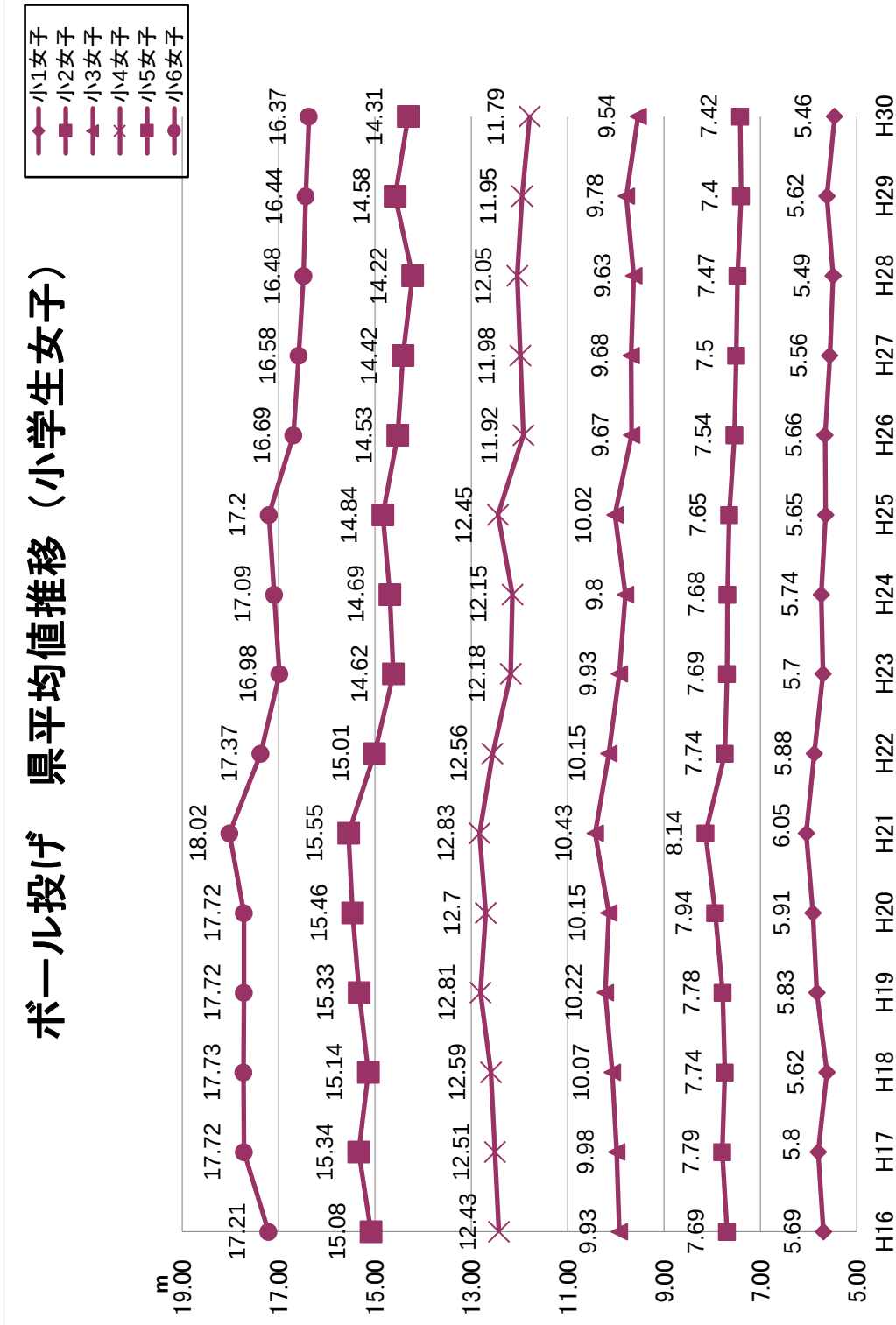
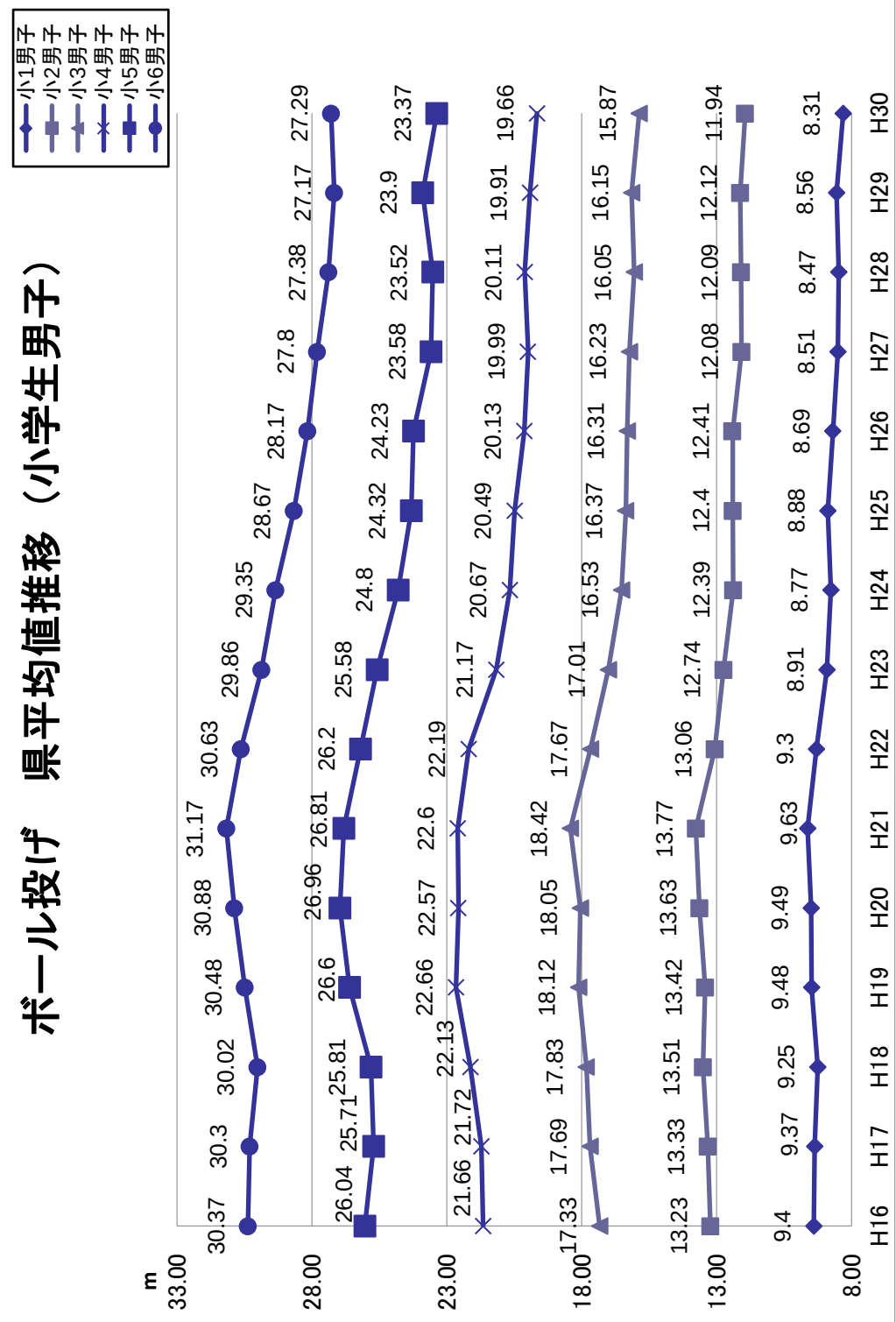


立ち幅跳び 県平均値推移（中・高男子）



立ち幅跳び 県平均値推移（中・高女子）





3 校種別の課題と対策

宮崎県の体力の課題である握力、ボール投げについて、課題改善に向けた取組として、全校種、全学年において各学校の数値目標を設定し、教育活動全体をととした取組を実践していく。なお、目標設定及び具体的な取組については、小中学校体育担当責任者会、県立学校体育担当責任者会議において平成30年度の結果を基にして設定し、その数値目標は、体力向上プランに記載することとする。

- (1) 小学校
- ① 課題

○ 全学年、男女とも握力とソフトボール投げに落ち込みが見られる。
- 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）

握 力									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	8.84				1年	8.32			
2年	10.49				2年	9.83			
3年	12.40				3年	11.58			
4年	14.17				4年	13.34			
5年	16.25				5年	15.83			
6年	19.13				6年	18.82			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

ソフトボール投げ									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	8.31				1年	5.46			
2年	11.94				2年	7.42			
3年	15.87				3年	9.54			
4年	19.66				4年	11.79			
5年	23.37				5年	14.31			
6年	27.29				6年	16.37			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

(2) 中学校

① 課題

- 女子で「体育の授業はあまり好きではない、きらい」と答えている生徒が約25%いる。
- 男子の握力は、県の過去最高平均値から約1kg記録が低下している。
- 男女のハンドボール投げは、県の過去最高平均値から約50cm記録が低下している。

② 対策

- 保健体育科における運動量を確保した、楽しい授業づくりの提案と実践。
- 球技や体づくり運動における投動作の指導の充実。
- 柔道や球技、体づくり運動におけるつかむ動作（握力）の指導の充実。
- 授業の導入段階における準備運動（補強運動）の改善及び充実。

握 力									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	23.49				1年	21.56			
2年	29.38				2年	24.20			
3年	34.30				3年	25.58			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

ハンドボール投げ									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	18.62				1年	12.18			
2年	21.74				2年	13.50			
3年	24.42				3年	14.49			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

(3) 高等学校

① 課題

- 男子は県過去最高平均と比較すると握力と上体起こしの記録が顕著に低い。
- ハンドボール投げは、男女とも全ての学年において低い。

② 対策

- 会議等をとおした体力における実態把握と体育授業での取組実践の紹介
- 各運動領域で、投げる、握る運動を授業で取り入れる工夫
- 体力テスト結果の職員全体での共有と体力向上の必要性の周知

握 力									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	37.94				1年	25.75			
2年	40.74				2年	26.57			
3年	42.76				3年	27.16			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

ハンドボール投げ									
男子					女子				
学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標	学年	H30県平均	H30結果	H31目標	H32目標
1年	25.70				1年	14.50			
2年	27.39				2年	14.92			
3年	28.32				3年	15.14			
H31・32体力向上プランにおける具体的な取組									

事例集

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。

～文部科学省ホームページより～

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」の平均値が、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達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

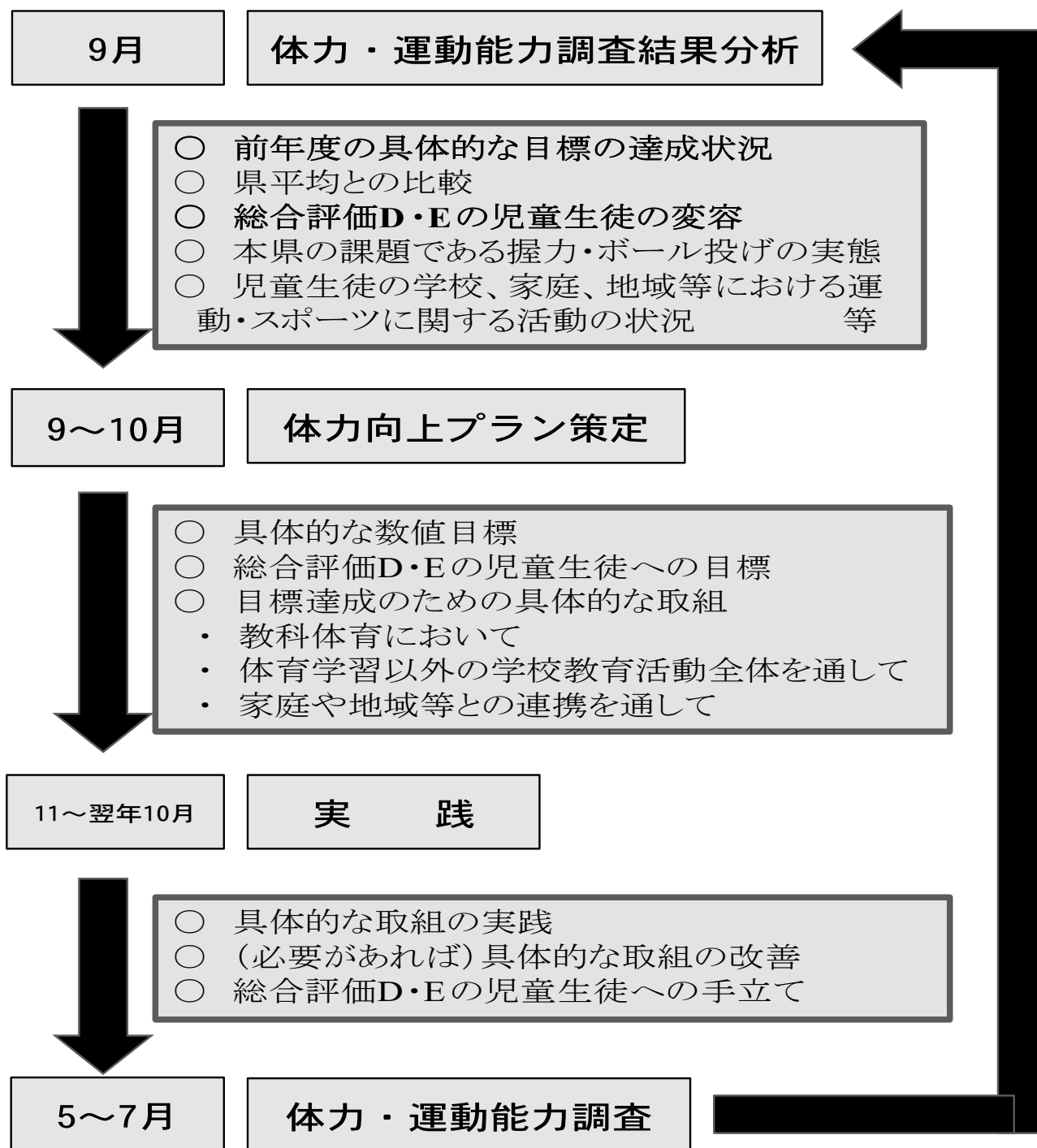
教科体育

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」を分析するときに、「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

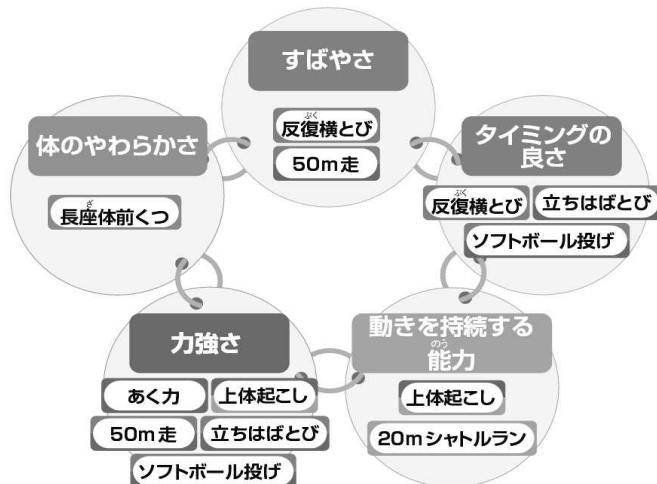
テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性
50m走	走能力	スピード	すばやさ
持久走	走能力	全身持久力	ねばり強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	力強さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	タイミングの良さ
握力		筋力	力強さ
上体起こし		筋力 筋持久力	力強さ
長座体前屈		柔軟性	体の柔らかさ
反復横とび		敏捷性	すばやさ

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	●	●	●	●	
中学 1・2年	表現運動		●	●		●
	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 新体力テスト測定に向けて

新体力テスト測定ポイント・アドバイス集

「新体力テスト」の測定時に、

- 測定方法や留意点等の説明
- 準備運動等



は、どの学校でも実施されていますが…

- 各種目に取り組む際の
 - ・姿勢
 - ・意識するポイント
 - ・持っている力を引き出す工夫
- 各種目に必要な準備運動

等については、学校間に差があるのではないのでしょうか。

児童・生徒の体力・運動能力を100%引き出すための手立てとして、ポイント・アドバイス集を活用し、本県の児童生徒の更なる体力向上の契機になればと考え、作成しました。

○「ポイント・アドバイス集」は種目ごとにポスターにしています。

体育館等に掲示し、御活用ください。

(1) 握力



測定前に…

- 測定器具に不具合がなく、正確に測定できるかどうかを確認する。
- 可能であればアナログではなくデジタル計測器を準備する。

1 正しく器具を握ろう！

【正しい握り方】

【長すぎる】

【短すぎる】



握るグリップを指の真ん中の長さにしよう！

2 測る前にウォーミングアップを行おう！

【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、グー、パー、グー、パー…
と繰り返す。

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、関節や筋肉を温めましょう。

3 測る直前に器具を持っていない手を強く握ろう！

「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。

4 握りこむと同時に強く息を吐き出そう！

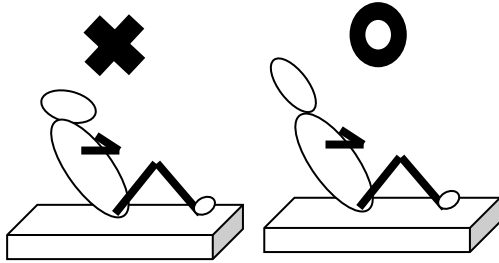
「いち、にの、ふー（さん）」

※「いち、にの」の時に息を吸い込み、「さん」で一気に吐き出す。

(2) 上体起こし



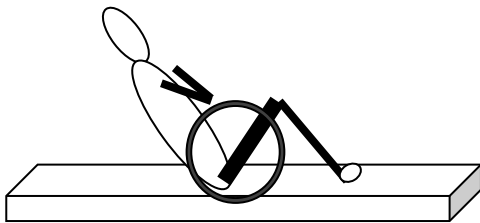
1 あごを引くようにしよう！



あごはしっかりと引きましょう。

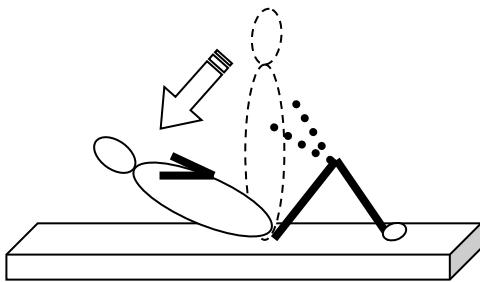
特に上体を起こす時は、早く上体を起こそうという気持ちが先行するとあごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

2 脚の力も使おう！



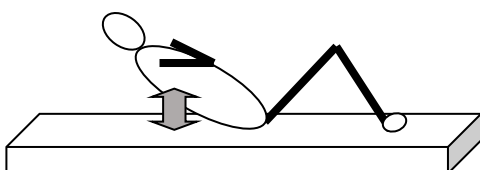
上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚（特に太ももや股関節周り）に力を入れる意識で行いましょう。

3 上体を下げるときは力を抜こう！



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

4 起き上がる時は、反動を利用！



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

(3) 長座体前屈

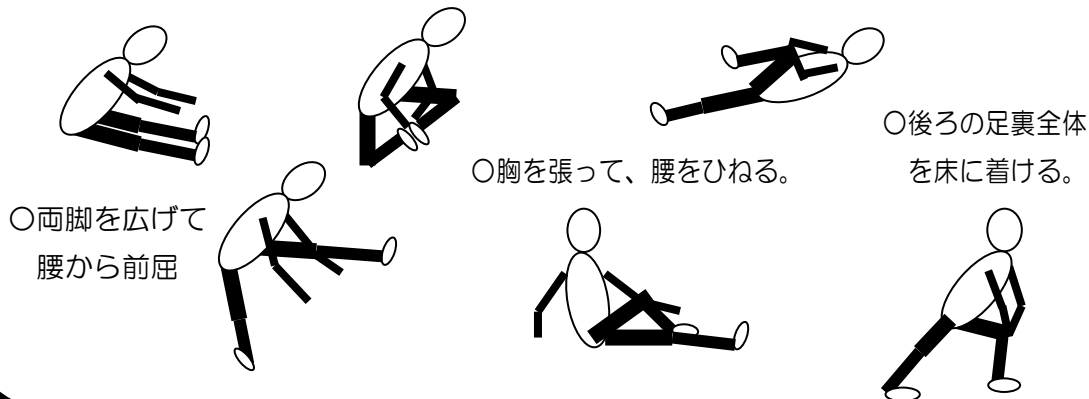


1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう！

○腰から前屈

○両足裏を合わせる。

○太ももを胸に引きつける。



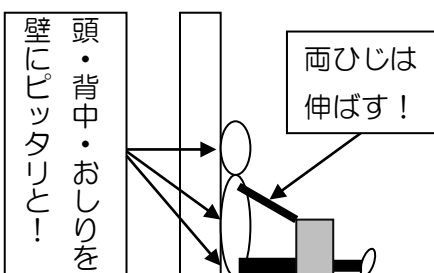
体を温めておこう。

・筋肉は体が温まっているときのほうが伸展しやすいので、ランニングや準備体操をしっかり行う。

正しく静的ストレッチをしよう。

- ①弾みをつけないで、ゆっくりと伸ばし、その状態を保つ。伸ばす時間は、およそ 10～40 秒間。
- ②どこの部位を伸ばしてるか意識し、息を吐きながら行う。
- ③力を入れて「伸ばそう伸ばそう」とするのではなく、力を抜いてゆっくり徐々に伸ばすイメージで行いましょう。

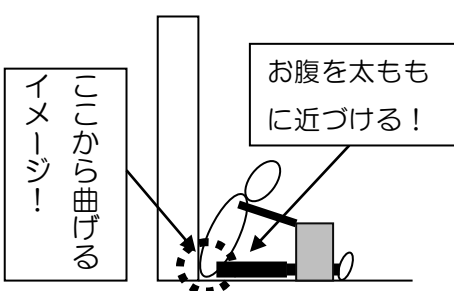
2 正しい初期姿勢をとろう！



【初期姿勢のポイント】

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

3 股関節から曲げるイメージで行おう！



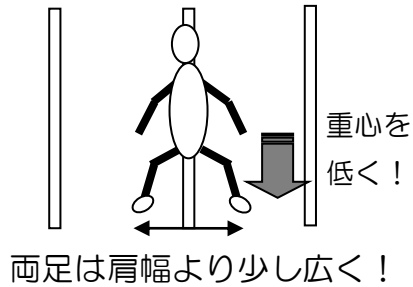
上体を前屈する時に、太ももを伸ばすなど脚のほうに意識が向く人や箱（測定器）を押すことに意識が向く人が多くいます。

股関節から体を曲げ、お腹を太ももに近づけるようなイメージで行いましょう。

(4) 反復横跳び



① スタート時の姿勢に注意しよう！



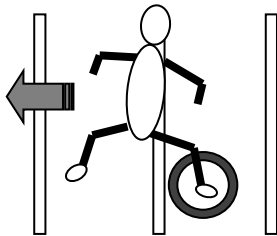
スタート時は中央線をまたいで立ちます。この時の立ち方は、以下の2つを意識します。

① 肩幅より少し広く足を開く！

② 腰を落として重心を低くする！

※重心が高いとすばやく動くことができません。また、計測中も継続して重心を落とし続けます。

② 右に行くときは左足で地面を蹴ろう！

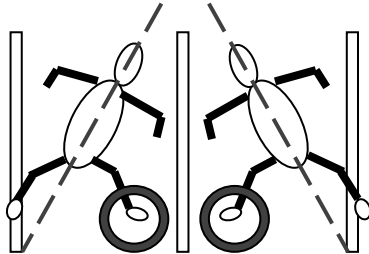


右側に行こうとする時に右足から体を動かそうとすると体の動きが鈍くなります。より速く動くために、以下の2つを意識します。

① 右に行くときは左足で地面を蹴る！

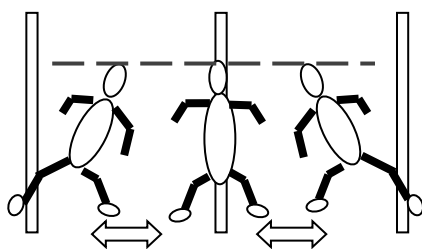
② 左に行くときは右足で地面を蹴る！

③ 体の軸と内側の足は中央線に傾けよう！



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

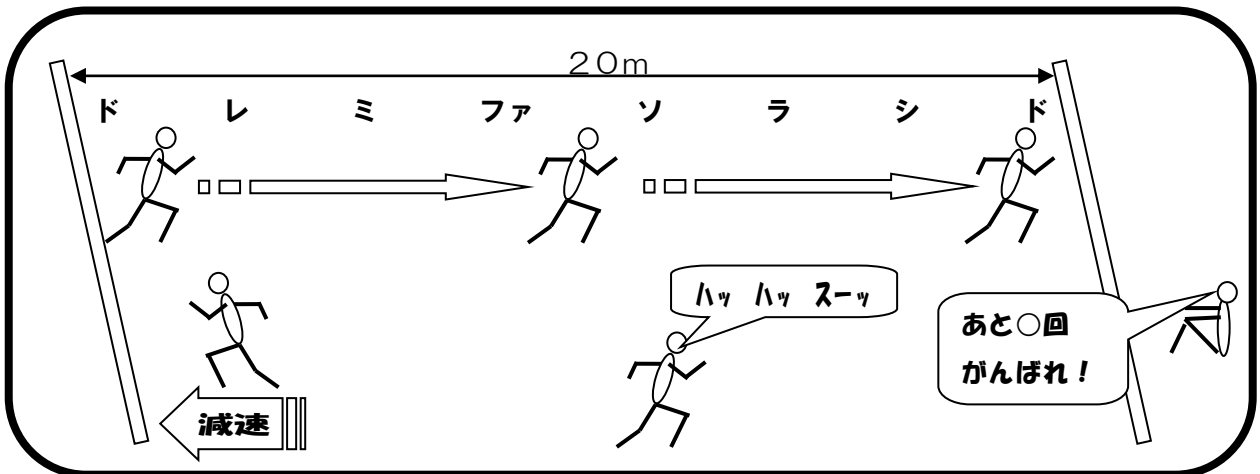
④ 上に跳ばないようにしよう！



頭の位置が上下しないように！

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

(5) 20mシャトルラン



1 合図のペースに合わせよう！

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

2 ターン前は減速しよう！

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

3 呼吸を意識しよう！

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

【呼吸法の例】

2呼2吸（吐く・吐く・吸う・吸う）

2呼1吸（吐く・吐く・吸う）

4 途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう！

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

※男子の得点表をもとに…

6点	76～89
5点	63～75

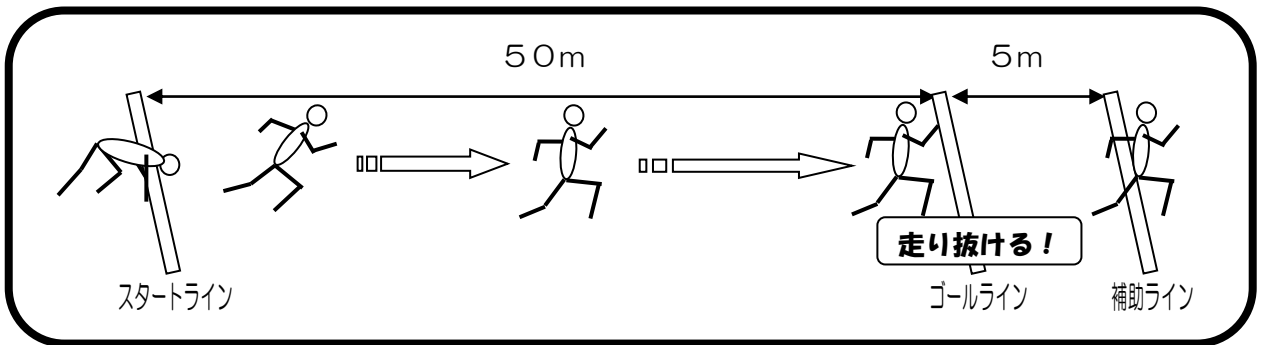
【例1】63回折り返したAくんに対して

→「Aくん、いま5点だよ！」

【例2】72回折り返したBくんに対して

→「Bくん、あと2往復（4回）がんばれば6点！」

(6) 50m走

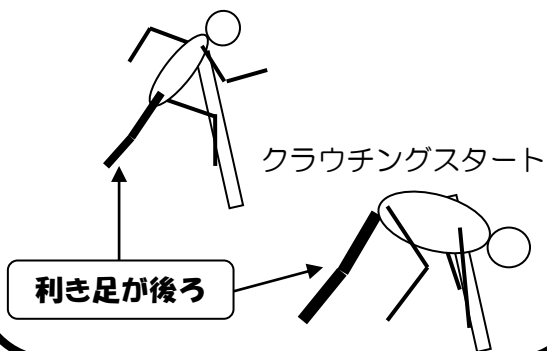


1 ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう！

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

※フィニッシュ動作…ゴールライン直前で全身を投げ出したり、上体をひねりながら倒したりしてゴールする技術。

スタンディングスタート

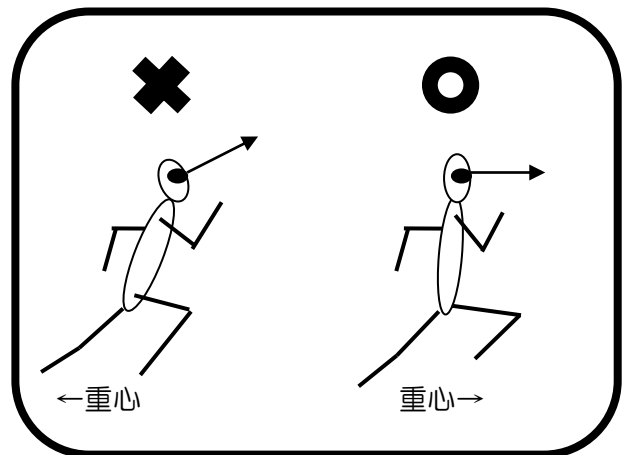


2 スタートの構えは利き足を後ろにしよう！

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

【利き足の見つけ方】

- ・両足をそろえて立ち、体を前に倒した時に自然と前に出る方の足。
- ・ボールを蹴る足 など



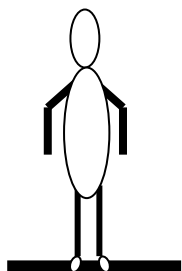
3 あごを軽く引いて目線は前にしよう！

スタートからゴールするまで、あごを軽く引くことを意識しましょう。あごをひくことで、体の重心が前に移ります。体の重心が前に移れば、自然と脚が前に出やすくなります。また、スタート後、上体が起きたら、目線は前を向くようにしましょう。

(7) 立ち幅跳び

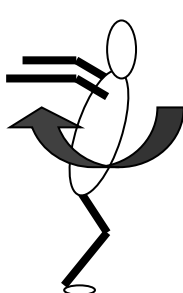


1



両足を軽く開いて立つ

2



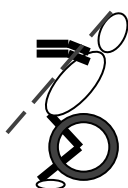
腕は腕全体で大きく振る

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。

3

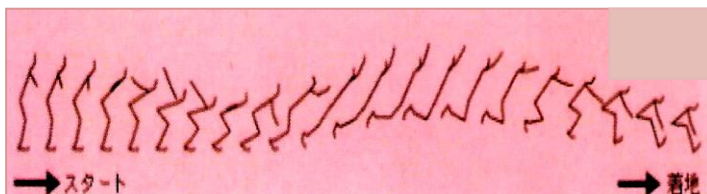
膝と腰を曲げて跳ぶ準備をしよう!



膝を曲げてタイミングをとり、腕を後ろに引いて体を前に倒す

★ステックピクチャーを参考に見よう★

○3m近く跳ぶことができる陸上選手の「立ち幅跳び」のフォーム



※ステックピクチャー（人の動きを線で書いた絵）

4

腕を後ろから前にタイミングよく振ろう!



つま先で地面を蹴ると同時に両手を上に振り上げて跳ぶ（下半身と上半身両方の力を合わせて跳ぶ）

5

空中で体全体を前傾させよう!

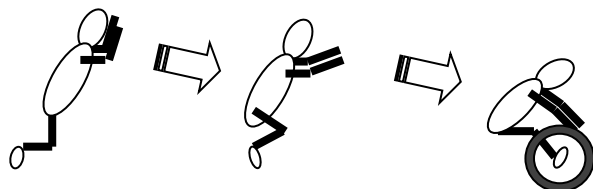


腕を振り上げる力で体をもっていくようなイメージで跳ぶ

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。

6

両足で体の前方に着地しよう!



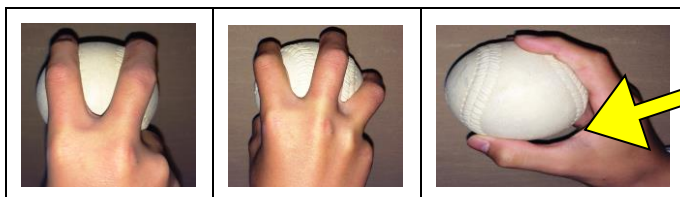
膝をかかえこむように着地する

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。

(8) ボール投げ



1 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
- ・ハンドボールは、親指と小指ではさみ込むようにして持ちましょう。

2 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。



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。

(1) 肘を上げる

ダイナミックな腕振りでムチ運動ができるよう、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。



「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、後ろ足のかかとが上がる。

(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。



① 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。

② 投げる方向を見て右足に100%体重をかける。

③ 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。

④ 肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。



⑤ 体をひねるとともに、手首のスナップでボールに力を込める。

⑥ 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。

⑦ 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。

(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てしまったりすることがあり、力強く投げることはできません。体重移動と腰の回転によるダイナミックな投げ方を身に付けるためにも、**横向きに立つ**ことがとても大切です。

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

ので、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、生きている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。

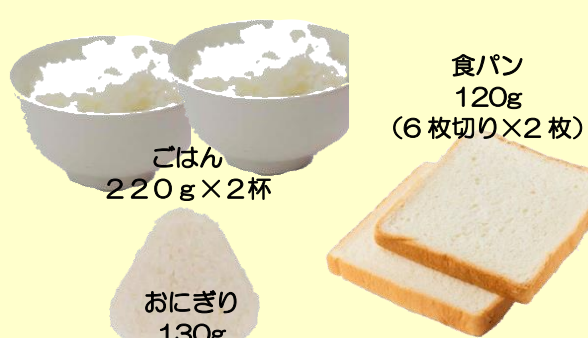
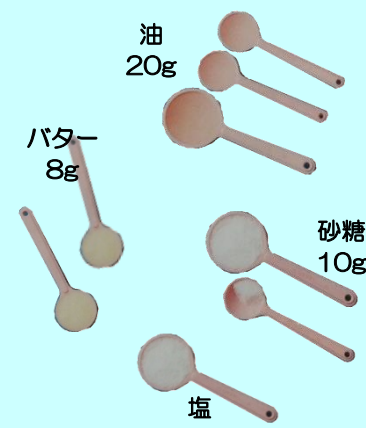


【運動時の食事バランスの基本的な考え方】

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。



【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）

主食： <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。  ごはん 220g×2杯 おにぎり 130g 食パン 120g (6枚切り×2枚)	主菜： <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充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。  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	
副菜： <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。  キャベツ 40g ほうれん草 40g じゃが芋 60g ひじき 3g 海藻 2g ミニトマト 40g 人参 40g ブロッコリー 30g 玉ねぎ 40g ごぼう 30g きゅうり 30g 大根 40g なす 40g しいたけ 10g しめじ 10g もやし 30g		
牛乳・乳製品： <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。  牛乳 400g チーズ 20g ヨーグルト 120g	果物： <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。  オレンジ 50g りんご 50g バナナ 80g キウイ 50g	その他： <u>脂質・糖分・塩分の供給源</u>  油 20g バター 8g 砂糖 10g 塩 8g

『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。



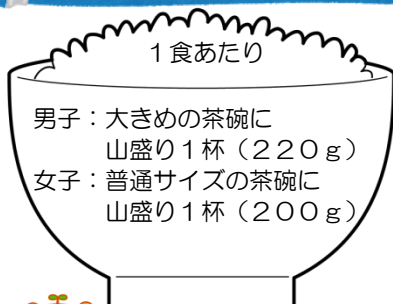
持久力系

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。



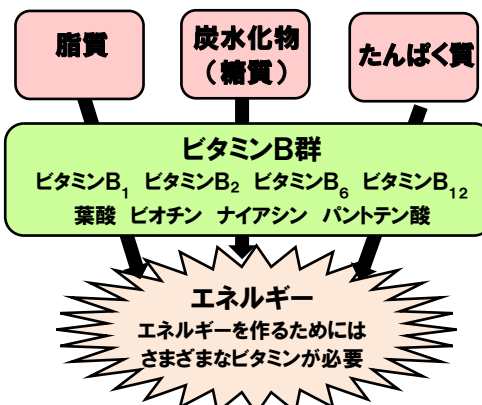
炭水化物だけでなくビタミンと鉄も重要！！

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B₁・B₂、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B₁の消耗が多くなるので、食事からビタミンB₁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 ₁ の多い食品	
食品名	
豚ヒレ肉・赤肉	主菜
豚もも肉・脂身つき	
豚ボンレスハム	
ウナギ・かば焼き	
たらこ	
鶏肝臓	
豚肝臓	
紅鮭	
牛肝臓	
ゆで大豆	
米・玄米	主食
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	
アサリ水煮缶詰め	主菜
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	
クロマグロ・赤身	副菜
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	
赤ピーマン	副菜
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	
さつま芋	果物
柿・甘柿	
キウイフルーツ	
いちご	
ネーブルオレンジ	
バレンシアオレンジ	
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
	鰻
	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に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B₁・鉄・たんぱく質・カルシウム・ビタミンC

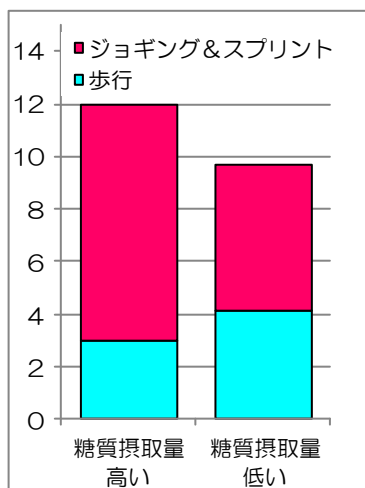


混合系のスポーツは持久力系(糖質・ビタミンB₁)と瞬発力系(たんぱく質)をつける
食事がポイント!!!

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B₁)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9.6

km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と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、そして柔軟で強い靱帯が不可欠です。



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靱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（靱帯損傷）予防のためには、日頃から靱帯や腱を強化しておくことが大切です。靱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
乳製品	かぶ・葉
	京葉
	エメンタルチーズ
	プロセスチーズ
牛乳・乳製品	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

素材

超高エネルギー食品

- ベーコン
- ウインナー
- 牛、豚バラ肉
- 豚ロース肉
- 牛、豚ひき肉

高エネルギー食品

- 鶏ひき肉
- 鶏手羽
- 牛、豚肩肉
- マグロトロ
- 鯖（サバ）
- 鰯（ブリ）

中エネルギー食品

- 豚もも肉
- 豚ヒレ肉
- 牛、豚、鶏レバー
- 鮭
- 鰯
- マグロ赤身

低エネルギー食品

- 鶏ささ身
- 鰯
- アサリ
- イカ、タコ
- 野菜類
- 豆腐

超低エネルギー食品

- 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

【朝食と体力の関係】



朝食は1日のスタートに必要な大事なエネルギー源



脳のエネルギーになる

体温が上がる

体が目覚める

血流がよくなる

排便を促す



睡眠時でも脳などの臓器は絶えず働いているため、夕食をおなかいっぱい食べて十分なエネルギーをとっても、朝起きるころには体内のエネルギーは空っぽになっています。朝食の大きな役割は、このように空っぽになってしまったエネルギーを体内に取り入れることです。

とくに脳はエネルギーを蓄えることができないだけでなく、エネルギー源として糖質（ブドウ糖）に大きく依存しているので1日のスタートには朝食で糖質の補給が必要です。

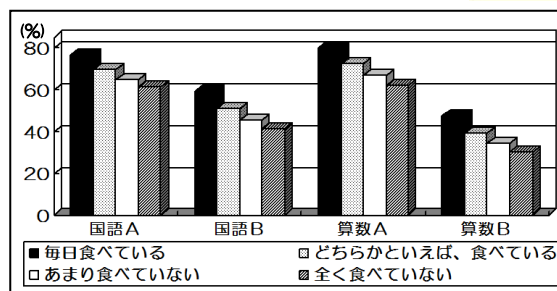
また、朝食は睡眠によって低下した体温を高めることで脳や体を刺激する役目も果たします。他にも、朝食をとることで胃や腸が活発に動き出し朝のお通じがよくなるので、便秘の解消には朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣をつけましょう。朝食は、その日の1日の活動のための大事なウォーミングアップの役割をします。



朝食を抜くと脳がエネルギー不足に・・・

脳はブドウ糖を主なエネルギー源としますが、ブドウ糖を蓄えておける時間は12時間と限りがあります。そのため、朝食抜きでは、日中のほとんどの時間をエネルギー不足の脳で過ごすことになります。ボーっとして学校の授業の能率が上がらないとか、お腹が空いているためにイライラするといった悪影響を及ぼします。

文部科学省が全国の小・中学校を対象に実施している学力テストでも、朝食をきちんととる子どもほど学力テストの平均点が高いという、学習と生活習慣の関連を示す調査結果が出ています。



【平成29年度全国学力・学習状況調査より】



朝食抜きでは勝てない！！

クラブなどの試合は朝から始まるのが通常です。

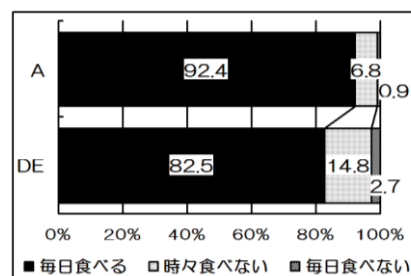
試合では体を動かすための体力やどのようなプレーをするのがよいかを判断する力が必要ですが、体を動かすのも「判断する」という働きをする脳も、エネルギー源となる食事がなければ働けません。朝から始まる試合で体と脳をフル回転させるためには、朝食は絶対に欠かせない食事です。

右下グラフは本年度の体力・運動能力調査で、朝食の摂取と体力テストの総合判定結果を示したものです。この結果からも分かるように、朝食を毎日食べる人の方が体力テストの総合判定 A が多いのが分かります。

朝食抜きはエネルギー切れ、車でいえばガソリン切れと同じです。

エネルギー切れの体では勝てませんし、脳が働かないので不注意による怪我の原因にもなります。

1日の活動源となる朝食をしっかり食べて、体力向上に繋げましょう。



(2) 熱中症の予防と対策

【生徒配布資料例】

熱中症

を予防しよう



〇〇学校 保健室

熱中症はこんな病気です

- 1 高温の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節ができなくなります。
- 2 ひどくなると死に至る可能性があります。
- 3 予防法を知っていれば防ぐことができます。
- 4 応急処置を知っていれば救命できます。



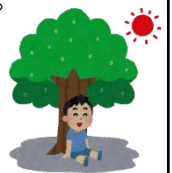
重症度	分類	症状
軽	I 度	めまい、失神、筋肉痛、こむらがり手足のしびれ など
	II 度	頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ など
重	III 度	意識の障害、けいれん、高体温 など

熱中症にならないために

- 1 環境条件の把握
 - ・気温や湿度、風の状況を把握しておきましょう。状況によっては活動内容の変更が必要です。
- 2 適切な水分の補給
 - ・汗をたくさんかく場合にはスポーツ飲料や塩分を含んだ水（塩分 0.1～0.2%程度）が適当です。
- 3 暑さに徐々に慣れる
 - ・熱中症は急に暑くなる7月下旬から8月上旬に多くなっています。これは体が暑さに慣れていないためと考えられます。急に暑くなった時には運動を軽くして、徐々に暑さに慣れることが大切です。
- 4 体調管理と体調に合わせた運動
 - ・睡眠時間を確保しましょう。
 - ・バランスのとれた食事を心がけましょう。
 - ・体調の悪いときには無理をしないようにしましょう。
- 5 服装に気をつける
 - ・帽子をかぶる、吸湿性、通気性のよい素材を選びましょう。
- 6 具合が悪くなったときには早めの対応を

熱中症かもと思ったら

- 1 涼しい場所に移動しましょう
 - ・風通しの良い場所やクーラーの効いた屋内に移動しましょう。



- 2 衣服をゆるめます

- 3 体を冷やします

- ・皮膚に水をかけたり、濡れタオルで拭き、その後、うちわや扇風機で風をあてます。
- ・氷があれば、脇の下、首、股関節に当てて冷やすことも効果的です。

- 4 冷たい飲み物を飲ませます

- ・塩分も補えるスポーツ飲料や経口補水液、塩水が有効です。
- ・意識がはっきりしていれば、飲めるだけ飲ませてください。



- 5 症状によっては医療機関へ

- ・意識がない、反応がおかしいと感じたらためらわず救急車を呼びましょう。
- ・自分で水分がとれないときも医療機関での処置が必要です。



熱中症予防のための水分補給

お茶（水）だけでなく、スポーツ飲料や塩分を含んだ飲料を準備しましょう。

【飲むタイミングと目安量】

喉が渇く前に飲む！一気に飲まず、こまめに飲みましょう。

運動前（30分～直前）

量：200～500ml
数回に分けて飲む

運動中（30分毎）

量（1時間あたり）：
500～1000ml
数回に分けて飲む

運動後

量：汗をかいた分、時間を
かけてゆっくり飲む
（運動前後の体重で比較し体重の
2%の減少に抑える）

暑さになれるために（暑熱順化）

暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。日頃から汗をかく習慣を身に付けて暑熱順化していれば夏の暑さに強くなり、熱中症になりにくくなります。暑くなる前から汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

【部活動では】

- ・暑くなり始めたら、順化期間を設ける。
- ・順化期間の初めの2～3日は徐々に負荷を上げるようにする。
- ・汗で失った分の水分、塩分の補給をする。
- ・連日の高温が続くことによる疲労にも気をつける。



熱中症予防レシピ



【熱中症に効果的な栄養素】

熱中症予防のために有効とされる栄養素は、**疲労回復に役立つビタミン B₁**、**汗で失われるカリウム**、**疲れの原因になる乳酸の発生を抑えるクエン酸**です。毎日の食事にこうした食品も加えてバランスよく食事をとりましょう。

■疲労回復に役立つビタミン B₁ を多く含む食品を使って①

（**豚肉**・大豆・大豆製品・あじ・鮭・鰻など）



豚しゃぶそうめん

【材料 4人分】

そうめん・・・280g
ごま油・・・大さじ1
豚もも肉薄切り・・・280g
きゅうり・・・1本
みょうが・・・2個
乾燥わかめ・・・10g
ミニトマト・・・8個
みそ・・・大さじ2
A { だし・・・3/2カップ
砂糖・・・小さじ2
すりごま・・・大さじ1

【作り方】

- ①そうめんは茹で、手早く水にとり、水を静かに流し込む。冷えたら、もみ洗いしてぬめりを取り、ごま油をまぶす。
- ②豚肉は、茹でて氷水にとる。きゅうりは斜め千切り、みょうがは薄切りにする。カットわかめは、水で洗い湯通しする。
- ③Aを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて冷まし、すりごまを入れる。
- ④①を盛り、②の具とミニトマトを彩りよく盛り、③のタレを添える。

おすすめポイント！

暑い日で食欲がない時は、口当たりの良い冷たい麺類がお勧めです。豚しゃぶそうめんは1杯で主食・主菜・副菜を揃えることができます。食欲がないからと言って麺だけで済ませるのではなく、ビタミン B₁ やカリウムと一緒にとれるように豚肉や野菜などを盛り合わせます。色彩も鮮やかで見た目にも食欲をそそるメニューです。



■疲労回復に役立つビタミン B₁ を多く含む食品を使って②

(豚肉・大豆・大豆製品・あじ・**鮭**・鰻など)

カリカリ鮭のレモンマヨネーズ

【材料 4人分】

鮭・・・60g×4切れ
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1・1/3
オリーブ油・・・小さじ2
A { マヨネーズ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1
レモン汁・・・小さじ1
こしょう・・・少々
レタス・・・1/4個
パプリカ・・・1/4個

【作り方】

- ①鮭の水気をペーパータオルでしっかり拭き取り、塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶしておく。
- ②レタスは細切り、パプリカはヘタと種をとり、横半分に切って、千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①の鮭の両面をこんがりと焼く。
- ④Aの調味料をボウルに合わせ③に加えてからめる。
- ⑤皿に②の野菜を敷いて④を盛って完成。

おすすめポイント！

鮭は表面がカリカリになるまで焼くと、香ばしくて美味しく食べられます。味付けは子どもも大好きなマヨネーズを使い、レモン汁を加えてサッパリと上げます。マヨネーズのコクで薄味でも美味しくいただけます。

■汗により失われ、細胞内が脱水症状になるカリウムを多く含む食品を使って

(野菜・**海藻**・果物など)

わかめとえのきの生姜炒め

【材料 4人分】

塩蔵わかめ・・・80g
えのき茸・・・1袋
もやし・・・1袋
ごま油・・・大さじ1
生姜・・・1かけ
白ごま・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2

【作り方】

- ①塩蔵わかめは水でよく洗ってから水に浸して戻し、一口大に切る。
- ②えのき茸は石づきを切り、半分に切る。
- ③もやしはさっと洗う。生姜はみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて炒め、香りが出たらえのき茸、もやしを入れてサッと炒める。
- ⑤わかめを加えてサッと炒め、白ごま、しょうゆを香りづけに入れて全体を合わせる。

おすすめポイント！



わかめは強い抗酸化作用があり、老化やがんを予防するβ-カロテンや血液の凝固や骨の形成を促すビタミンK、発育や代謝を促すヨウ素の他、体内の水分バランスを調節するカリウムも多く含まれています。ヨウ素やビタミンKは油と一緒に摂取すると吸収力が高まるので、油炒めや和え物にごま油などを加えた調理法がおすすめです。乾燥カットわかめでも手軽に調理できます！

■疲れの原因になる乳酸の発生を抑えるクエン酸を多く含む食品を使って

(酢・**柑橘類**・梅干しなど)

フルーツポンチ

【材料 4人分】

オレンジ・・・大1/2個
キウイフルーツ・・・1個
バナナ・・・1本
りんご・・・1/2個
パインアップル缶・・・60g
100%オレンジジュース・・・1カップ

【作り方】

- ①果物を適当な大きさに切る。
- ②ボウルに全ての果物を入れ、オレンジジュースを注ぎ、冷蔵庫で冷やして出来上がり！

おすすめポイント！

フルーツは、季節に出回る旬のものが美味しく、栄養も豊富です。ご家庭にある果物でいろいろ組み合わせて、簡単に作ることができます。このおやつで、水分・カリウム・ビタミンCをとることができます。



熱中症の応急処置

〇〇学校 保健室

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

症状

めまい、筋肉痛、こむらがえり、大量の汗、頭痛
吐き気、おう吐、体のだるさ、意識の異常（反応がおかしい、応じない、もうろうとしている）、体がすごく熱い

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車要請（119）

- ☐ 周囲の人の助けを呼ぶ
- ☐ 保護者、管理職へ連絡
- ☐ 養護教諭へ連絡

〇〇学校

住所 〇〇市〇〇町〇〇番地〇

電話 (〇〇) 〇〇—〇〇〇〇

はい

① 涼しい場所へ移動

- ☐ 木陰
- ☐ クーラーのきいた部屋

② 服をゆるめる

③ 体を冷やす（首、脇、股関節）

- ☐ 濡れタオルで体をふく
- ☐ 氷で冷やす

① 涼しい場所へ移動

② 服をゆるめる

③ 体を冷やす（首、脇、股関節）

チェック3

水分を自力で飲めますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

十分に休息をとり、回復すれば帰宅

① 保護者連絡

② 帰宅後の様子観察依頼

医療機関へ

- ☐ 保護者、管理職に
搬送先を連絡
- ☐ 付き添い職員の確保
- ☐ 事後
 - ・発生状況の確認
 - ・再発防止策検討
 - ・スポーツ振興センター手続き

【職員配布文書例】

〇〇年〇月〇日
〇〇〇〇部

熱中症の予防について

体育や校外学習、部活動時の熱中症対策について以下の内容をご確認ください。また、活動前には生徒の健康観察とチェック用紙（別紙）を記入し、安全に学習が実施できるようご配慮ください。

- 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。（WBGT 指数の活用、水分補給タイムの設定）
- 暑さに徐々に慣らす。（暑熱順化）
- 個人の条件を考慮する（暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など）。
- 暑さの感じ方は人それぞれ異なるため服装に配慮する。
- 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。（対応マニュアル）

【教室の冷房の使用についてお願い】

① 設定温度
28℃設定が基本ですが、機械のセンサーによって実態と異なっている場合があります。教室の気温や湿度をみて調整をお願いします。外気温との温度の差が大きいと体への負担が大きく、かえって体調を崩しかねません。

② 気流
冷気が直接当たらないように気流の工夫をしてください。扇風機と併用し、対流させてください。

③ 輻射
太陽が直接あたったり、照り返しがあったりと、直接・間接的に受ける輻射熱で暑さを感じることもあります。窓から入る太陽の光はカーテンなどで遮断し、冷房を効果的に使用しましょう。

④ その他
熱中症予防のための暑熱順化（暑さに徐々に慣れる）の考え方からも、冷房の適切な使用が求められます。外気温に合わせた使用や、使用時間帯の設定など状況に応じて使用するようにしましょう。

【保護者配布文書例】

〇〇年〇月〇日
〇〇〇〇〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

熱中症の予防について

〇〇の候 保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、全国的に熱中症による事故が増加しており、度々ニュースでも報道されておりますが、本校といたしましても、お子様の安全と健康の維持のために熱中症の予防教育に取り組んでいきたいと考えております。

つきましては、以下の点をご理解いただき、今後とも本校学校教育にご協力をお願いいたします。

- 睡眠時間の十分な確保をお願いします。
- 朝食を食べることは熱中症の予防につながりますので、バランスのとれた食事を食べさせてください。
- 休日でも暑い時間帯を避けるなどして適度な運動を続けさせてください。
- 暑さに徐々に慣れることが大切です。ご家庭でも冷房の設定温度の調整をお願いします。
- 学校活動中の水分補給のため、水筒を持たせてください。気温や活動内容に応じて、中身はお茶やスポーツ飲料をお願いします。
- 登校前、帰宅後の健康観察をお願いします。体調の悪い様子等ありましたら担任にご連絡ください。

【チェック用紙例】

(チェック用紙例)

〇〇年〇月〇日

	1 限目	2 限目	3 限目	4 限目	5 限目	6 限目	7 限目
記録者							
クラス							
測定時刻	：	：	：	：	：	：	：
WBGT							
気温							
湿度							
備考							

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃	警戒 (積極的に休息)
21～25℃	注意 (積極的に水分補給)

観察項目
睡眠不足はないか
食事を食べているか
体調はどうか（下痢、発熱はないか）
顔色（赤くないか、青くないか）
汗のかき方
授業中の水分摂取状況

6 小学校体育専科教員配置校の取組

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。

平成29年度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
4年生体育：6時間（2学級） 5年生体育：4時間（2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：3～6年生を指導（T2、T3として） ※ 3年生体育：必要に応じて

1 体育専科教員としての取組

(1) 体育の授業での取組（平成28年4月～平成29年3月）

① 年間指導計画の見直し（時数及び実施時期、種目）

② 指導の工夫・改善

○ 態度の育成

- ・ フィードバックの充実… できたことを認め、褒める。ポイントを絞った指導を行い、できるまで取り組ませる。

○ 思考力・判断力の育成

- ・ 多様な場づくり～自分の力や課題に合った場を選ぶことができる力を育成させる。
- ・ 学習カードの活用～運動等のポイントや練習の行い方を知らせ（気付かせ）個に応じたためあてをもたせる。
- ・ 学び合いの機会の提供

○ 技能の習得

- ・ 場づくり・教具づくりの活用・工夫～運動量の確保
- ・ 基礎感覚を高める運動の実施

③ 4・5・6年生の単元計画、学習資料、学習カードの作成及び修正

(2) 近隣小学校（延岡市立伊形小学校）への派遣

○ 授業時数：10時間

○ 第3学年 器械運動 「跳び箱運動」

(3) 授業公開（平成29年11月16日）

○ 第5学年「跳び箱運動」（かかえ込み跳び）

2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

ラダートレーニング【敏捷性】	ボール投げ【投力】
くも歩き【腹筋】	腕立て横移動【腕力】

3 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
学校平均得点	47.51	49.59	49.02
総合評価 A・B%	47%	53%	57%
総合評価 D・E%	18%	15%	19%

※ 土々呂小学校の体力テストの学校平均得点についての分析

今年度の土々呂小学校の学校平均得点と総合評価D・Eの割合に若干の低下が見られる。しかし、2年生から6年生のTスコア50以下の項目数については、29年度の16項目に対し、30年度は13項目に減少している。また、2年生から6年生において、29年度と30年度を比較すると9項目でTスコアの伸びが見られた。総合評価A・Bの児童の割合は、28年度から30年度にかけて年々増加していることがわかる。これらのことから、土々呂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。

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 体育専科教員としての取組

- (1) 体育の授業での取組（平成29年4月～平成30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（宮崎市立那珂小学校）への派遣（平成29年11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29年11月7日）
 - 第5学年「ボール運動」（ソフトバレーボール）

2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

体育館用	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】
	くも歩き【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】
グラウンド用	大きなスキップ【跳躍力】	バック走【バランス】
	サイドステップ【巧緻性】	クライミングウォール（上り下り）【腕力】
	登り棒（1本使用、2本使用）【腕力】	雲梯【握力、巧緻性】
	鉄棒【握力、腕力】	

3 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
学校平均得点	51.51	52.90	54.93
総合評価 A・B%	71%	77%	81%
総合評価 D・E%	9%	7%	5%

4 体育専科 校内アンケートの結果

※ 質問内容：【体育専科と授業（授業外）を通して、成果や課題があればご記入ください。】

- 学校全体にまとまりができた。（規律が保たれるようになった）
- 返事の指導、気を付けの姿勢、並び方の指導などをしてくださるので、日常生活の返事もよくなりメリハリのある態度が身に付いている。
- 授業で、できなかった技を休み時間、放課後に取り組み、体力向上及び、忍耐力が付き努力を継続する心も育っている。
- 日記の内容に体育のことを書く児童が増え、専科の先生に指導していただいたポイントを意識して文章にするようになった。褒められた喜び、できない悔しさなども振り返ることができている。
- 助け合う、協力し合う体験をすることで、クラスの雰囲気が非常によくなった。
- 引込み思案な児童も体育の活動をとおして「がんばればできる」ということを実感し、苦手だったことや好きでなかった勉強や運動、お手伝いなどで積極性の向上が見られた。
- 単元の流れや指導の仕方、場の作り方など、とても勉強になっている。
- 専門的な指導を児童たちにわかりやすく伝えていらっしゃるので手立てのポイントをこんな風にしたら、児童たちも動けるのだなと参考になる。
- 教室移動なども集団行動を発揮できているように感じる。サーキットや運動会、集会など全校への指導がスムーズだと感じた。
- 自分自身も勉強させてもらっている。こんな手立てがあったのか、といつも思うので覚えておきたい。
- 教室移動や校外学習などで、集団行動を発揮することができた。
- 運動会で全校統一の指導がスムーズにできた。
- 専科の専門性が発揮され、授業のレベルが高くなった。
- 学担との役割を明確にしていく必要がある。

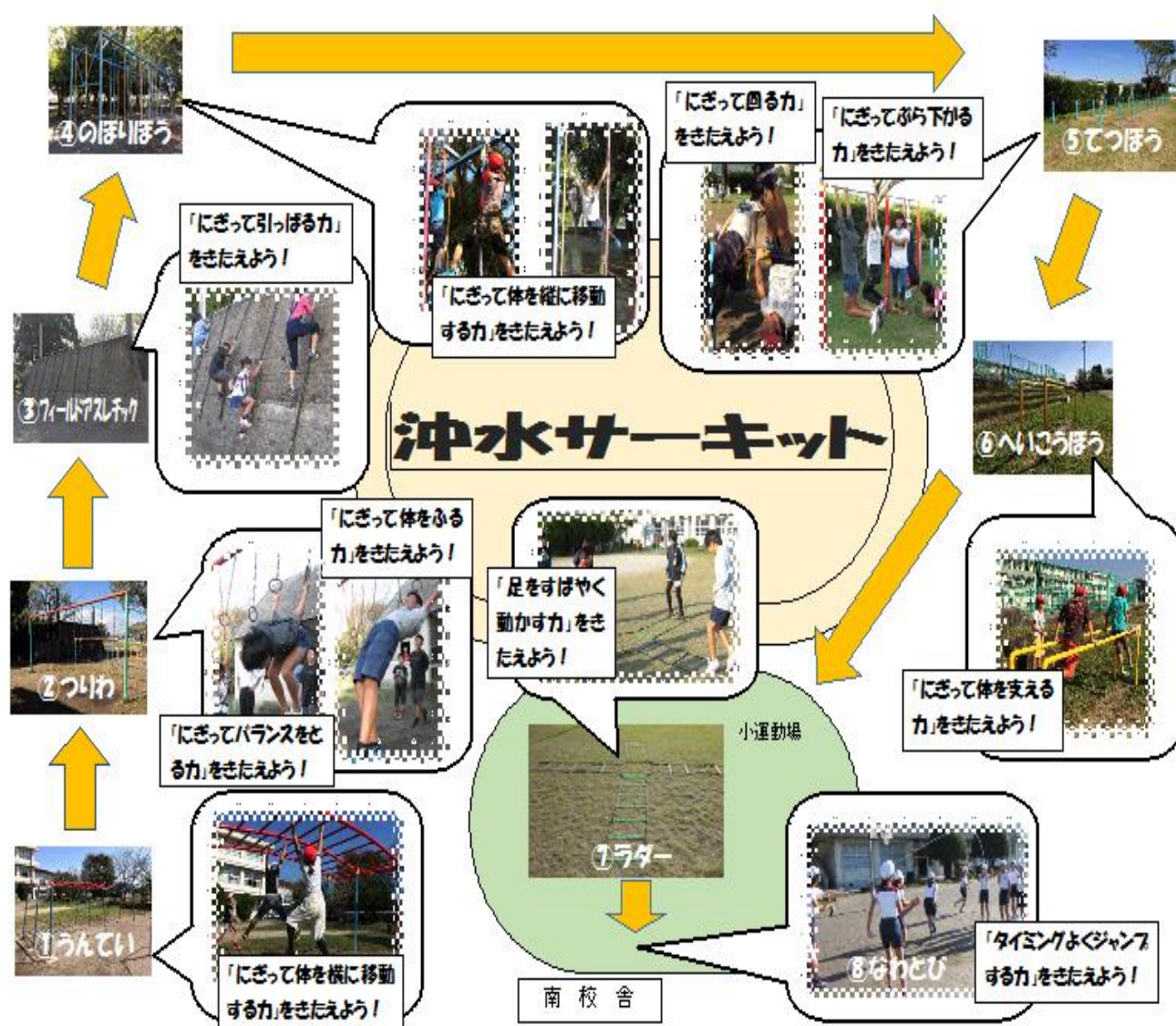
都城市立沖水小学校

活 動 時 間	
6年（T1）	…週2～3時間×3学級＝週6～9時間
※1～5年（T2・T3）	…週1～2時間×4学級＝週4～8時間

1 体育専科教員としての取組

- （1） 体育の授業での取組（平成29年4月～平成30年3月）
 - 年間指導計画の修正（時数及び実施時期等）
 - 単元指導計画・学習資料・学習カードの作成
- （2） 近隣小学校（都城市立麓小学校）への派遣（平成29年10月）
 - 授業時数：10時間
 - 第5・6学年「陸上運動」（走り高跳び、走り幅跳び、ハードル走）
- （3） 授業公開（平成28年11月17日）
 - 第6学年 「体づくり運動」（体力を高める運動）

2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施



3 体力テストの結果

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
学校平均得点	43.50	43.55	44.99
総合評価 A・B%	28%	32%	34%
総合評価 D・E%	37%	30%	30%

4 体育専科 校内アンケートの結果

- 自分自身は何となくやらせていることが多かったが、ポイント指導があり、考えさせながら活動させる姿から指導について学ばせてもらった。
- ワークシートが準備されていて、とても助かった。

7 小学校体育活動推進校の取組

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し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29年度小学校体育活動推進校

	県 北	県 央	県 南
学校名	延岡市立延岡小学校	綾町立綾小学校	都城市立山之口小学校

○ 各学校の取組と体力テストの結果

延岡市立延岡小学校

1 放課後体育教室の実施

- 6年生を対象に、陸上教室に向けた練習の放課後体育教室（職員がそれぞれの種目を担当）を実施
- 4年生を対象に、縄跳びを中心とした放課後体育教室の実施
- 2年生を対象に体づくり運動、ニュースポーツなどの放課後体育教室の実施（講師：延岡市スポーツ推進委員）



2 陸上教室等に向けての練習（朝・昼休み）

3 延岡市小体連の取り組みである縄跳び運動の充実

- 学年部ごとの縄跳び大会の開催（2重跳びと長縄3分間8の字跳びの発表）
- 用具の整備
 - ・ 縄跳び用ジャンプ台
 - ・ クラスの長縄など用具を準備



4 遊び場・道具の工夫及び提供

- ペットボトルロケットを運動場に設置し、本校の課題である投力の強化に努めた。

ソフトボール投げが1・3・5・6年男子、4年女子において昨年度の同学年の記録より向上。



綾町立綾小学校

1 体育科学習指導法の工夫に関する取組

(1) 体力向上や運動に親しむための体育科学習の指導法の研修

- ① 職員研修（タグラグビー）
- ② 外部講師による研修（桐蔭横浜大学：松本格之祐先生）

(2) 体育指導教員による派遣授業

「水泳」	宮崎市立古城小学校	川崎教諭
「走・跳の運動」	綾町立綾中学校	大坪教諭



2 学校全体で取り組む業間運動に関する取組

- 持久走大会に向けての活動（11～12月）
- 長縄跳び大会に向けての活動（1～2月）
- 委員会活動と連携した体育的取組の実施

3 放課後の体育的活動に関する取組

（1）町児童館と連携したニュースポーツへの取組

- 1学期…体づくり2回、ボール運動4回（タグラグビー等）
- 2学期…ボール運動7回（タグラグビー、アルティメット等）
- 3学期…体づくり2回、ボール運動2回、マット運動2回

（2）スポーツ少年団と連携した児童の体力や運動能力の向上に関する取組

- スポーツ少年団結団式における共通理解事項の確認
 - ・ スポーツ少年団結団式で、各少年団の指導者と共通実践事項（走り込み）の確認を行った。
 - ・ 授業内容に応じて、指導者を派遣することも可能なことを確認した。



反復横跳びが1・2・5・6年男子、2・6年女子において昨年度の同学年の記録より向上。

都城市立山之口小学校

1 体力テストと体力向上プランの取組

- 担任が体力向上プランをもとに学級の児童の課題を把握した上で、体育科授業等で体力の向上を図る取組を行った。
- 委員会活動では、体育委員会が「握力コーナー」を設置したことで、児童自らが課題意識をもって取り組むようになった。

2 学校全体での取組

- 時期に応じて業間活動（スポーツタイム）を実施し、体育的活動を充実させて運動の日常化を図った。

3 授業以外の取組

- （1）小中一貫教育の共通実践事項…「運動機能を高めるストレッチ」に宮崎大学医学部と連携して4年生が取り組み、主に体育の授業の準備や整理運動として取り入れた。
- （2）家庭教育学級で「親子リズム体操教室」を開催し、親子で楽しく体を動かす活動を体験することができた。

4 地域の特性を生かした体育的活動の在り方の研究

- （1）竹馬やマット運動などの用具を放課後児童クラブにおいて、日常的に運動できるようにした。
- （2）放課後児童クラブの職員に、学校保健委員会や家庭教育学級に出席してもらう事で、連携した取組ができた。

50m走が、全学年男子、1・2・3・6年女子において昨年度の同学年の記録より向上。



8 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。
- 児湯郡で開催された宮崎県学校体育研究発表大会児湯・西都地区大会は、今年度で第59回を数え、各部会の中で、「石井記念 やまばと保育園」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、直接園児と触れ合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120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 「運動大好き子を育もう」 ～手遊びから運動遊びへの発展～

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】



【参観～澤井先生による準備運動!】



【実技～園児と一緒に!】



【実技～みんなで力を合わせて!】

○ 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（右上）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に引きこまれ、先生へ興味関心が高まり、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63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」

「児童の動きづくりをととして体力の向上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】 鍋西 幸治（県教育庁スポーツ指導センター）

児童コース【小学校児童対象】 奥野 左紀子（三股町立宮村小学校）



【鍋西指導主事の講義と実技の様子】



【奥野教諭の講義と実技の様子】

○ 本研修会は、本年5月に高知県で開催された「平成30年度 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）」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「幼児の運動遊び（幼・小）」「体づくり運動系（小）」に参加された、鍋西指導主事、奥野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、321名の参加がありました。

(4) 第59回宮崎県学校体育研究発表大会 児湯・西都地区大会



本年度の学校体育研究発表大会は、児湯郡で開催されました。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、各部会の中で、高鍋町の「石井記念 やまばと保育園」による運動遊びの取組内容を放映し、説明がありました。

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こなす様子に、参加している先生方から驚きの声が多くありました。



9 総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組

今後、ますます進行する少子・超高齢化に伴い到来する人口減少社会において、県民総参加型のスポーツの推進を実現させるためには、身近で手軽に運動を楽しめる環境の充実が不可欠です。

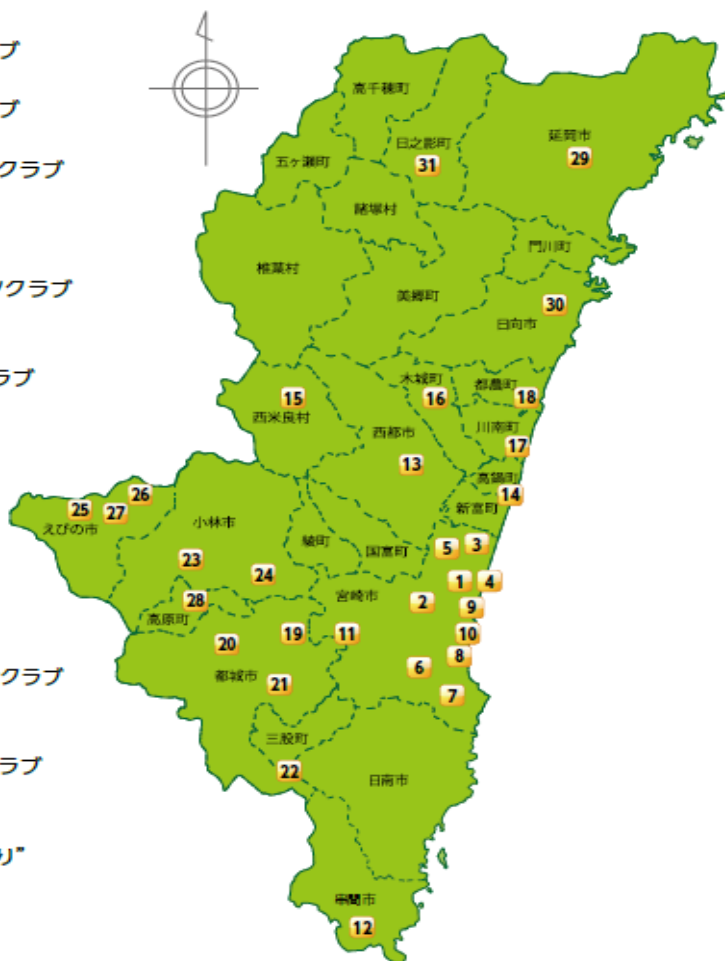
総合型地域スポーツクラブは、多種目・多世代・多志向をモットーに、子どもから高齢者まで生涯にわたってスポーツを楽しむ「場」を提供する地域住民による自主的・主体的な活動で、現在、県内に31クラブがあります。特に子どもたちのスポーツ機会の面から、スポーツ少年団や部活動などの従来の枠組みにとらわれない新しいスタイルとして注目されています。

また、各市町村にはスポーツ推進委員が置かれており、行政が実施するスポーツ関連事業の円滑な運営や、住民へのスポーツの実技指導など、地域スポーツの推進に資する取組を行っています。



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Saiクラブ
- 6 半九レインボーSC
- 7 青島サーフクラブ
- 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30年3月現在

(1) 総合型地域スポーツクラブの取組（第8回エンジョイスポーツ・フェスティバル）の紹介

エンジョイスポーツ・フェスティバルは、県内の総合型地域スポーツクラブが一堂に会し、年齢の区別なく小学生から高齢者まで一緒に楽しめるイベントとなっており、今年度は高城町運動公園で開催しました。総計550名が参加し、総合型地域スポーツクラブに加盟している小学生も114名参加し、楽しく活動している姿が随所に見られました。

普段活動している競技の枠を越え、さまざまな競技を行っている子どもたちが、一緒にスポーツを楽しむことができるのも、総合型地域スポーツならではのイベントです。少子化が進む中で、スポーツ活動をとおして他学校、他学年と交流を図ることは、子どもたちの健全育成に今後も欠かせない活動であると考えています。



【集まった小学生たちの活動の様子】



【集合写真】

(2) スポーツ推進委員協議会（小林市）の取組

小林市のスポーツ推進委員協議会では、スポーツ推進委員相互の親睦を深めつつ、教育委員会に協力し各体育事業の円滑な運営を図り、市民の体位、体力向上と健全な体育の推進に寄与することを目的として活動されています。

主な内容として、「ガッツイ教室」、「ハッスル教室」、「健康体操教室」、「ニュースポーツ教室」があります。

小林市民の参加してみたいスポーツ行事に「スポーツ推進委員が関わるニュースポーツ体験会」「親子参加のイベント」「スポーツ教室等」が上位に上がっています。地域住民のニーズは、多種多様ですが、スポーツ推進委員のレベルアップこそが地域のニーズに応えられる近道であり、一人一人の意識向上が大切であると考えられます。



【スポーツ推進委員による活動の様子】

10 平成30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	宮崎市立学園木花台小学校	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、12月に全児童に報告し、課題を高める運動の紹介を行った。体育の始まりに、全学年でサーキットトレーニングを実施している。
2	宮崎市立佐土原小学校	昨年度の体力テストの結果をもとに、個人目標を設定し、授業前のサーキット運動（体育館用、グラウンド用）で、体力の向上を図っている。TTでの授業を充実させ、運動の苦手な児童に対してきめ細かな指導を行っている。
3	串間市立大平小学校	新体力テストの結果から課題が見られた握力やソフトボール投げについて、鉄棒にぶら下がる等に取り組み、2月に再度、テストした。また、全校児童12名が、昼休み時間に毎日全員でサッカーなどをして、体を動かしている。
4	都城市立江平小学校	新体力テストを2回実施し、体力の実態を把握しながら授業内容の工夫を行っている。今年度は、体育振興指導教員の派遣を受け、陸上運動の指導にも力を入れた。業間の時間に柔軟体操を取り入れ、柔軟性を高める取組も実施している。
5	三股町立宮村小学校	本校では、教科体育の時間に全学年でサーキットトレーニングを行っている。また、朝や昼休みには外遊びを奨励している。さらに、課題に応じた設備の増設や備品購入等、具体策を行ったことも体力向上につながっている。
6	日向市立塩見小学校	「今月の体操」（毎朝2分程度、柔軟性や筋力を高める体操）を継続して行っている。毎月「0」のつく日を「ゲーム0の日」とし、家庭でも、体力テストで課題のあった種目を強化する運動を行っている。
7	高千穂町立田原小学校	全校児童で週1回、朝の時間に15分程度、体力向上と異学年交流を深めることを目的とした取組（体グングンタイム）を実施している。昼休み、外で遊ぶように、常時、声掛けをしており、ほぼ全ての児童が毎日外で遊んでいる。

< 中学校：4 校 >

No	学 校 名	主な取組
1	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サーキット運動（4 種目）や補強運動を毎時間取り入れている。また、集団行動や立腰指導、食育にも力を入れ、基本的生活習慣の徹底を図っている。
2	高鍋町立高鍋西中学校	5 月に実施した新体力テストの結果を自己分析し、トレーニングを作成・実施し、その後、11 月に再度、テストを実施している。主運動につながるトレーニング（毎時間 5～10 分程度）や保体委員会を中心にクラトレを実施している。
3	えびの市立加久藤中学校	5 月に実施した体力テストでは、昨年度の結果を参考にした個人到達目標を活用した。また、授業のウォーミングアップの工夫や単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。
4	延岡市立岡富中学校	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において、保体授業時での補強運動を取り入れ、再度、実施している。また、縄跳び大会やダンス、体づくり運動等の補強練習のため、昼休みの体育館開放を行っている。

< 県立学校：3 校 >

No	学 校 名	主な取組
1	五ヶ瀬中等教育学校	授業開始後 5 分間、ストレッチや腹筋、腕立て伏せ等を入れた G（五ヶ瀬）体操を準備運動とし、実施している。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、わらじ遠足などの行事を実施している。
2	高 鍋 高 等 学 校	毎時間、体育の授業開始前に周回走（グラウンド 2 周、体育館 5 周）を実施している。また、主運動に入る前に、各グループで 7 種類の補強運動（腕立て伏せ、体幹、手つなぎスクワット等）を実施して体力の向上に努めている。
3	宮 崎 工 業 高 等 学 校	体育の授業の導入で、「宮工体操」「縄跳びトレーニング」「握力グッパー運動」を実施し、体力向上につなげている。11 月～3 月の時期に、複数の運動部活動が合同サーキットトレーニングを実施し、体幹やフィジカルの強化を図り、競技力向上につなげている。年度末の 3 月には、1・2 年生の「体力向上記録会」を実施している。

宮崎市立学園木花台小学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



- 毎時間の授業の始まりと終わりに立腰姿勢を意識させる。
- 教室に立腰姿勢の掲示物を掲示する。
- 月目標で1週間の姿勢チェックを行う。

【一校一運動の様子 ～くんぱちタイム】

- 体力向上のための業間活動（くんぱちタイム毎週木曜日）として、年間を通して、運動遊び、持久走、なわとびなどの運動に取り組んでいる。



【体力テストの取組】



（立ち幅跳び用）



（ソフトボール投げ用）



（反復横跳び用）

- 体力テスト中の取組として、児童が自分の目標を明確に設定できるように、掲示物の工夫や、場の工夫を行った。

まとめ

- 体力テスト総合評価D・Eの児童が、前年度65名から今年度52名に減り、4%減少した。
- 投運動を高める準備運動や遊びの紹介を行い、投運動を高める指導を行ったことで、Tスコア50以上の学年が、増加した（昨年度：男女別4学年→本年度：男女別7学年に約2倍増）

宮崎市立佐土原小学校 ～ 体力向上の取組 ～

【運動場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を行っている。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めるようにしている。



【学校行事、地域と連携した駅伝大会の様子】

持久走月間の放課後に、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提供している。また、地域と連携した駅伝大会も開催している。



【学年部対抗長縄跳び大会】



学年部対抗の長縄跳び大会を実施している。昼休みになると、どの学級も児童自ら練習に励んでおり、楽しみながら体力の向上に努めている。

まとめ

- 全学年で授業前のサーキット運動を継続して行ったことで、男子は48項目中46項目、女子は48項目中45項目で県平均を上回ることができた。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が43%から45%に増加し、総合評価D・Eの割合は6%から5%へ減少した。

串間市立大平小学校 ～体力向上の取組～

【昼休みのミッション取組の様子】



昼休みのはじめに、鉄棒に1分間ぶら下がる、雲梯をする、握力を測って20kg以上を目指す、ロケット飛ばしをするなど、「ミッション」という名の司令をクリアしてから遊ぶようにしている。

【遊びの広場の様子】

毎週水曜日の昼休み時間に、企画委員会の計画で「遊びの広場」に取り組んでいる。全校児童でサッカーをしたり、隠れ鬼をしたりする。人数が少ないので、一人あたりの運動量がとても多くなっている。



【運動や遊びの生活化のための環境整備の様子】



一人に1台、一輪車を用意して、運動会や学習発表会等での演技発表を目指して練習に取り組んでいる。昼休み時間に、自主的に積極的に取り組む姿が見られる。

まとめ

- 総合評価B以上の児童の割合が、今年度は67%であった。総合評価D以下の児童はおらず、総合評価Cの児童が33%であった。
- Tスコアが前年度よりも伸びたのは、4年男子の上体起こし（16回→22回）、5年男子反復横とび（32回→44回）、6年女子の50m走（平均10秒→平均9秒）であった。

都城市立江平小学校～体力向上の取組～

【遊具を活用したサーキットトレーニングの様子】



バランスの良い体力向上のため、遊具を使ったサーキットトレーニングを授業始めに行っている。全校での共通実践とすることで、6年間を見通した取組となっている。

【業間を利用したなわとび月間の様子】

業間の時間を活用して、11月は持久走、2月は縄跳び月間を設け、持久力や瞬発力の向上に取り組んだ。このことにより、昼休みに縄跳びの練習を行う児童が増えるなど外遊びの推奨にもつながった。



【柔軟体操の様子】



体力テストの結果から、長座体前屈が課題であることが分かった。その改善の為に、全学級で業間の時間を利用し、学校独自の柔軟体操を実施している。

まとめ

- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が25%から30%へ5%増加、総合評価D・Eの割合が13%から7%へ6%減少している。
- 男子は、48項目中34項目（昨年度29項目）、女子は、48項目中32項目（昨年度25項目）がTスコアで50を上回ることができた。

三股町立宮村小学校～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



町内の小中学校では、共通実践の1つとして立腰指導を行っており、立腰で話を聞く習慣が身に付いている。体幹を鍛える上でも重要な日常実践である。

【体育授業前のサーキット】



体育前のサーキットトレーニングを継続して行っている。体力テストの結果を受けて、課題である項目改善のために、内容を付け加えることもしている。

【一校一運動の様子】



長距離走・なわとび旬間では、「がんばりカード」を作成し、目標をもって練習に取り組ませている。朝の時間に、自主的に練習する姿が多く見られる。

まとめ

- 体力テストの総合評価A・Bの児童の割合が1%増加した。また、総合評価D・Eの児童が12%と大幅に減少した。
- Tスコア50以上の種目が、前年度より男女合わせて5項目増えた。

日向市立塩見小学校 ～体力向上の取組～

【「今月の体操」の様子】



「朝の会」の中で、毎日「今月の体操」に取り組み、柔軟性や筋力を向上させる運動を継続している。

【家庭での「ゲーム0の日」の取組】



毎月「0」のつく日を「ゲーム0の日」とし、家庭でも、体力テストで課題のあった種目を強化する運動に取り組んでいる。

【立腰指導の様子】



朝の始業時、全校一斉に立腰・黙想の時間を設定している。また、毎時間授業開始のチャイムに合わせて、立腰・黙想を行っている。

まとめ

- 柔軟性を高める運動を継続して行い、「長座体前屈」において、Tスコア50以下のクラスが大幅に減少した。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が10%増加した。また、総合評価C・Dの児童の割合が6%減少した。

高千穂町立田原小学校 ～体力向上の取組～

【体グングンタイム（一校一運動）の様子】



朝の活動の時間に全校児童で、週に1回15分程度の運動を運動場や体育館で実施した。鬼ごっこ、ボール投げ、持久走、箸使い指導など、体育面、保健指導面に関する幅広い活動に取り組むと同時に、異学年交流を目的として行った。

【外遊びの奨励の様子】



始業前の時間、昼休み等に外遊びをするように呼びかけを行った。始業前には縄跳び、昼休みにはドッジボール、鬼ごっこなど、ほぼ全ての児童が毎日外遊びをしていた。

【体グングンファイルの活用の様子】



体力テストの結果、縄跳び検定表、持久走カードなどをファイリングして、6年間活用できるようにしている。昨年度の結果をもとに、今年度の目標を立て、様々な活動に取り組むことができています。

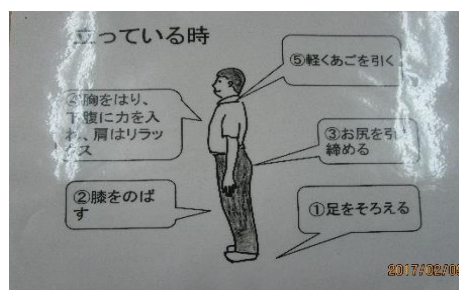
まとめ

体力テストの総合評価A・Bの児童の割合が67%から72%に増えた。また、総合評価D・Eの児童の割合は、10%から3%に減った。

体グングンタイム、教科体育等での継続的な指導により、握力では、ほとんどの学年がTスコア50を上回った。また、全ての学年で昨年度より記録が上がった。ソフトボール投げでは、全ての学年がTスコア50を上回った。

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組



○ 集団行動における立腰指導の必要性を全職員、全生徒で共通理解し実践への意識付けを図っている。

○ 授業時、集会時等において、全職員で指導にあたっている。

一校一運動の様子(榎原 8) 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た結果、前年度に比べ（1年男女、2年女子（2年男子は未受験）3年生男女）Tスコア50以上が40項目中30項目に増えた。
- 本県の課題の1つである「ハンドボール投げ」では、男子は1、3年生（2年は未受験）が、女子は全学年が県平均を上回ることができた。

高鍋町立高鍋西中学校 ～学校全体での体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



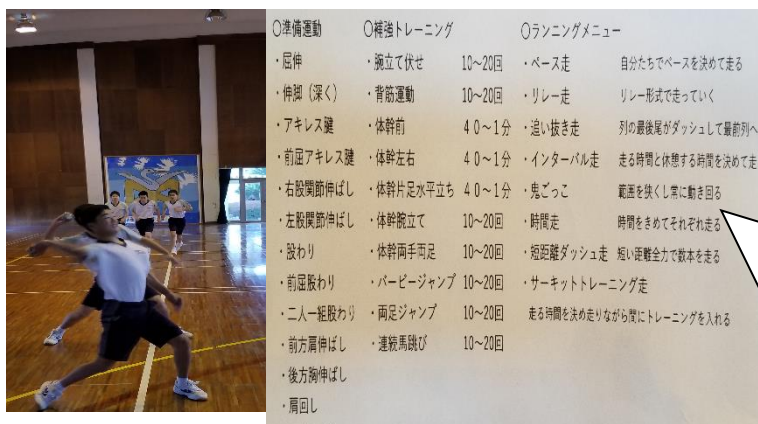
学級委員長の「黙想」の声かけのもと、授業1分前に意識して立腰し、黙想をし、授業への準備をしています。

【目指せ東京オリンピック！目指せ未来モンスター？！】

10月の結果が出た後に自己分析し、トレーニングを考え、実施。
2回目の測定を行い、体力の向上を図った。



【クラトレ（クラスでトレーニング）】



保体委員会の取組で昼休みにクラスを決めてトレーニングを行う日を設定し、トレーニングを行った。

まとめ

51%の生徒が総合評価Aであった。特に女子が多い。

男子2年の長座体前屈、女子3年の握力以外は個人目標を達成した。2回目の測定はさらに向上した。

えびの市立加久藤中学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



毎時間、授業開始2分前に学級委員長と学習広報委員長が教室の前に立って「1分前黙想」の呼びかけを行い、その際に「立腰」と号令をかけて立腰を意識させている。

【一校一運動の様子】

保体委員会の取り組みとして、昼休みに曜日ごとに学年別レクリエーションを行っている。
また持久走大会に向け朝の時間に15分間走を行った。



【体力向上の取組】



授業前に各種目につながる握力や5分間走、ダッシュなどの補助運動を行うことで、体力の向上に取り組んでいる。

- ・ 握力を高めるトレーニングを継続して行い、握力の平均値が2年生男子が7, 19 kg、3年生男子が7, 74 kg 伸びた。
- ・ 2年生以上の男子は、総合評価Aを取得できた生徒が昨年の3名（7%）から12名（29%）に増えた。女子は総合評価Aを取得できた生徒が昨年の13名（48%）から16名（59%）に増えた。総合評価D・Eの男女の割合は、5名（7%）から4名（5%）と減少した。

延岡市立岡富中学校～体力向上の取組～

【 立腰指導の様子 】



授業時や集会時においての集団行動、立腰指導を行った。

【 一校一運動の様子 】

保体の授業の中で、準備運動の最後にバーピージャンプ 10 回の運動効果を理解させ、行った。



【 体力向上の取組 】



今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として、長縄跳びに取り組んでいる。大会を計画し、各学級で昼休みに練習した。

まとめ

- 学年職員室等にハンドグリップ設置をして、昼休みや休み時間にいつでも使用できるようにし、2年生男子の握力平均値が 8.43 kg、3年生男子が 4.97 kg伸びた。
- 体力テストの総合評価 D・E の生徒が、男子 35 名（昨年 49 名）、女子 12 名（昨年 22 名）と、昨年より減少した。
- 通学校区全体は広い範囲に及んでいるが、全員が徒歩で通学していることや、2・3年生においては給食の残食がほとんどないこと（食育）も、体力向上に寄与したと考えられる。

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

【グラウンドゴルフ体験】



【スキー教室】



（左）4月、わらじ遠足の後、地元の方を講師にグラウンドゴルフ体験。

（右）1月のスキー教室は自分の身体感覚を高めてくれる。

まとめ

- ・Tスコアが県平均を上回ったのは、昨年と変わらず48項目中40項目であった。
- ・総合評価D・Eの数は、男子0名、女子0名で、（昨年男子4名、女子0名）減少した。

宮崎県立高鍋高等学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



立腰運動の1つとして、朝のSHRでの「正姿」の時間がある。腰骨を立て、背筋を伸ばし、姿勢を整え、心を整える。

【一校一運動の様子】

体育の授業開始前に、周回走（グラウンド2周、体育館5周）を実施している。



【補強運動の様子】



主運動に入る前に、各グループで、7種類の補強運動を実施している。

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325人（全体の41%）と高い数値を示し、総合評価 D・E の生徒が、前年度の51名（全体の6%）で昨年度の78人から27名減少した。

宮崎県立宮崎工業高等学校 ～体力向上への取組～

【宮工マナーアップの取組】



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

【体育授業の中での取組】

体育の授業の導入で、『宮工体操』『縄跳びトレーニング』『握力グッパ運動』を実施し体力向上につなげている。



【部活動での取組】



1 1月～3月の時期に、複数の運動部活動が合同でサーキットトレーニングを実施し、体幹やフィジカルの強化を図り競技力向上につなげている。

まとめ

今年度の結果をみると、全体的に男子の体力が確実に向上していることが顕著に見うけられる。総合段階A・Bの合計は男子の大きな変化は見られなかったが、女子は33名→39名と6名も増えた。更に総合評価D・Eの生徒が男子23名→11名、女子10名→9名へ減少した。

この背景には、H26年度から授業で取り組んでいる『縄跳びトレーニング』・H28年度から取り組んでいる『握力グッパ運動』の成果が現れてきたのだと実感している。

【参考文献】

- 平成29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
- 体力テスト・スポーツテスト対策室 (<https://体力テスト.com/multi-stage-fitness-test>)
- 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
- 新版 それいけ！子どものスポーツ栄養学 健学社
- 熱中症 環境保健マニュアル 2018 環境省
- スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 日本スポーツ協会
- 平成30年度宮崎県総合型地域スポーツクラブリーフレット 宮崎県教育庁スポーツ指導センター

<平成30年度体力向上対策会議委員>

宮崎大学医学部	教授	帖佐悦男
宮崎大学教育学部	教授	日高正博
宮崎県スポーツ推進委員協議会	副会長	瀬戸口美智子
宮崎県PTA連合会	副会長	馬渡隆博
宮崎大学教育学部附属幼稚園	園長	土屋貴代
宮崎市立学園木花台小学校	校長	二見孝子
国富町立本庄小学校	校長	濱田常義
都城市立祝吉小学校	校長	田中ちどり
都城市立小松原中学校	校長	鹿島庄一郎
宮崎県立本庄高等学校	校長	佐伯浩美
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	所長	四位久光

<平成30年度体力向上推進委員会委員>

宮崎市立古城小学校	教諭	川崎直人
宮崎市立佐土原小学校	教諭	年永健二
宮崎市立宮崎西中学校	教諭	外蘭武志
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	那須祐一
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	鍋西幸治

<事務局：宮崎県教育庁スポーツ振興課>

課長	萩尾英司	主幹（学校体育担当）	木宮浩二
課長補佐（総括）	長友修一	指導主事（学校体育担当）	三津順一
課長補佐（指導）	古川康二	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 0985-26-7247 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

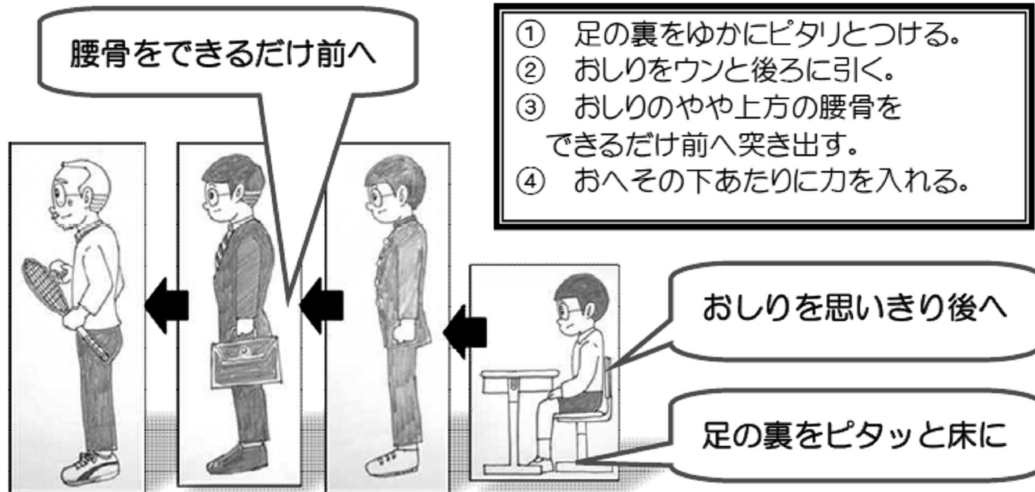


- 1 やる気がおこる
- 2 集中力がつく
- 3 持続力がつく
- 4 頭が冴える
- 5 勉強が楽しくなる
- 6 成績もよくなる
- 7 行動が俊敏になる
- 8 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- 9 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- 10 身のこなしや振る舞いが美しくなる

☆ 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。

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



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。