

令和元年度

宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書



令和2年3月
宮崎県教育委員会



は じ め に

新学習指導要領が、小学校では令和２年度から、中学校では令和３年度から全面実施、高等学校では令和４年度から年次進行で実施となります。その学習指導要領では、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みられること、低下傾向に歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和６０年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることの指摘があるとしています。

そのような中、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することは、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てるために重要です。

そこで本県では、「宮崎県教育振興基本計画」に基づき、「スポーツの推進」を施策の柱として位置付け、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「平均値が全国平均以上の調査項目の割合８０％」を目指して体力向上に取り組んでいます。

今年度の結果を見ると、調査項目の割合は、７０．６％であり、昨年度と比べて下回っている状況になりましたが、「運動やスポーツをすることが好き」と答える児童生徒は、全国でも高い状況が見られました。

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、体力向上の更なる意識啓発のため、「なぜ体力が必要か」という観点を整理しました。また、本県の課題としている「握力」「ボール投げ」に加え、新たに「シャトルラン」を含め、結果の分析等を行いました。さらに、事例集では、新体力テスト測定ポイントアドバイス集を動画とリンクさせたり、生活習慣に関連する内容の充実を図ったりするなど、より授業等で活用しやすい資料としたところです。

各学校、関係機関におかれましては、本冊子の活用により、本県児童生徒の体力・運動能力の現状を十分御理解いただくとともに、さらなる体力向上や健康の保持増進に努めていただきますようお願いいたします。

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

令和２年３月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 萩尾 英司

「宮崎県スポーツ指導センター」のホームページでダウンロードできます。

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

令和元年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査結果

1	令和元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～令和元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	体育の授業の愛好度と体力合計点の相関・・・	14
⑤	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・・・	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	シャトルラン・・・	23～24
(9)	体育の授業の愛好度・・・	25
(10)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	
①	令和元年度調査結果・・・	26
②	平成20年度～令和元年度調査結果推移・・・	27～28
(11)	参考資料	
①	調査票本数・・・	29
②	令和元年度学年別体格測定結果・・・	30
③	学年別測定結果（令和元年度）・・・	31
④	過去（平成20年度、昭和60年度）の本県平均値との比較・・・	32
⑤	県平均値の推移・・・	33～42
3	校種別の課題と対策・・・	43～45

事 例 集

	なぜ体力が必要か・・・	46
1	体力の意義と求められる体力・・・	47
2	体力向上マネジメントサイクル・・・	48

3	体力・運動能力調査の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・	4 9
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・・・・・・・・	5 0～5 9
	動画・・・① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる（QRコード）	
	② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修 (http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm)	
5	体力を高めるための遊び・運動の紹介	
	(1) 屋内用の遊び・運動例・・・・・・・・・・・・・・・・	6 0
	(2) 屋外用の遊び・運動例・・・・・・・・・・・・・・・・	6 0～6 1
	(3) うんてい遊びの紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	6 2
	(4) 登り棒遊びの紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	6 3
6	生活習慣との関連	
	(1) 熱中症予防のための水分摂取量調査の取組紹介・・・・・・・・	6 4
	(2) アスリートご飯プロジェクトの取組紹介・・・・・・・・	6 5～6 6
	(3) 体力について考えてみよう（生徒配付資料）・・・・・・・・	6 7～6 9
7	小学校体育専科教員配置校の取組・・・・・・・・	7 0～7 3
8	小学校体育活動推進校の取組・・・・・・・・	7 4～7 6
9	幼稚園・保育園・認定こども園との連携・・・・・・・・	7 7～7 9
10	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組・・・・・・・・	8 0～8 2
11	「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催・・・・・・・・	8 3
12	令和元年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介・・・・・・・・	8 4～9 9
	＜小学校：7校＞	
	(1) 宮崎市立生目台東小学校・・・・・・・・	8 6
	(2) 西都市立妻南小学校・・・・・・・・	8 7
	(3) 西都市立銀上小学校・・・・・・・・	8 8
	(4) 都城市立有水小学校・・・・・・・・	8 9
	(5) えびの市立真幸小学校・・・・・・・・	9 0
	(6) 延岡市立川島小学校・・・・・・・・	9 1
	(7) 日之影町立八戸小学校・・・・・・・・	9 2
	＜中学校：4校＞	
	(1) 宮崎市立赤江中学校・・・・・・・・	9 3
	(2) 日南市立東郷中学校・・・・・・・・	9 4
	(3) 小林市立野尻中学校・・・・・・・・	9 5
	(4) 椎葉村立椎葉中学校・・・・・・・・	9 6
	＜県立学校：3校＞	
	(1) 県立五ヶ瀬中等教育学校・・・・・・・・	9 7
	(2) 県立延岡高等学校・・・・・・・・	9 8
	(3) 県立小林秀峰高等学校・・・・・・・・	9 9
13	事例集まとめ・・・・・・・・	1 0 0
14	beyond2020マイベストプログラム・・・・・・・・	1 0 1

令和元年度 宮崎県児童生徒体力・運動能力、 生活習慣等調査結果

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

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



1 令和元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(60,093名)
中 学 校	公立 129校	全学年	12歳～14歳	全生徒(26,475名)
高 等 学 校	公立 37校	全日制全学年	15歳～17歳	全生徒(20,650名)
合 計				107,218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31年4月～令和元年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 立ち幅とび
エ 反復横とび	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	ケ 通学の交通手段
イ 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
ウ 1日の運動やスポーツの実施状況	サ 外遊びを実施する時間帯
エ 朝食の摂取状況	シ 体育の授業の愛好度
オ 1日の睡眠時間	ス 体力の必要性
カ 平日の就寝時間	セ 運動との関わり
キ 1日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間	ソ 「みんながスポーツ 1130 県民運動」の認知度
ク 1日のスマホ使用時間(パソコン・タブレット含む)	

(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減少

平均値が前年度より上回っている項目は22項目であり、前年度の77項目から大幅に減少している。特に、反復横とび、シャトルラン、50m走は前年度と比較すると下回っている学年が多くなっている。平均値が前年度より下回っている項目が59項目あり、前年度の17項目から大幅に増加している。

【令和1年度】

〈参考〉【平成30年度】

年度		令和1年度本県平均値と 平成30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	▲	▲	—	—	▲	—	—	—	—
	高3	17	—	—	—	▲	—	◎	—	—	—
女子	小1	6	—	◎	◎	—	—	／	—	—	◎
	小2	7	◎	—	—	▲	▲	／	—	—	—
	小3	8	—	—	—	—	▲	／	—	—	—
	小4	9	—	—	—	▲	—	／	▲	—	▲
	小5	10	—	▲	—	—	▲	／	▲	▲	▲
	小6	11	—	—	—	▲	▲	／	—	—	—
	中1	12	—	—	—	◎	▲	—	▲	—	—
	中2	13	▲	—	▲	—	▲	▲	▲	—	—
	中3	14	—	—	—	◎	—	—	—	—	—
	高1	15	—	—	◎	◎	▲	—	▲	—	—
	高2	16	—	▲	—	◎	—	—	—	◎	◎
	高3	17	—	◎	—	—	—	◎	▲	—	—

平成30年度本県平均値と 平成29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
— : 有意差がない

▲ : 5%水準で、過去の県平均を下回っている
／ : 実施していない

【令和1年度】

【平成30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	4	8.3%	22	45.8%	22	45.8%	48	男子	23	47.9%	20	41.7%	5	10.4%	48
中学校		3	11.1%	19	70.4%	5	18.5%	27		9	33.3%	16	59.3%	2	7.4%	27
高校		2	7.4%	19	70.4%	6	22.2%	27		5	18.5%	18	66.7%	4	14.8%	27
男子計		9	8.8%	60	58.8%	33	32.4%	102		37	36.3%	54	52.9%	11	10.8%	102

小学校	女子	4	8.3%	31	64.6%	13	27.1%	48	女子	22	45.8%	21	43.8%	5	10.4%	48
中学校		2	7.4%	18	66.7%	7	25.9%	27		13	48.1%	13	48.1%	1	3.7%	27
高校		7	25.9%	14	51.9%	6	22.2%	27		5	18.5%	22	81.5%	0	0.0%	27
女子計		13	12.7%	63	61.8%	26	25.5%	102		40	39.2%	56	54.9%	6	5.9%	102

小学校	8	8.3%	53	55.2%	35	36.5%	96	小学校	45	46.9%	41	42.7%	10	10.4%	96
中学校	5	9.3%	37	68.5%	12	22.2%	54	中学校	22	40.7%	29	53.7%	3	5.6%	54
高校	9	16.7%	33	61.1%	12	22.2%	54	高校	10	18.5%	40	74.1%	4	7.4%	54
総計	22	10.8%	123	60.3%	59	28.9%	204	合計	77	37.7%	110	53.9%	17	8.3%	204

(2) 平成16年度～令和1年度の県最高平均値

前年度に引き続き、33項目で過去最高記録を更新！

平成16年度から今年度までの記録において、今年度が過去最高記録であった項目が33項目(前年度は66項目)と、前年度に引き続き多くの学年で伸びが見られた。特に中学女子と高校女子においては18項目が過去最高記録となっており、顕著な伸びが見られた。

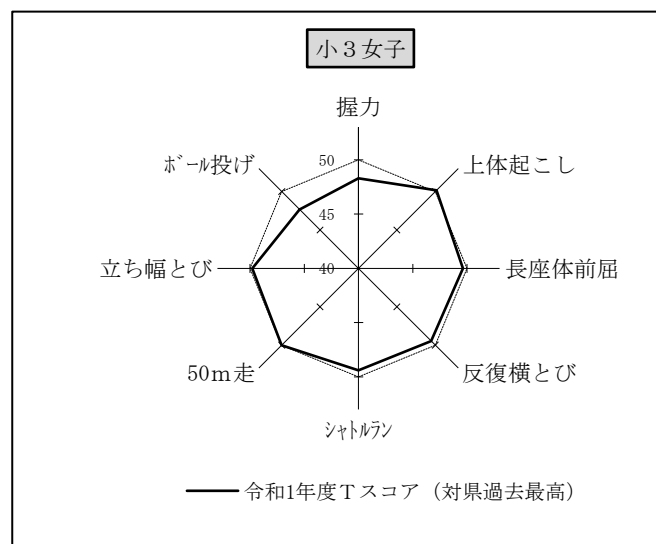
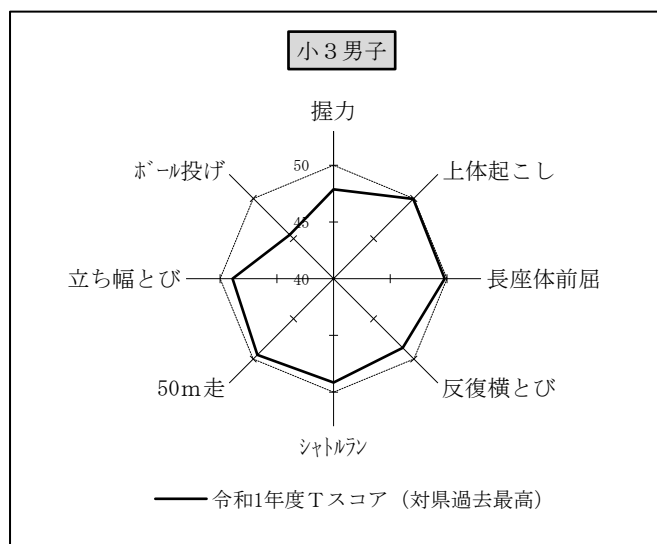
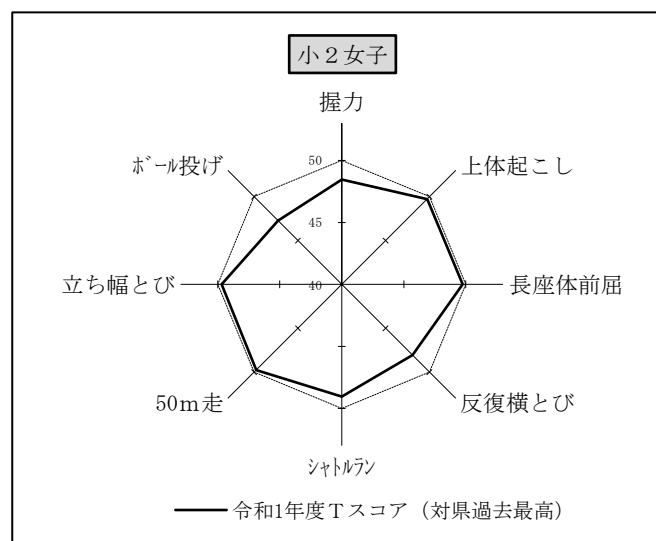
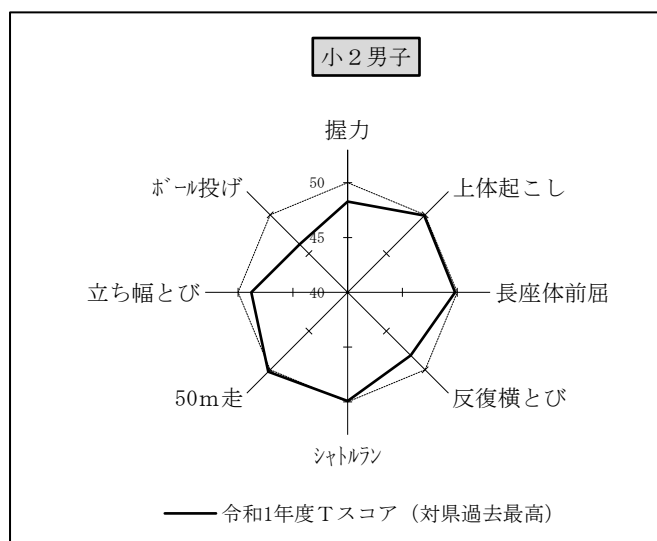
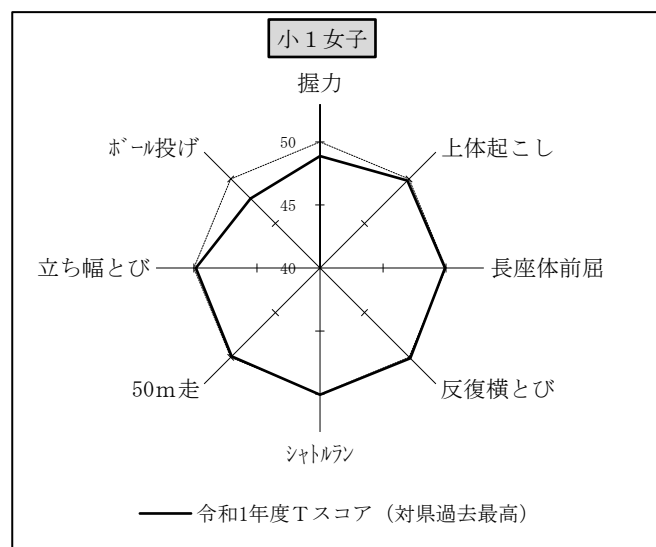
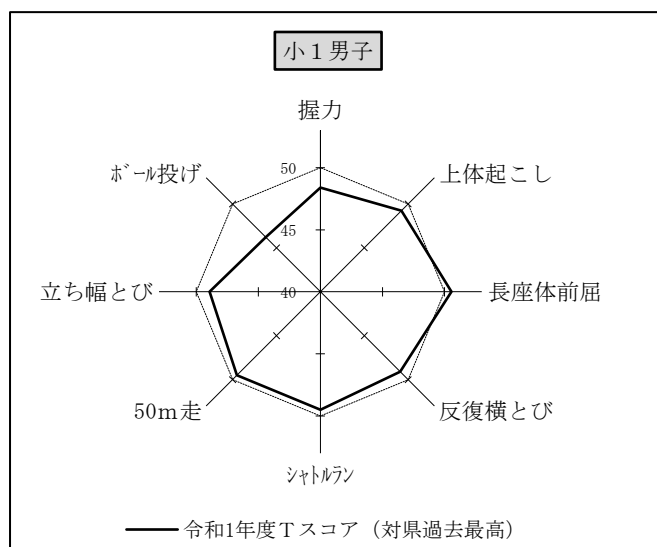
上段	記録
中段	得点
下段	年度

			平成16年度～令和1年度 県最高平均値一覧								
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	小1	6	9.4	11.6	26.7	28.5	18.0		11.5	115.0	9.6
			4	4	4	4	4		3	3	3
			H16	H21	R1	H28	H30		H30	H22	H21
	小2	7	11.1	14.3	27.9	33.2	28.0		10.6	127.6	13.8
			5	5	5	5	5		5	4	5
			H16	H30	H30	H28	H26		R1	H16	H21
	小3	8	13.0	16.7	29.8	36.9	37.7		10.0	137.3	18.4
			5	6	5	6	6		5	5	6
			H16	H30	H30	H28	H30		H30	H18	H21
	小4	9	15.0	18.8	31.4	40.6	46.1		9.6	147.0	22.7
			6	7	6	7	7		6	6	6
			H16	H28	H30	H28	H22		H30	H16	H19
	小5	10	17.4	20.6	33.8	43.9	54.7		9.2	155.7	27.0
			7	8	6	8	7		7	6	7
			H16	H29	R1	H30	H26		H30	H16	H20
	小6	11	20.3	22.7	35.9	47.2	63.1		8.9	166.8	31.2
			8	8	7	9	8		8	7	8
			H16	H30	H21	H28	H30		H20	H16	H21
	中1	12	24.7	24.4	40.9	49.9	72.6	416.0	8.5	180.7	19.4
			3	5	5	6	5	4	3	3	4
			H21	R1	H30	R1	H26	H27	H26	H20	H21
	中2	13	30.3	27.7	45.4	53.9	91.2	374.5	7.9	199.8	22.3
			4	7	6	7	7	6	5	4	5
			H18	H24	H30	H30	H28	H27	H27	R1	H16
	中3	14	35.7	29.9	49.2	56.5	99.7	369.3	7.5	215.7	25.1
			5	8	7	8	7	6	6	5	6
			H17	H25	R1	R1	H28	H19	H28	R1	H24
	高1	15	39.7	30.8	50.4	57.9	93.6	373.7	7.4	224.4	26.7
			6	8	7	8	7	6	6	6	6
			H20	H26	H25	H26	H26	H27	H30	H26	H25
	高2	16	42.4	32.3	52.7	59.6	99.7	354.8	7.2	230.4	28.0
			6	8	7	8	7	7	7	7	6
			H16	H27	H27	H27	H27	H29	H27	H27	H22
	高3	17	44.3	33.4	54.4	61.0	101.5	349.9	7.1	234.9	29.1
			7	9	8	9	7	7	8	7	7
			H16	H22	R1	H28	H28	H27	H28	H28	H18
女子	小1	6	8.6	11.0	28.5	27.2	15.3		11.9	105.6	6.1
			3	4	4	4	4		3	3	4
			H20	H28	H27	R1	R1		H30	H26	H21
	小2	7	10.3	13.7	30.3	31.9	22.3		10.9	117.1	8.1
			4	5	5	5	5		5	4	5
			H16	H28	H28	H28	H30		H30	H28	H21
	小3	8	12.0	15.9	32.5	35.3	29.0		10.4	127.2	10.4
			5	6	5	6	6		5	5	5
			H16	R1	H30	H28	H30		H30	H28	H21
	小4	9	13.9	17.7	34.3	38.9	36.0		9.9	136.8	12.8
			6	7	6	7	7		6	6	6
			H16	R1	H27	H28	H30		H30	H18	H21
	小5	10	16.5	19.3	36.9	42.0	43.5		9.5	146.2	15.6
			7	8	6	8	7		7	6	7
			H16	H30	H30	H28	H29		H30	H30	H21
	小6	11	19.7	20.7	39.8	44.6	50.1		9.1	154.6	18.0
			8	9	7	9	8		8	7	8
			H20	R1	H27	H30	H30		H20	H20	H21
	中1	12	22.1	21.3	43.4	46.2	53.4	296.6	9.0	164.8	12.8
			4	7	5	7	6	6	5	5	5
			H20	R1	R1	R1	H30	H30	H30	R1	H18
	中2	13	24.3	23.6	46.5	48.4	63.3	283.6	8.7	172.9	14.0
			5	8	6	8	7	6	6	6	5
			H20	H30	H30	H30	H30	H27	H30	H30	H19
	中3	14	25.7	24.5	48.9	49.3	62.8	283.4	8.7	175.6	14.7
			6	8	6	8	7	6	7	6	6
			R1	R1	R1	R1	H30	H29	R1	R1	H20
	高1	15	26.0	22.9	48.7	48.9	54.6	298.4	8.8	175.9	14.9
			6	7	6	8	7	5	6	6	6
			R1	R1	R1	R1	H30	H26	H30	H30	H21
	高2	16	26.6	24.3	49.9	49.3	56.5	288.5	8.8	176.3	15.4
			6	8	6	8	7	6	6	6	6
			H26	H26	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H19
	高3	17	27.4	24.9	51.0	49.5	55.7	288.1	8.7	177.9	15.7
			6	8	7	8	7	6	6	6	6
			H27	H27	R1	H28	H27	H27	H27	H27	H21

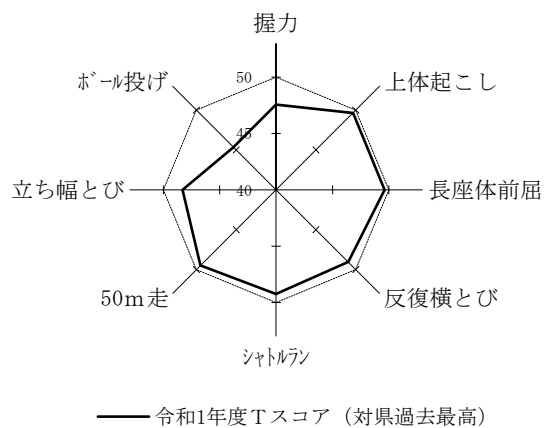
(3) 県過去最高平均値に対するTスコア（偏差値）のレーダーチャート（小学校）

握力・ボール投げに落ち込みが見られる

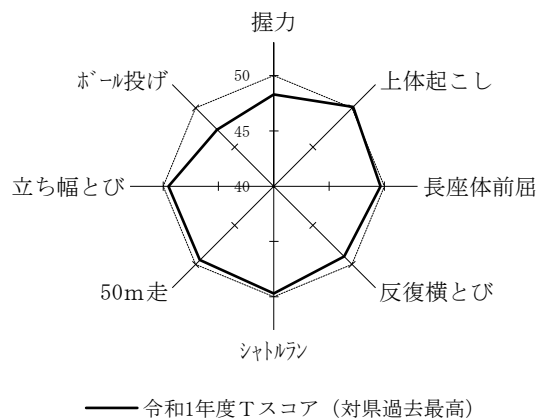
県過去最高平均値に対して全体的にTスコアが低い。握力、ボール投げについては、どの学年も大きくTスコアを下回っている。男子は立ち幅跳びも下回っている。



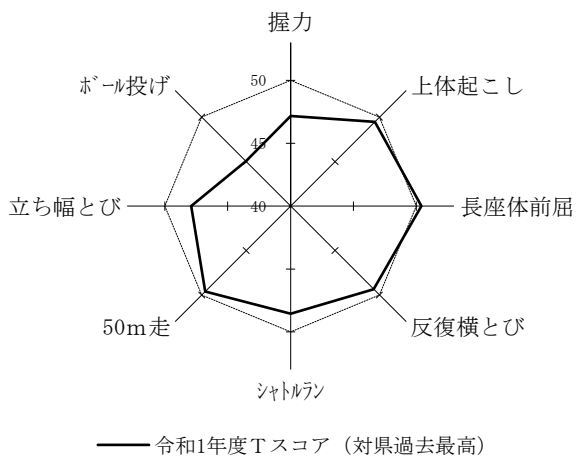
小4男子



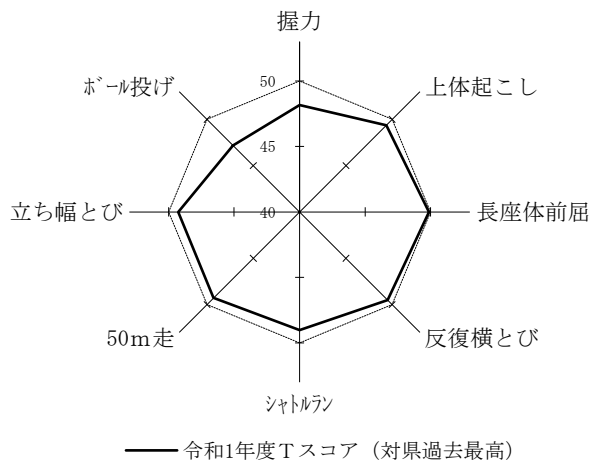
小4女子



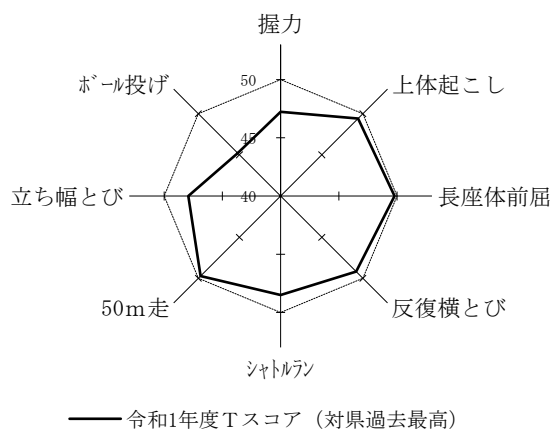
小5男子



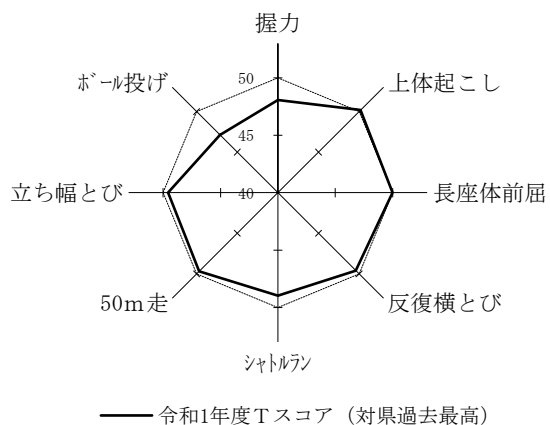
小5女子



小6男子



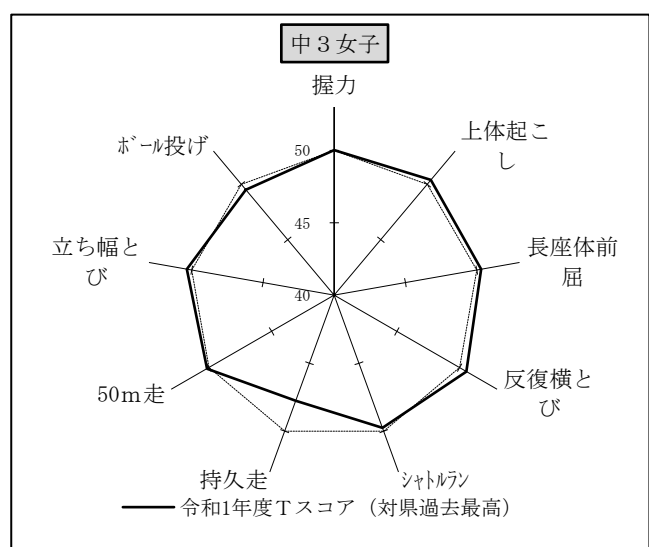
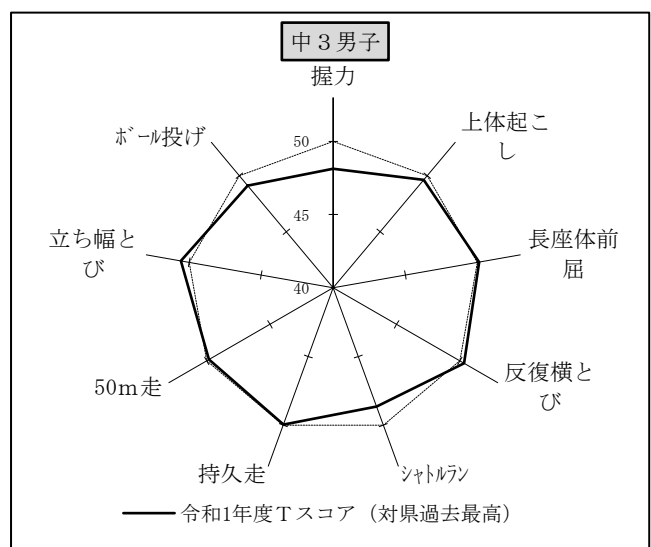
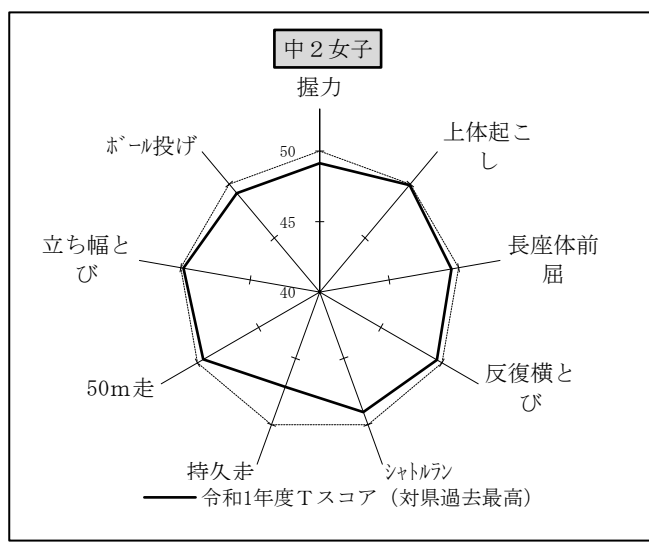
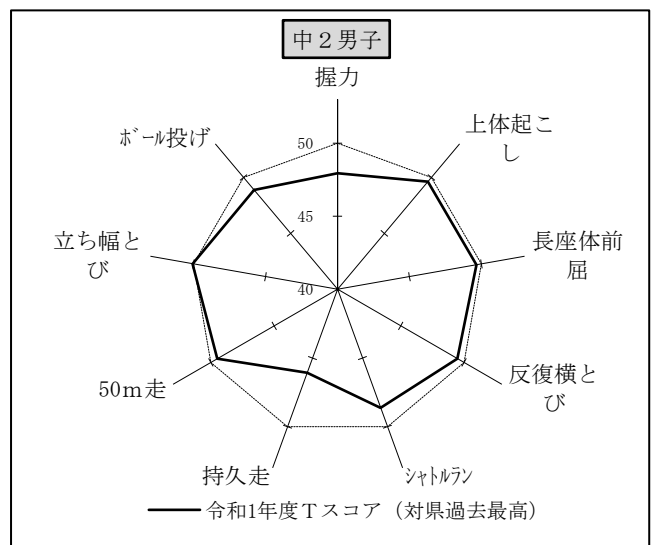
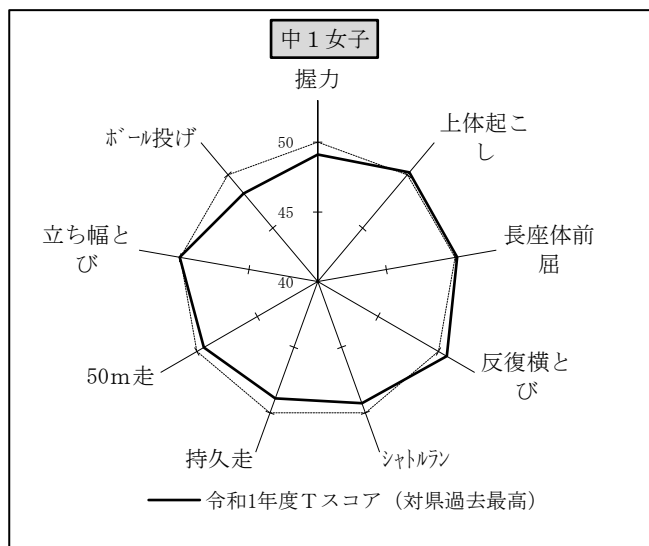
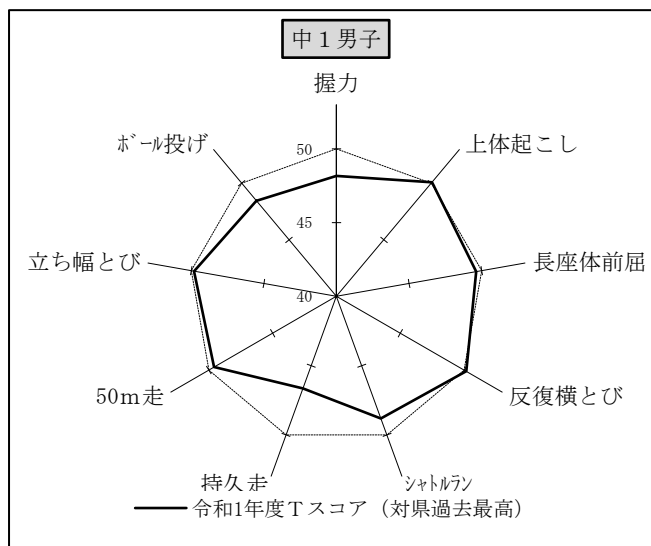
小6女子



(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シャトルラン、男子の握力に落ち込みが見られる

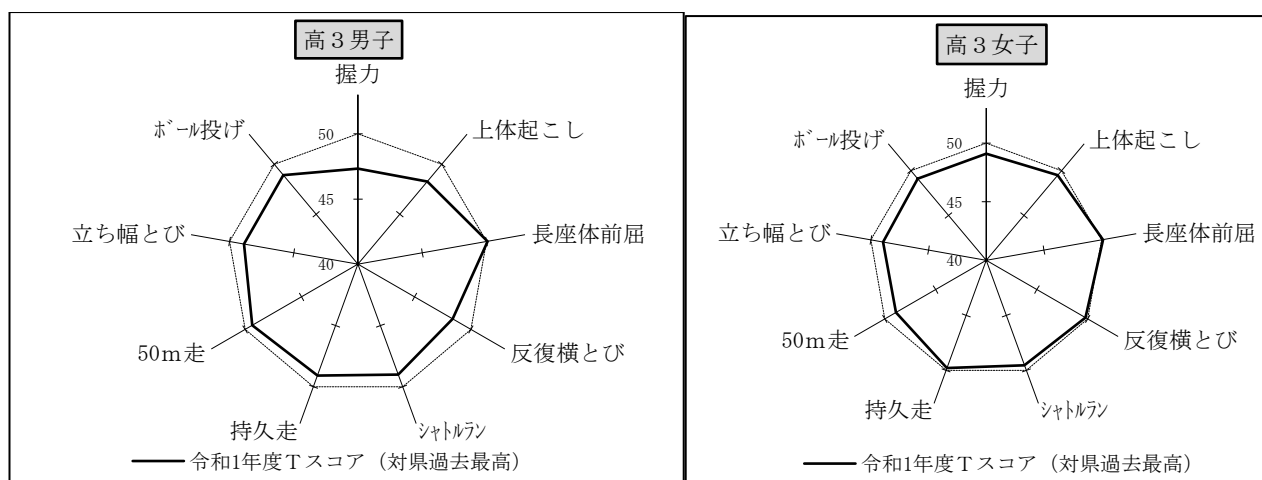
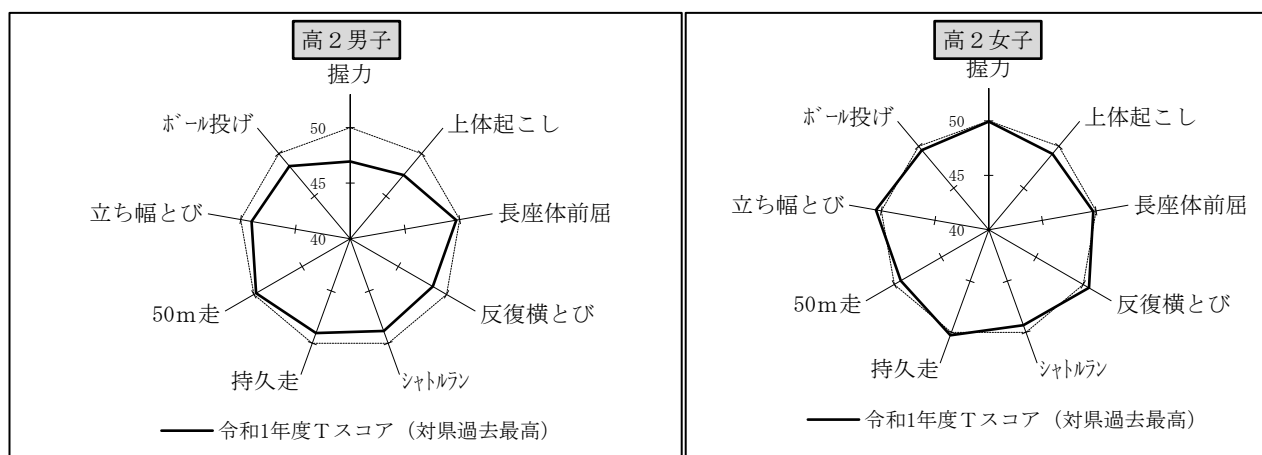
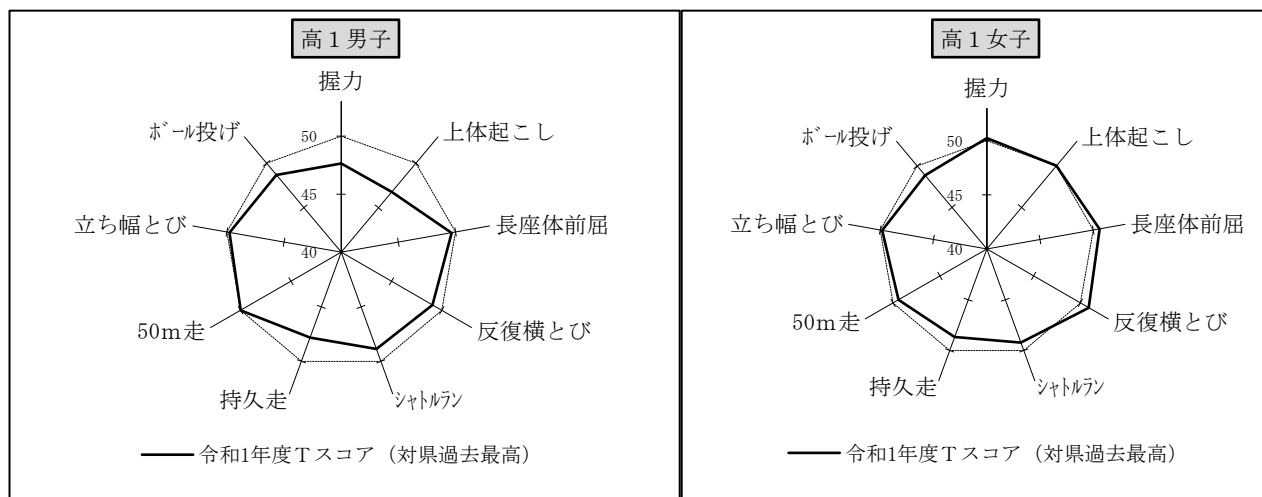
男女ともにボール投げとシャトルランは全学年でTスコアを下回っている。男子の握力は全学年でTスコアを下回っている。



(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）

男子は握力と上体起こし、女子はボール投げに落ち込みが見られる

過去最高平均値に対して男子は全体的にTスコアが低く、中でも握力と上体起こしが課題である。女子は全体的に過去最高平均値に近いTスコアだが、ボール投げが課題である。



(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。

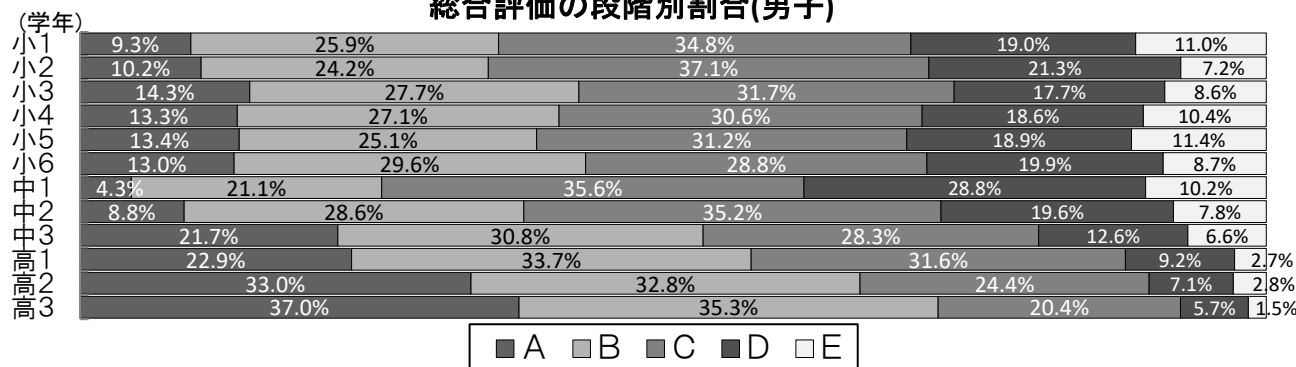
男子については、中学校1年生で総合評価Aの割合が極端に減っている。これは体力が低いのではなく、中学校から得点基準が変更することが大きく影響している。女子においては、中学校1年生から3年生で総合評価A・Bが年次増加している。

男 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	453	1257	1684	919	533	4846	9.35%	25.94%	34.75%	18.96%	11.00%
小2	519	1230	1886	1080	365	5080	10.22%	24.21%	37.13%	21.26%	7.19%
小3	735	1424	1625	911	439	5134	14.32%	27.74%	31.65%	17.74%	8.55%
小4	681	1394	1572	958	532	5137	13.26%	27.14%	30.60%	18.65%	10.36%
小5	678	1267	1576	956	574	5051	13.42%	25.08%	31.20%	18.93%	11.36%
小6	689	1574	1528	1057	461	5309	12.98%	29.65%	28.78%	19.91%	8.68%
中1	200	980	1651	1335	472	4638	4.31%	21.13%	35.60%	28.78%	10.18%
中2	383	1250	1535	855	341	4364	8.78%	28.64%	35.17%	19.59%	7.81%
中3	982	1392	1279	568	299	4520	21.73%	30.80%	28.30%	12.57%	6.62%
高1	817	1202	1126	328	95	3568	22.90%	33.69%	31.56%	9.19%	2.66%
高2	1162	1156	859	250	98	3525	32.96%	32.79%	24.37%	7.09%	2.78%
高3	1333	1273	736	206	54	3602	37.01%	35.34%	20.43%	5.72%	1.50%

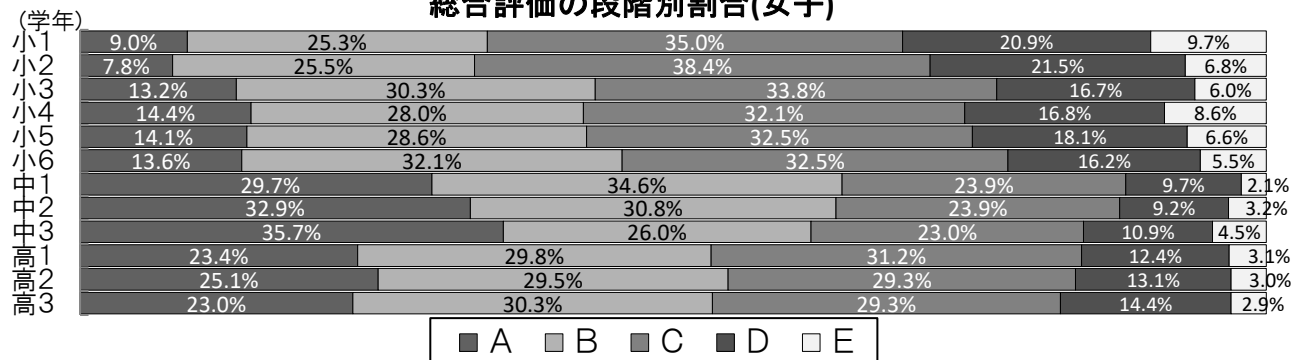
女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	426	1193	1651	987	459	4716	9.03%	25.30%	35.01%	20.93%	9.73%
小2	381	1245	1877	1052	333	4888	7.79%	25.47%	38.40%	21.52%	6.81%
小3	650	1495	1671	825	297	4938	13.16%	30.28%	33.84%	16.71%	6.01%
小4	711	1383	1586	831	423	4934	14.41%	28.03%	32.14%	16.84%	8.57%
小5	705	1435	1630	908	333	5011	14.07%	28.64%	32.53%	18.12%	6.65%
小6	684	1608	1631	813	278	5014	13.64%	32.07%	32.53%	16.21%	5.54%
中1	1302	1517	1050	427	92	4388	29.67%	34.57%	23.93%	9.73%	2.10%
中2	1388	1301	1009	387	134	4219	32.90%	30.84%	23.92%	9.17%	3.18%
中3	1538	1119	990	469	195	4311	35.68%	25.96%	22.96%	10.88%	4.52%
高1	771	982	1029	410	103	3295	23.40%	29.80%	31.23%	12.44%	3.13%
高2	832	978	970	434	98	3312	25.12%	29.53%	29.29%	13.10%	2.96%
高3	765	1008	975	479	98	3325	23.01%	30.32%	29.32%	14.41%	2.95%

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)

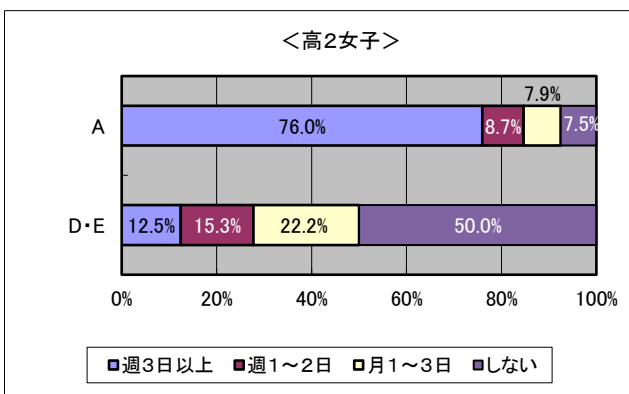
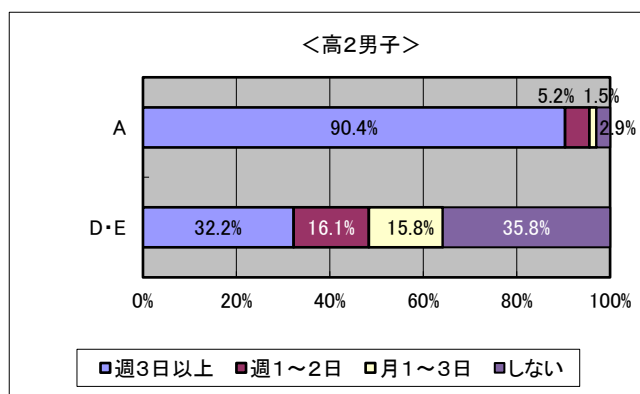
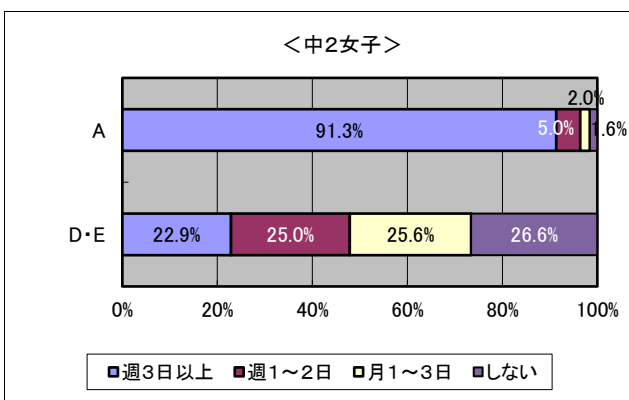
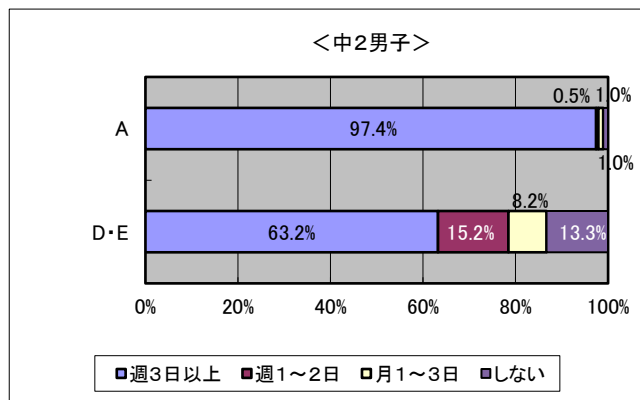
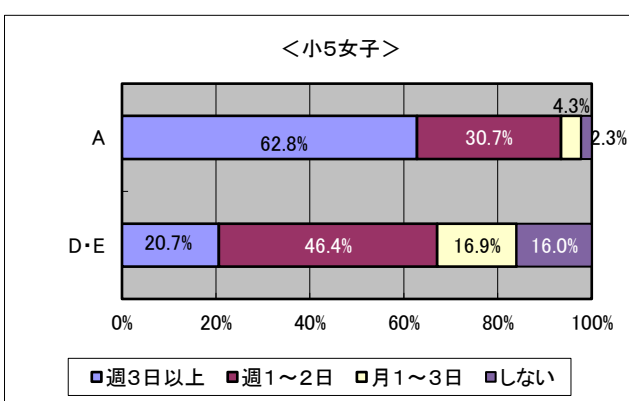
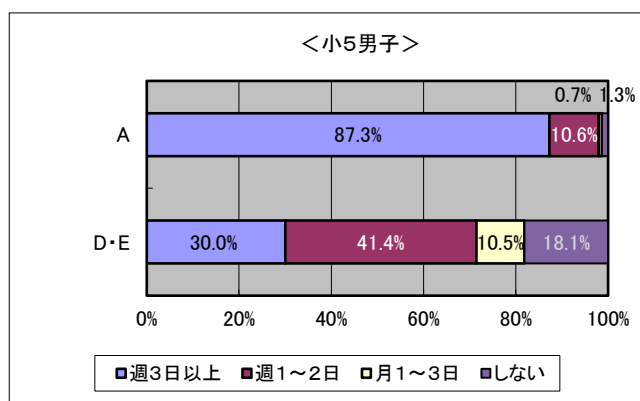
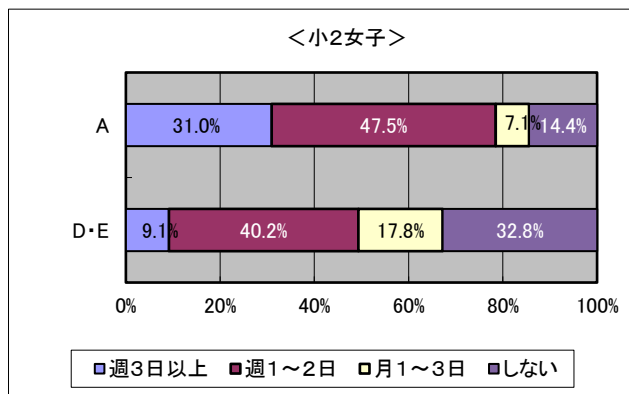
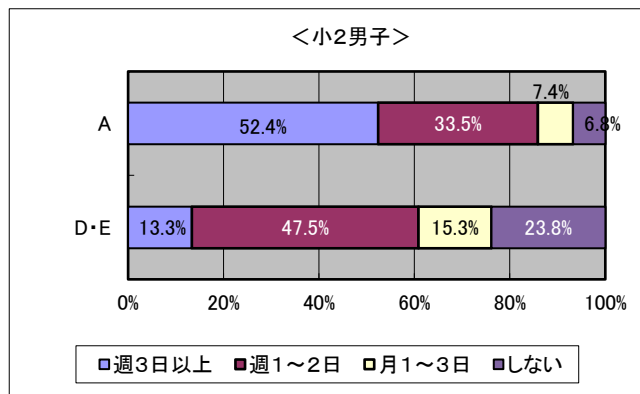


(5) 体カテストの結果とクロス集計

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！

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、小学校高学年から高校生まで、そのことが顕著に表れている。

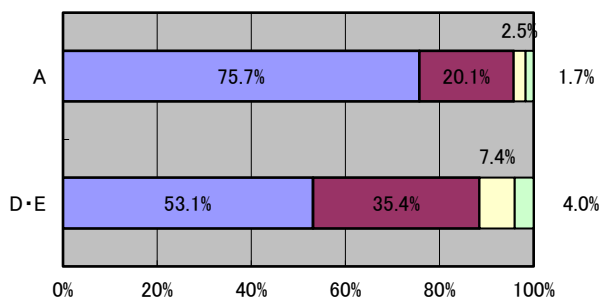


② 外遊びの頻度と体力テストの結果

外遊びをする児童は体力が高い！

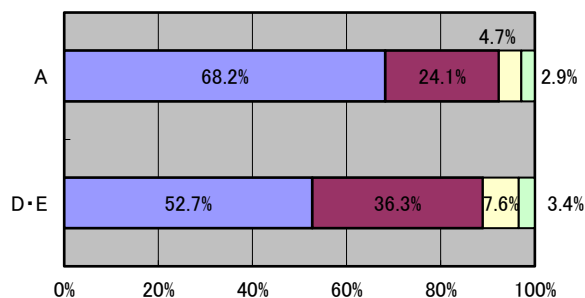
総合評価 A の児童は、週に3日以上運動をしている割合が高くなっている。一方、総合評価 D・E の児童は、月に1～3回、または外遊びをしないと回答した児童の割合が高くなっている。また、この傾向は学年が上がるにつれて顕著に見られるようになる。

<小2男子>



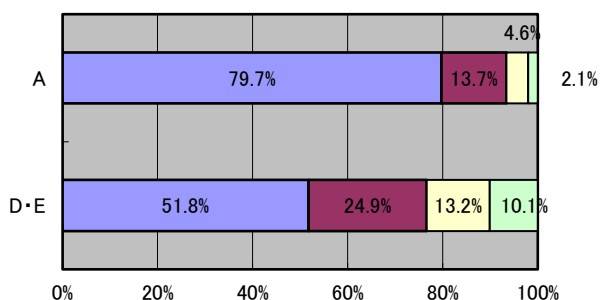
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

<小2女子>



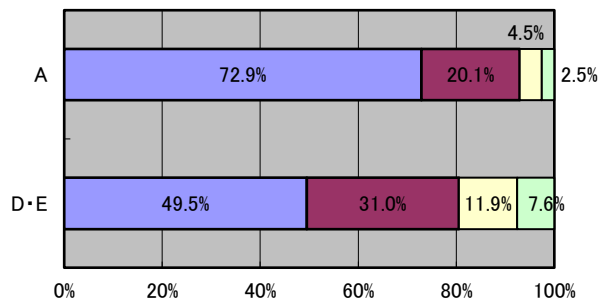
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

<小4男子>



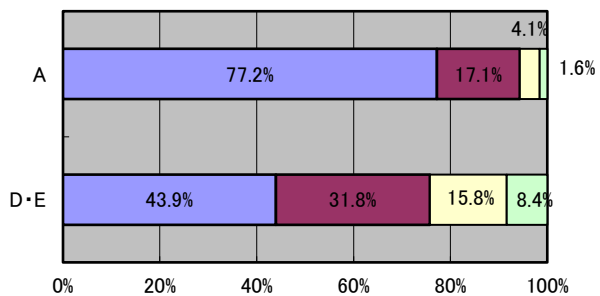
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

<小4女子>



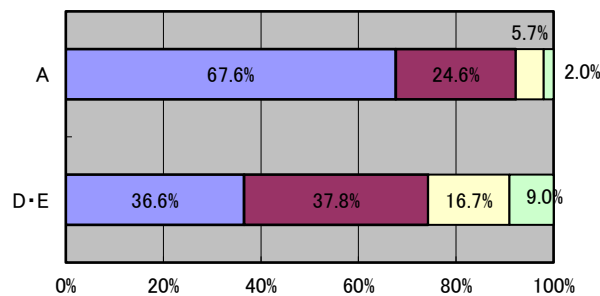
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

<小6男子>



■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

<小6女子>



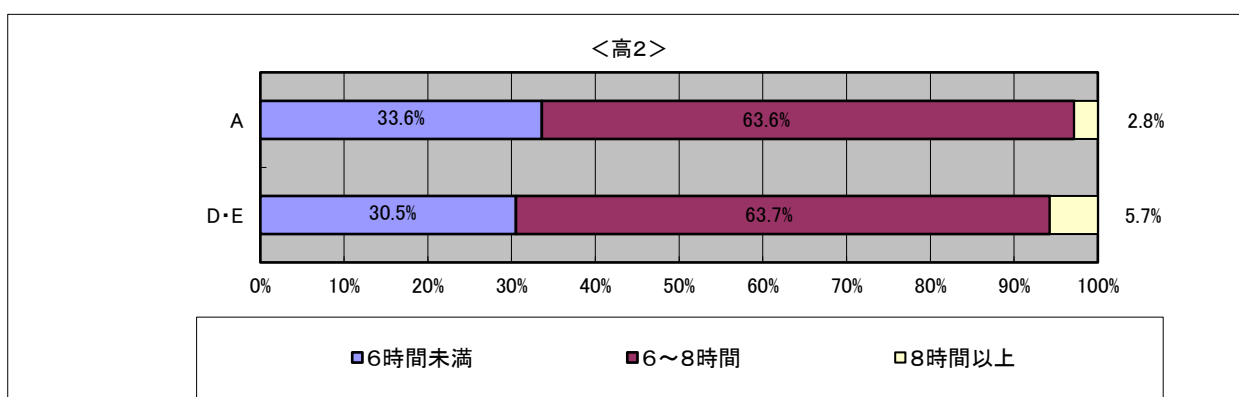
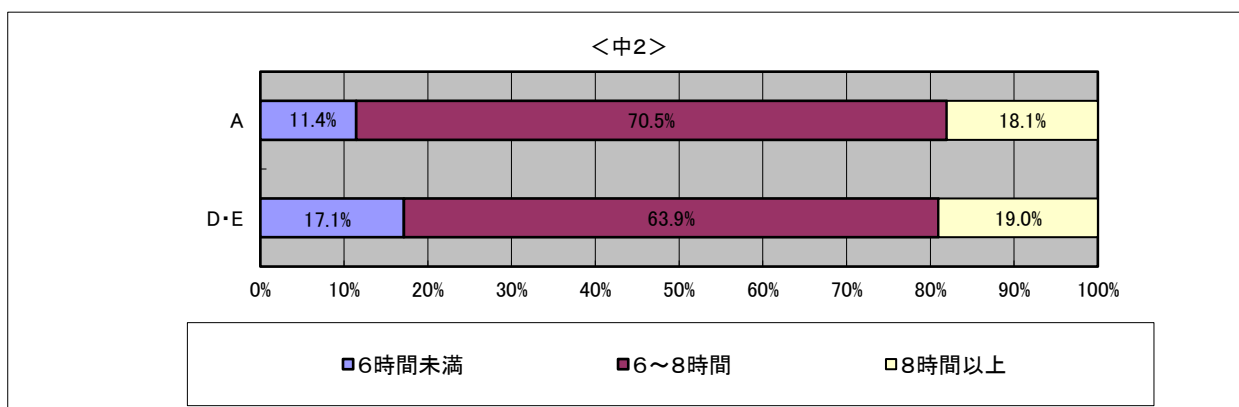
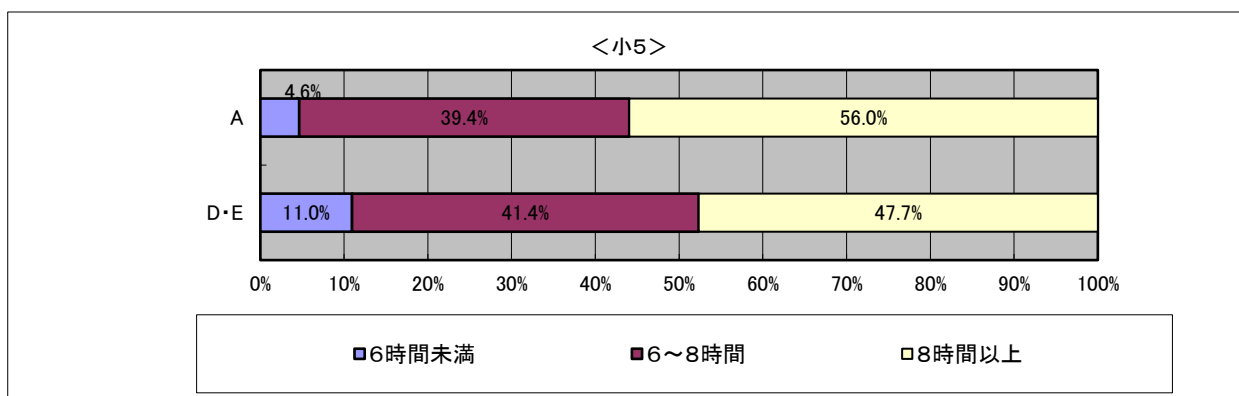
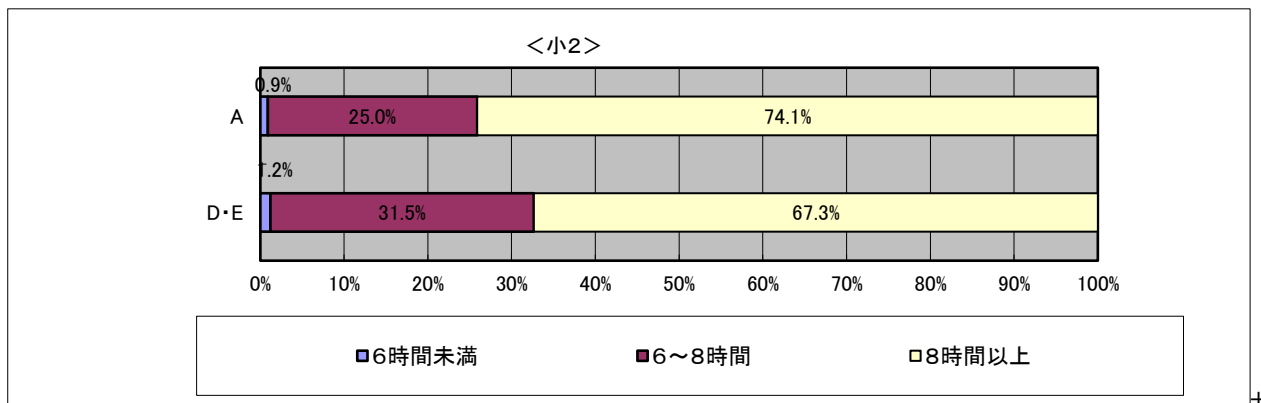
■週に3日以上 ■週に1～2日 □月に1～3回 □しない

(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

よく眠る小学生は体力が高い！

小学生では、睡眠時間が長い児童の方が、体力が高い傾向にある。総合評価AとD・Eのグループを比べると、Aのグループの方が睡眠時間を8時間以上としている割合が高く、6時間未満の割合が低くなっている。

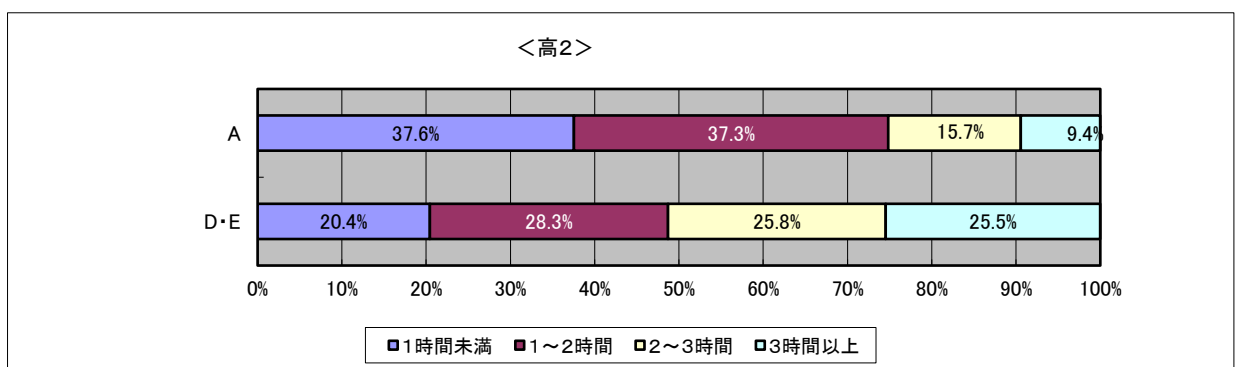
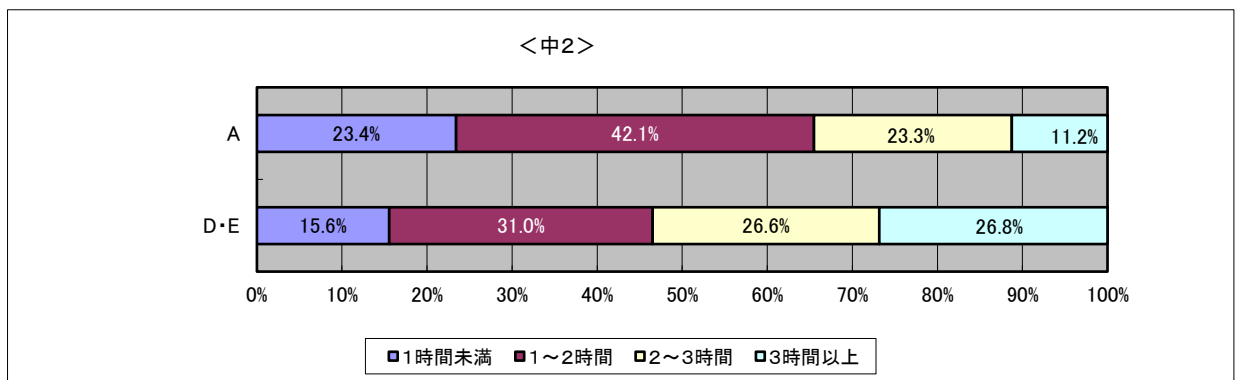
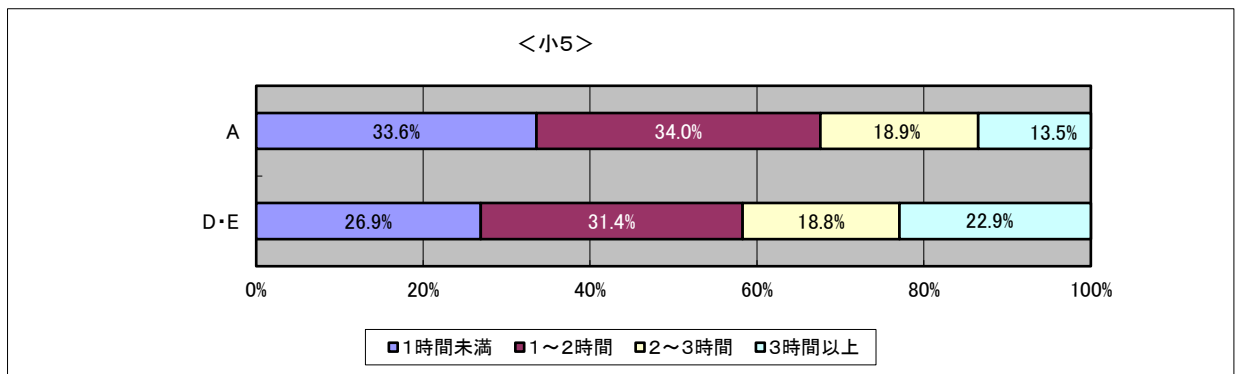
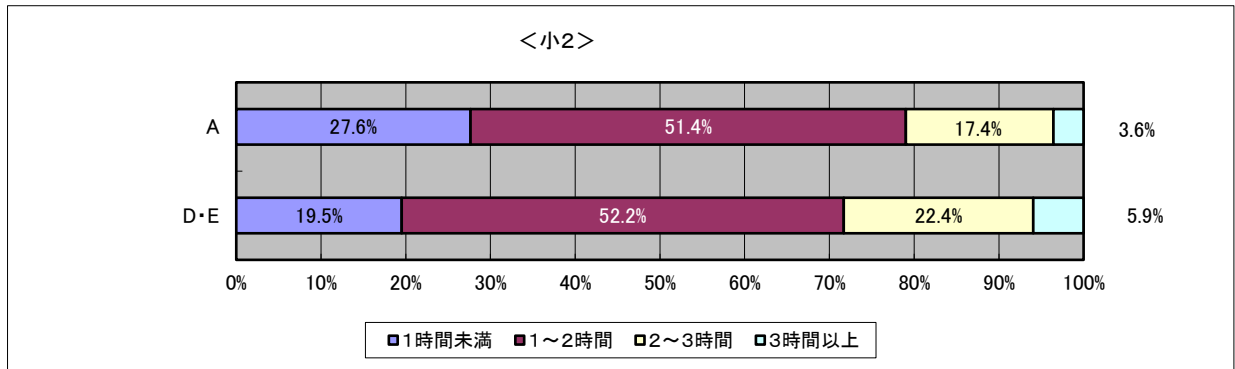


（６）児童生徒のアンケート調査結果から

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

テレビやゲームの視聴時間が長いと、体力が低い傾向にある

体力の低い児童生徒の方が、どの年代でも１日に２時間以上テレビを視聴している割合が高い。学年が上がるほどその差は大きくなっている。

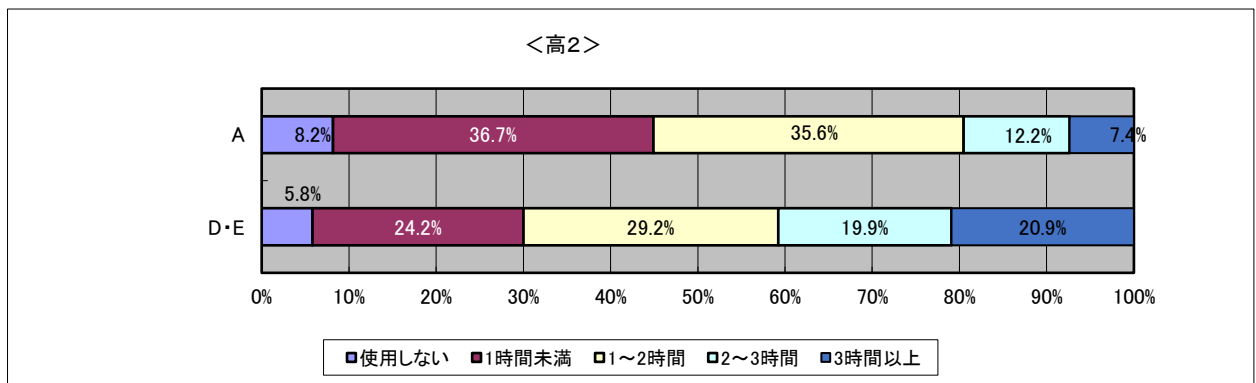
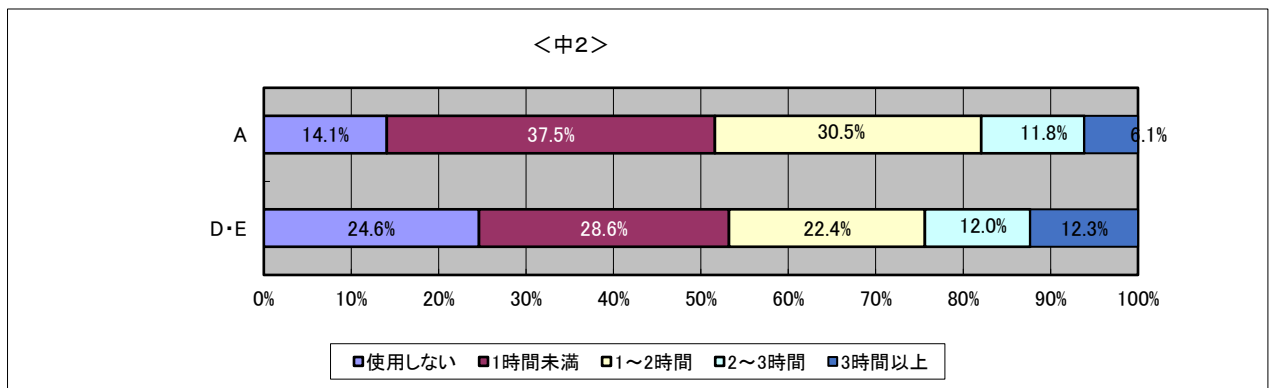
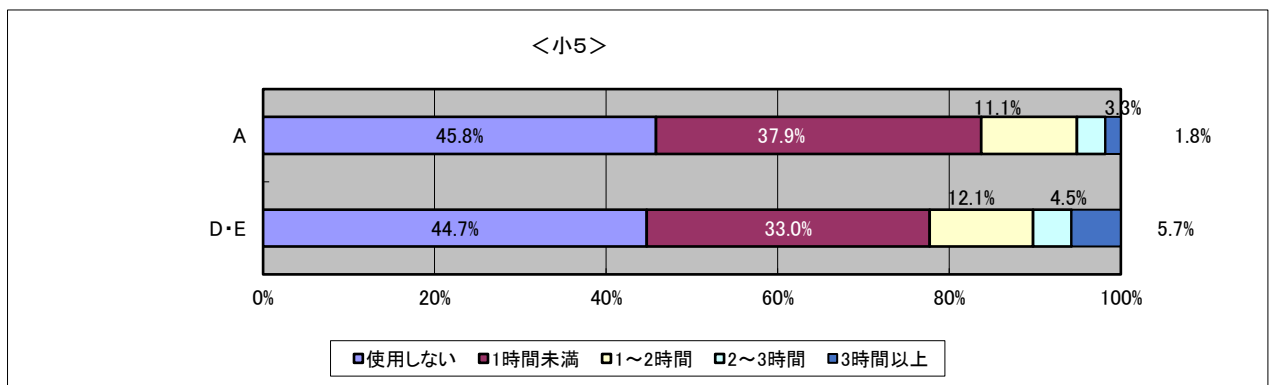
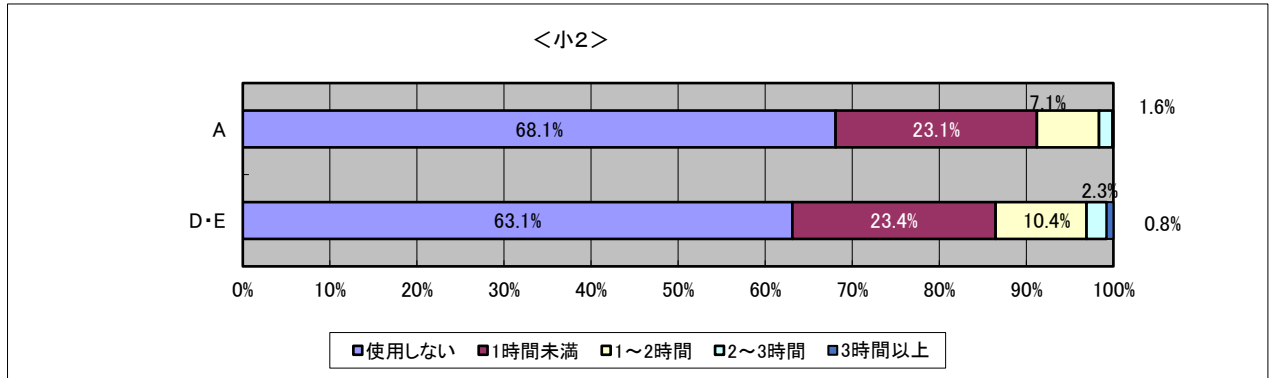


（６）児童生徒のアンケート調査結果から

③スマートフォンの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傾向にある

高校２年生では総合評価D・Eだった生徒の約４０％が１日２時間以上スマートフォンを使用しているのに対して、Aだった生徒では１日２時間以上スマートフォンを使用する生徒の割合は約２０％である。

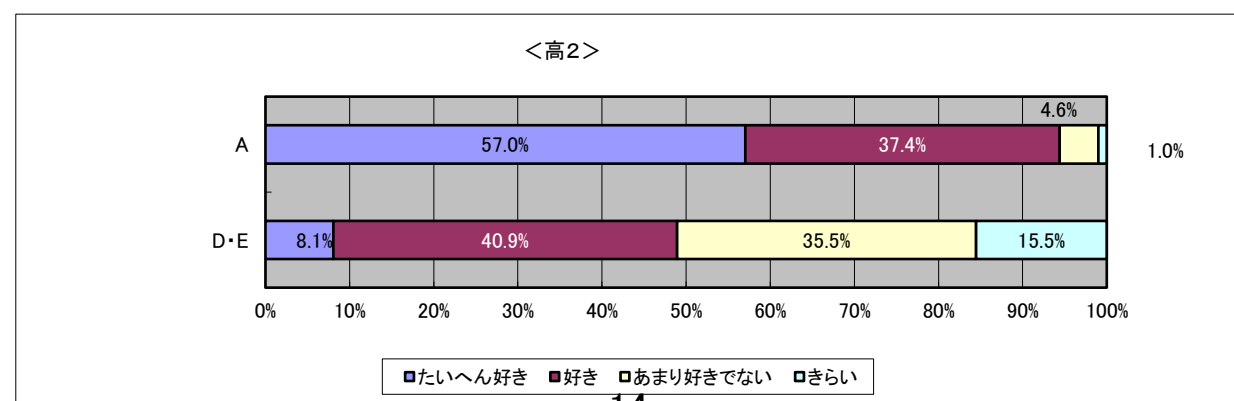
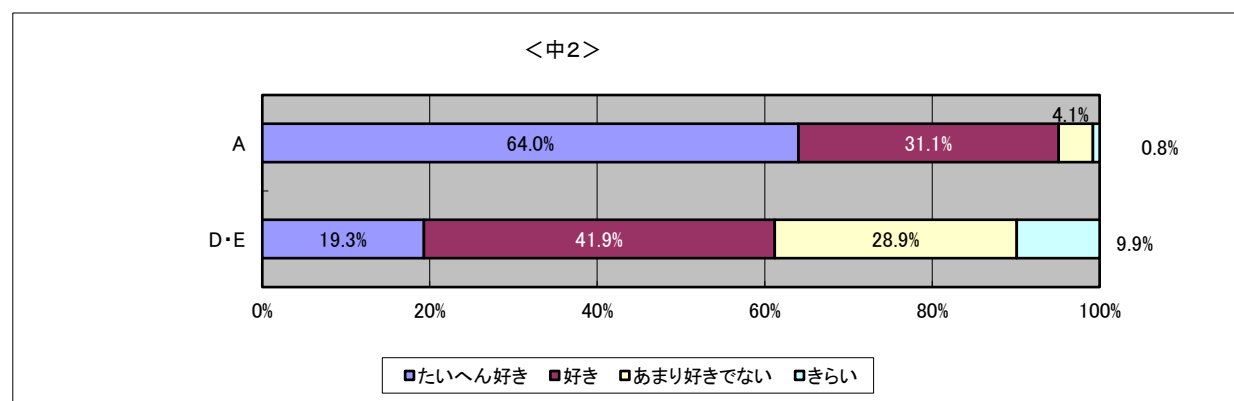
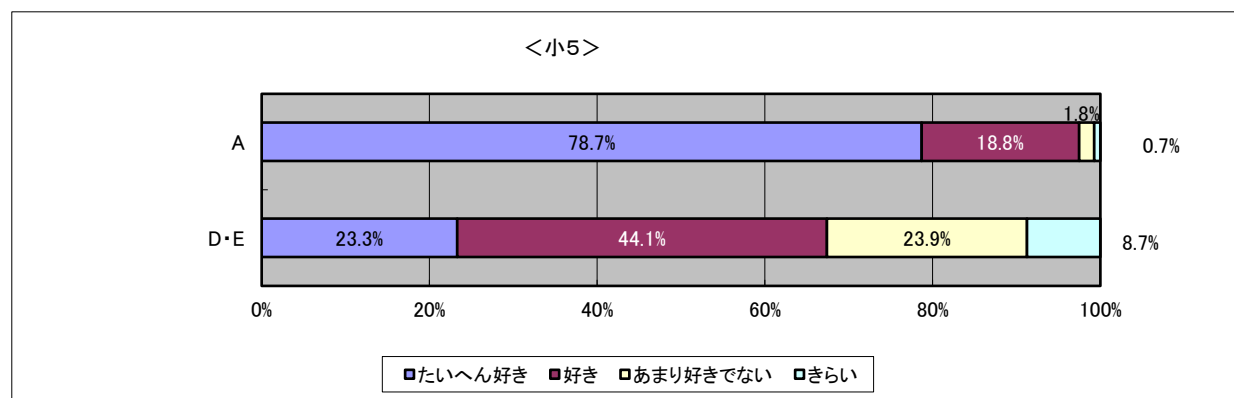
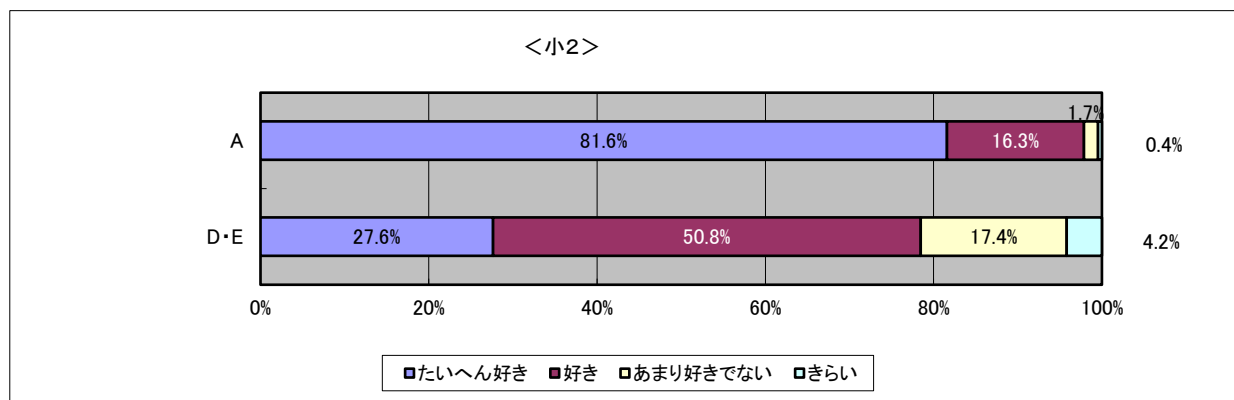


（６）児童生徒のアンケート調査結果から

④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！

総合評価Aの子どもたちの中で、体育の授業が「きらい」「あまり好きでない」と答えた小学2年生は2.1パーセント、小学5年生は2.5パーセント、中学2年生は4.9パーセント、高校2年生は4.7パーセントだった。体育の授業を好きにさせることは体力向上にもつながると言える。

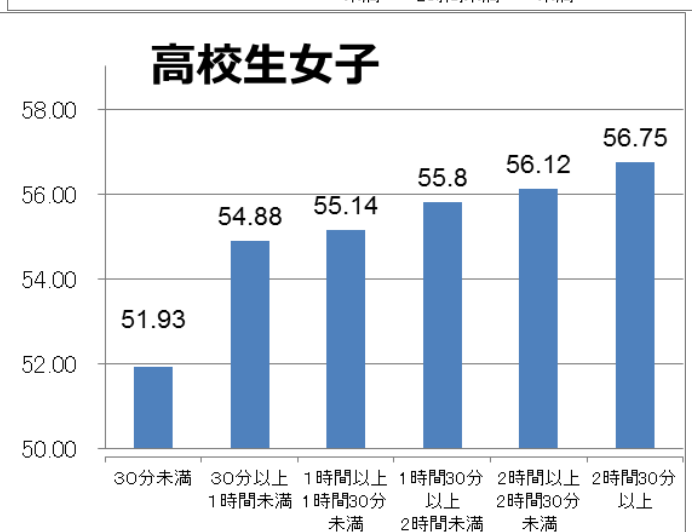
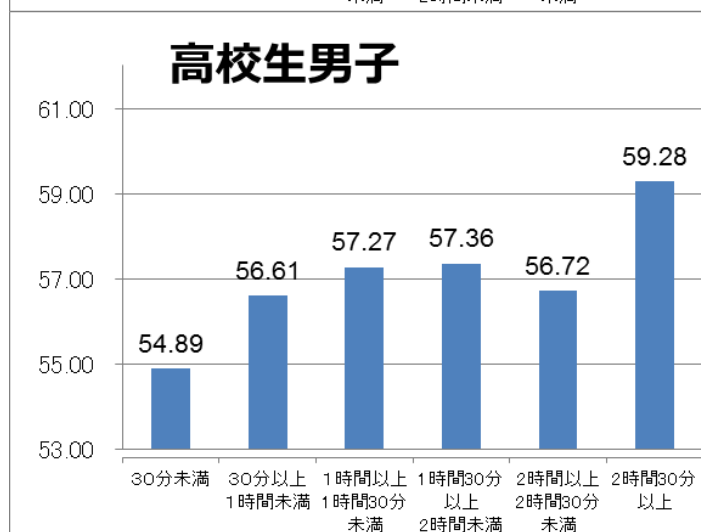
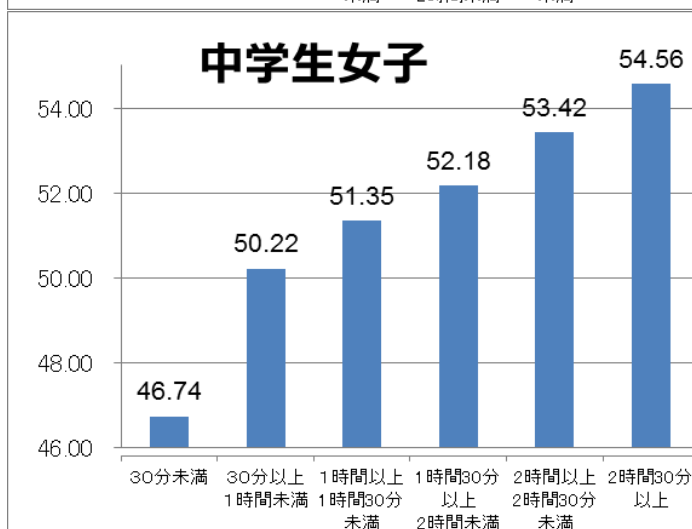
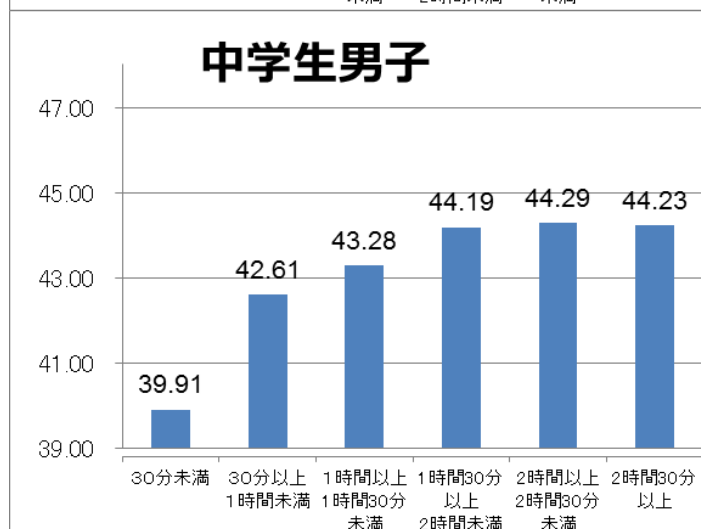
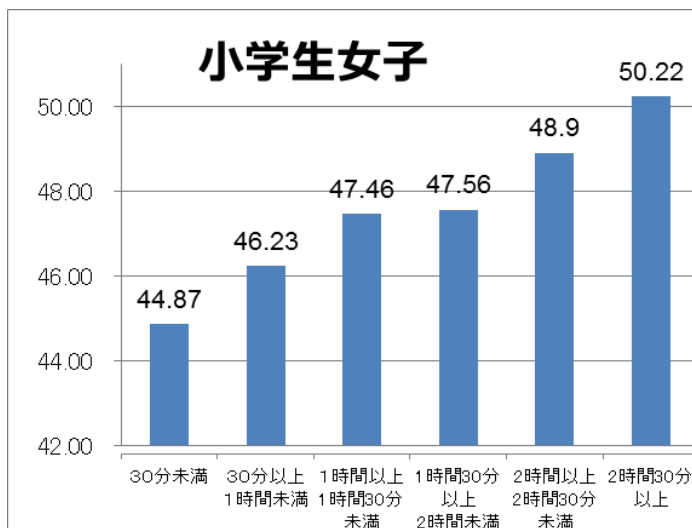
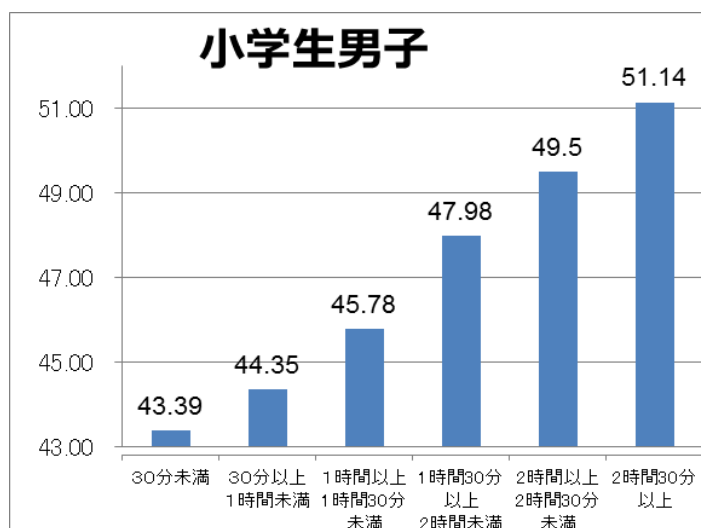


(6) 児童生徒のアンケート調査結果から

⑤保護者とのスポーツ・運動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、スポーツボランティアに参加するなど、保護者とスポーツに関わった時間が長い児童生徒は、体力テストの合計点が高くなっている。

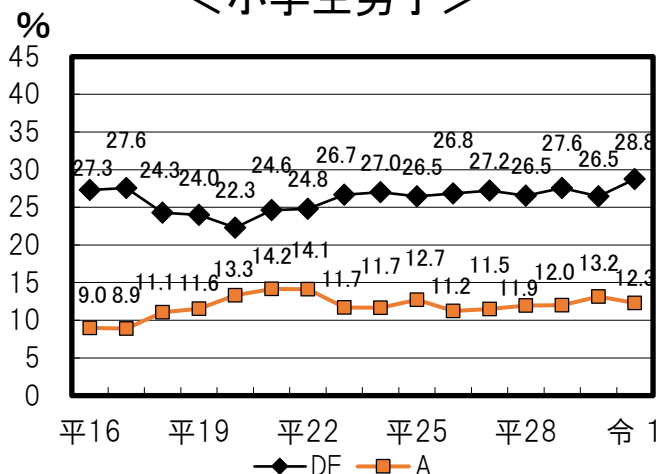


(7) 総合評価年次推移 (校種別)

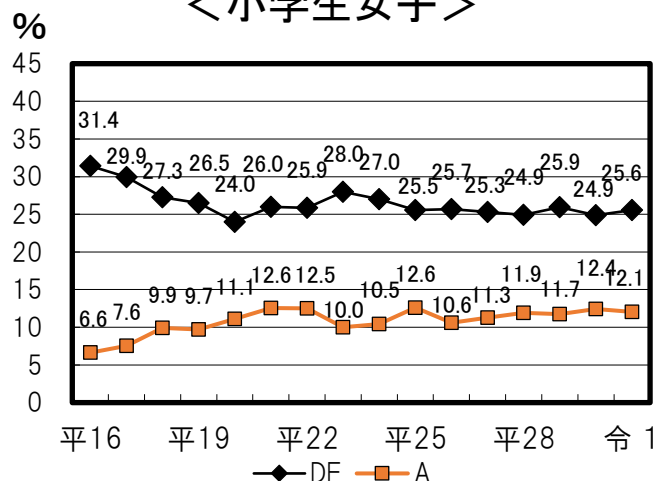
昨年度に比べ、総合評価 D・E が増加

各校種において、総合評価 D・E が増加している。総合評価 A に関しては、中学生男子と高校生女子が増加している。

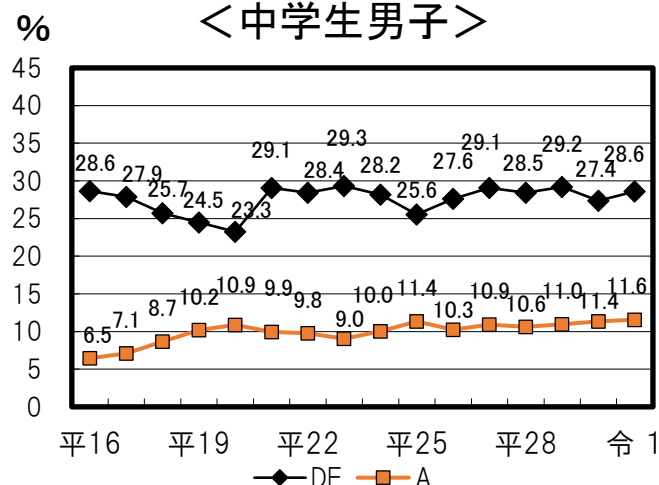
＜小学生男子＞



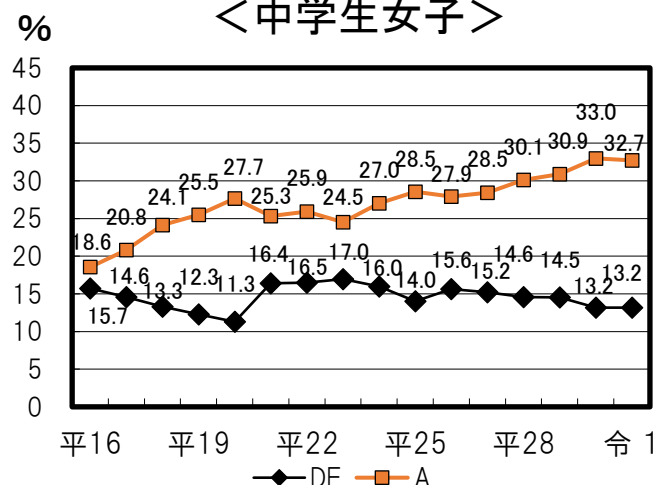
＜小学生女子＞



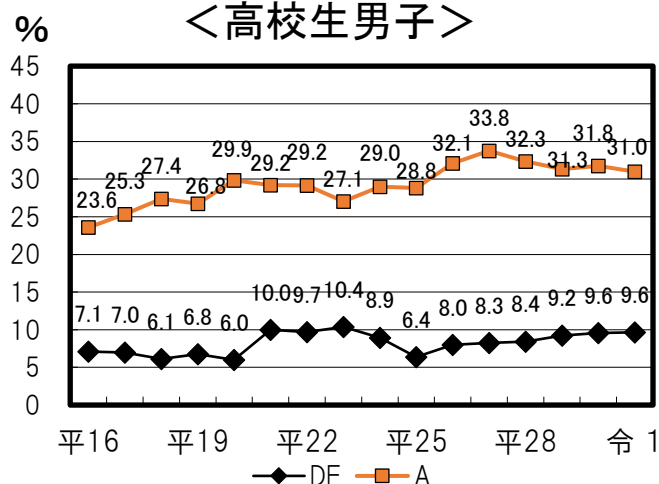
＜中学生男子＞



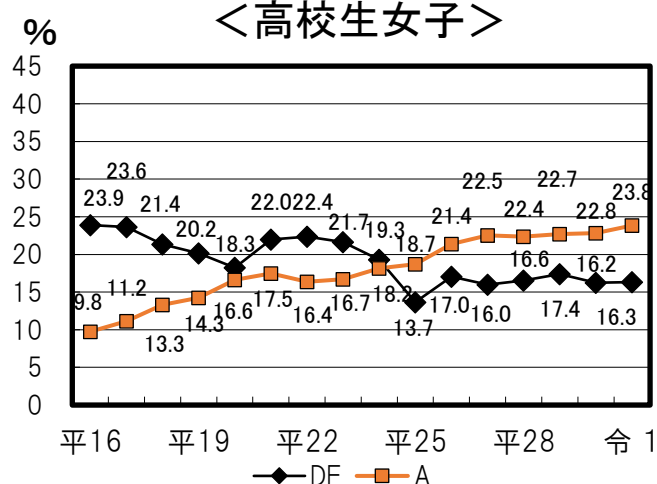
＜中学生女子＞



＜高校生男子＞



＜高校生女子＞

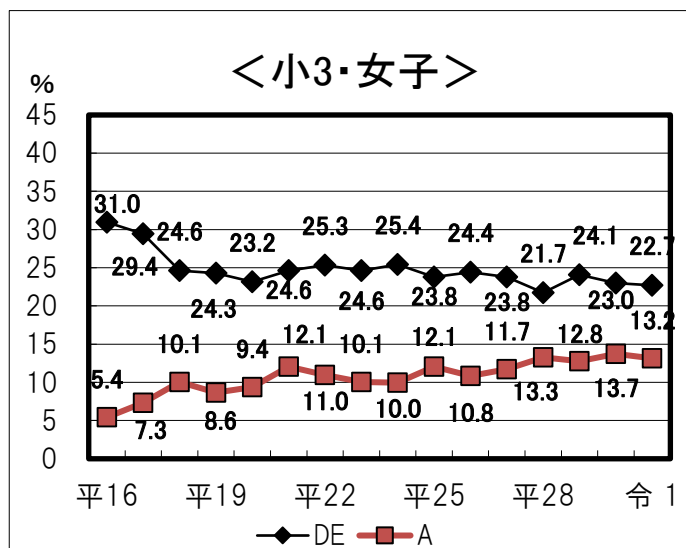
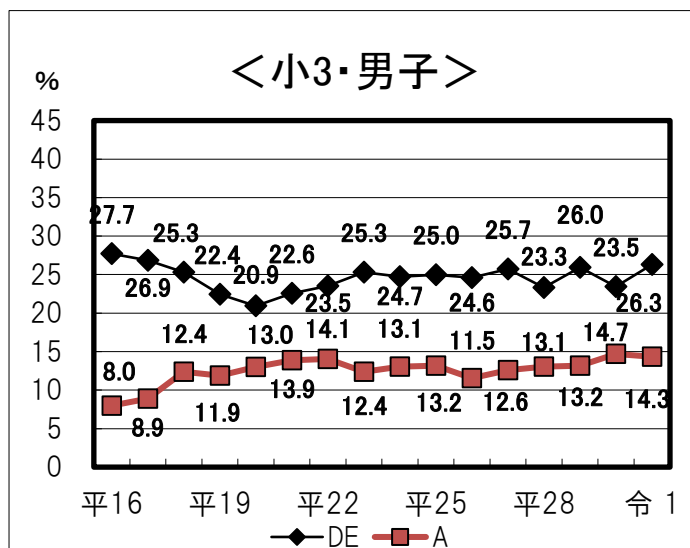
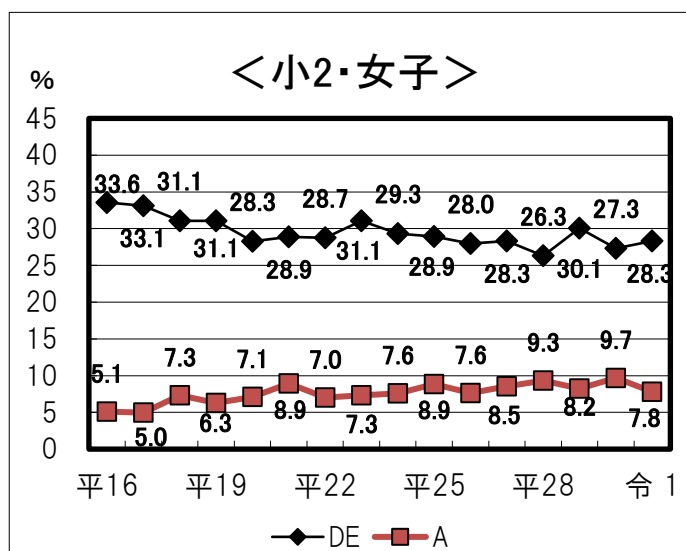
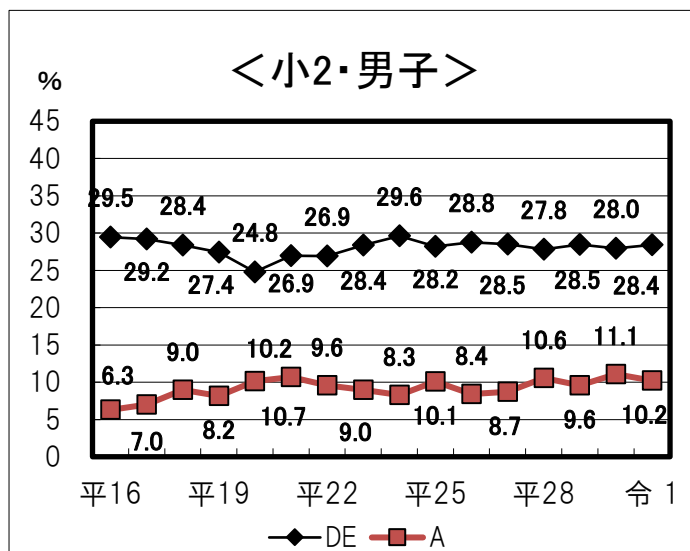
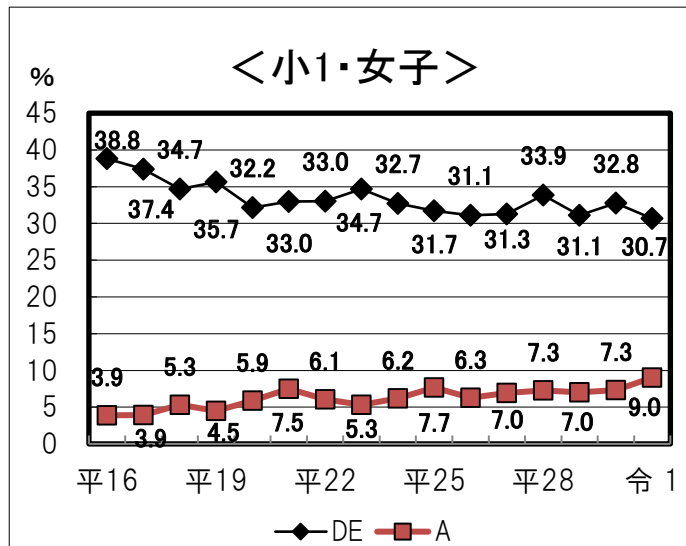
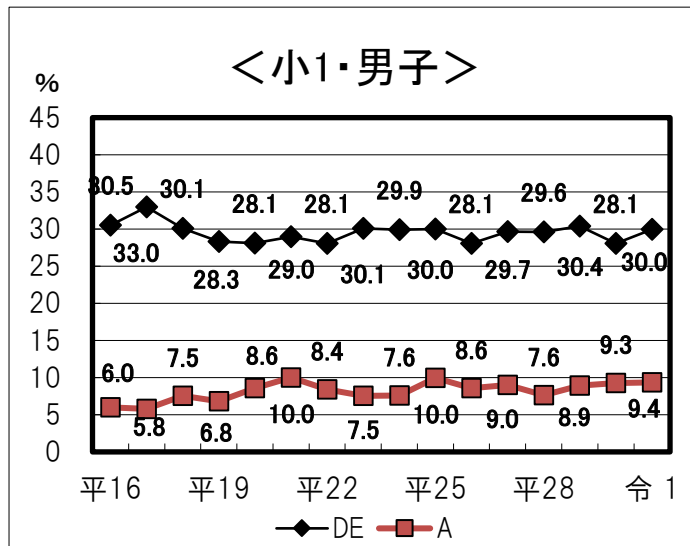


(7) 総合評価年次推移 (学年別)

小1のみ男女とも A が増加、小1・3女子以外は D・E が増加

小1のみ、男女ともに総合評価 A の割合が増えている。また、小1・小3女子以外は総合評価 D・E の割合が増えている。

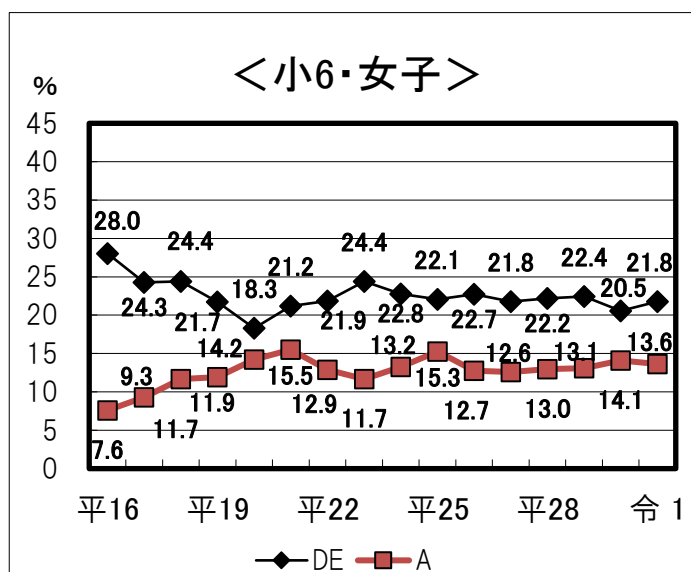
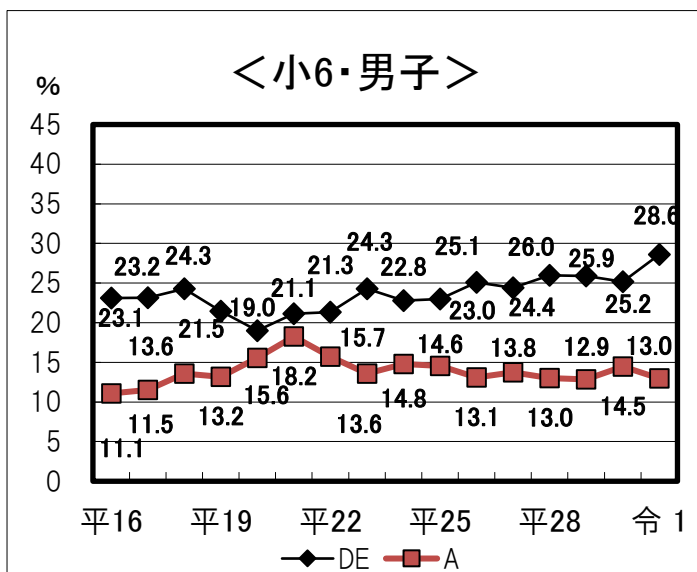
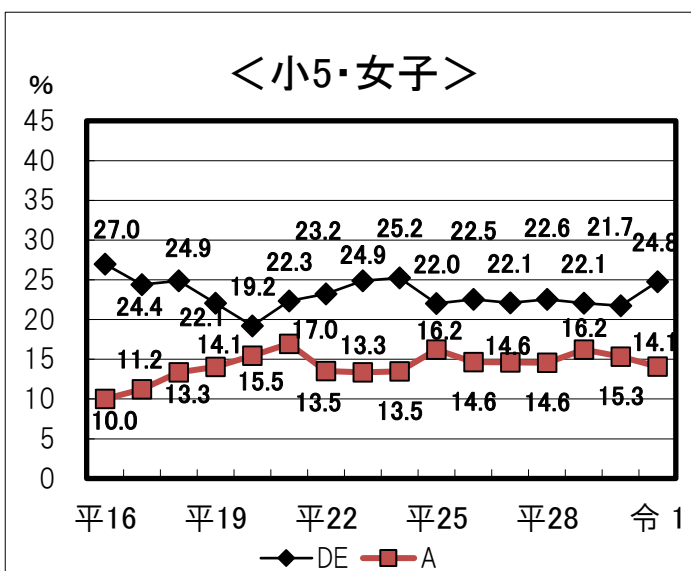
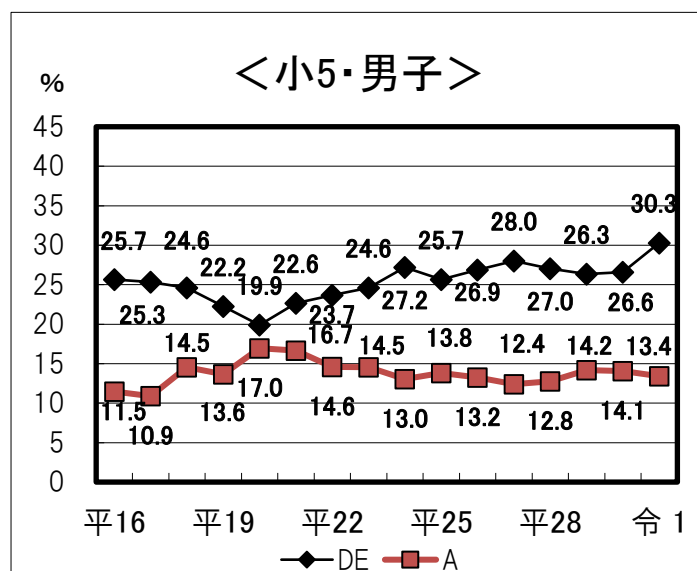
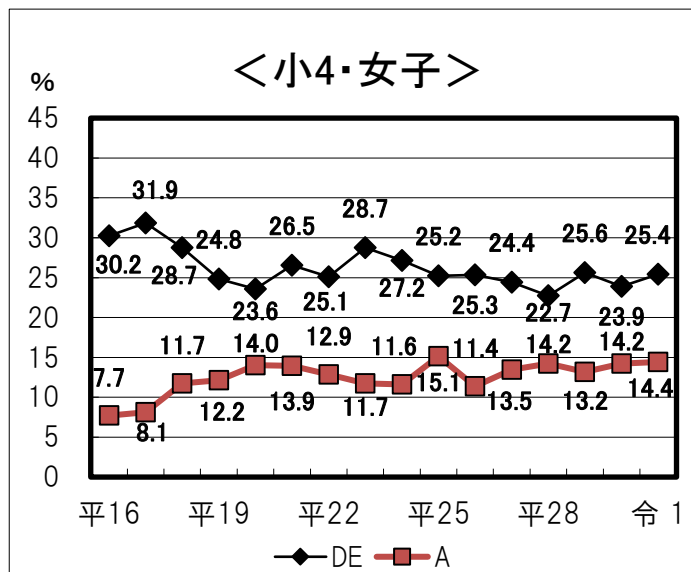
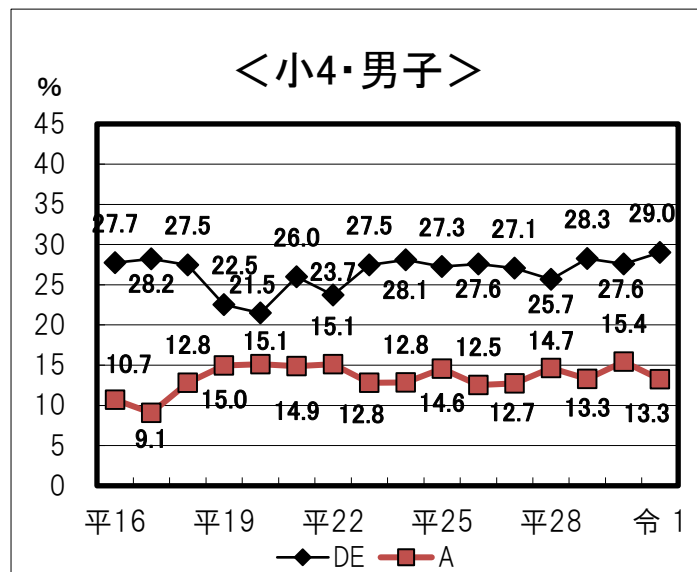
① 小学校 (1年・2年・3年)



小4女子のAが増加、その他学年はAが減少し、D・Eが増加

小4女子のみ総合評価Aが増加している。その他の学年はAが減少しており、D・Eが増加している。全体的に体力の低下が見られる。

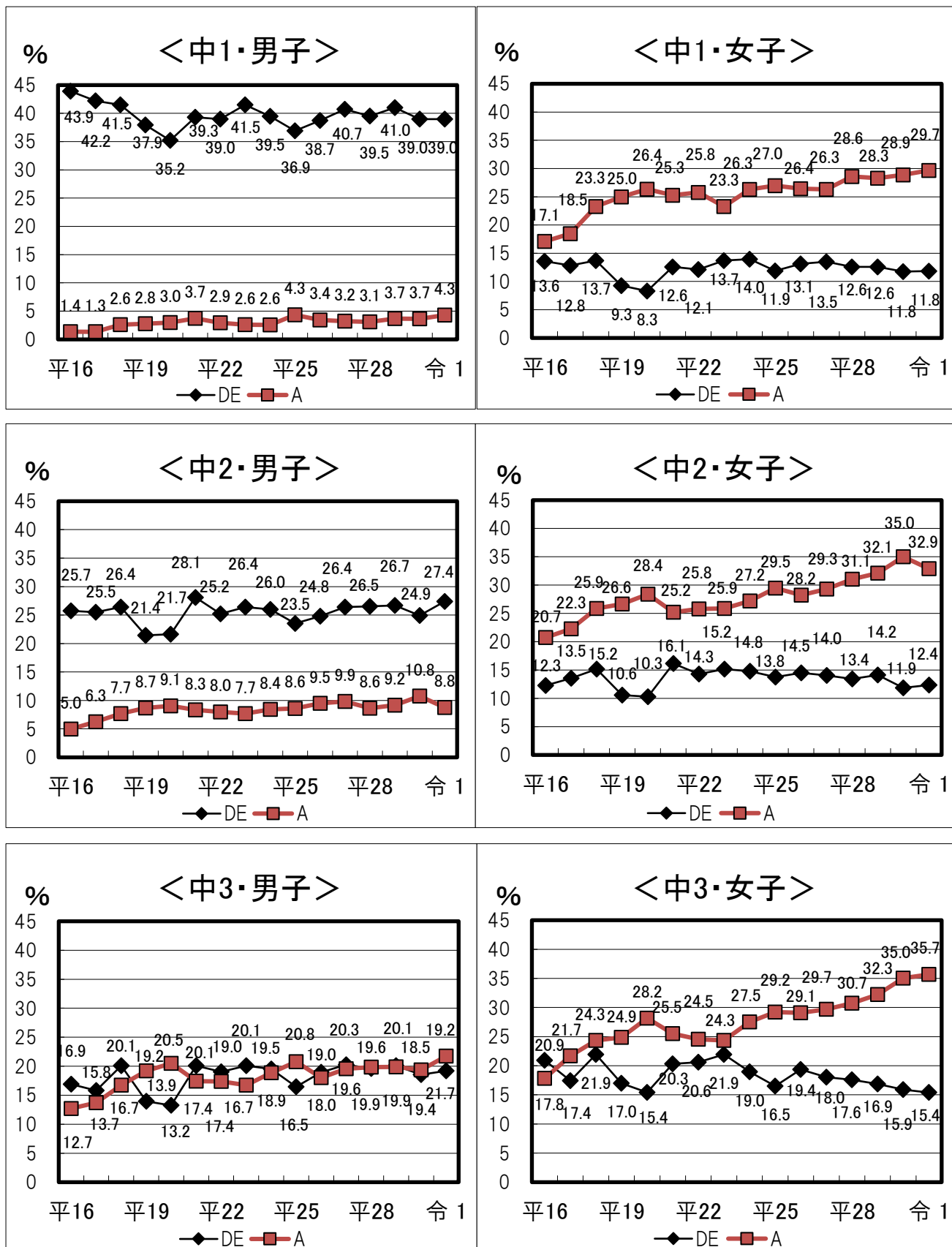
② 小学校（4年・5年・6年）



中学校1・3年生でAが増加傾向にある！

中学校1・3年生において、総合評価Aの割合が年々増加傾向にある。2年生は男女ともに総合評価Aが低下し、D・Eが増加した。3年生女子は総合評価Aの割合が年々非常に高くなっている。

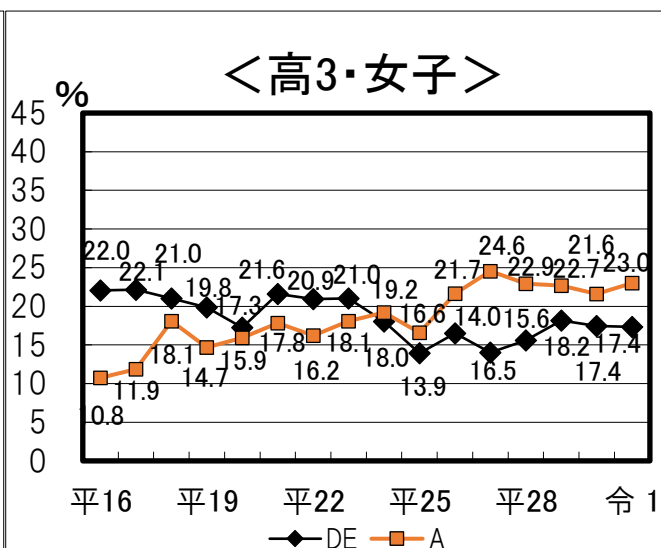
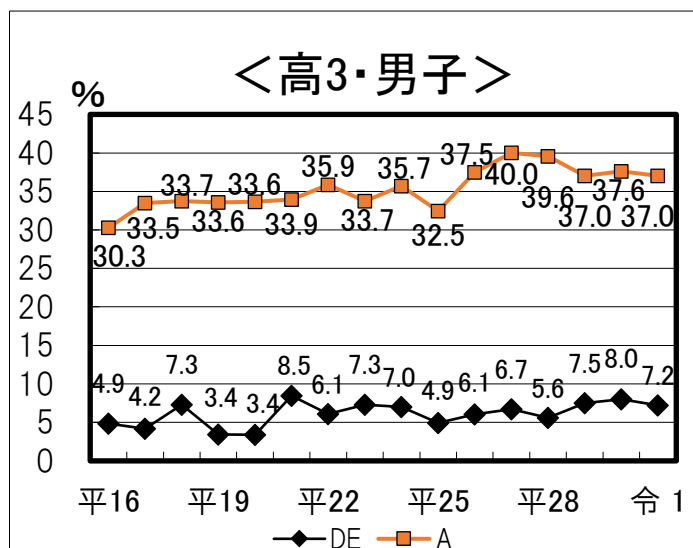
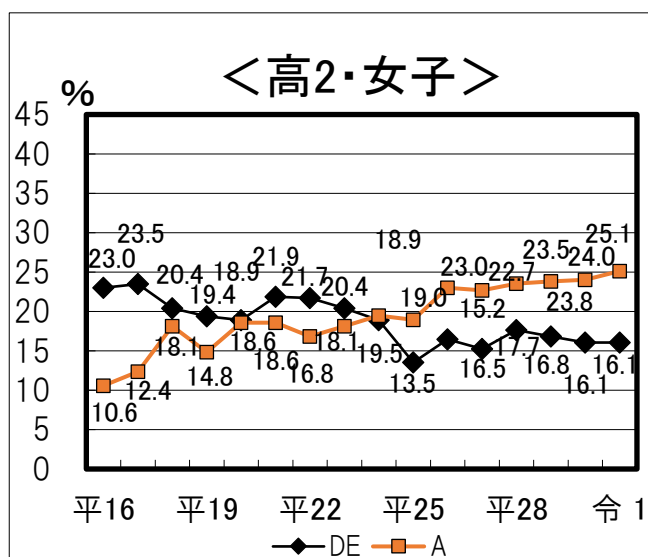
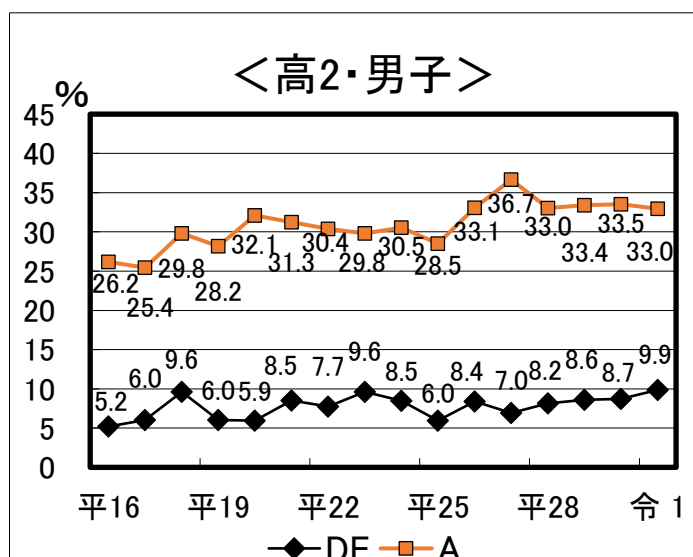
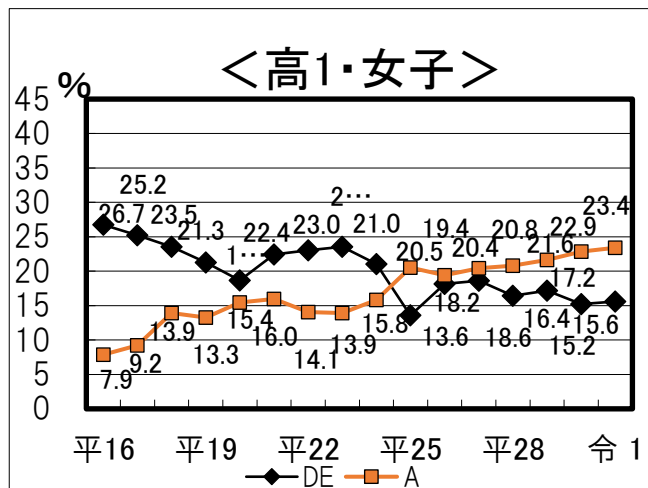
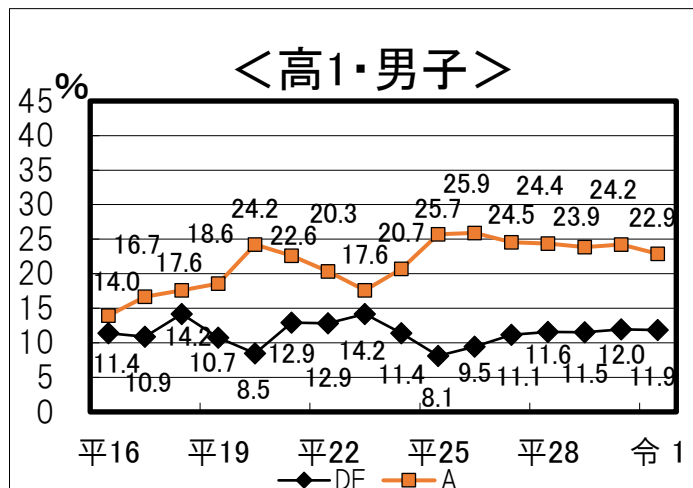
③ 中学校



高校女子でAが増加傾向にある！

高校男子はD・Eの生徒が増加傾向にある。一方、高校女子では総合評価Aの生徒が増え、D・Eの生徒は少しずつ減ってきている。

④ 高等学校

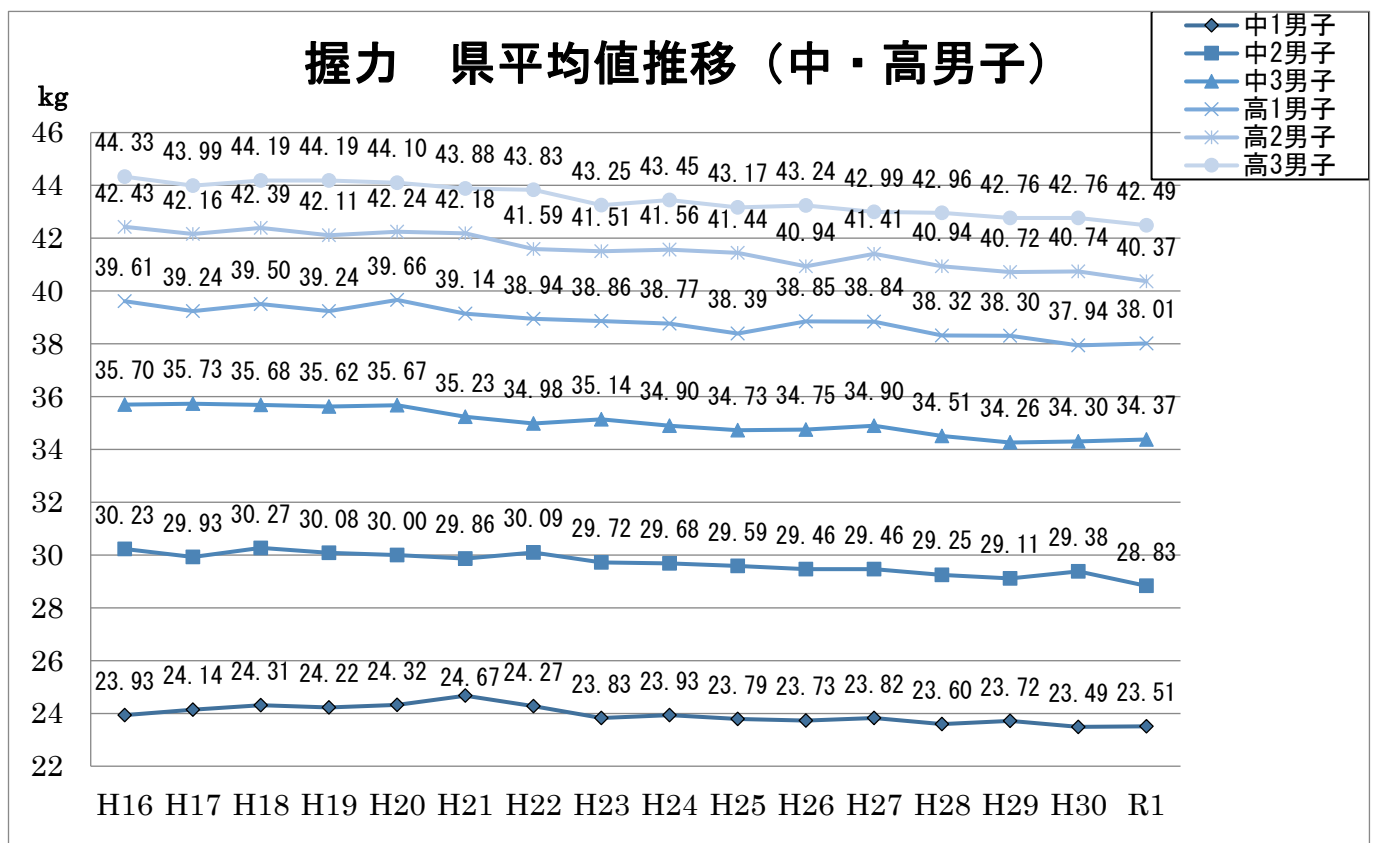
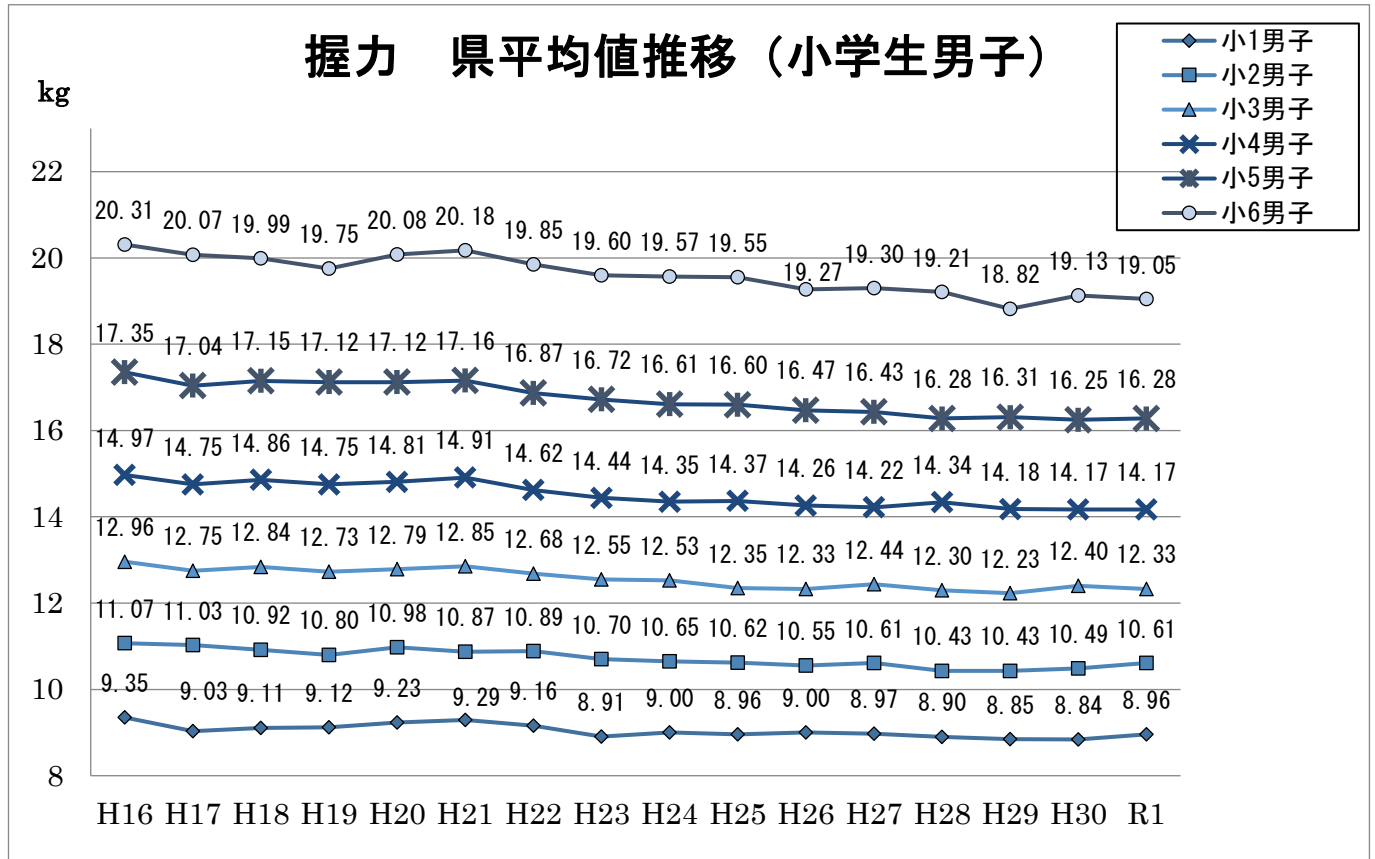


(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

① 握力

男子は低下傾向にある

多くの学年で、少しずつ低下傾向が続いている。



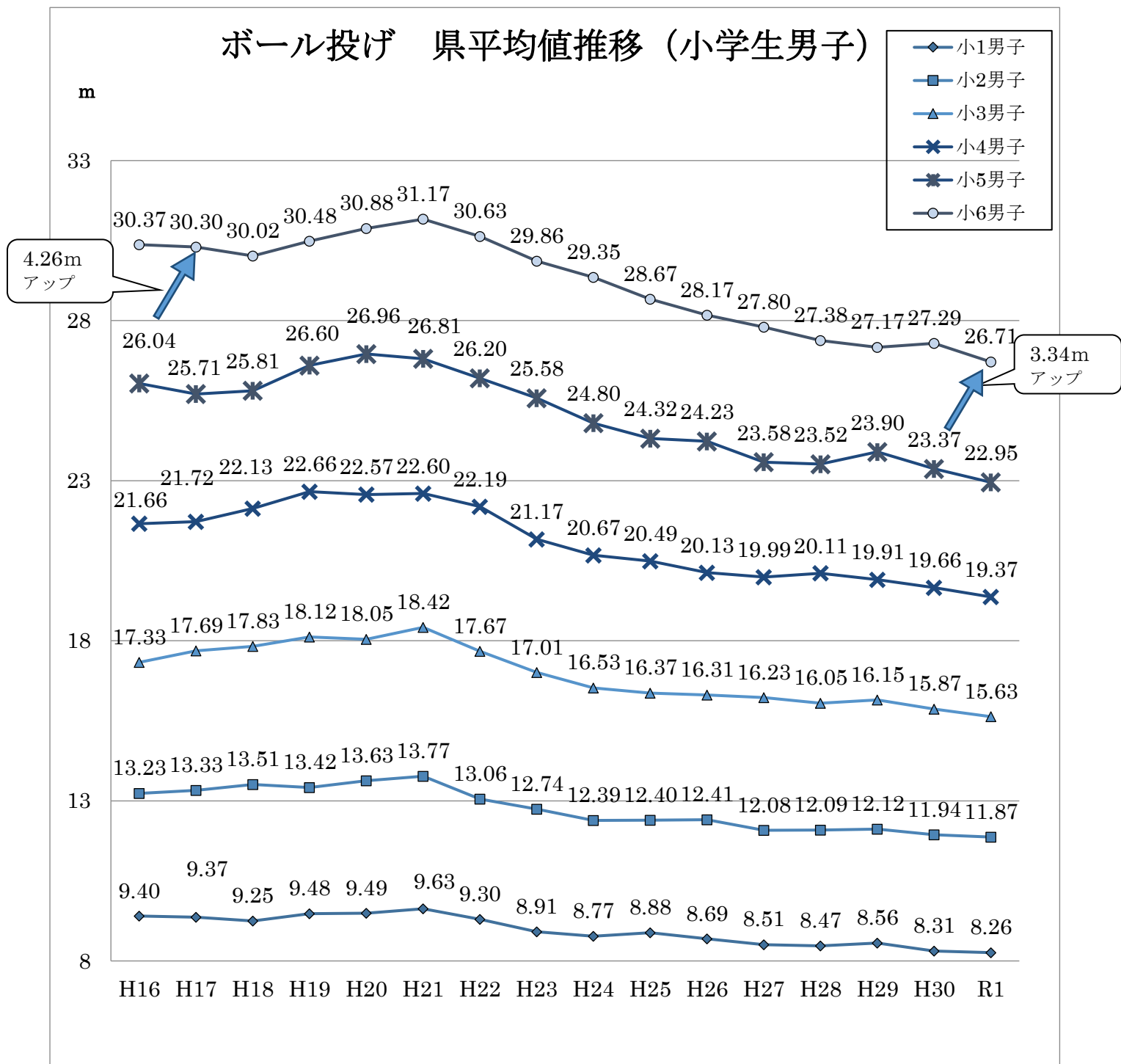
(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

② ボール投げ〔小学生男子〕

小学生男子の低下傾向が止まらない！！

平成21年をピークに全学年で低下傾向が見られる。急激な変化は見られないが、継続した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30年の5年生は令和元年の6年次に3.34m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)

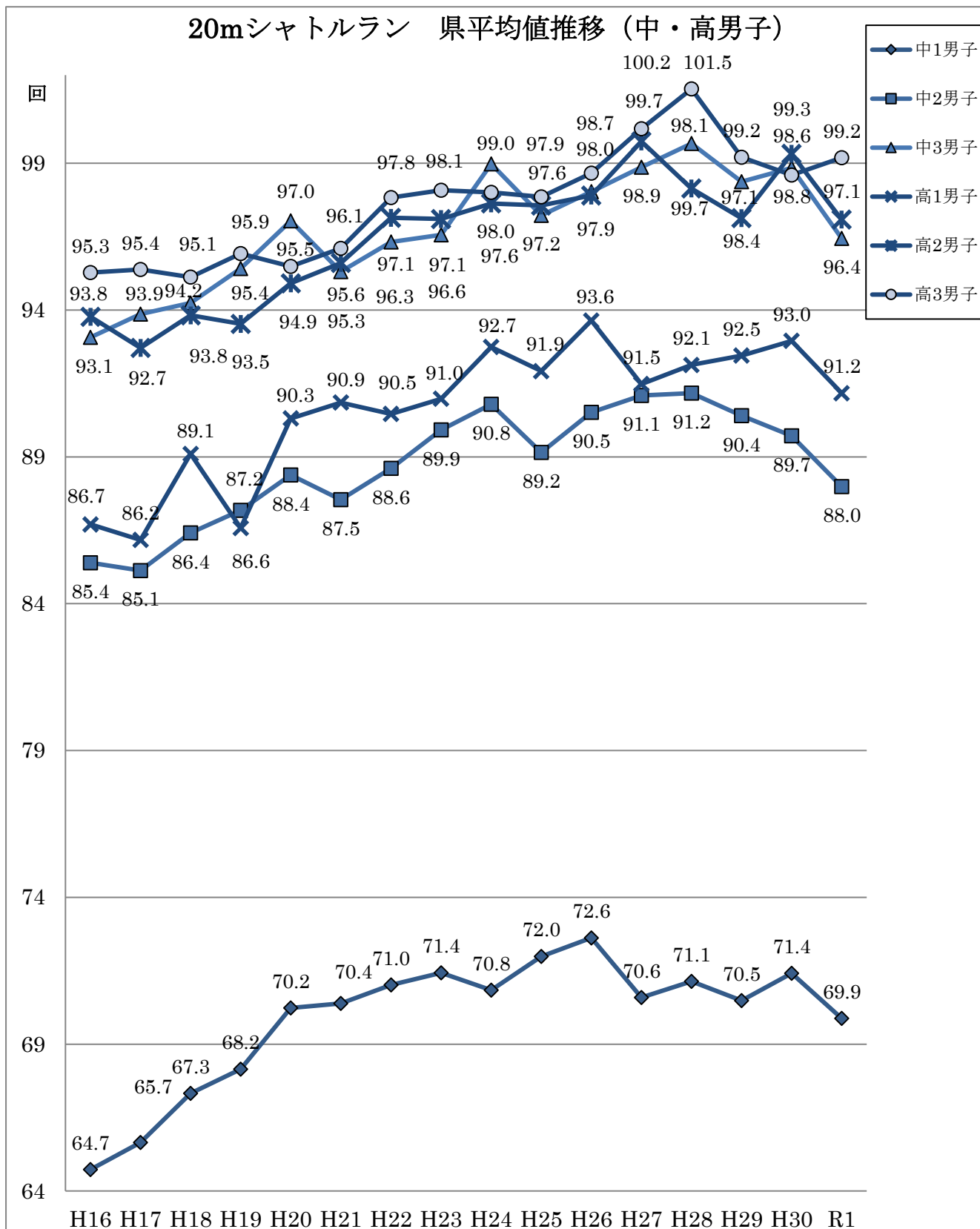


(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

③ シャトルラン (男子)

中学生と高校1・2年生は低下

男子は高校3年生以外は、全ての学年で昨年度より低下している。特に中学生は全体的に低下傾向にあり、昨年度を除くと年々低下している。さらに、中学校3年生から高校1年生への落ち込みも課題である。

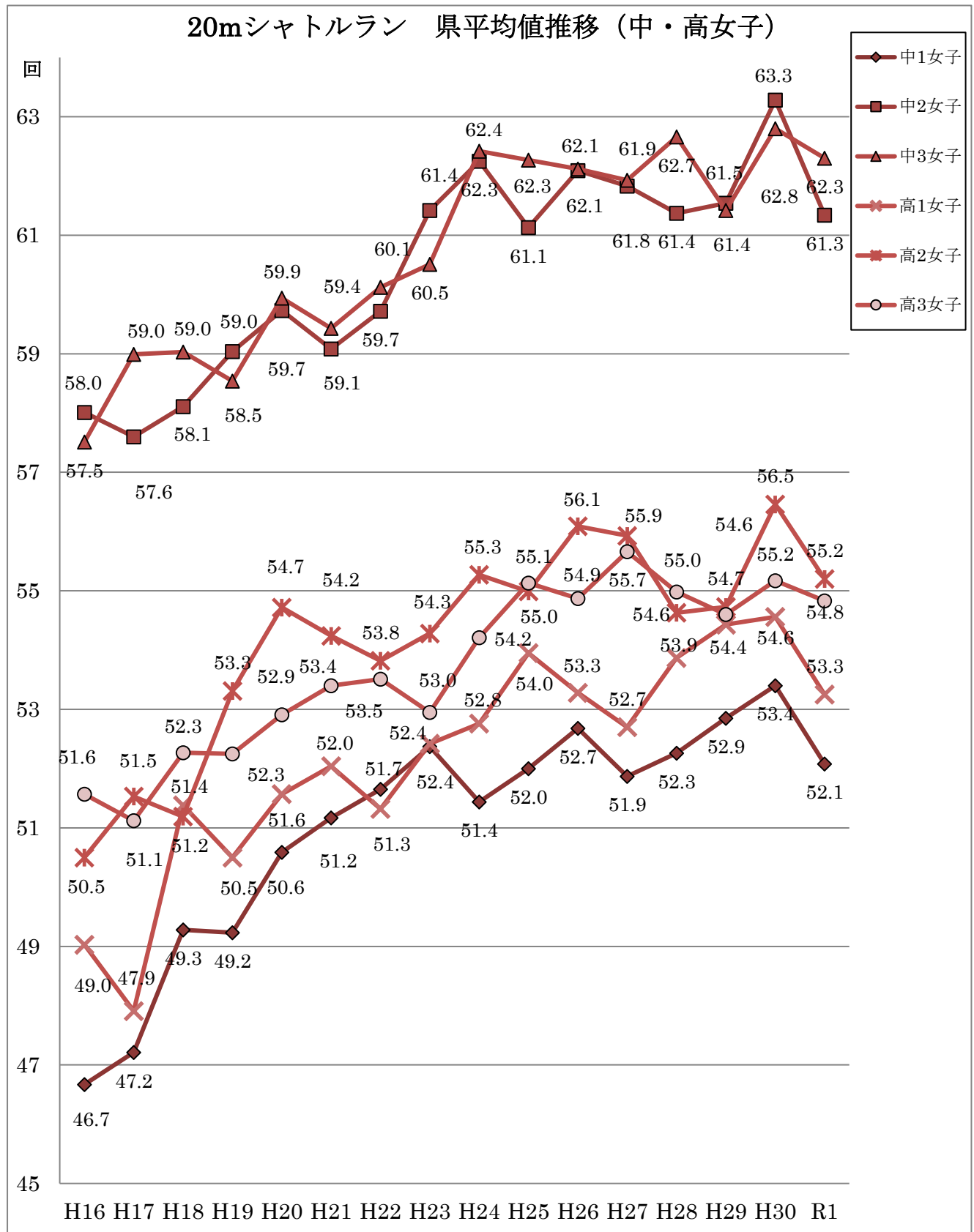


(8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

③ シャトルラン (女子)

中学生・高校生、全ての学年で昨年度より低下

女子は中学生・高校生の全学年で、昨年度より低下している。昨年度までは上昇傾向にあったが、今年は大きく低下している。さらに中学生から高校生への落ち込みが見られる。



(9) 体育の授業の愛好度

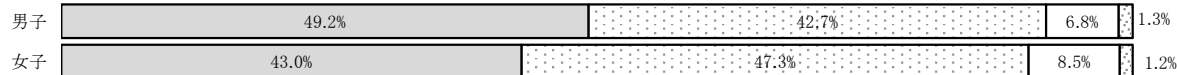
男女ともに体育の授業の愛好度は高い

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。

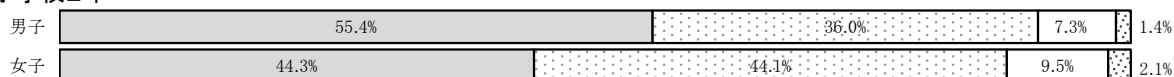
<体育の授業は好き>

□たいへん好き □好き □あまり好きでない □きらい

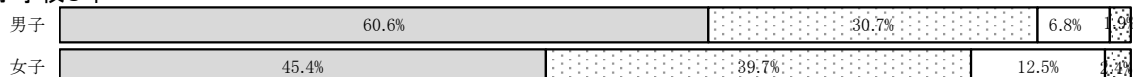
小学校1年



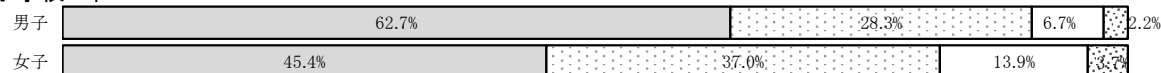
小学校2年



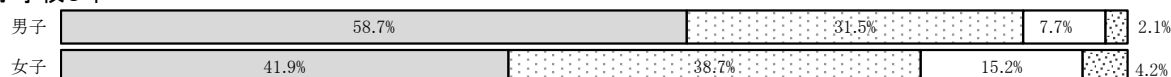
小学校3年



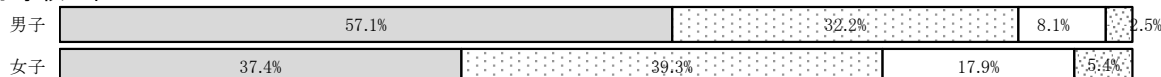
小学校4年



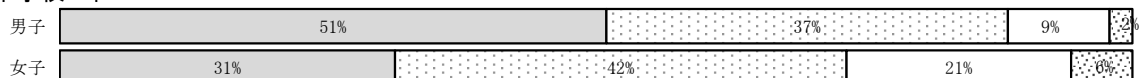
小学校5年



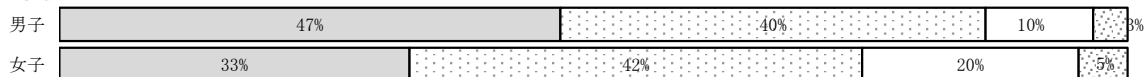
小学校6年



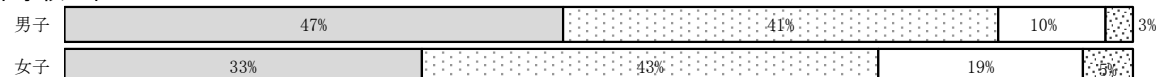
中学校1年



中学校2年



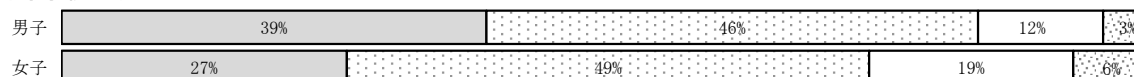
中学校3年



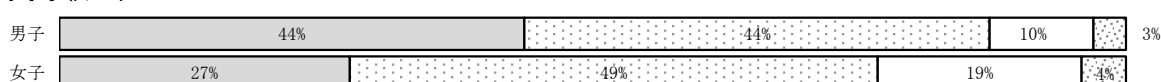
高等学校1年



高等学校2年



高等学校3年



(10) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

① 令和元年度調査結果

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 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 1	全国	501,194	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32		9.42	151.47	21.62	53.61	10	2
	本県	4,846	416.36	20.16	34.02	43.02	51.78		9.39	150.00	22.95	54.54		
	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 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 1	全国	485,935	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80		9.63	145.70	13.59	55.59	20	4
	本県	4,838	15.88	18.93	37.10	41.36	42.17		9.60	143.90	14.30	55.94		
	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
R 1	全国	443,277	28.64	26.85	43.43	51.87	83.13	400.03	8.02	195.02	20.35	41.56	11	3
	本県	4,015	28.78	27.25	44.81	52.75	87.22	399.50	8.05	197.11	21.71	43.14		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

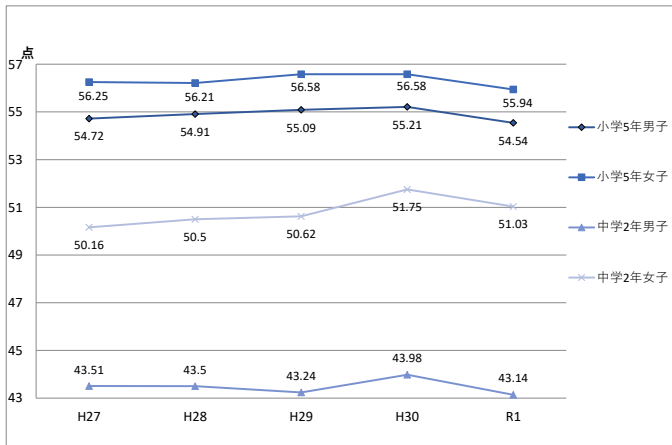
◎：全国水準以上、▲：全国水準未満

中学校2年生女子

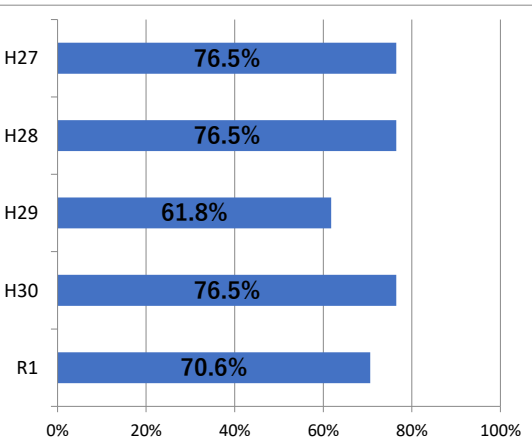
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 1	全国	428,304	23.74	23.58	46.29	47.25	57.98	290.55	8.81	169.71	12.87	50.03	13	2
	本県	3,878	23.85	23.39	45.93	47.69	61.28	288.76	8.82	170.71	13.67	51.03		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎：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
平均値が全国平均以上の項目数の割合



② 平成20年度～令和元年度調査結果推移

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	539,323	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64		9.38	151.24	22.52	53.80	13	2
	本県	4,968	16.48	20.20	33.26	43.37	53.65		9.41	150.78	23.60	54.72		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎		
H28	全国	528,727	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89		9.38	151.39	22.42	53.92	10	2
	本県	4,946	16.33	20.38	32.87	43.73	53.79		9.36	151.44	23.57	54.91		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
H29	全国	502,175	16.51	19.92	33.15	41.95	52.24		9.37	151.71	22.53	54.16	10	2
	本県	4,859	16.38	20.42	33.25	43.53	54.40		9.38	151.10	23.94	55.09		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎		
H30	全国	501,870	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15		9.37	152.24	22.15	54.21	11	3
	本県	5,149	16.31	20.51	33.43	43.51	53.36		9.33	152.62	23.38	55.21		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
R1	全国	501,194	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32		9.42	151.47	21.62	53.61	10	2
	本県	4,846	16.36	20.16	34.02	43.02	51.78		9.39	150.00	22.95	54.54		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎		

◎: 全国平均以上、▲: 全国平均未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
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	13	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	516,547	16.05	18.42	37.44	39.55	40.69		9.62	144.77	13.77	55.18	12	2
	本県	4,741	16.10	18.91	37.07	41.62	43.11		9.62	144.21	14.61	56.25		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H28	全国	507,079	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29		9.61	145.31	13.88	55.54	14	2
	本県	4,729	15.95	19.10	36.33	41.82	42.79		9.60	144.55	14.53	56.21		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H29	全国	485,300	16.12	18.81	37.43	40.06	41.62		9.60	145.47	13.94	55.72	15	2
	本県	4,654	15.94	19.04	37.19	41.57	43.66		9.58	144.55	14.88	56.58		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
H30	全国	483,717	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88		9.60	145.94	13.77	55.90	18	3
	本県	4,865	15.88	19.24	36.96	41.63	43.01		9.55	145.41	14.64	56.58		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
R1	全国	485,935	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80		9.63	145.70	13.59	55.59	20	4
	本県	4,838	15.88	18.93	37.10	41.36	42.17		9.60	143.90	14.30	55.94		
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		

◎: 全国平均以上、▲: 全国平均未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H20	全国	377,595	30.05	26.76	43.02	50.52	83.48	395.71	8.06	195.32	21.30	41.50	6	1	
	本県	5,466	30.05	27.31	44.53	52.55	88.29	387.99	8.01	199.50	22.36	43.56			
	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	41.36	13	1	
	本県	5,212	29.90	26.83	44.33	52.15	87.36	391.08	8.05	196.26	22.36	42.99			
	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	41.71	7	1	
	本県	1,483	30.47	27.11	44.91	52.83	88.10	381.44	8.00	199.22	22.81	43.94			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			
H23			中 止										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	42.32	8	1	
	本県	1,408	30.04	27.78	45.57	52.94	89.78	400.56	7.95	198.41	22.10	44.25			
	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	41.78	9	1	
	本県	4,523	29.64	27.39	44.28	52.45	89.53	395.06	8.02	195.15	22.25	43.42			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎			
H26	全国	540,750	29.00	27.36	42.87	51.31	85.02	393.74	8.03	193.44	20.81	41.63	9	1	
	本県	4,565	29.46	27.41	44.69	52.85	89.77	394.06	7.99	196.39	21.99	43.73			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎			
H27	全国	516,763	28.93	27.43	43.08	51.62	85.56	392.63	8.01	194.05	20.65	41.89	10	1	
	本県	5,032	29.42	27.45	44.39	52.48	90.06	392.49	8.02	195.19	21.59	43.51			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H28	全国	533,395	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	391.72	8.03	194.69	20.59	42.13	12	2	
	本県	4,798	29.29	27.32	43.85	52.68	89.94	391.59	8.04	196.35	21.84	43.50			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H29	全国	444,313	28.89	27.45	43.20	51.89	85.99	391.23	7.99	194.54	20.56	42.11	12	3	
	本県	4,336	29.16	27.10	44.48	52.68	89.90	393.87	8.01	195.90	21.45	43.24			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎			
H30	全国	434,083	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	392.65	7.99	195.62	20.55	42.32	10	2	
	本県	4,145	29.33	27.51	45.22	53.18	89.17	395.01	8.02	197.01	21.75	43.98			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎			
R1	全国	443,277	28.64	26.85	43.43	51.87	83.13	400.03	8.02	195.02	20.35	41.56	11	3	
	本県	4,015	28.78	27.25	44.81	52.75	87.22	399.50	8.05	197.11	21.71	43.14			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			

◎: 全国平均以上、▲: 全国平均未満

中学校2年生女子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
H20	全国	356,677	24.24	22.26	44.53	44.57	56.47	292.62	8.89	166.66	13.56	48.38	14	1
	本県	5,254	24.37	22.34	44.35	45.86	60.04	290.81	8.86	168.70	14.06	49.57		
	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	47.94	16	1
	本県	5,126	24.04	21.83	44.35	45.91	59.21	294.36	8.90	167.23	13.90	48.90		
	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	48.14	13	1
	本県	1,300	24.43	21.90	44.64	46.02	59.22	292.78	8.88	169.26	13.99	49.54		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
H23		中 止										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	48.72	7	1
	本県	1,318	24.71	22.78	45.16	46.96	62.78	294.15	8.73	170.27	13.95	51.12		
	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	48.42	12	1
	本県	4,373	24.07	22.52	44.99	46.39	61.26	299.72	8.83	168.31	13.65	49.76		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
H26	全国	514,404	23.68	22.99	45.25	45.64	57.50	291.18	8.87	166.47	12.81	48.55	12	1
	本県	4,478	24.12	22.70	45.28	46.45	62.71	291.68	8.81	168.05	13.43	50.00		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
H27	全国	491,651	23.68	23.26	45.53	46.09	58.06	290.03	8.84	167.28	12.83	49.08	11	1
	本県	4,804	24.02	22.94	44.96	46.67	61.72	292.54	8.82	167.33	13.56	50.16		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
H28	全国	510,172	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	288.51	8.83	168.28	12.85	49.56	12	1
	本県	4,590	23.99	22.90	44.87	47.19	61.48	287.34	8.80	170.05	13.55	50.50		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
H29	全国	427,543	23.82	23.73	45.86	46.76	59.14	287.36	8.80	168.57	12.96	49.97	14	1
	本県	4,114	24.06	23.02	45.41	47.11	61.43	289.05	8.81	168.79	13.51	50.62		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		
H30	全国	419,330	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	286.85	8.78	170.26	12.98	50.61	11	2
	本県	3,962	24.20	23.49	46.29	47.97	63.27	290.44	8.78	170.76	13.64	51.75		
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎		
R1	全国	428,304	23.74	23.58	46.29	47.25	57.98	290.55	8.81	169.71	12.87	50.03	13	2
	本県	3,878	23.85	23.39	45.93	47.69	61.28	288.76	8.82	170.71	13.67	51.03		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎: 全国平均以上、▲: 全国平均未満

*平成20・21年度は、全国の全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、全国の全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
(中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

全国平均以上の項目の割合		全国平均以上の項目の割合	
H20	84.1%	H27	76.5%
H21	88.2%	H28	76.5%
H22	85.3%	H29	61.8%
H23	中止	H30	76.5%
H24	88.2%	R1	70.6%
H25	70.6%		
H26	76.5%		

(11) 参考資料

①調査標本数（小学校 235 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	102	2,689	2,597	5,286	2,742	2,732	5,474	2,783	2,709	5,492	2,817	2,743	5,560	2,751	2,708	5,459	2,932	2,772	5,704	16,714	16,261	32,975
南部	64	1,208	1,157	2,365	1,310	1,243	2,553	1,313	1,243	2,556	1,257	1,227	2,484	1,224	1,294	2,518	1,265	1,249	2,514	7,577	7,413	14,990
北部	70	950	963	1,913	1,030	916	1,946	1,040	989	2,029	1,064	968	2,032	1,082	1,014	2,096	1,116	996	2,112	6,282	5,846	12,128

小学校児童合計: 60,093 236 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	2,423	2,302	4,725	2,269	2,209	4,478	2,340	2,274	4,614	7,032	6,785	13,817
南部	36	1,254	1,149	2,403	1,150	1,128	2,278	1,178	1,069	2,247	3,582	3,346	6,928
北部	37	964	939	1,903	956	893	1,849	1,006	972	1,978	2,926	2,804	5,730

中学校生徒合計: 26,475 129 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	164	202	366	179	177	356	179	217	396	522	596	1,118
宮崎工業	237	42	279	229	46	275	229	47	276	695	135	830
宮崎商業	71	209	280	43	232	275	59	208	267	173	649	822
宮崎農業	76	108	184	81	115	196	73	115	188	230	338	568
宮崎南	167	194	361	170	185	355	192	193	385	529	572	1,101
本庄	49	46	95	54	40	94	35	51	86	138	137	275
日南	60	68	128	46	57	103	61	64	125	167	189	356
福島	34	33	67	29	36	65	34	49	83	97	118	215
都城泉ヶ丘	120	143	263	136	149	285	140	133	273	396	425	821
都城農業	96	104	200	84	113	197	103	95	198	283	312	595
都城商業	37	127	164	45	116	161	34	125	159	116	368	484
都城工業	207	33	240	197	41	238	197	36	233	601	110	711
都城西	100	133	233	91	151	242	103	137	240	294	421	715
高城	49	71	120	44	49	93	44	63	107	137	183	320
小林	80	82	162	86	88	174	82	93	175	248	263	511
飯野	39	44	83	35	39	74	43	41	84	117	124	241
妻	126	138	264	125	127	252	64	71	135	315	336	651
西都商業	0	0	0	0	0	0	37	29	66	37	29	66
高鍋	112	109	221	124	125	249	120	135	255	356	369	725
高鍋農業	77	51	128	65	47	112	82	48	130	224	146	370
都農	0	0	0	37	36	73	37	32	69	74	68	142
延岡	119	129	248	108	139	247	120	118	238	347	386	733
延岡工業	179	61	240	177	60	237	173	60	233	529	181	710
延岡商業	72	117	189	54	128	182	67	123	190	193	368	561
富島	66	125	191	48	147	195	62	130	192	176	402	578
日向工業	97	5	102	103	4	107	100	3	103	300	12	312
高千穂	62	47	109	50	54	104	59	62	121	171	163	334
宮崎西	200	168	368	194	172	366	221	170	391	615	510	1,125
日向	91	96	187	104	83	187	96	94	190	291	273	564
宮崎北	173	155	328	153	157	310	170	133	303	496	445	941
佐土原	159	82	241	183	60	243	160	74	234	502	216	718
宮崎海洋	53	35	88	78	15	93	51	12	63	182	62	244
延岡星雲	83	122	205	71	109	180	89	105	194	243	336	579
門川	59	51	110	57	59	116	43	67	110	159	177	336
小林秀峰	124	67	191	122	87	209	129	85	214	375	239	614
日南振徳	117	84	201	108	58	166	95	94	189	320	236	556
五ヶ瀬中等教育学校	19	17	36	20	15	35	21	16	37	60	48	108

高等学校生徒合計: 20,650 37 校

④ 調査標本総数

学年	年齢	男子	女子	計
小1	6	4,847	4,717	9,564
小2	7	5,082	4,891	9,973
小3	8	5,136	4,941	10,077
小4	9	5,138	4,938	10,076
小5	10	5,057	5,016	10,073
小6	11	5,313	5,017	10,330
計		30,573	29,520	60,093
中1	12	4,641	4,390	9,031
中2	13	4,375	4,230	8,605
中3	14	4,524	4,315	8,839
計		13,540	12,935	26,475
高1	15	3,574	3,298	6,872
高2	16	3,530	3,316	6,846
高3	17	3,604	3,328	6,932
計		10,708	9,942	20,650
合計		54,821	52,397	107,218

② 令和元年度宮崎県学年別体格測定結果

学年	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
	平均値		平均値	
小1	116.01	115.22	21.07	20.77
小2	121.92	120.90	23.64	23.18
小3	127.69	126.86	26.68	26.15
小4	132.92	132.97	29.96	29.66
小5	138.27	139.67	33.53	33.91
小6	144.36	146.39	37.81	39.00
中1	152.01	151.27	43.51	43.92
中2	158.83	154.15	48.05	47.30
中3	164.50	155.73	53.34	49.95
高1	167.61	156.31	58.01	51.44
高2	169.15	156.73	59.97	52.37
高3	169.87	156.92	62.27	52.80

平成30年度全国年齢別体格測定結果

学年	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
	平均値		平均値	
小1	116.62	115.64	21.26	20.79
小2	122.44	121.63	23.81	23.21
小3	128.33	127.38	26.80	26.32
小4	133.50	133.59	29.98	29.81
小5	138.80	140.25	33.43	33.92
小6	145.53	147.13	38.01	38.87
中1	152.81	151.98	43.44	43.35
中2	160.75	155.06	48.78	46.38
中3	165.96	156.36	54.04	48.81
高1	168.37	156.76	57.40	50.82
高2	169.59	157.16	59.45	51.81
高3	170.46	157.13	61.58	51.53

【参考：政府統計 平成30年度体力・運動能力調査】

③ 学年別測定結果（令和元年度）

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	4814	9.0	2.2	4662	8.4	2.0	4833	11.2	5.3	4703	10.9	5.0
小2	5042	10.6	2.4	4851	9.9	2.2	5066	14.2	5.4	4870	13.6	5.1
小3	5108	12.3	2.8	4904	11.5	2.5	5103	16.7	5.8	4917	15.9	5.2
小4	5095	14.2	3.1	4889	13.4	2.9	5037	18.6	5.5	4867	17.7	5.0
小5	4990	16.3	3.6	4976	15.8	3.6	4955	20.3	5.7	4927	19.0	4.9
小6	5239	19.1	4.5	4987	18.9	4.2	5220	22.3	5.6	4948	20.7	4.9
中1	4612	23.5	5.9	4358	21.7	4.3	4573	24.4	5.7	4321	21.3	5.2
中2	4336	28.8	6.9	4178	23.9	4.5	4269	27.5	5.6	4133	23.5	5.5
中3	4483	34.4	7.5	4251	25.7	4.6	4437	29.6	5.6	4219	24.5	5.6
高1	3550	38.0	7.1	3274	26.0	4.7	3541	29.1	5.4	3265	22.9	5.8
高2	3489	40.4	7.3	3287	26.6	4.7	3474	31.0	5.7	3279	23.7	6.0
高3	3576	42.5	7.5	3302	27.0	4.8	3564	32.4	5.6	3295	24.6	6.2

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	4803	26.7	6.5	4681	28.5	6.6	4769	28.0	4.7	4660	27.2	4.1
小2	5010	27.8	6.5	4821	30.1	6.7	5033	32.1	6.0	4825	30.9	5.4
小3	5093	29.7	6.8	4909	32.2	7.1	5055	35.9	7.3	4880	34.9	6.6
小4	5095	31.1	7.0	4904	34.1	7.1	5042	39.9	7.1	4834	38.3	6.5
小5	4962	33.8	7.6	4931	36.9	7.9	4879	43.5	6.9	4873	41.8	6.0
小6	5257	35.7	8.2	4963	39.8	8.1	5176	46.6	6.5	4910	44.4	5.7
中1	4594	40.5	9.9	4332	43.4	9.5	4536	49.9	6.6	4309	46.2	5.6
中2	4304	45.0	10.4	4176	46.0	9.4	4223	53.5	6.5	4116	48.2	5.6
中3	4462	49.2	10.6	4265	48.9	9.7	4374	56.5	6.8	4201	49.3	5.8
高1	3552	50.1	10.2	3265	48.7	9.5	3510	57.3	5.9	3254	48.9	5.3
高2	3497	52.4	10.2	3296	49.7	9.8	3448	58.8	6.1	3253	49.3	5.6
高3	3581	54.4	10.2	3310	51.0	9.6	3552	60.0	6.1	3272	49.4	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	4700	17.5	9.0	4585	15.3	6.6						
小2	5048	27.9	13.6	4816	21.4	9.1						
小3	5108	36.2	17.0	4887	28.2	12.3						
小4	5103	44.7	19.3	4894	35.6	14.7						
小5	5002	51.7	21.5	4960	41.9	16.1						
小6	5260	59.7	22.4	4968	48.3	17.7						
中1	4244	69.9	23.6	3974	52.1	18.5	301	433.2	54.3	303	300.2	34.8
中2	3911	88.0	23.6	3793	61.3	20.0	322	390.7	40.7	303	293.4	35.4
中3	4074	96.4	24.0	3833	62.3	20.5	317	369.5	41.1	343	291.3	36.4
高1	2926	91.2	22.3	2426	53.3	16.2	568	383.7	47.3	785	303.5	38.6
高2	2518	97.1	23.3	1874	55.2	18.3	911	359.1	47.9	1355	288.5	38.6
高3	2536	99.2	23.0	1885	54.8	18.3	989	354.0	45.6	1341	288.9	39.0

学年	50m走						立ち幅跳び					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4672	11.6	1.0	4602	11.9	1.0	4789	113.1	17.5	4675	105.3	16.0
小2	4907	10.6	0.8	4766	10.9	0.9	5023	125.5	17.0	4830	116.6	16.1
小3	4928	10.1	0.8	4807	10.4	0.8	5058	135.4	18.3	4876	126.9	17.0
小4	4938	9.6	0.8	4756	9.9	0.8	5052	143.9	18.1	4863	136.0	17.6
小5	4806	9.3	0.8	4870	9.5	0.7	4964	151.6	19.8	4950	144.9	18.7
小6	5091	8.9	0.7	4882	9.2	0.7	5220	162.6	20.9	4948	153.8	20.0
中1	4427	8.6	0.7	4209	9.1	0.7	4514	180.2	24.2	4272	164.8	21.0
中2	4101	7.9	0.6	4045	8.8	0.7	4212	199.8	24.0	4098	172.5	21.1
中3	4265	7.5	0.5	4118	8.7	0.7	4375	215.7	23.9	4208	175.6	22.2
高1	3463	7.4	0.5	3245	8.8	0.7	3518	223.9	22.3	3259	175.5	21.0
高2	3404	7.2	0.5	3230	8.8	0.7	3448	228.3	21.9	3272	176.3	21.9
高3	3506	7.1	0.5	3237	8.8	0.7	3553	232.6	21.7	3292	175.6	22.6

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	4786	8.3	3.1	4666	5.6	1.9	4846	29.8	6.8	4716	29.8	6.5
小2	5029	11.9	4.4	4800	7.4	2.3	5080	37.4	7.4	4888	37.2	7.1
小3	5107	15.6	5.9	4836	9.6	3.1	5134	43.4	8.6	4938	43.9	7.9
小4	5110	19.4	7.2	4818	11.6	3.7	5137	48.7	9.0	4934	49.5	8.7
小5	5026	23.0	8.3	4908	14.1	4.7	5051	53.7	10.1	5011	55.1	9.2
小6	5286	26.7	9.4	4915	16.3	5.5	5309	59.4	10.4	5014	60.7	9.4
中1	4560	18.7	5.2	4308	12.1	4.0	4638	34.0	9.6	4388	44.3	11.0
中2	4247	21.7	5.7	4151	13.6	4.3	4364	42.4	11.0	4219	50.1	11.8
中3	4446	24.6	6.2	4240	14.5	4.6	4520	49.8	11.7	4311	53.1	12.3
高1	3510	26.0	5.9	3262	14.4	4.4	3568	52.4	10.2	3295	51.8	11.0
高2	3457	27.1	6.3	3261	15.2	4.5	3525	55.9	11.4	3312	53.3	11.6
高3	3542	28.5	6.4	3266	15.3	4.5	3602	59.0	10.8	3325	53.9	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】

【昭和60年度（ピーク時）との比較】

令和1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	50 m走	立ち 幅とび	ボー ル投 げ
男子	小1	6	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	小2	7	▲	—	◎	—	◎	/	◎	▲	▲
	小3	8	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	小4	9	▲	—	◎	—	—	/	—	▲	▲
	小5	10	▲	—	◎	—	—	/	—	▲	▲
	小6	11	▲	◎	◎	◎	▲	/	—	▲	▲
	中1	12	▲	◎	◎	◎	—	▲	◎	—	▲
	中2	13	▲	—	◎	◎	—	▲	◎	—	▲
	中3	14	▲	—	◎	◎	—	—	—	◎	▲
	高1	15	▲	▲	—	◎	—	—	◎	—	▲
	高2	16	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	—	▲
	高3	17	▲	—	◎	◎	◎	◎	◎	—	—
女子	小1	6	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	◎	▲
	小2	7	▲	◎	◎	—	◎	/	◎	◎	▲
	小3	8	▲	◎	—	◎	◎	/	—	—	▲
	小4	9	▲	◎	—	◎	◎	/	—	—	▲
	小5	10	▲	◎	—	◎	◎	/	—	—	▲
	小6	11	▲	◎	◎	◎	◎	/	—	▲	▲
	中1	12	▲	◎	◎	◎	◎	—	—	◎	▲
	中2	13	▲	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	▲
	中3	14	—	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	▲
	高1	15	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
	高2	16	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	◎	—
	高3	17	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲

令和１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

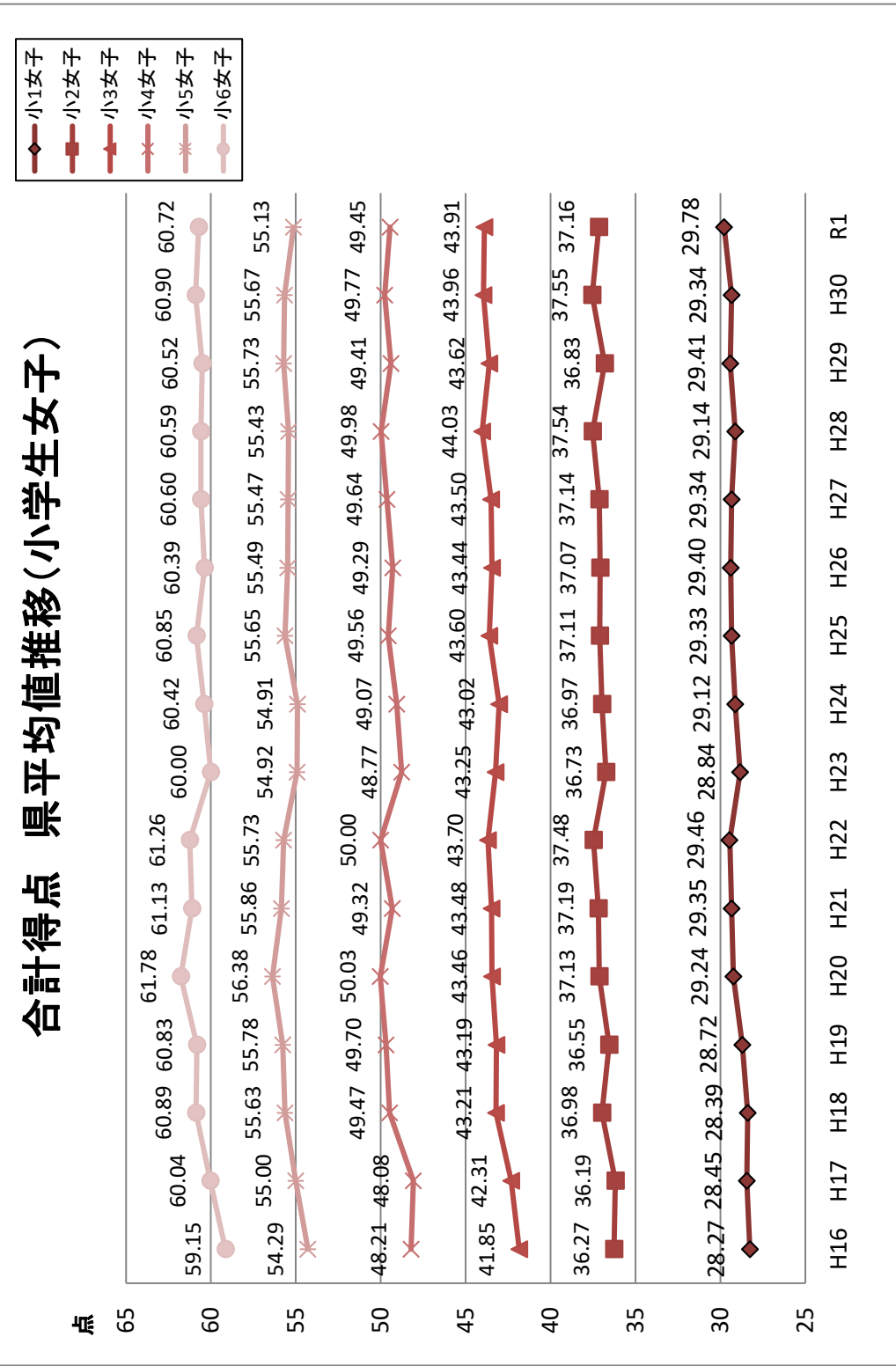
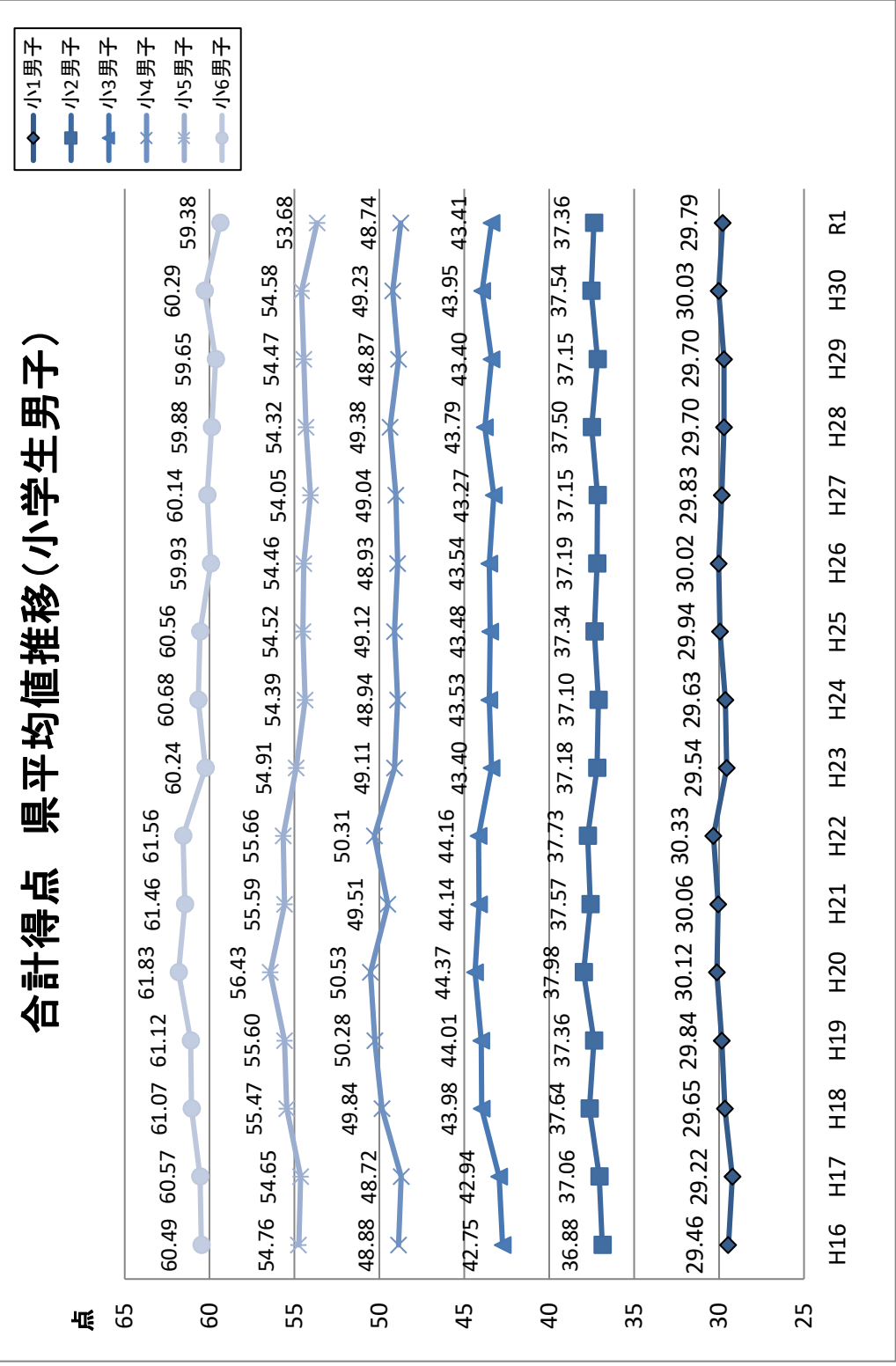
		◎上回っている	—有意差なし	▲下回っている	
小学校	男子	16	33.3%	13	27.1%
中学校		10	37.0%	9	33.3%
高校		12	44.4%	8	29.6%
男子計		38	37.3%	30	29.4%

小学校	女子	23	47.9%	12	25.0%
中学校		17	63.0%	5	18.5%
高校		21	77.8%	4	14.8%
女子計		61	59.8%	21	20.6%

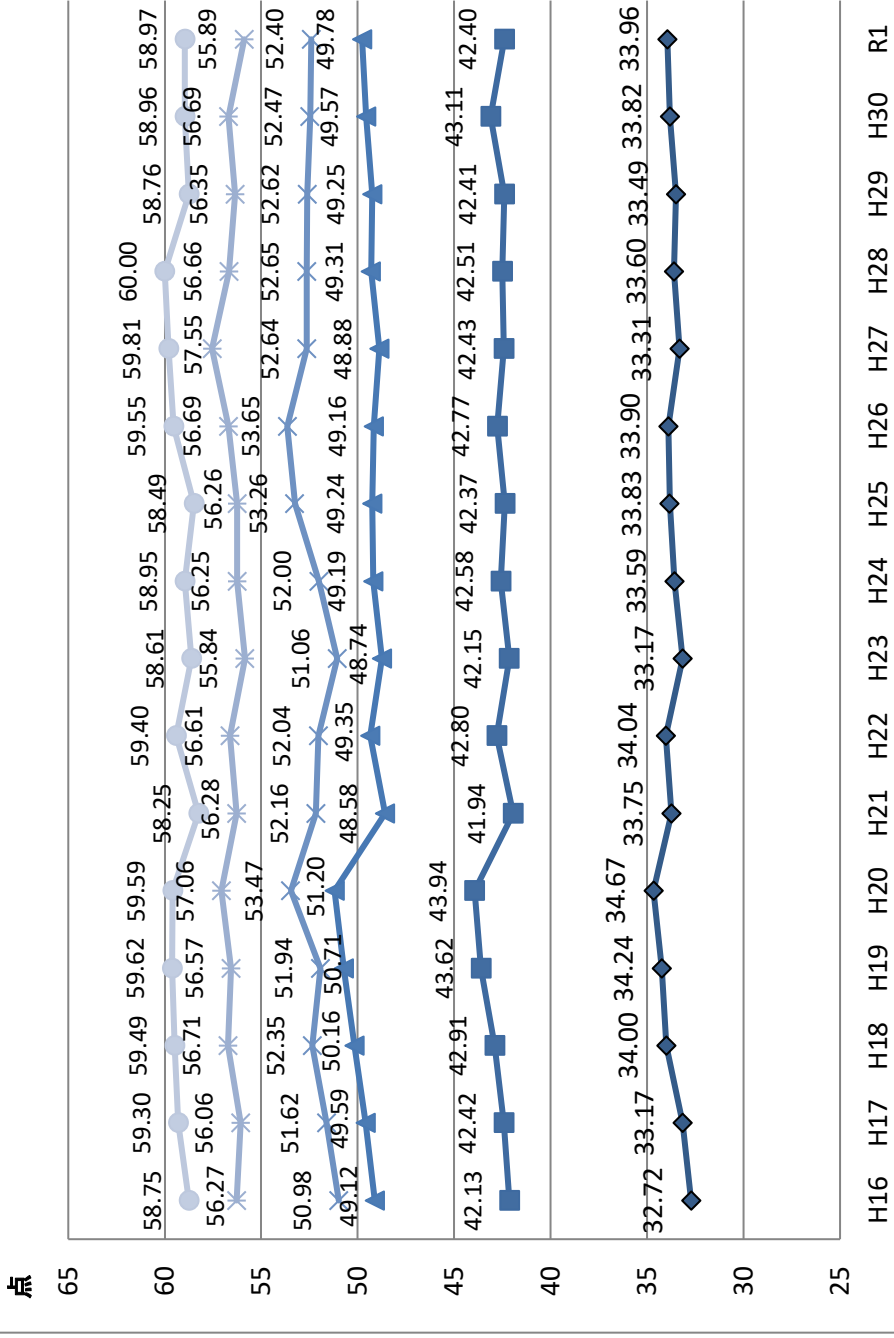
小学校	39	40.6%	25	26.0%	32	33.3%
中学校	27	50.0%	14	25.9%	13	24.1%
高校	33	61.1%	12	22.2%	9	16.7%
総計	99	48.5%	51	25.0%	54	26.5%

⑤ 県平均値の推移

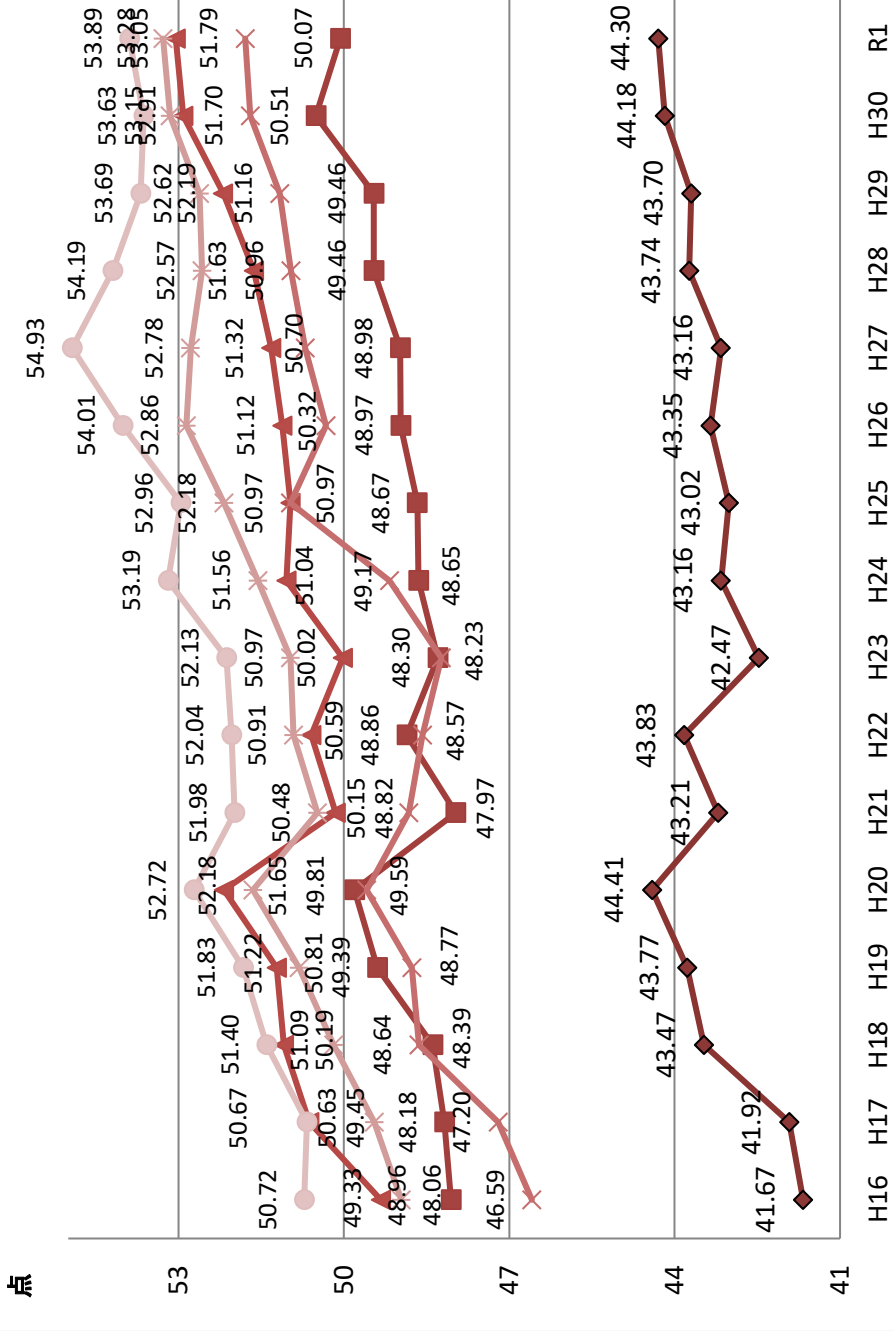
ア 合計得点



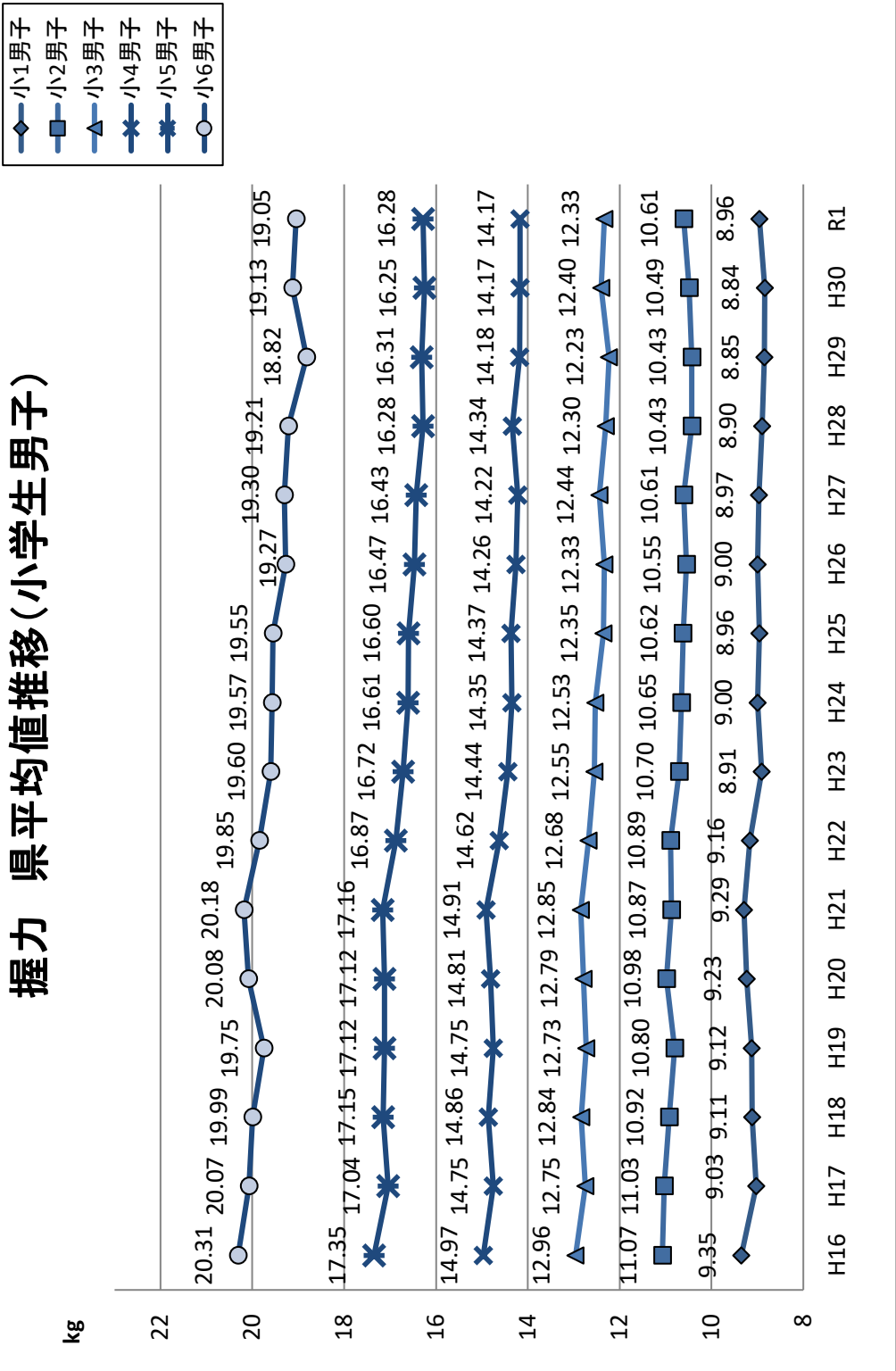
合計得点 県平均値推移(中・高男子)



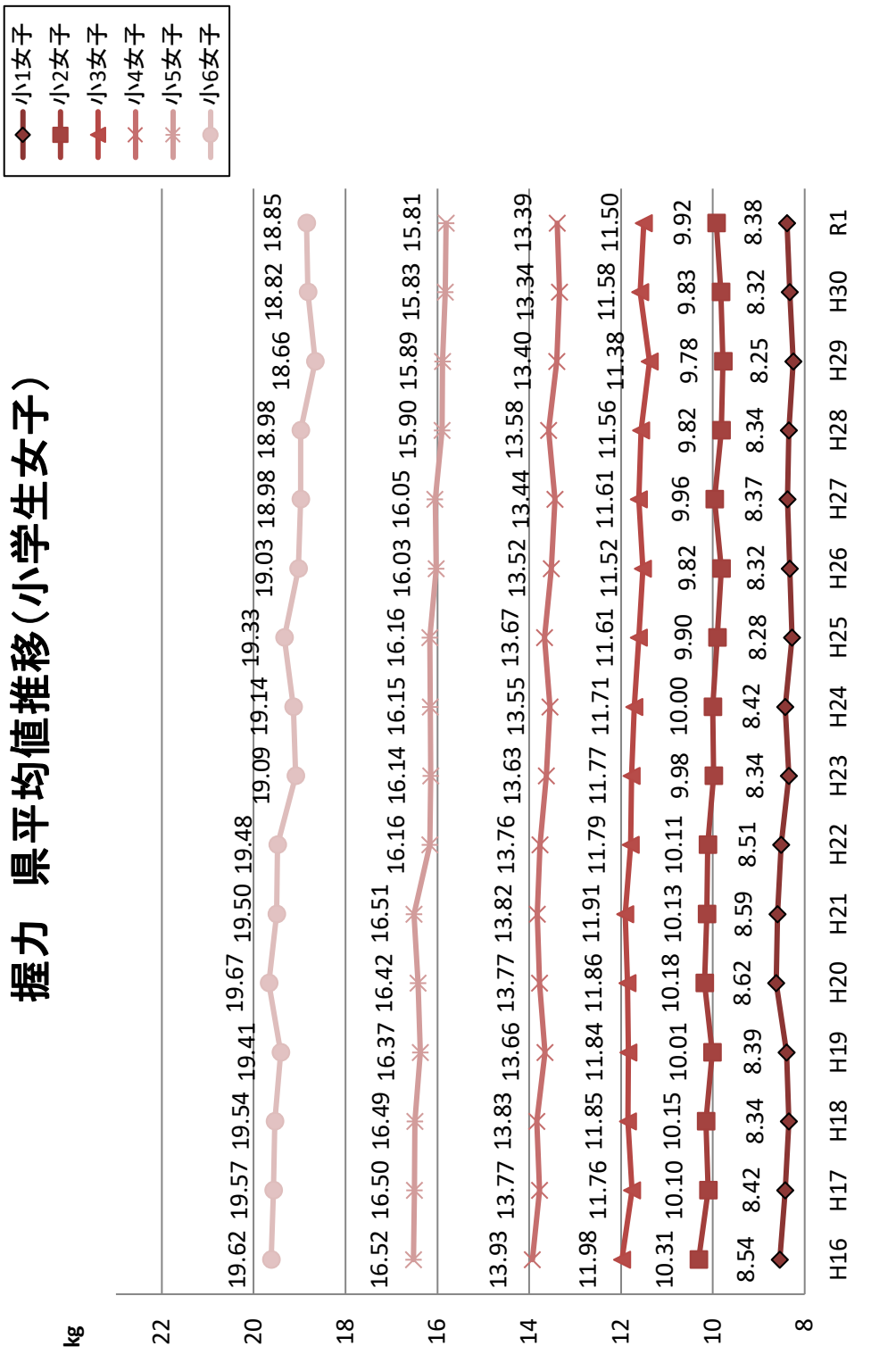
合計得点 県平均値推移(中・高女子)



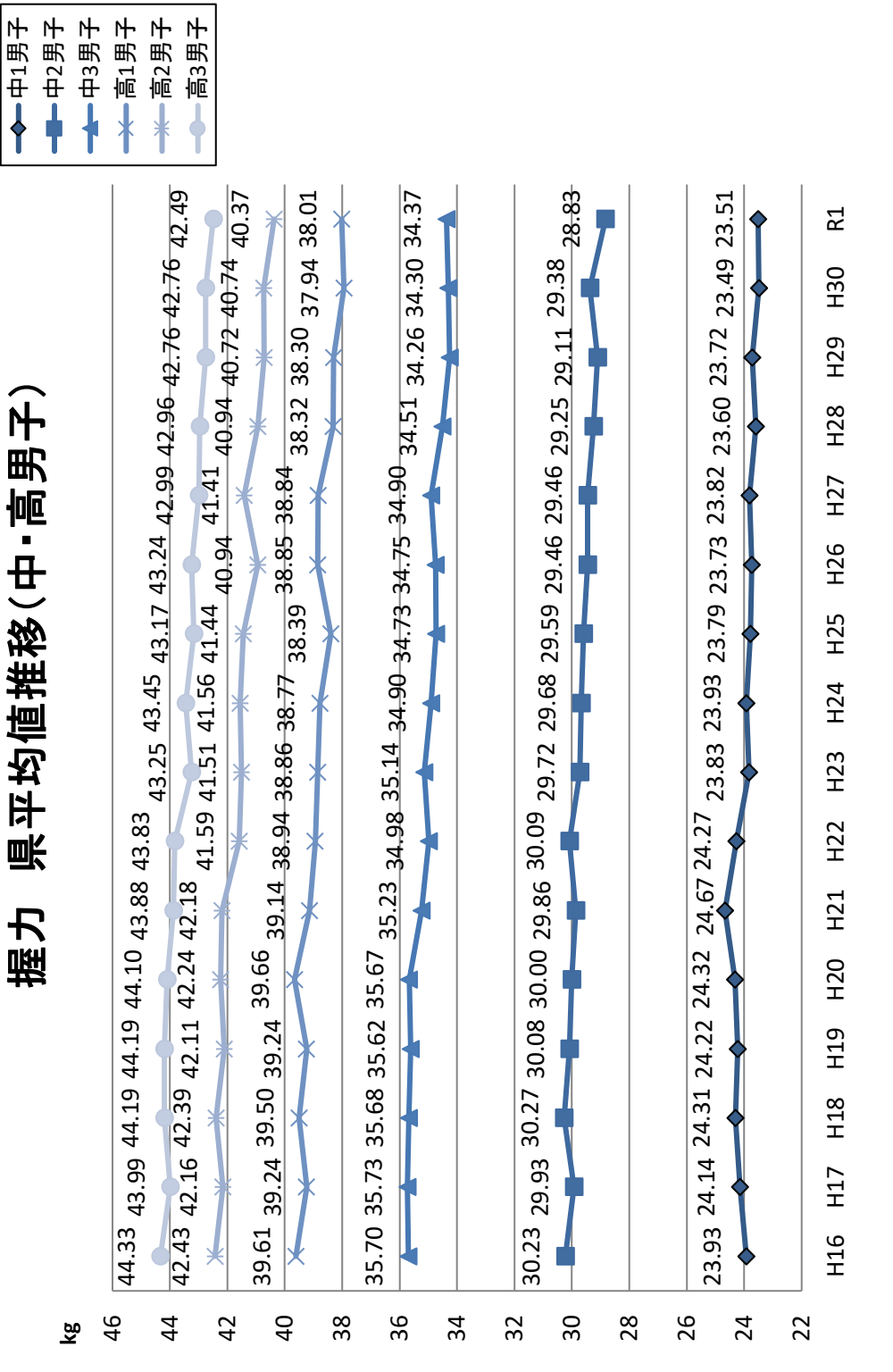
握力 県平均値推移(小学生男子)



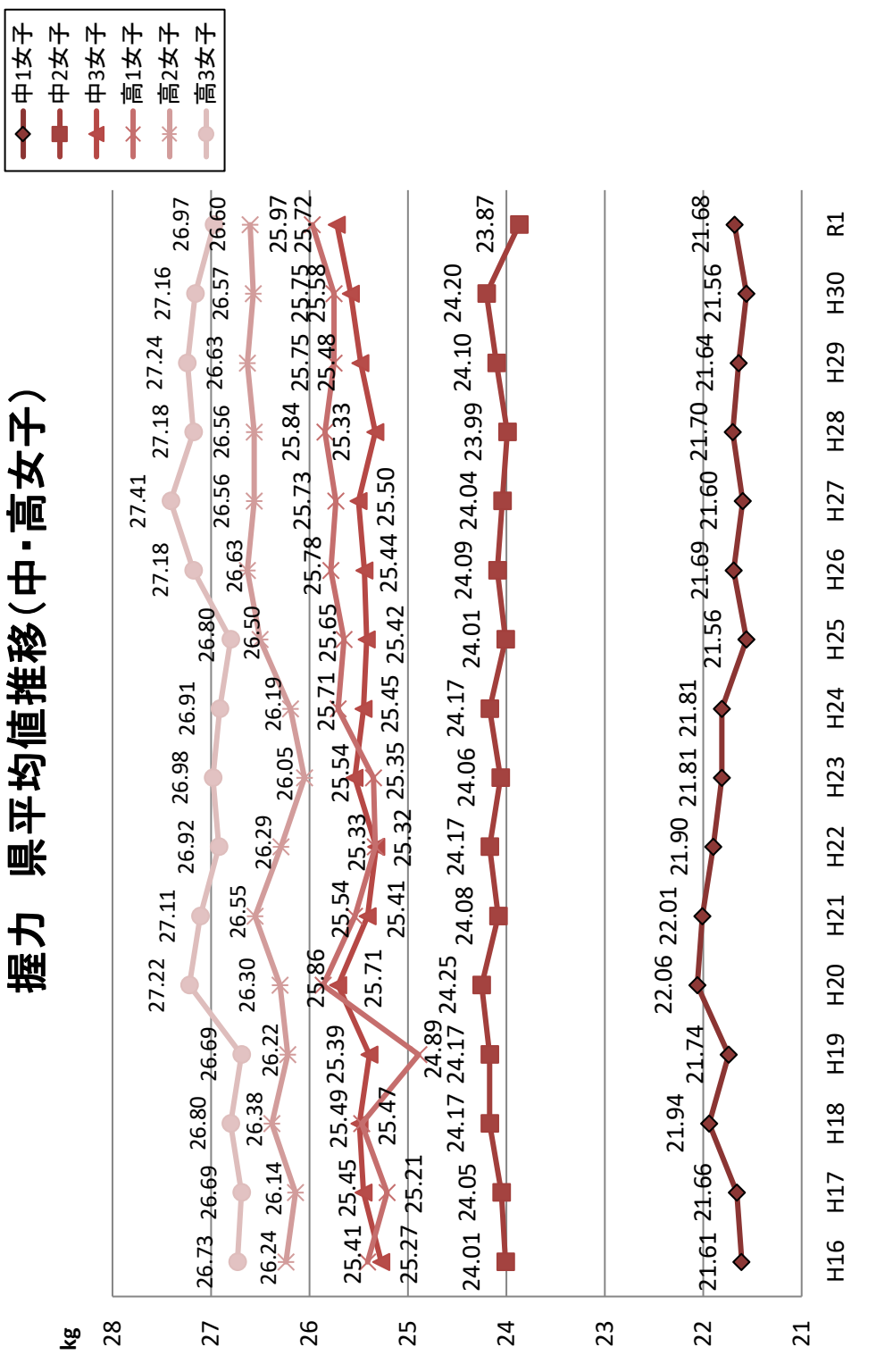
握力 県平均値推移(小学生女子)



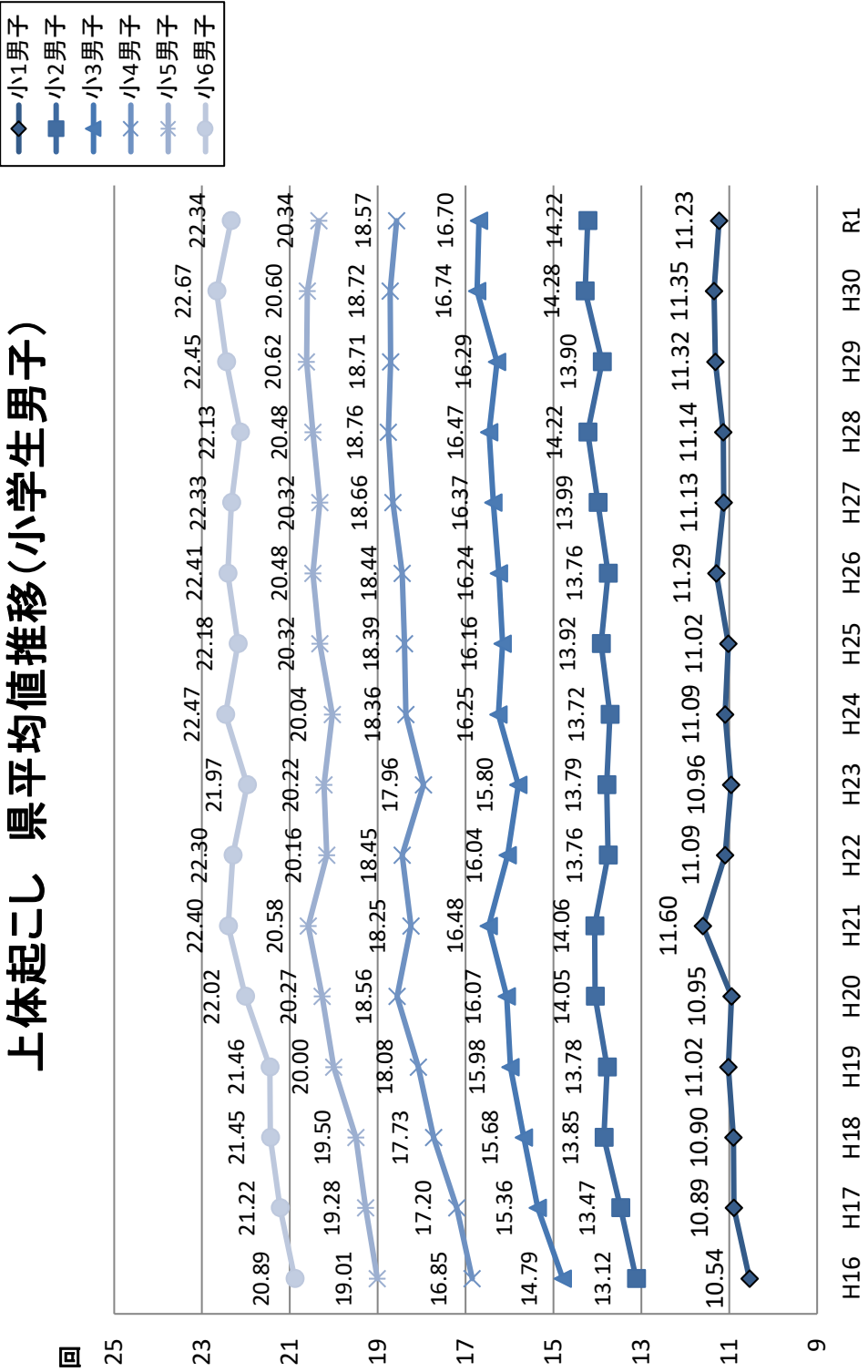
握力 県平均値推移(中・高男子)



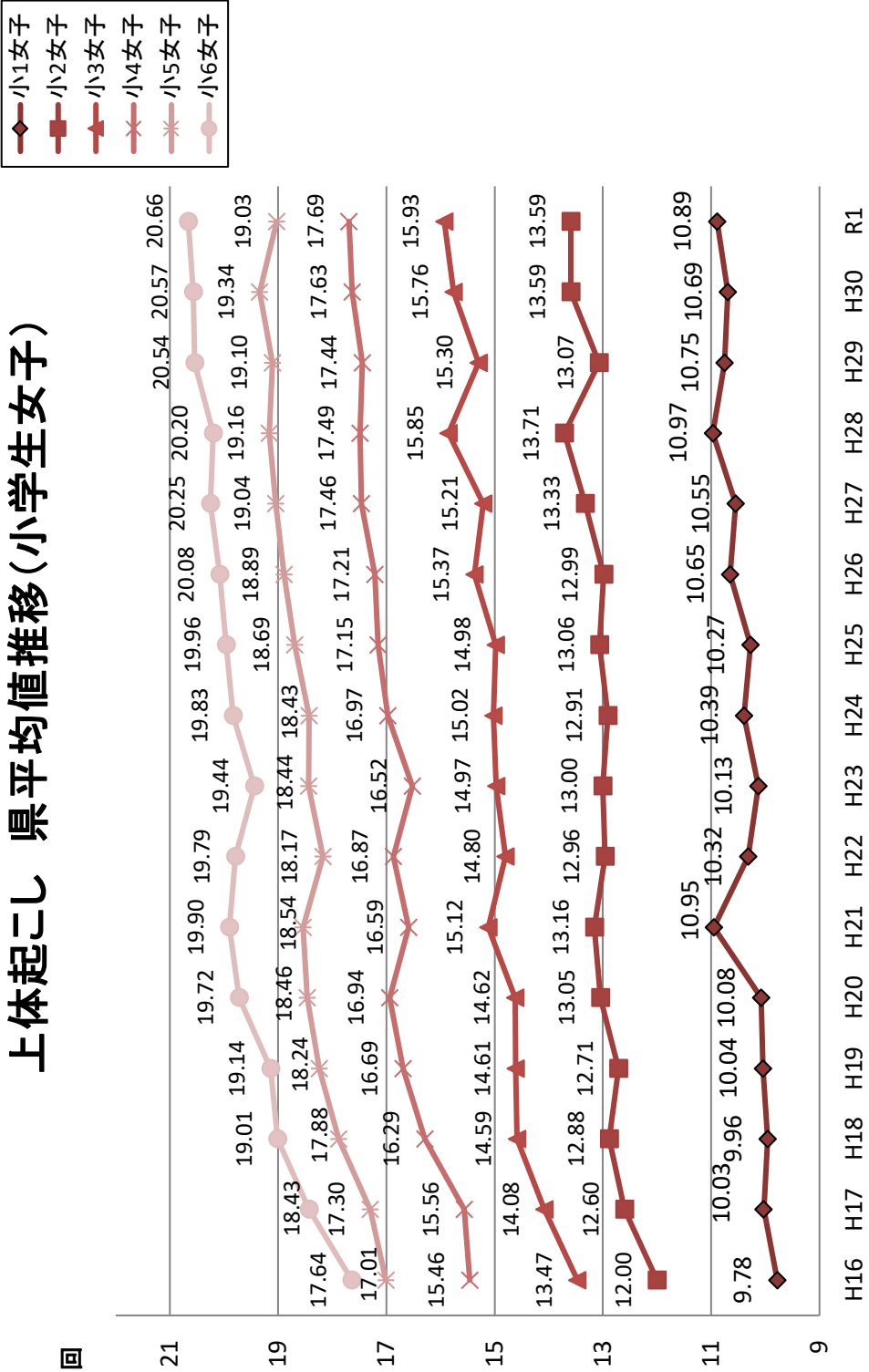
握力 県平均値推移(中・高女子)



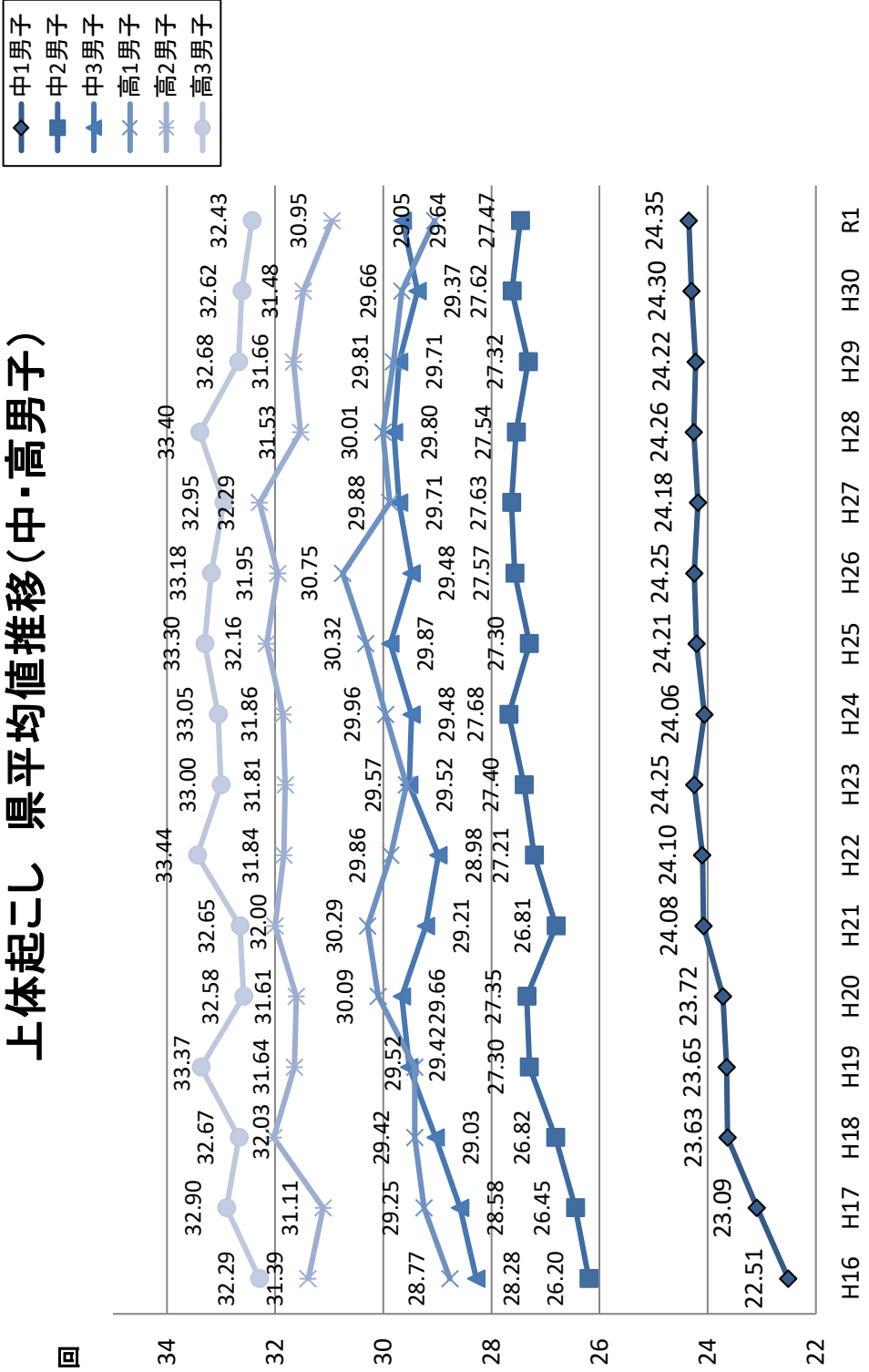
上体起こし 県平均値推移(小学生男子)



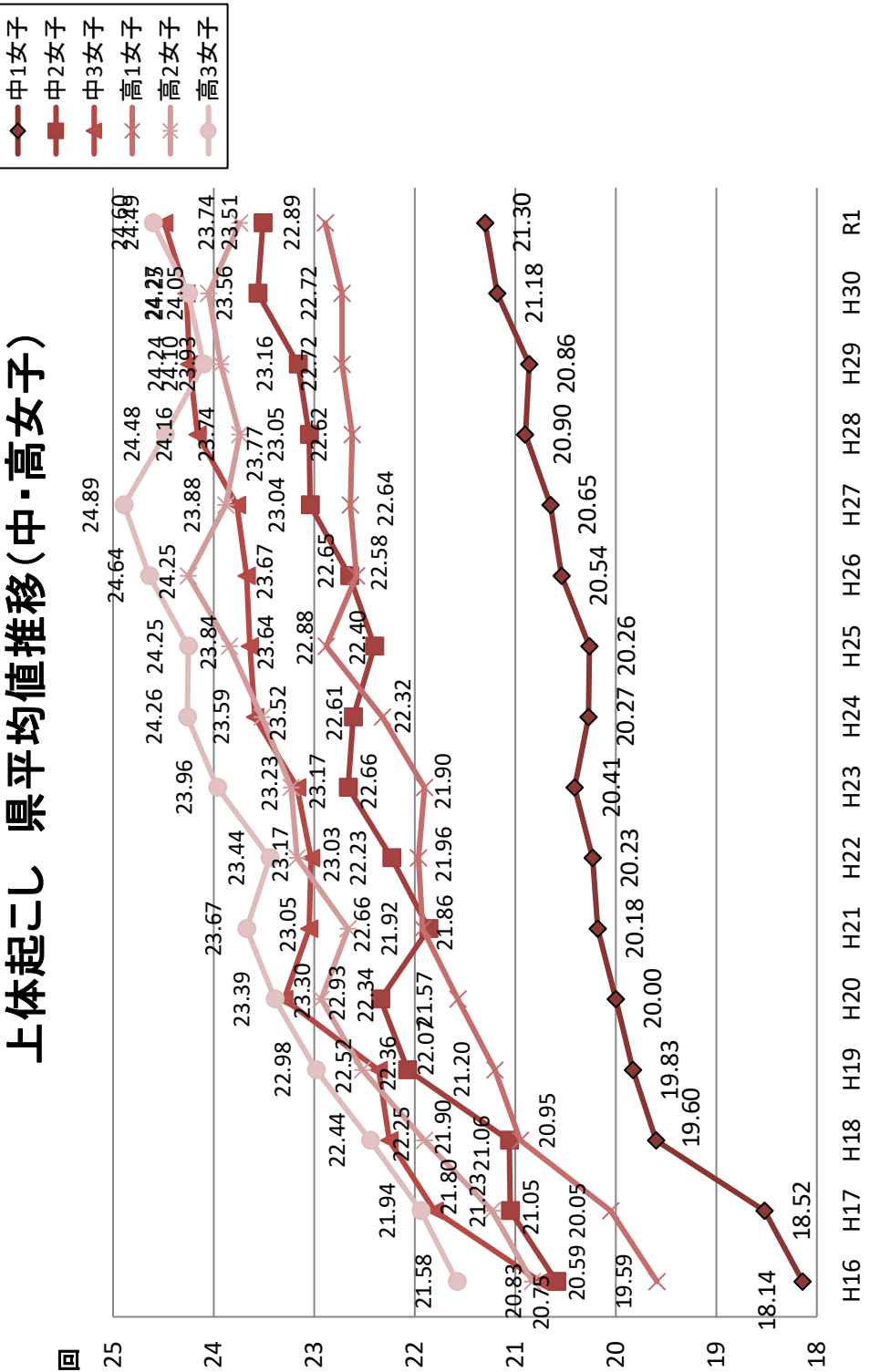
上体起こし 県平均値推移(小学生女子)



上体起こし 県平均値推移(中・高男子)

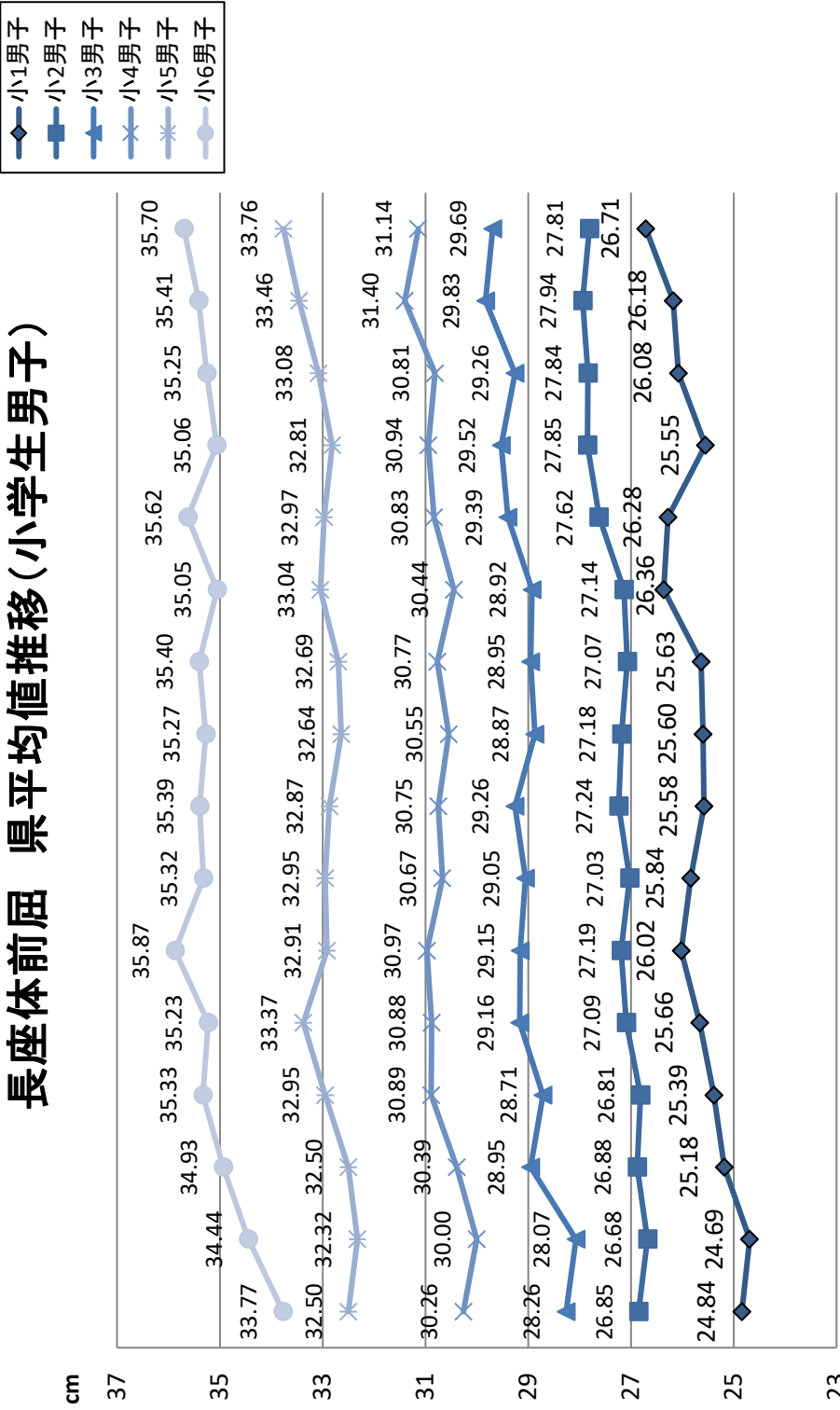


上体起こし 県平均値推移(中・高女子)

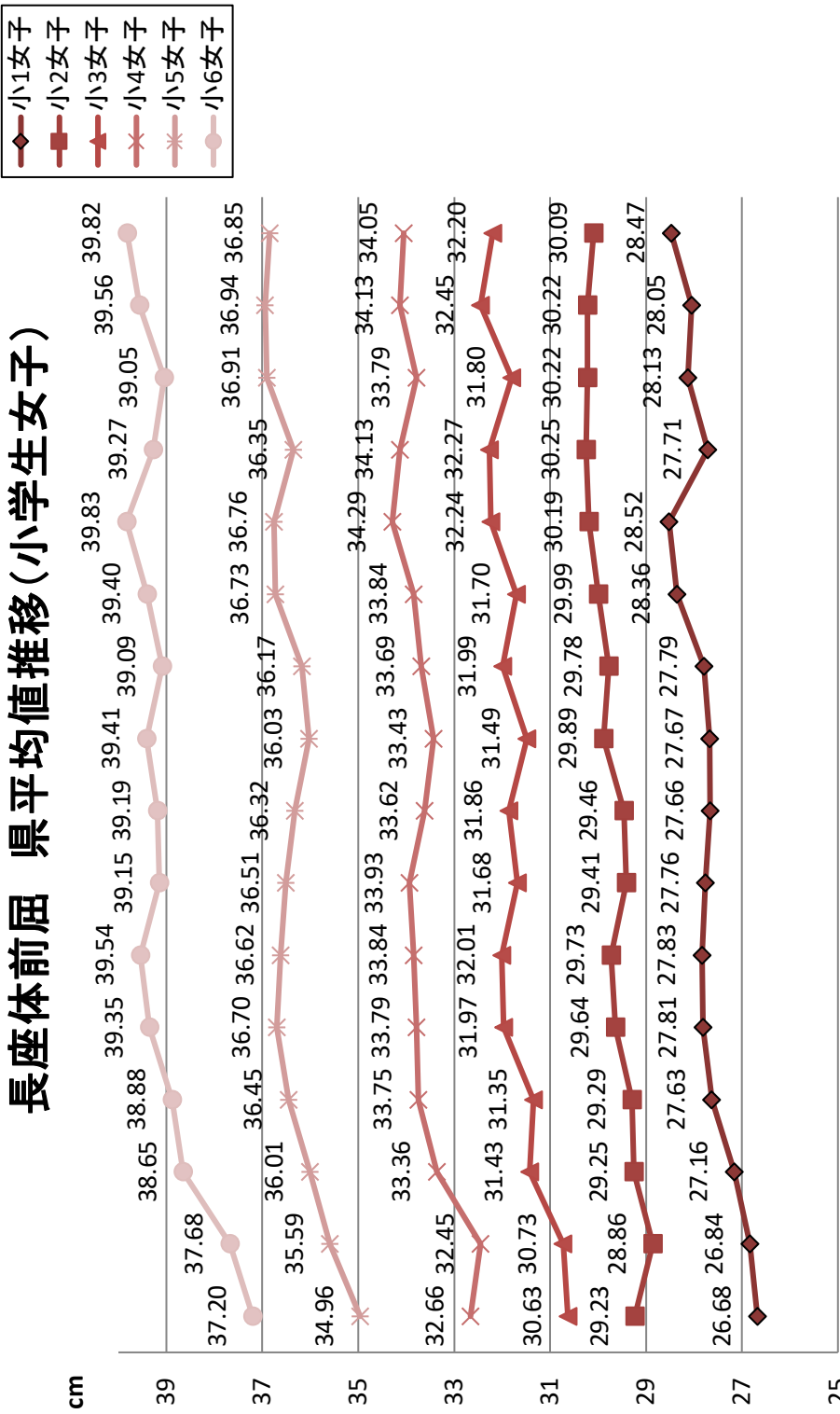


工 長座体前屈

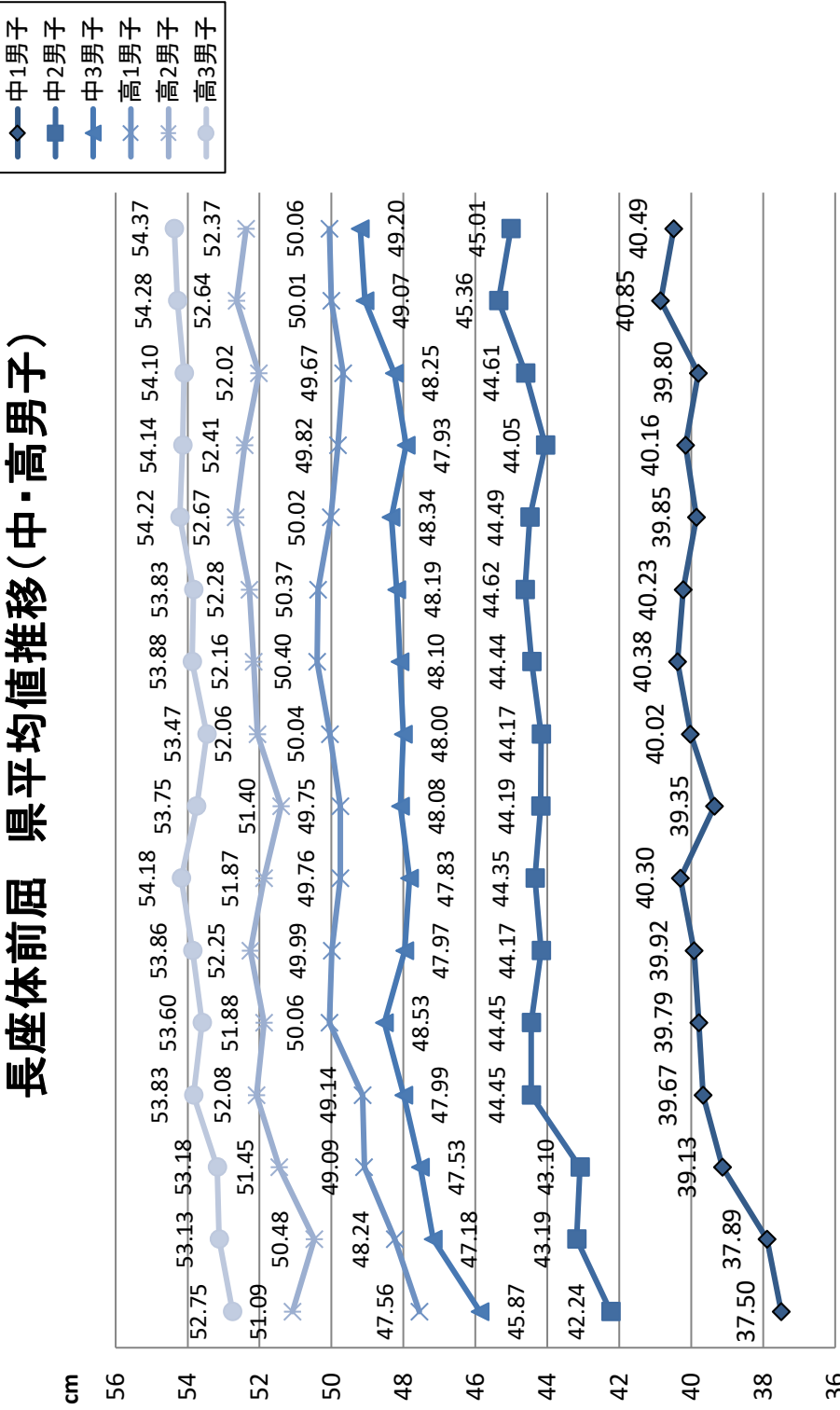
長座体前屈 県平均値推移(小学生男子)



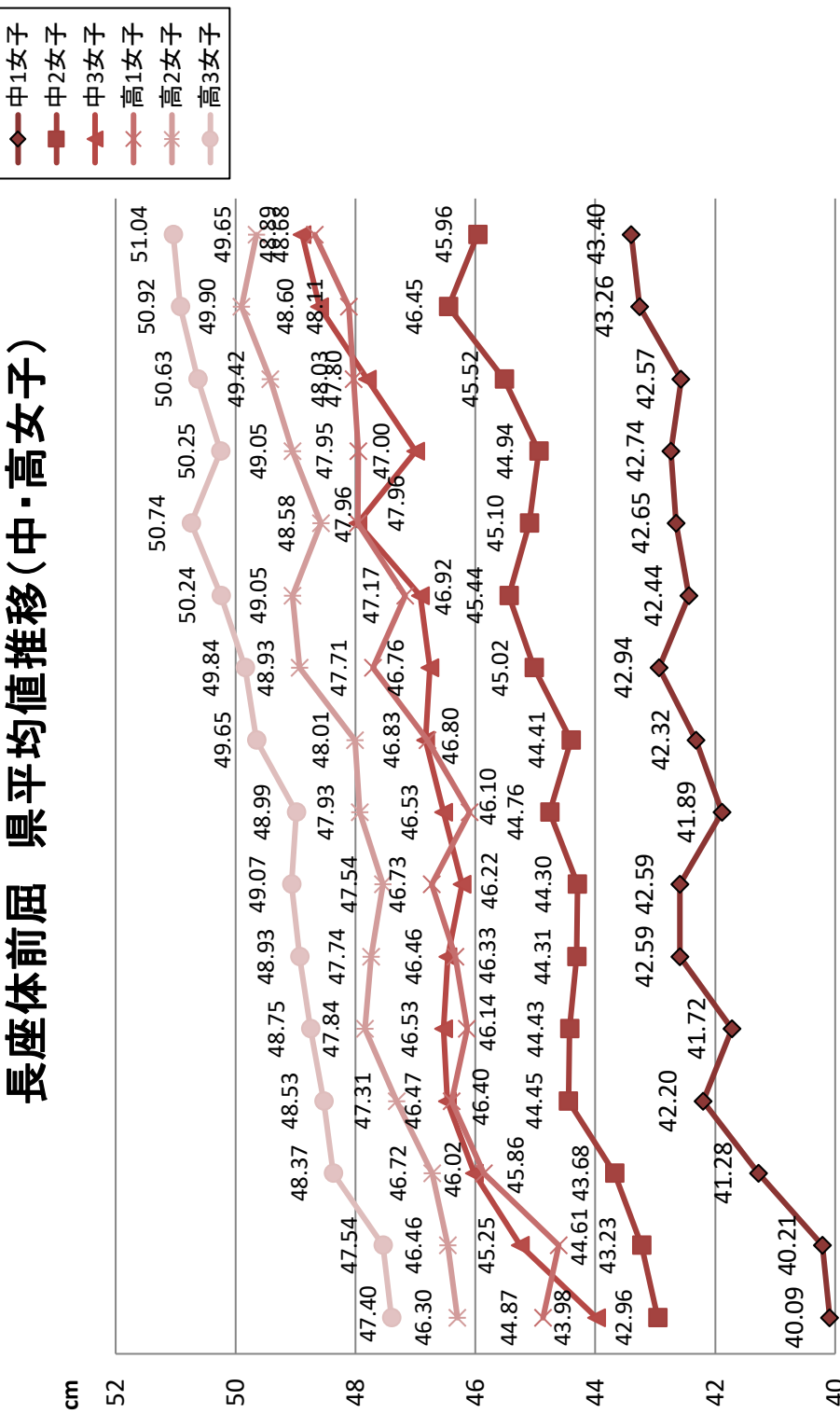
長座体前屈 県平均値推移(小学生女子)



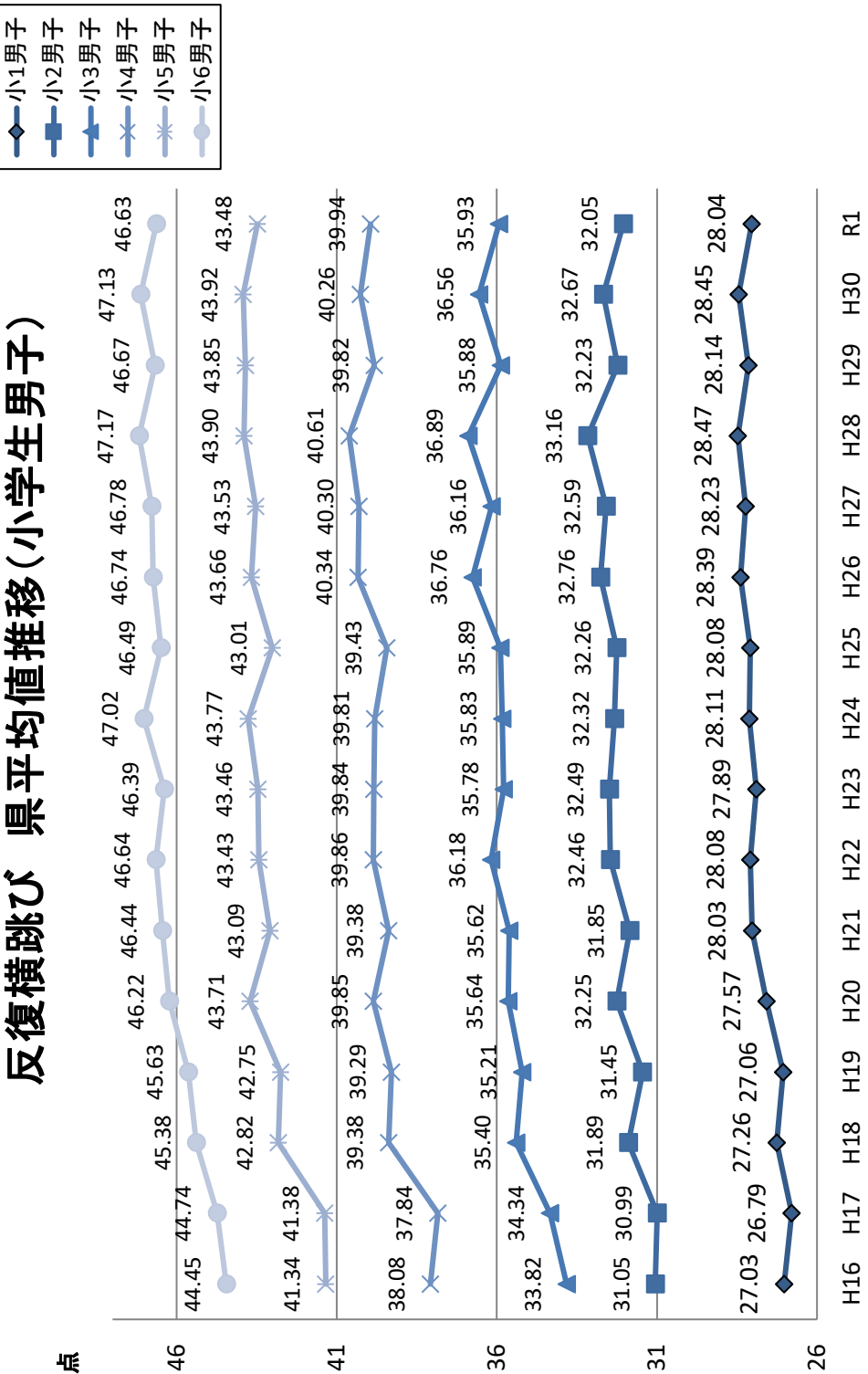
長座体前屈 県平均値推移(中・高男子)



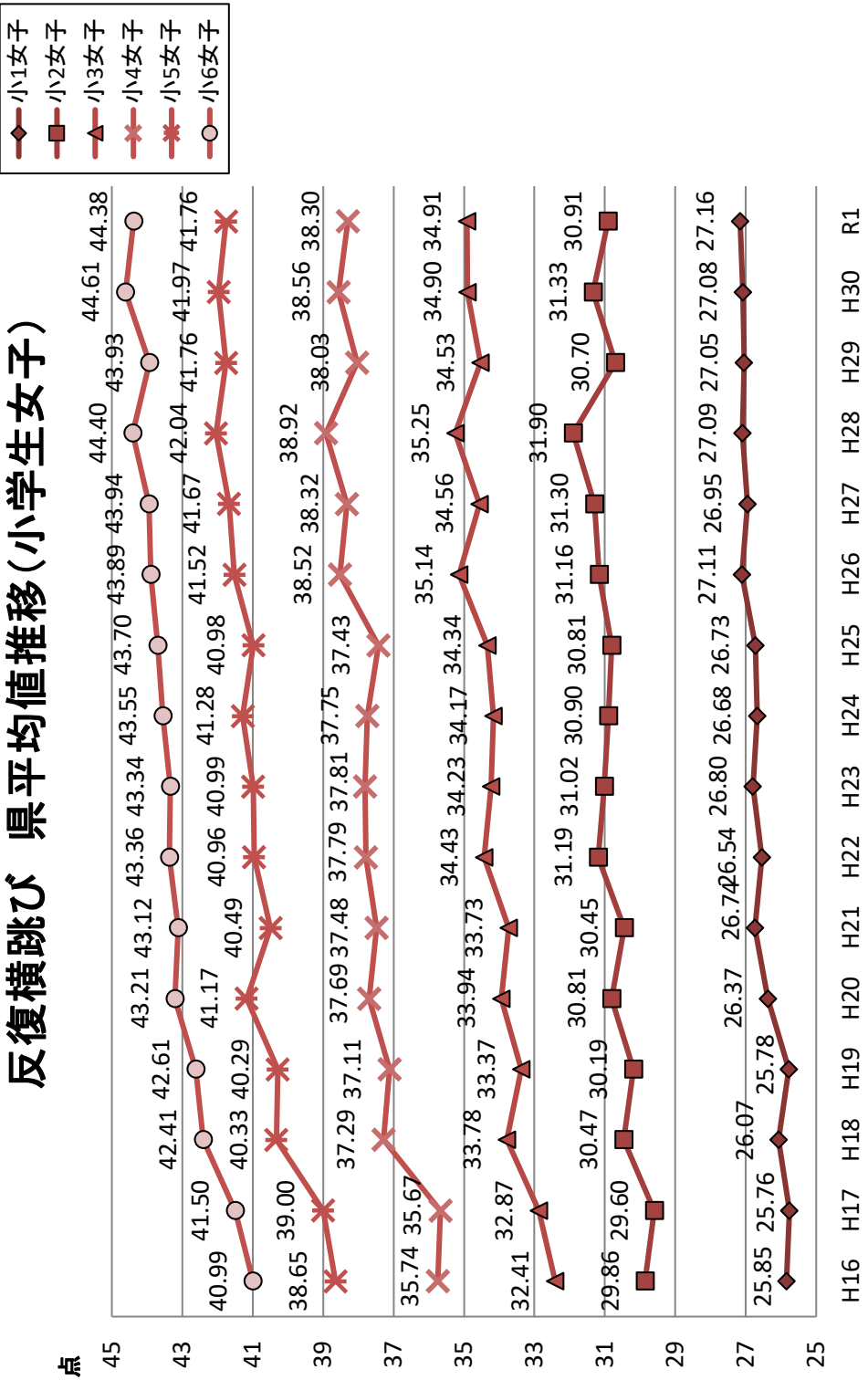
長座体前屈 県平均値推移(中・高女子)



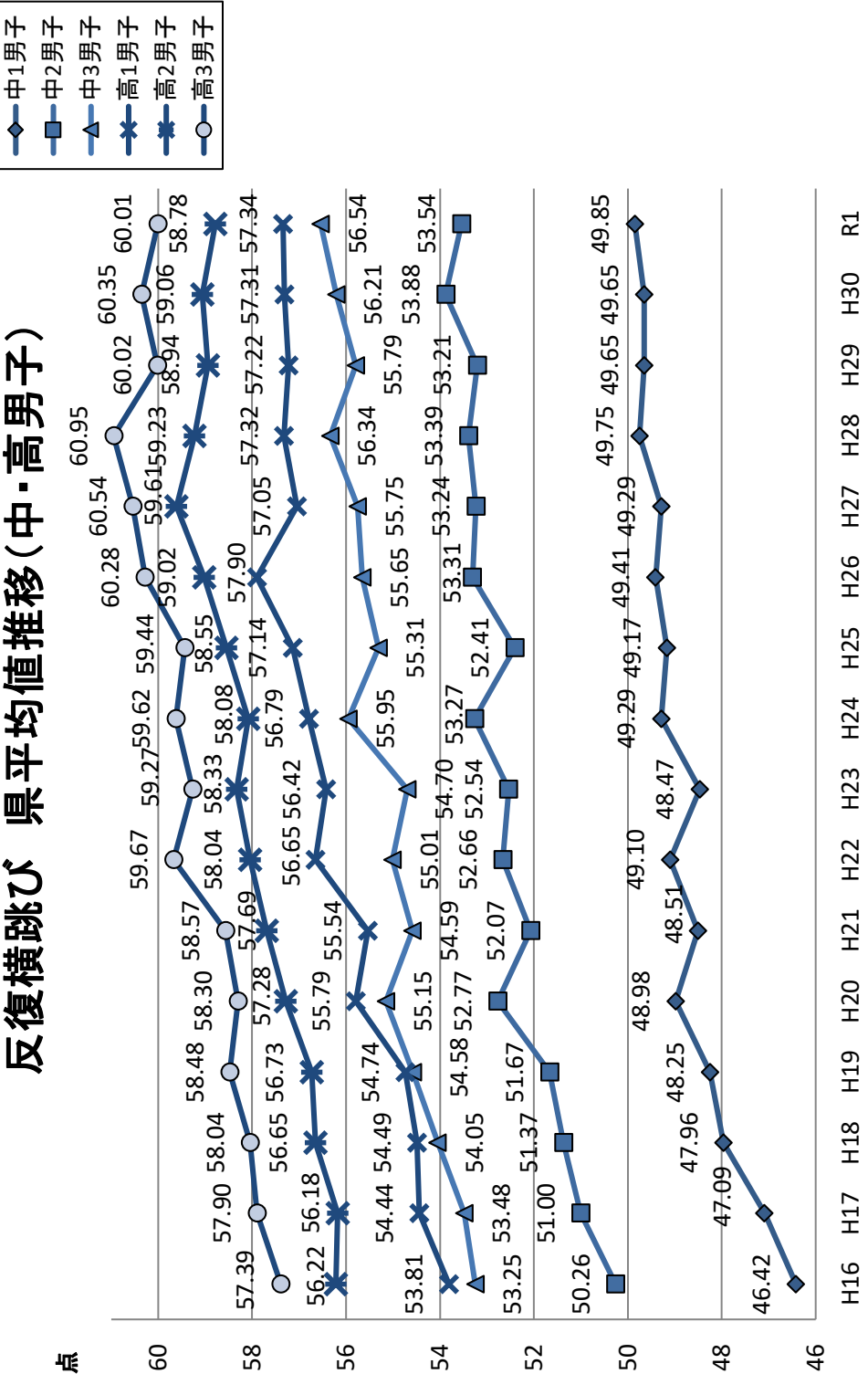
反復横跳び 県平均値推移(小学生男子)



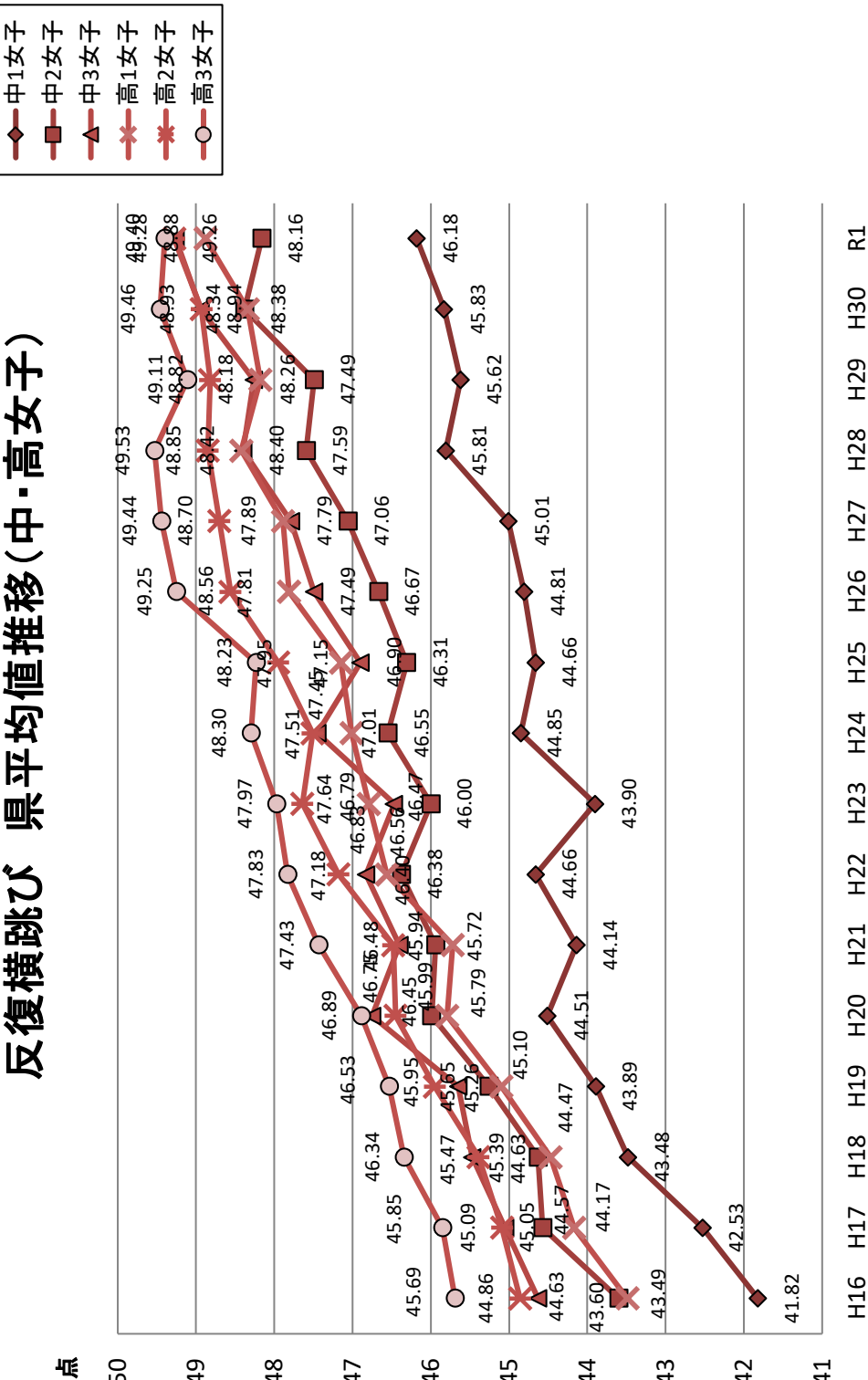
反復横跳び 県平均値推移(小学生女子)



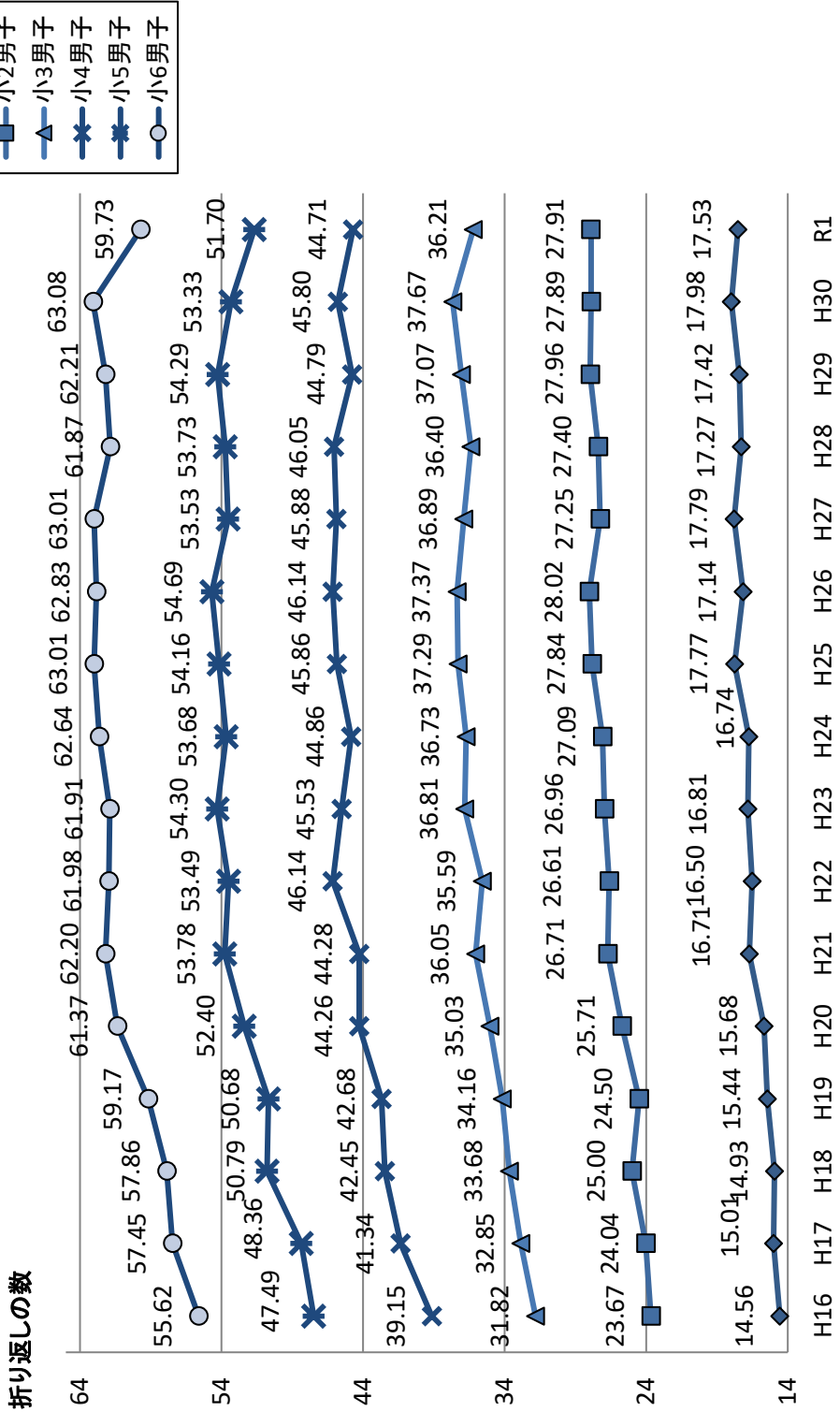
反復横跳び 県平均値推移(中・高男子)



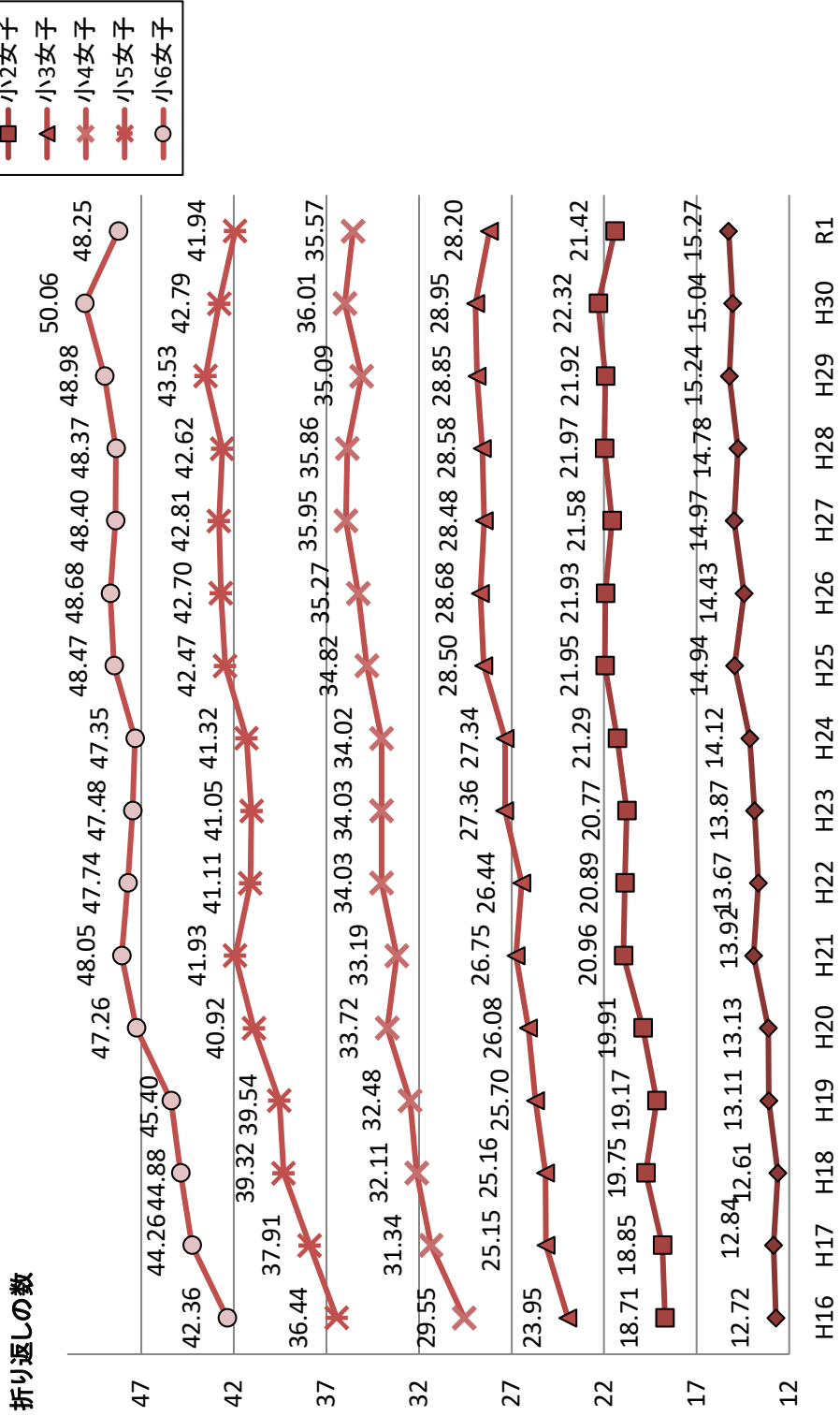
反復横跳び 県平均値推移(中・高女子)



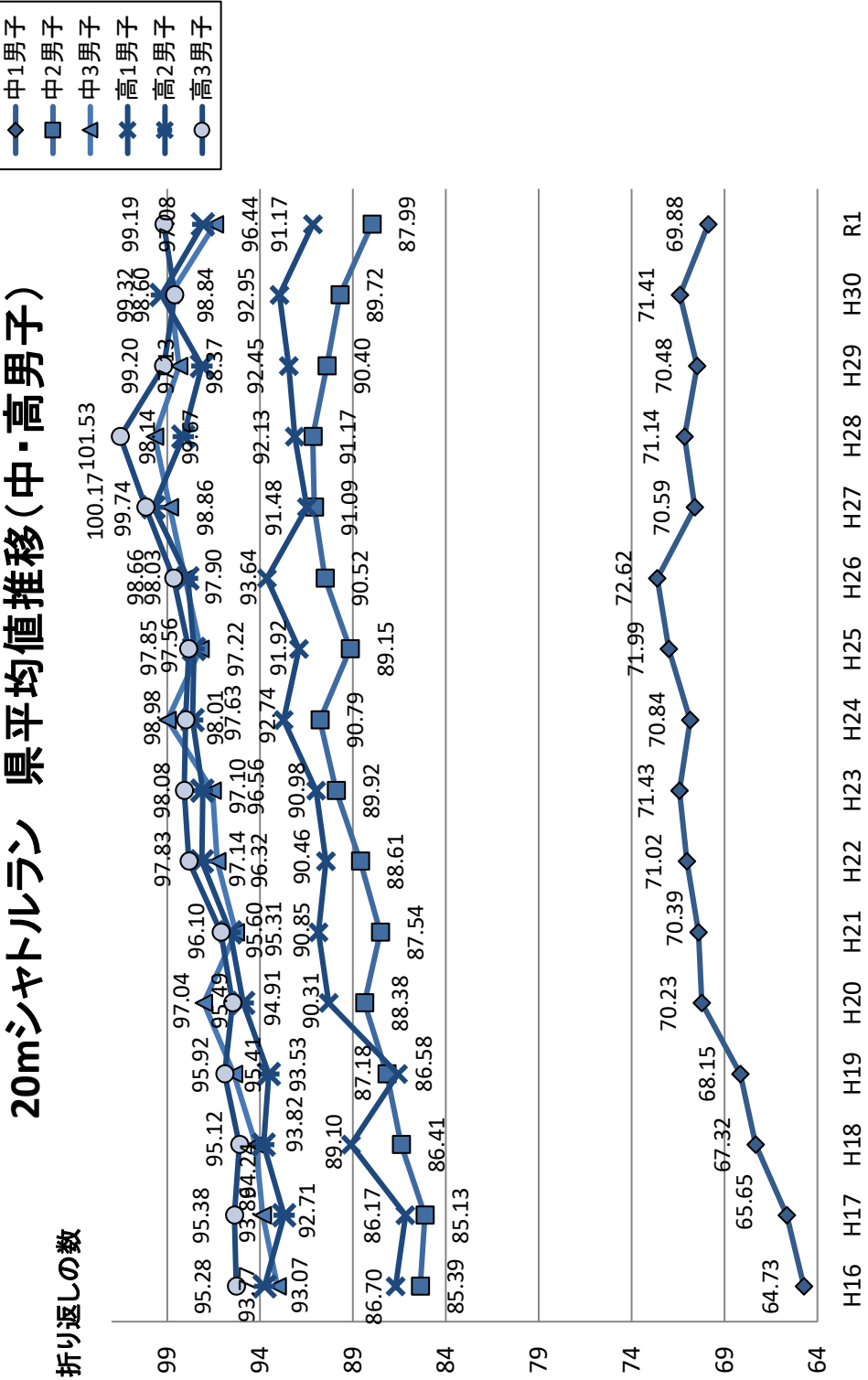
20mシャトルラン 県平均値推移(小学生男子)



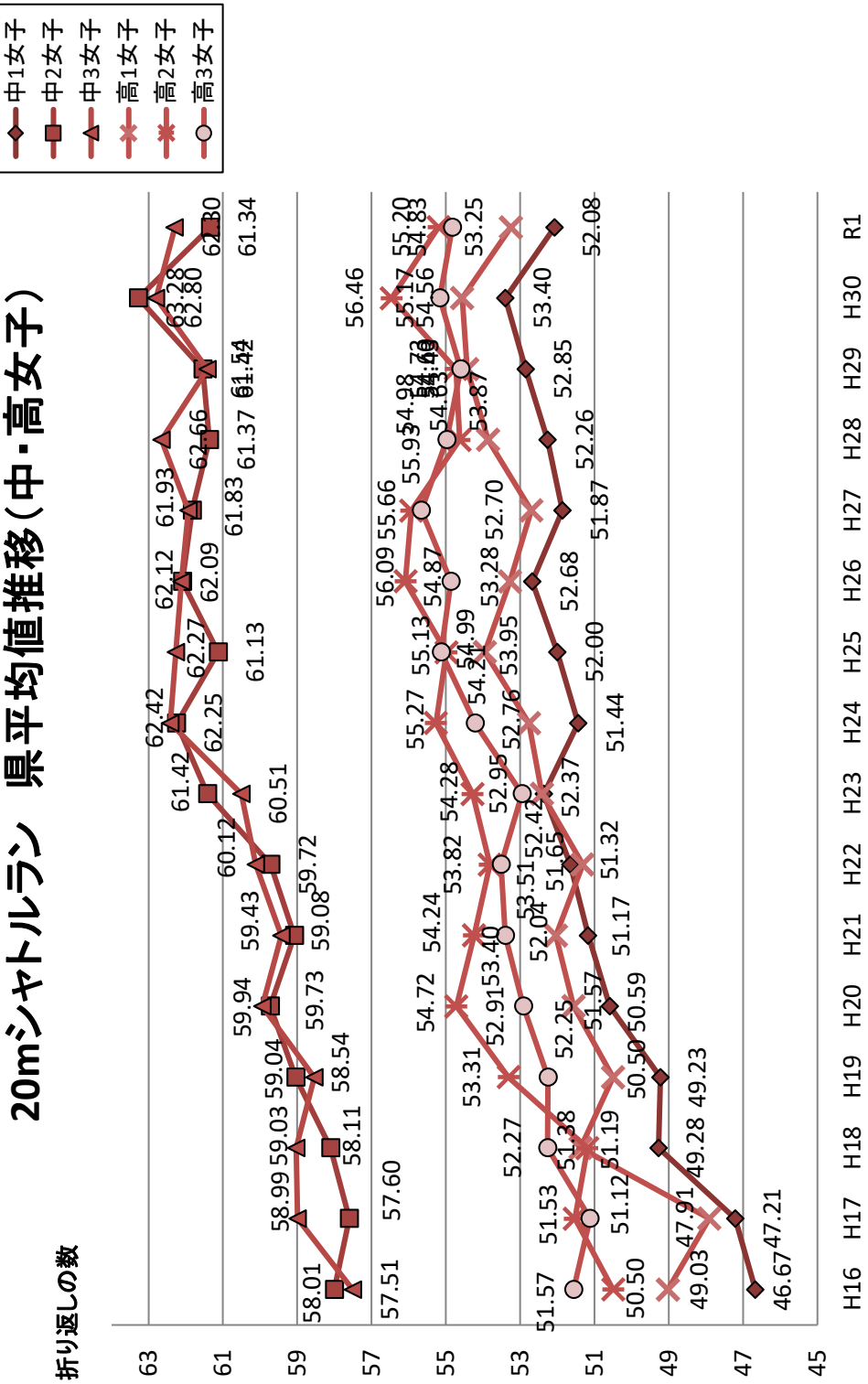
20mシャトルラン 県平均値推移(小学生女子)



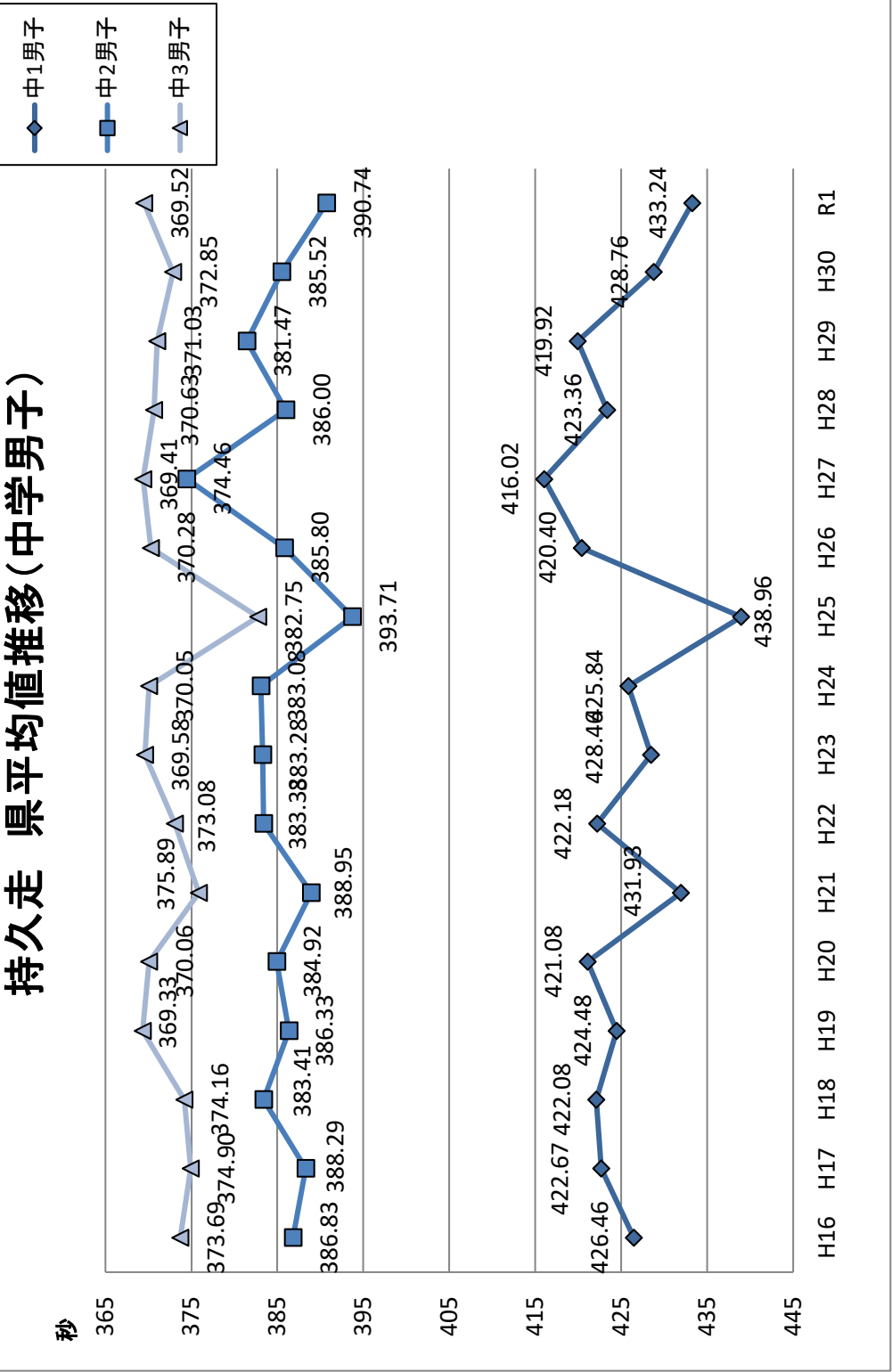
20mシャトルラン 県平均値推移(中・高男子)



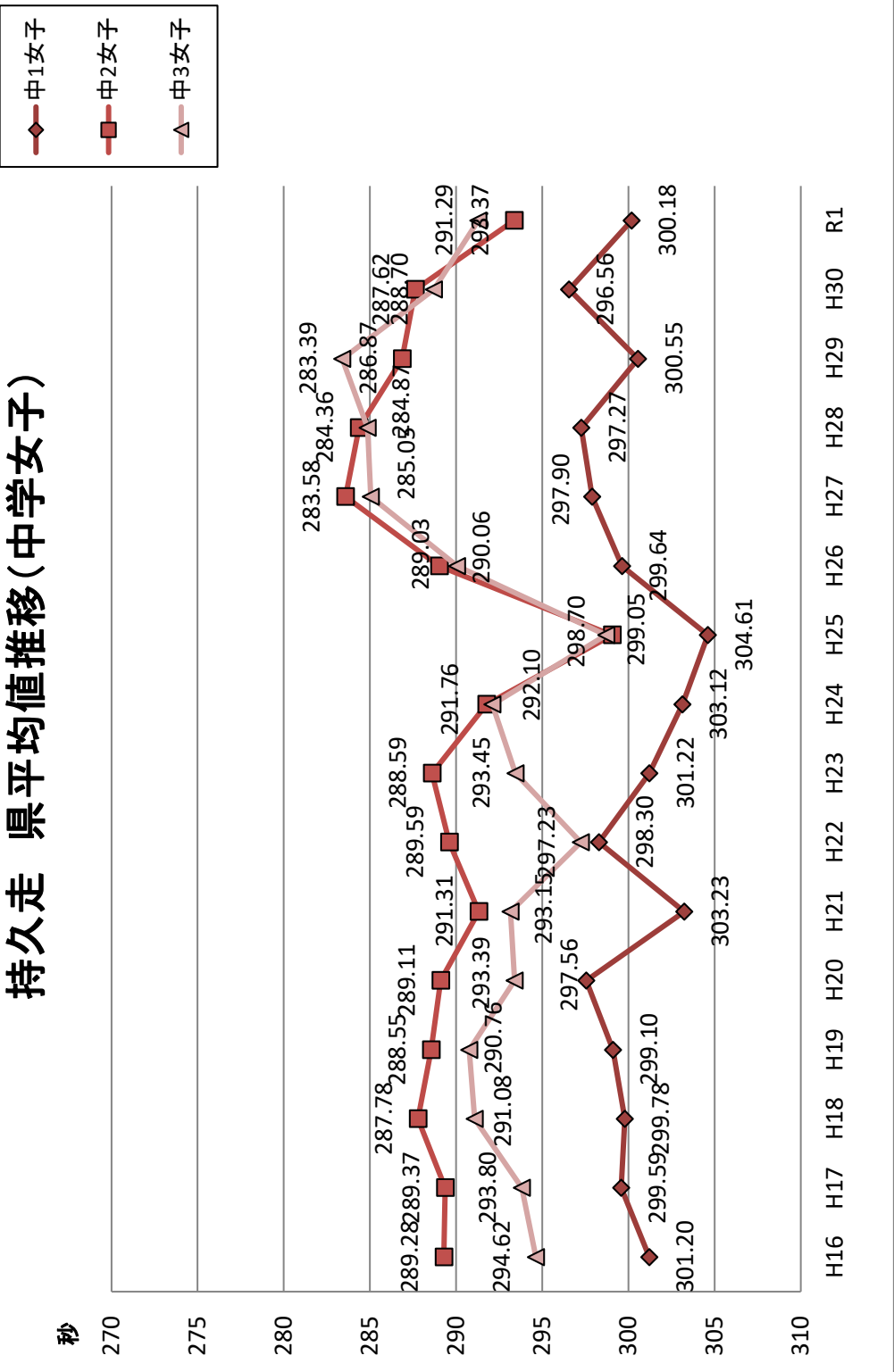
20mシャトルラン 県平均値推移(中・高女子)



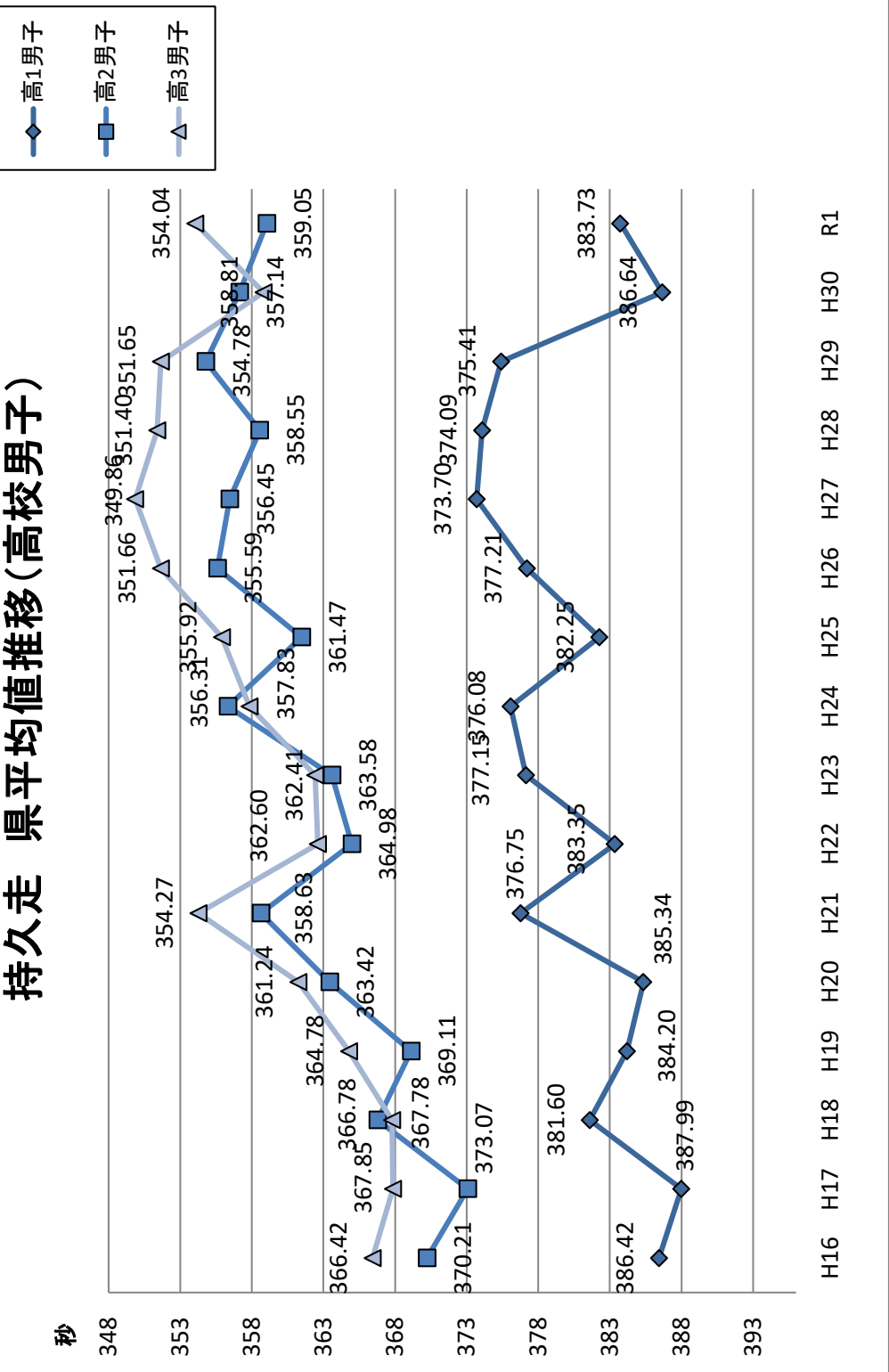
持久走 県平均値推移(中学男子)



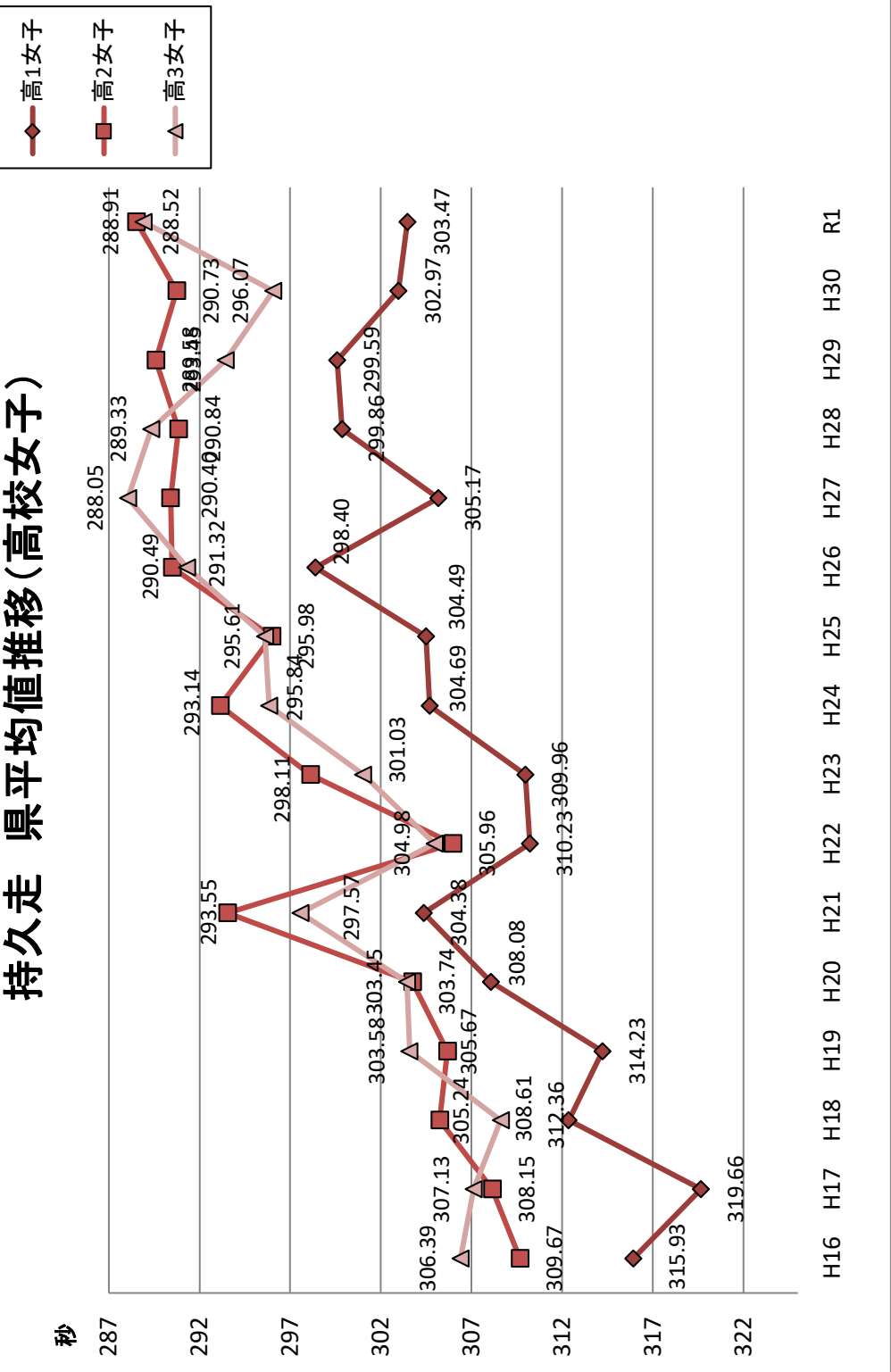
持久走 県平均値推移(中学女子)

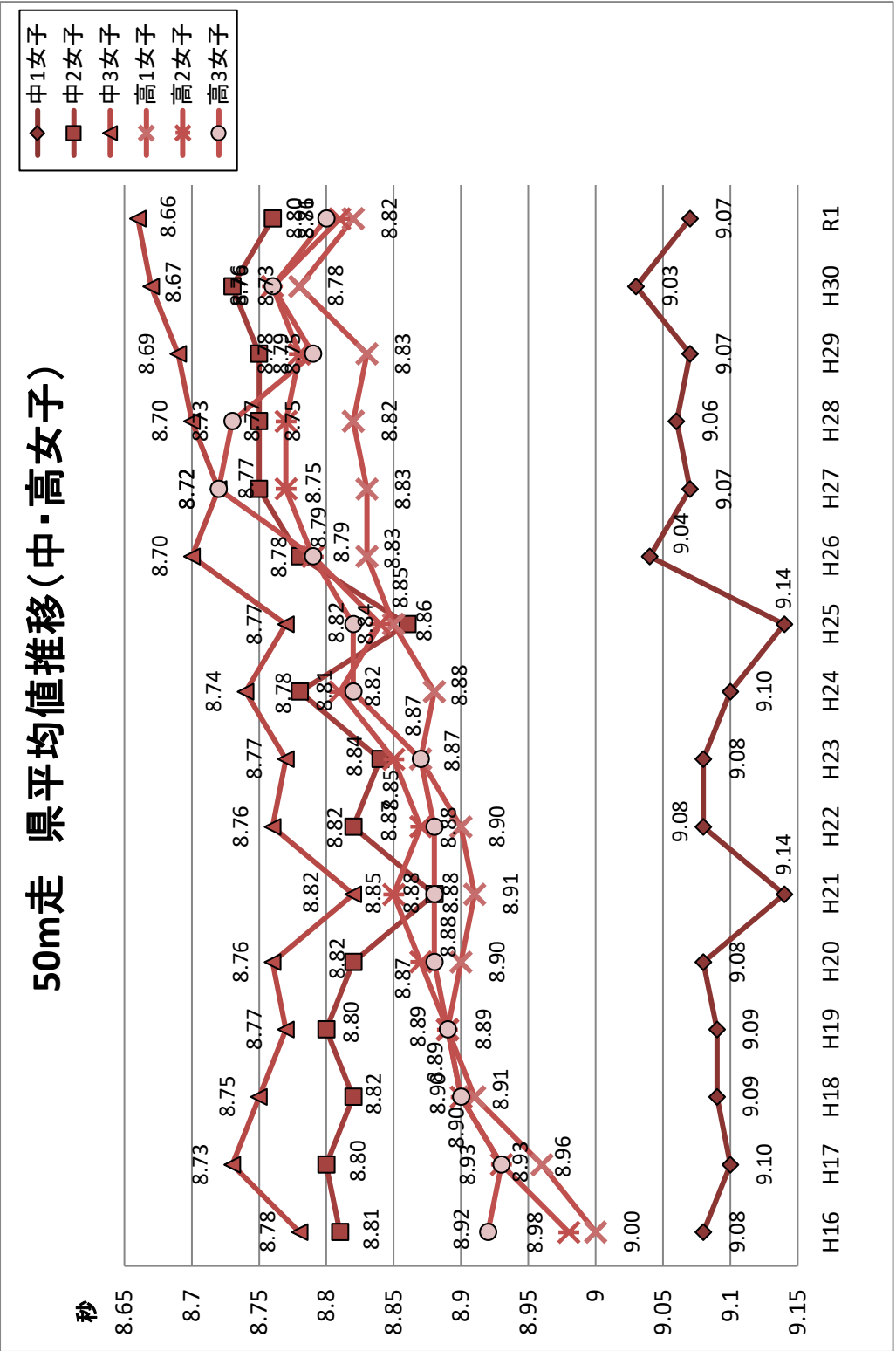
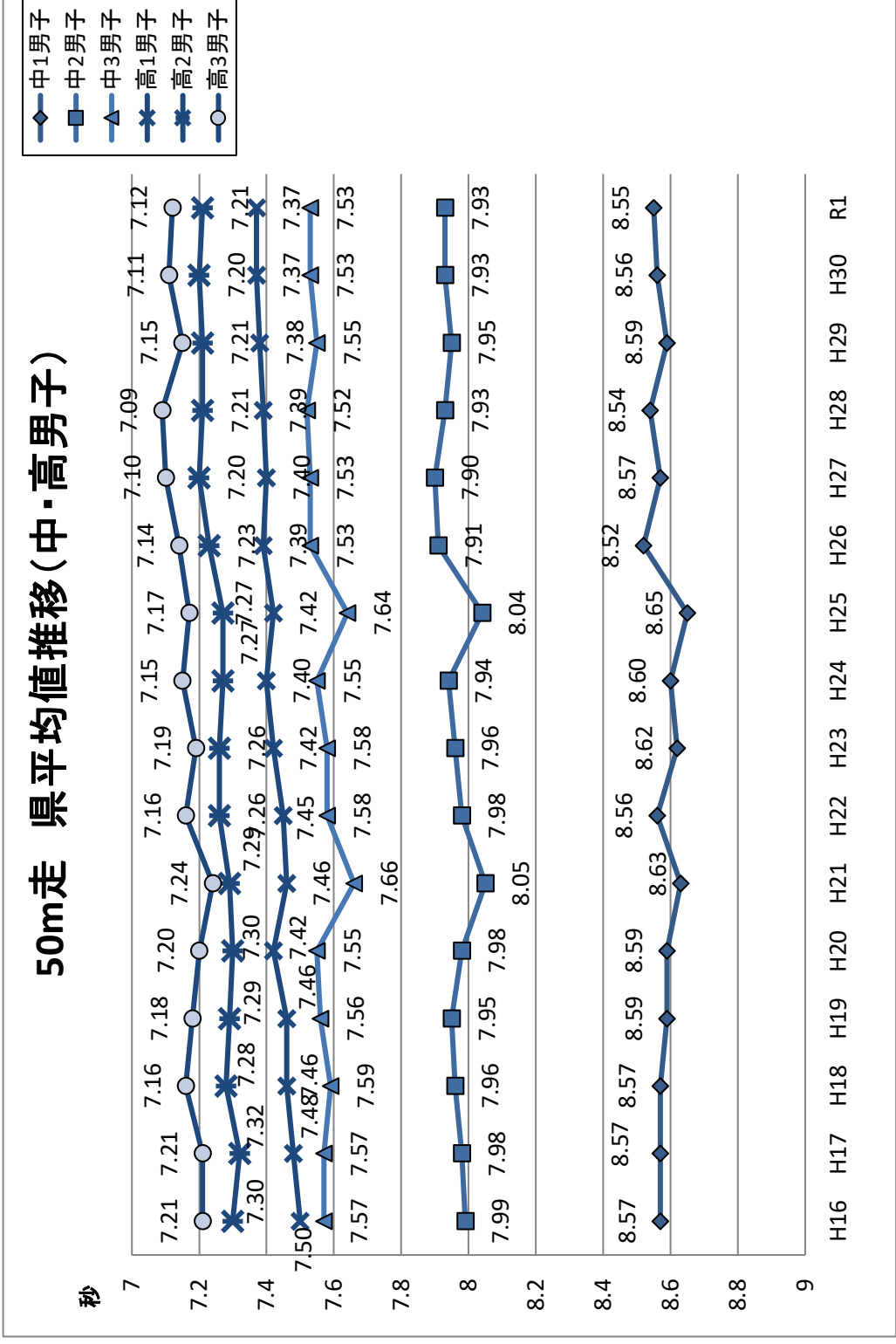
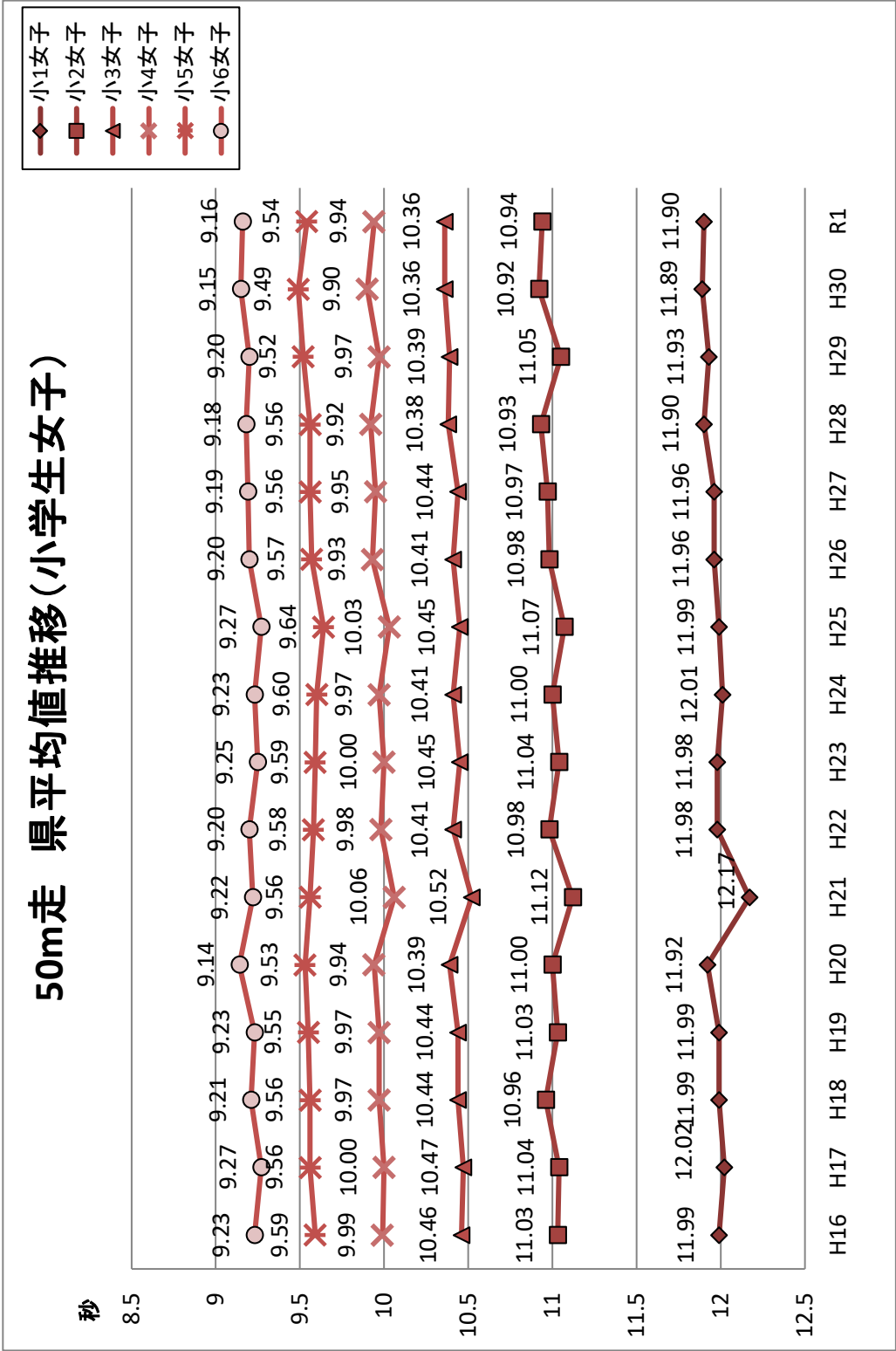
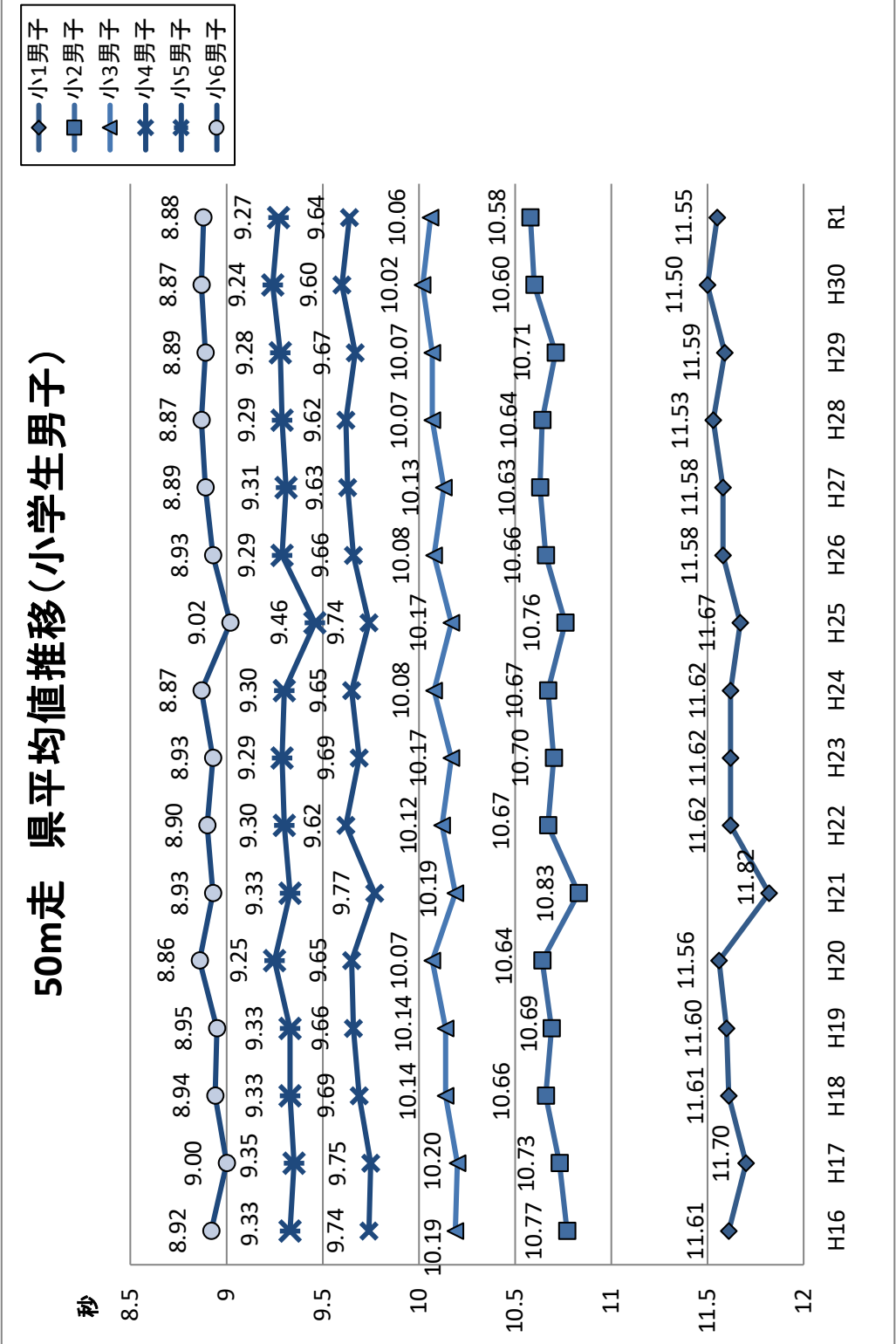


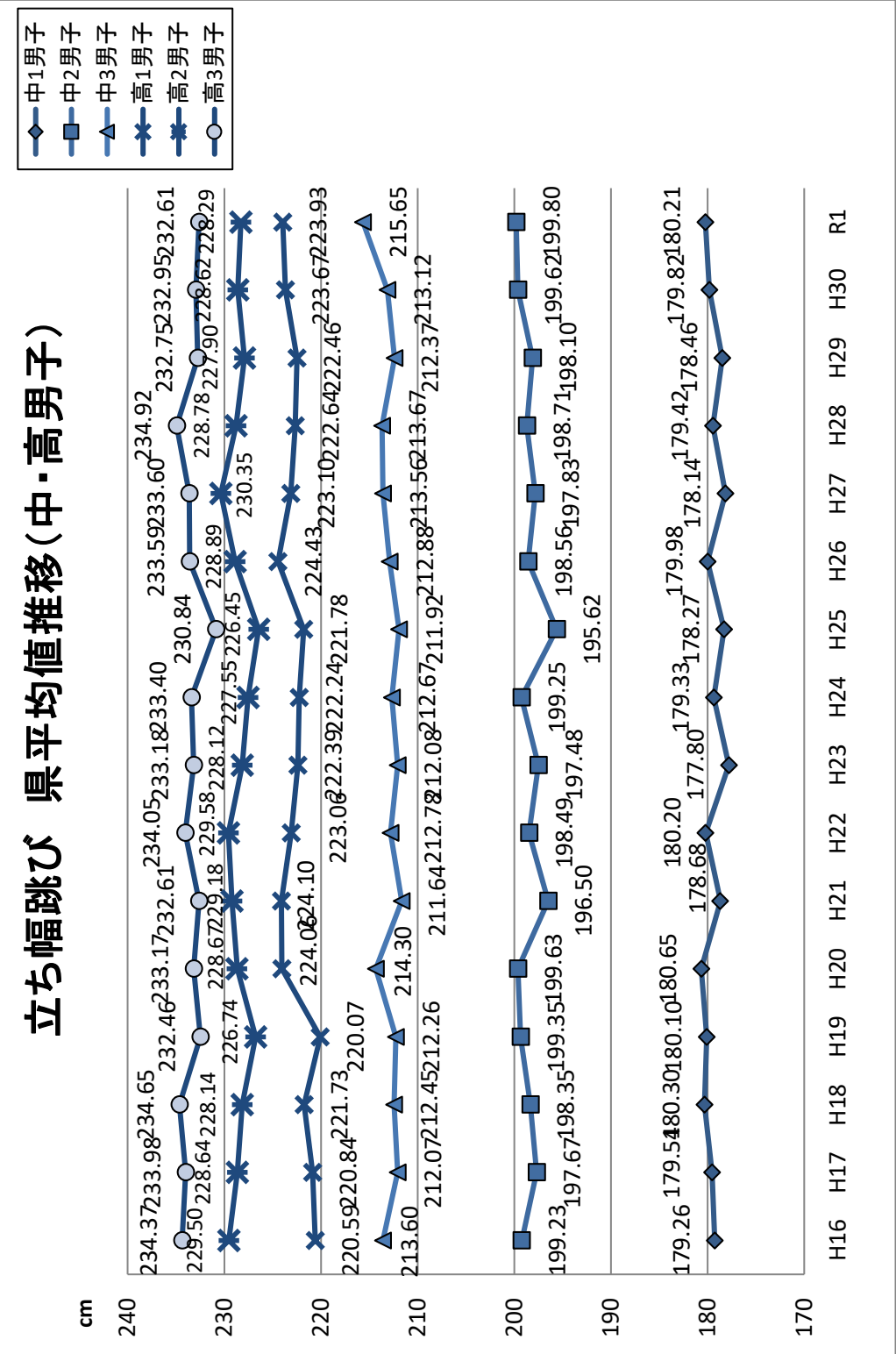
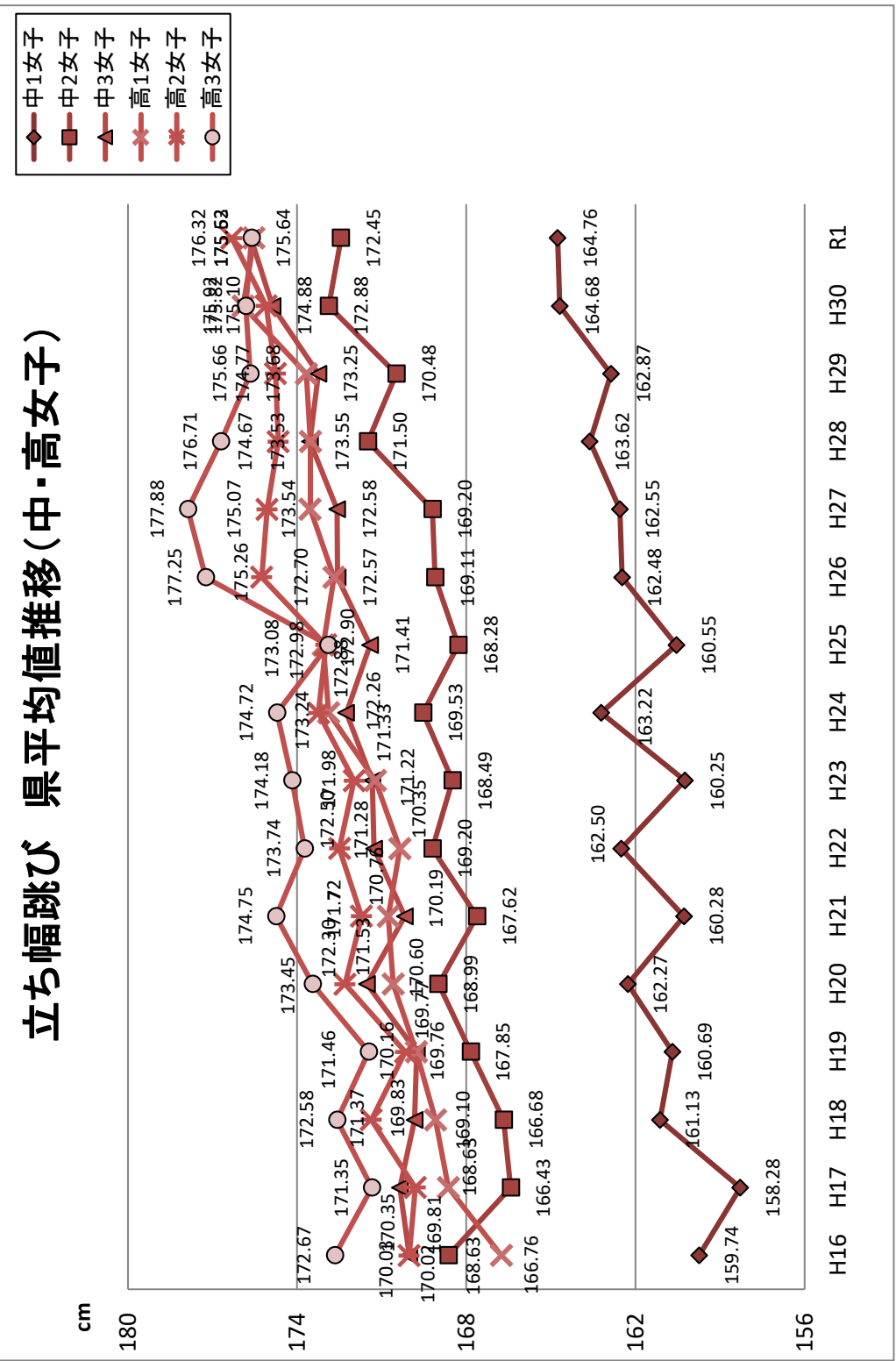
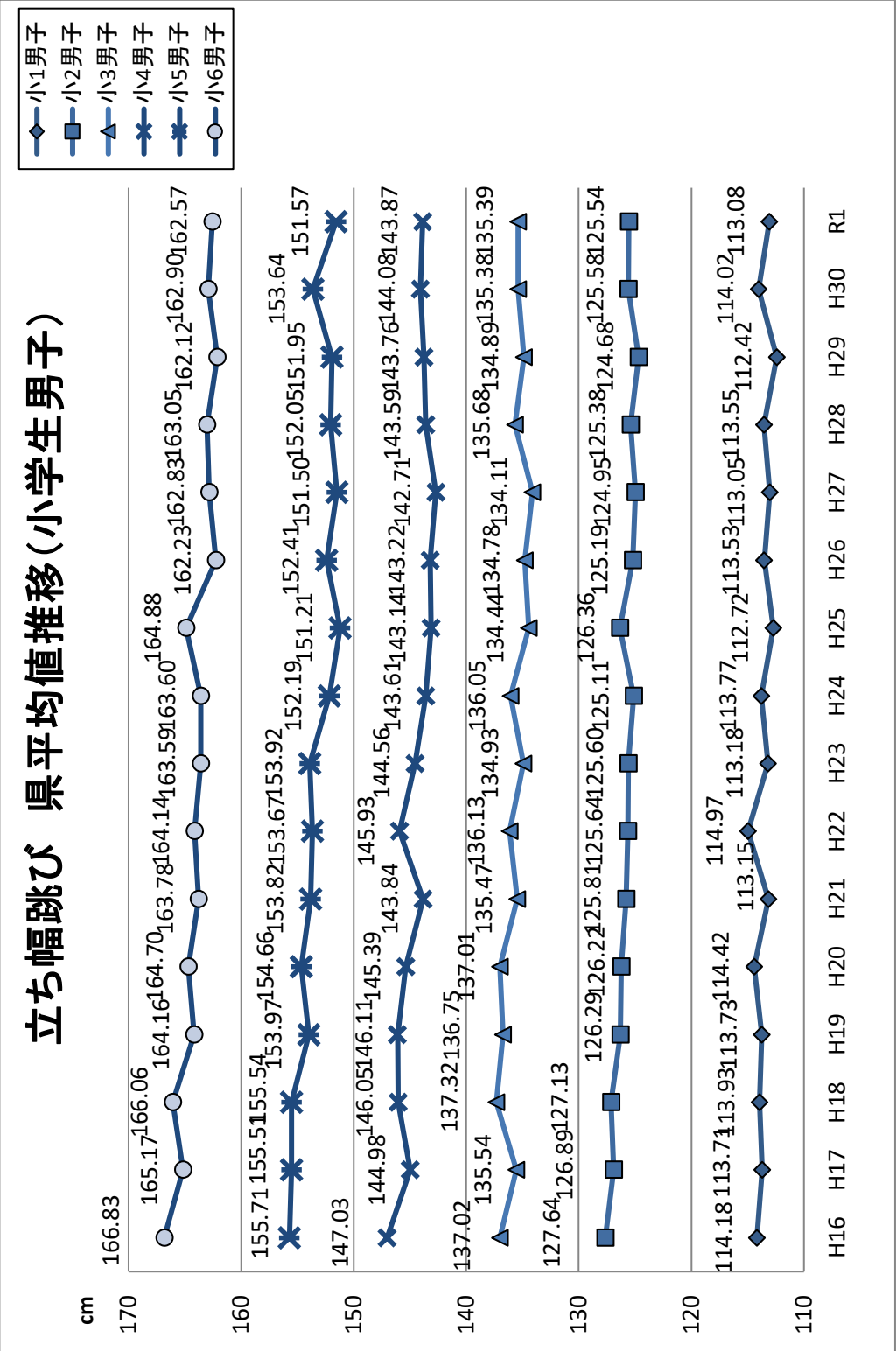
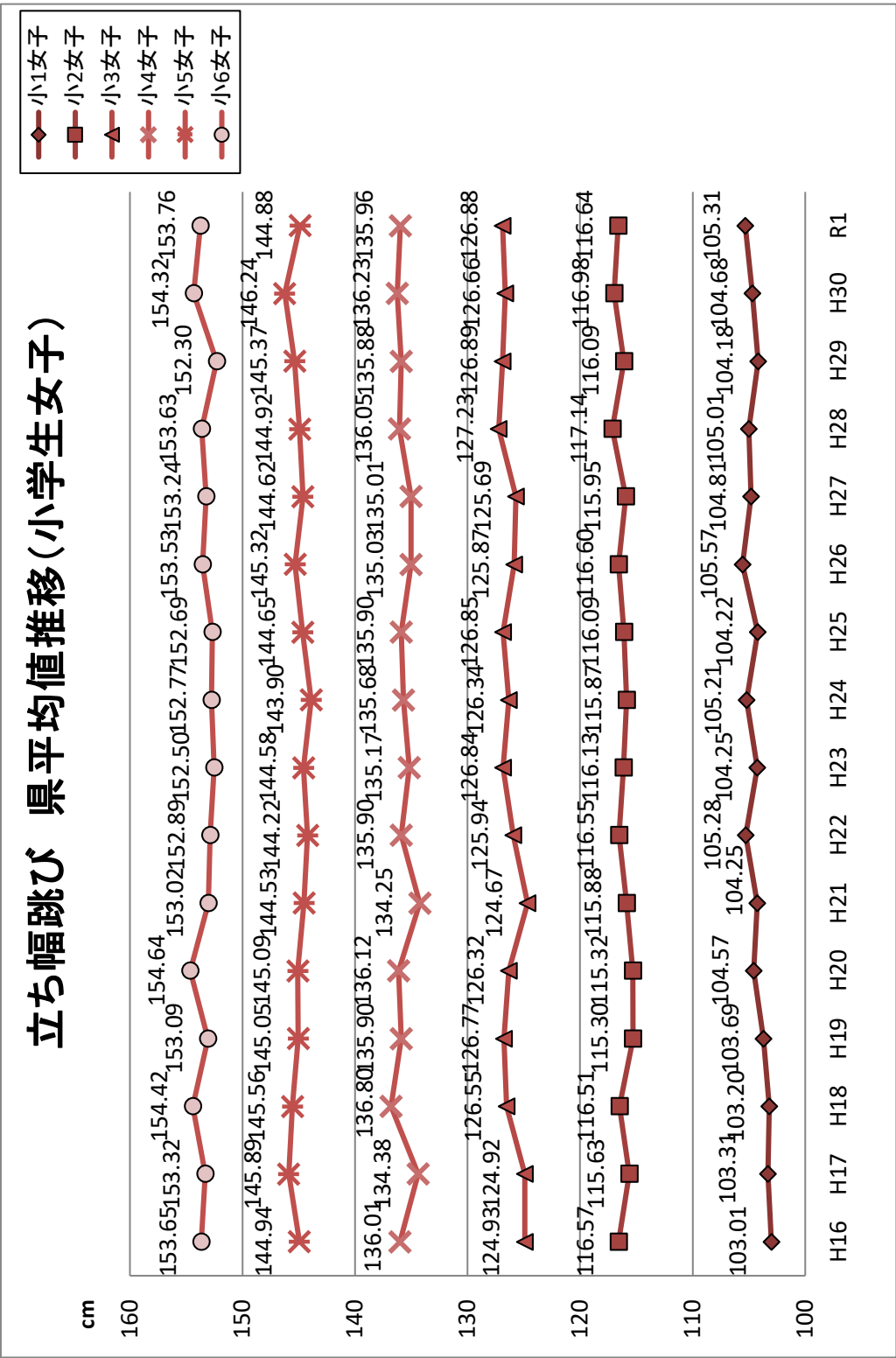
持久走 県平均値推移(高校男子)



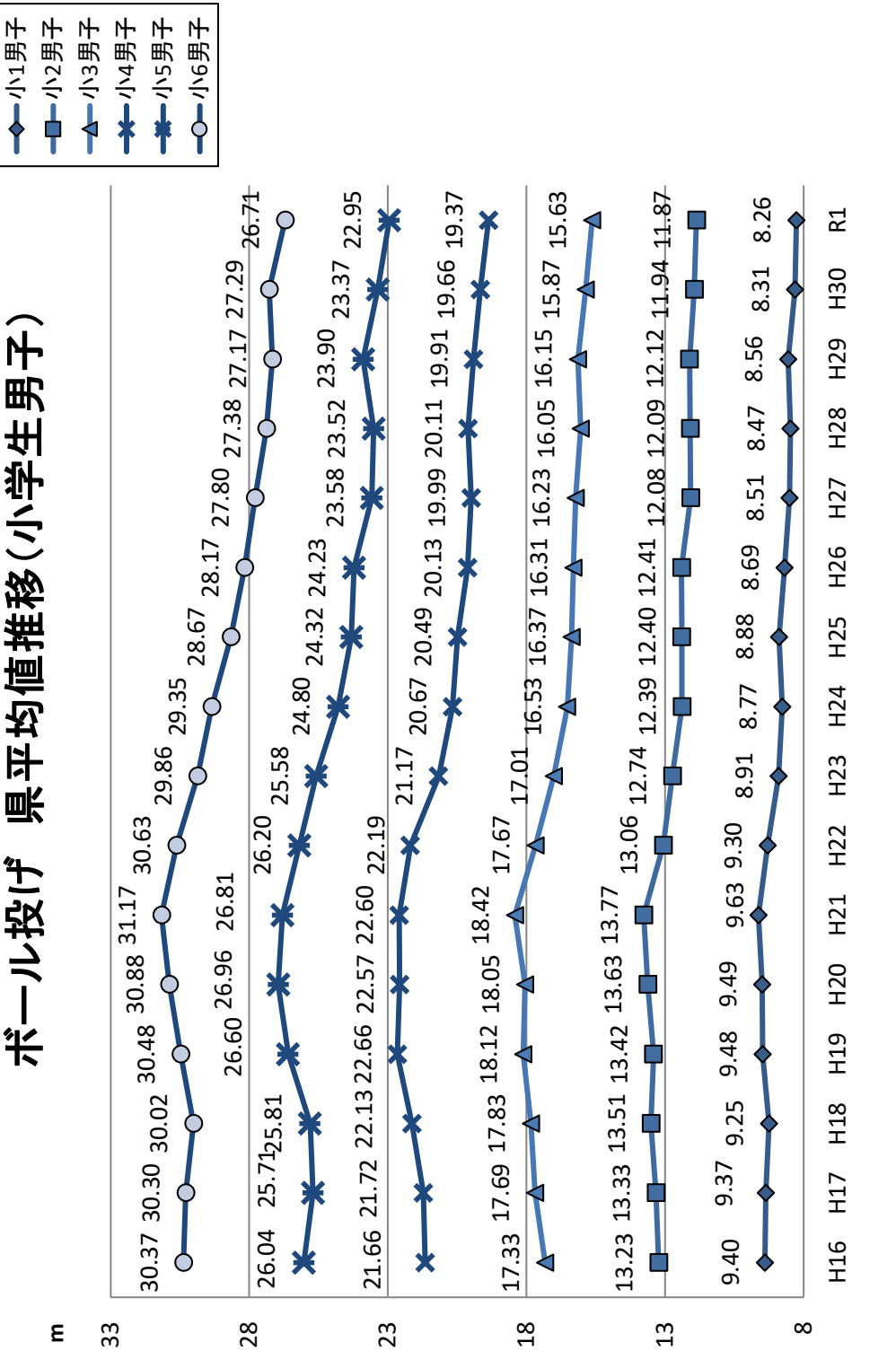
持久走 県平均値推移(高校女子)



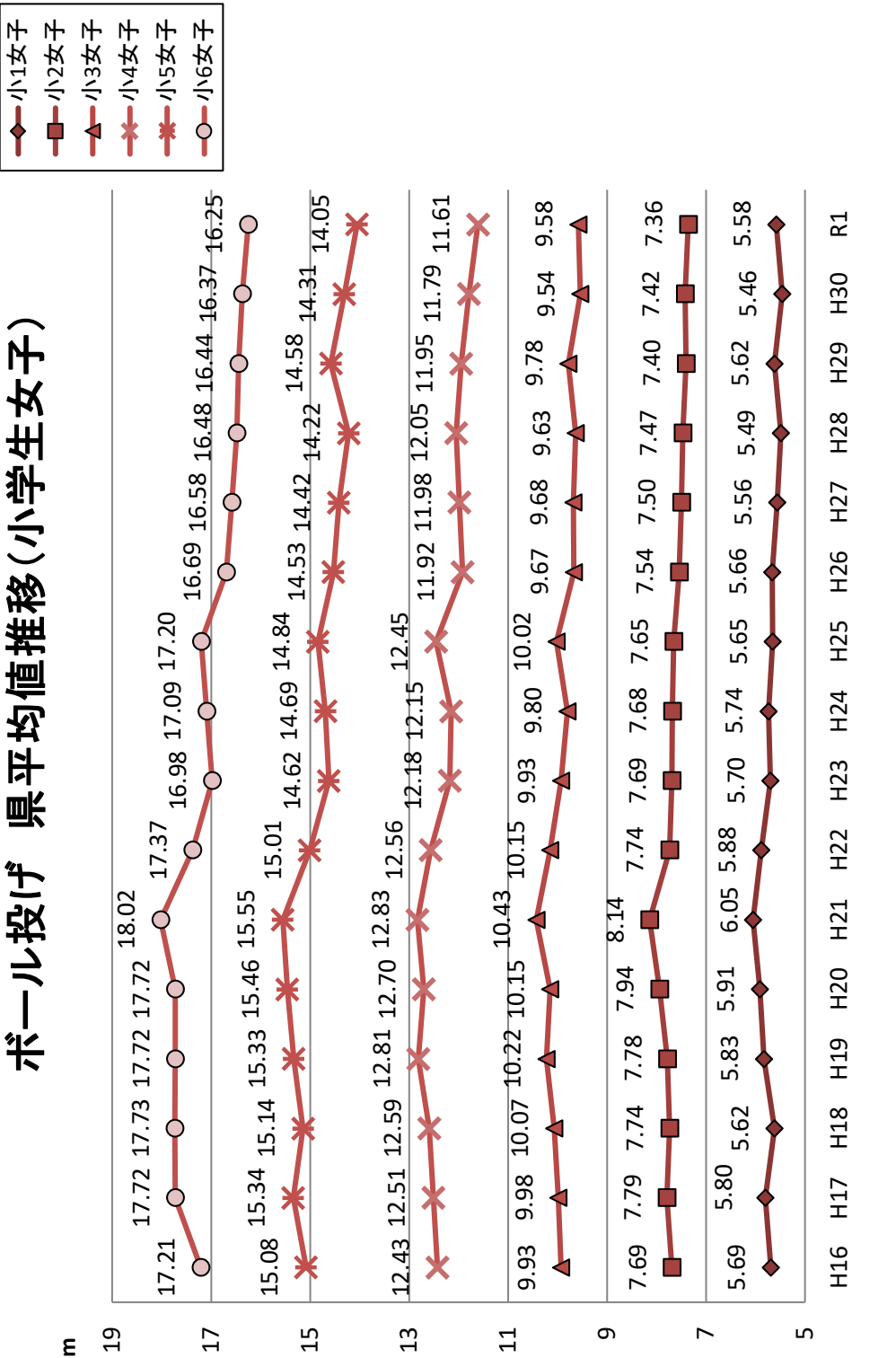




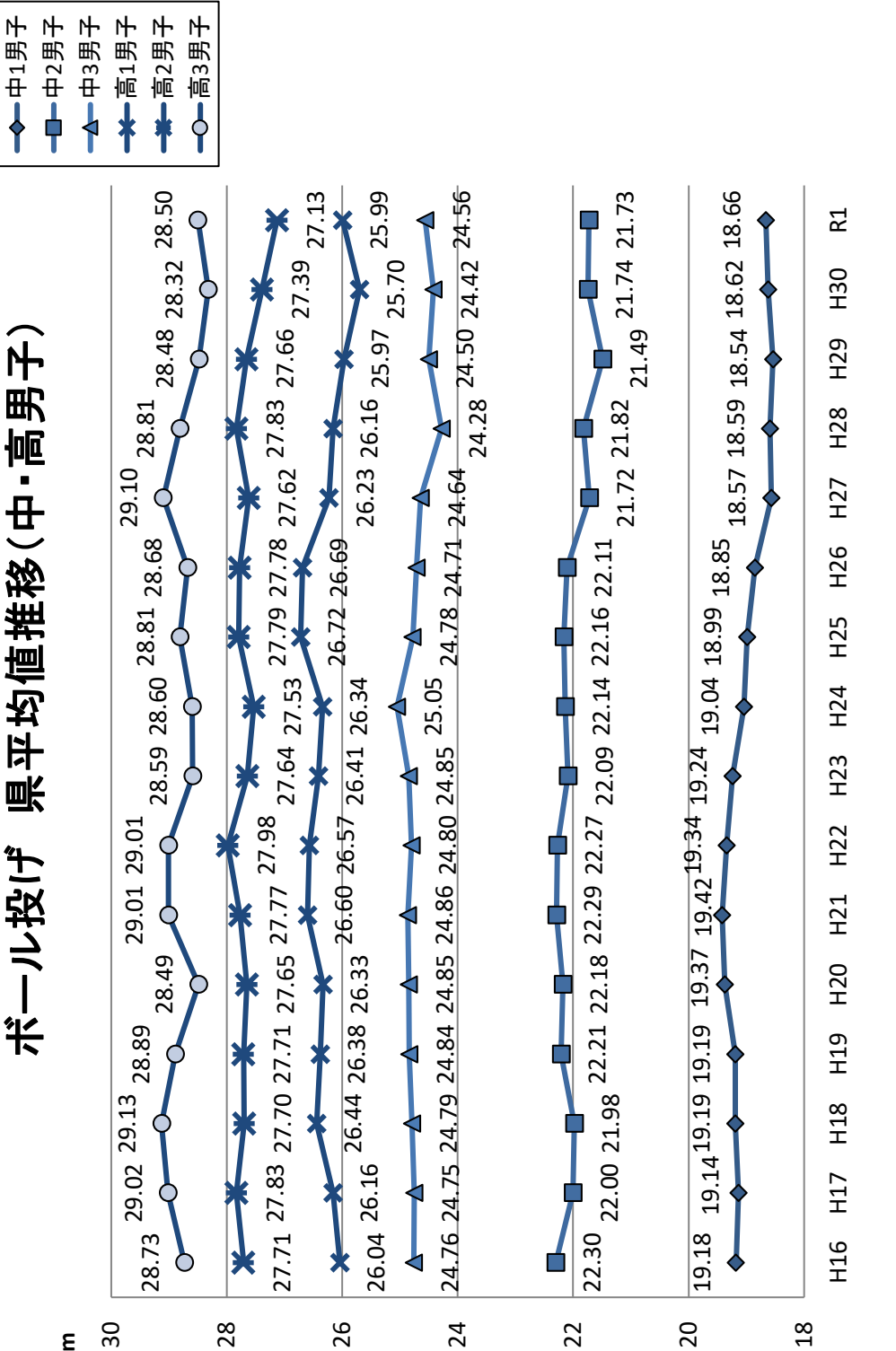
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)



ボール投げ 県平均値推移(中・高男子)



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、シャトルランについて、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、教育活動全体をとお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において令和元年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、シャトルラン、立ち幅跳び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）など
- 体育の授業の充実（運動量の確保、サーキット運動などの推進）
- 運動の日常化（行事との関連、縄跳び大会などの実施）
- 児童一人一人の個人目標設定（beyond2020マイベストプログラム）

握 力							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	8.96			1年	8.38		
2年	10.61			2年	9.92		
3年	12.33			3年	11.50		
4年	14.17			4年	13.39		
5年	16.28			5年	15.81		
6年	19.05			6年	18.85		
R1・2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	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	8.26			1年	5.58		
2年	11.87			2年	7.36		
3年	15.63			3年	9.58		
4年	19.37			4年	11.61		
5年	22.95			5年	14.05		
6年	26.71			6年	16.25		
R1・2体力向上プランにおける具体的な取組							

シャトルラン							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	17.53			1年	15.27		
2年	27.91			2年	21.42		
3年	36.21			3年	28.20		
4年	44.71			4年	35.57		
5年	51.70			5年	41.94		
6年	59.73			6年	48.25		
R1・2体力向上プランにおける具体的な取組							

(2) 中学校

① 課題

- 握力は、2年生女子以外は県の過去最高平均値を下回っている。
- シャトルランは昨年度と比べて、全学年男女で低下している。
- ハンドボール投げは県の過去最高平均値と比較すると、中1・2・3年男子は約50cm、中1女子は65cm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
- 陸上競技（長距離走）の授業において、生徒の意欲を高める内容の工夫
- 生徒一人一人の個人目標設定（beyond2020マイベストプログラム）

握 力							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	23.51			1年	21.68		
2年	28.83			2年	23.87		
3年	34.37			3年	25.72		
R1・2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	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	18.66			1年	12.13		
2年	21.73			2年	13.63		
3年	24.56			3年	14.53		
R1・2体力向上プランにおける具体的な取組							

シャトルラン							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	69.88			1年	52.08		
2年	87.99			2年	61.34		
3年	96.44			3年	62.30		
R1・2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

- 高校生男子の握力は低下傾向が続いている。
- 高校生女子のハンドボール投げは低下傾向が続いている。
(R1はやや上昇傾向にある)
- R1は男女ともにすべての学年でシャトルランの記録が低下した。

② 対策

- 体力向上プランに基づく体力の分析
- 体力の実態の周知と体育授業での取組実践紹介
- 投力、握力、持久力を高める運動を体育授業の様々な場面で実践
- 日常生活のいろいろな場面で運動を取り入れる働きかけ
- 生徒一人一人の個人目標設定 (beyond2020マイベストプログラム)

握 力							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	38.01			1年	25.97		
2年	40.37			2年	26.60		
3年	42.49			3年	26.97		
R1・2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	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	25.99			1年	14.43		
2年	27.13			2年	15.22		
3年	28.50			3年	15.28		
R1・2体力向上プランにおける具体的な取組							

シャトルラン							
男子				女子			
学年	R1県平均	R1結果	次年度目標	学年	R1県平均	R1結果	次年度目標
1年	91.17			1年	53.25		
2年	97.08			2年	55.20		
3年	99.19			3年	54.83		
R1・2体力向上プランにおける具体的な取組							

事 例 集

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

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

- 4 新体カテスト測定に向けて 【P50～59】
～新体カテスト測定ポイント・アドバイス集～については、併せて動画をご覧ください。

① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる（QRコード） ユーチューブ

※ P50～59に各種目のQRコードを添付しています。

※ ①がご利用できない場合

② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修

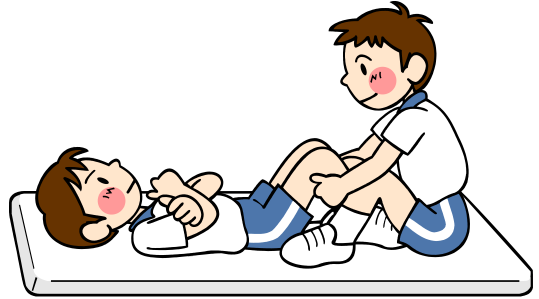
(<http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm>)

※ ②を利用する際は、学校に4月に配付されているIDパスワードを使ってログインしてください。



なぜ体力が必要か？

体力が高まると



- 自分や周りの人の命を守ることができる
- 危険から身を守ることができる
- 災害などの非常事態に対応することができる
- 病気やけがの予防ができる
- 病気やけがから早く回復することができる
- スポーツを楽しむことができる
- 自分の資質や可能性を高めることができる
- やる気、集中力、粘り強さを高めることができる など



**豊かな生活を
送ることができるようになる!!**

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

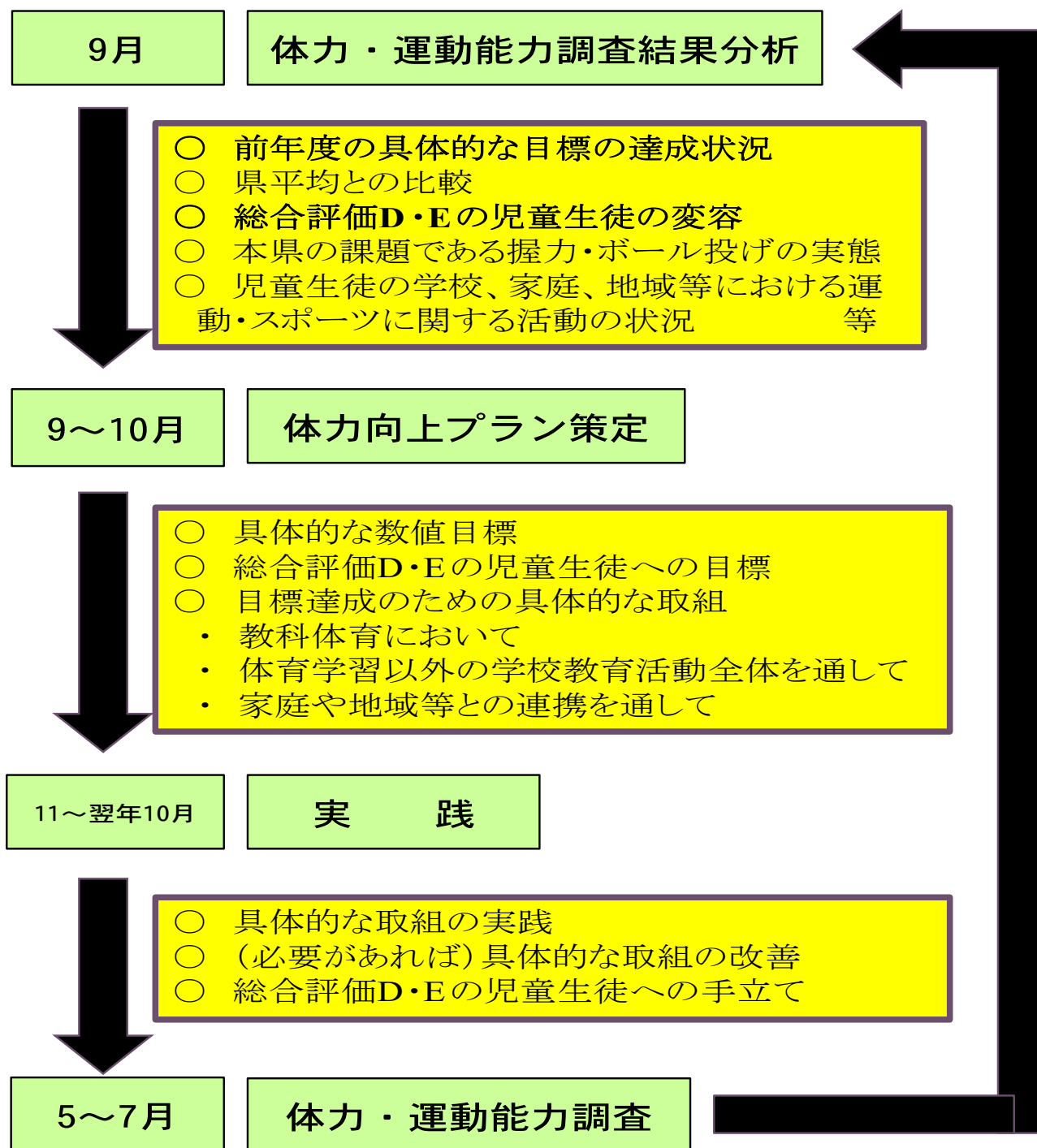
教科体育

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

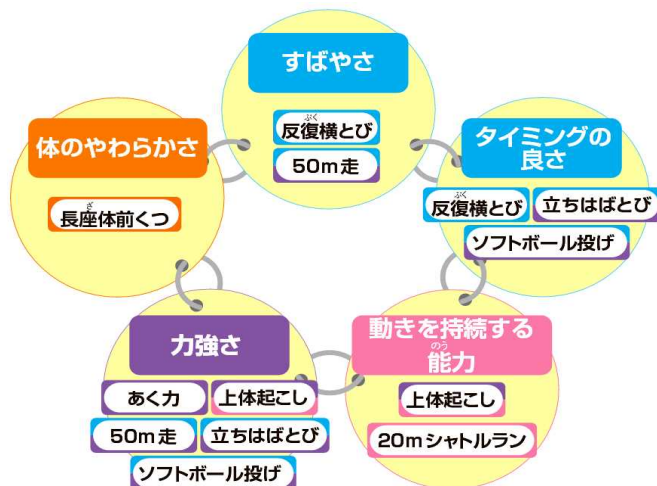
テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性
50m走	走能力	スピード	すばやさ
持久走	走能力	全身持久力	ねばり強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	力強さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	タイミングの良さ
握力		筋力	力強さ
上体起こし		筋力 筋持久力	力強さ
長座体前屈		柔軟性	体の柔らかさ
反復横とび		敏捷性	すばやさ



～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めます。

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。
- 各種目の動画については、下記をご利用してください。

① QRコード（宮崎県庁 楠並木ちゃんねる）ユーチューブ

※ ①がご利用できない場合

② 宮崎県教育ネットひむか インターネットでe-研修

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

※ ②を利用する際は、学校に4月に配付されているIDパスワードを使ってログインしてください。



(1) 握力



※動画をご覧ください。

測定前に…

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

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。

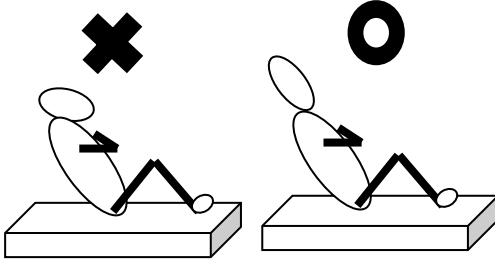


(2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

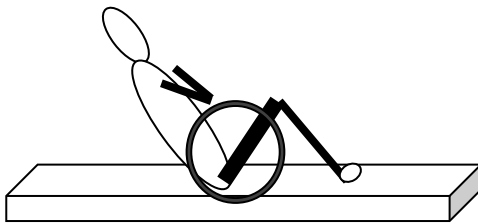
1 あごを引くようにしよう！



あごはしっかりと引きましょう。

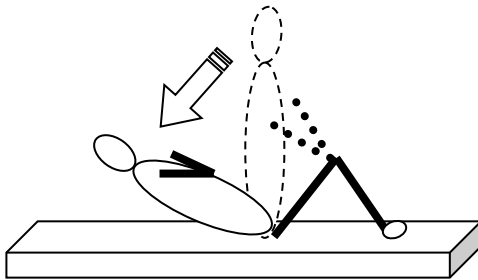
特に上体を起こす時は、早く上体を起こそうという気持ちが先行するとあごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

2 脚の力も使おう！



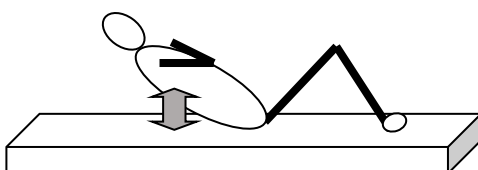
上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚（特に太ももや股関節周り）に力を入れる意識で行いましょう。

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



※動画をご覧ください。

1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう！

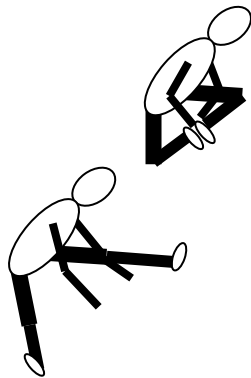
○腰から前屈

○両足裏を合わせる。

○太ももを胸に引きつける。



○両脚を広げて
腰から前屈



○胸を張って、腰をひねる。



○後ろの足裏全体
を床に着ける。



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。

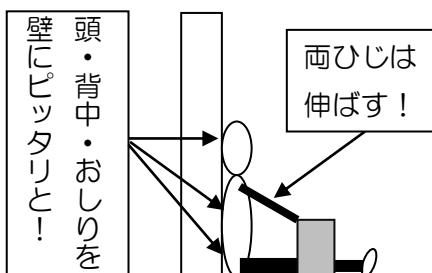
正しく静的ストレッチをしよう。

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どこかの部位を伸ばしているか意識し、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。

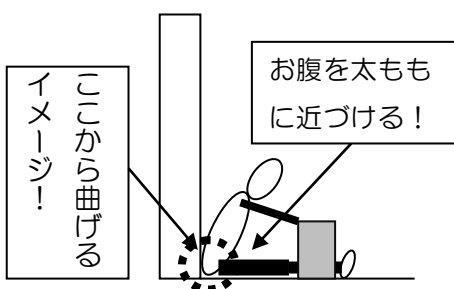
2 正しい初期姿勢をとろう！



【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。

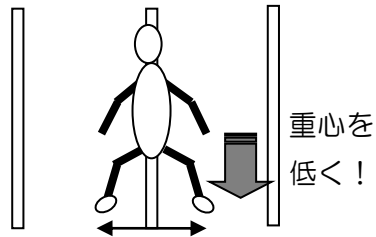


(4) 反復横跳び



動画をご覧ください。

① スタート時の姿勢に注意しよう！



両足は肩幅より少し広く！

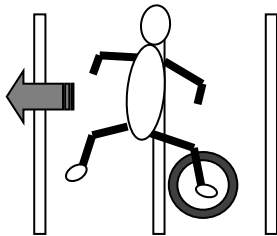
スタート時は中央線をまたいで立ちます。この時の立ち方は、以下の2つを意識します。

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！

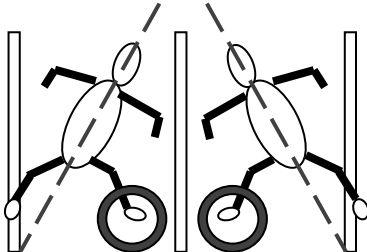


右側に行こうとする時に右足から体を動かそうとすると体の動きが鈍くなります。より速く動くために、以下の2つを意識します。

① 右に行くときは左足で地面を蹴る！

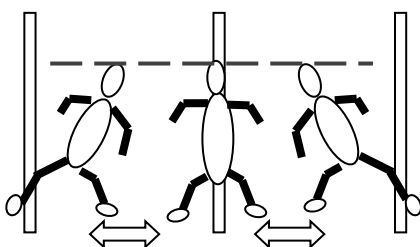
② 左に行くときは右足で地面を蹴る！

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。

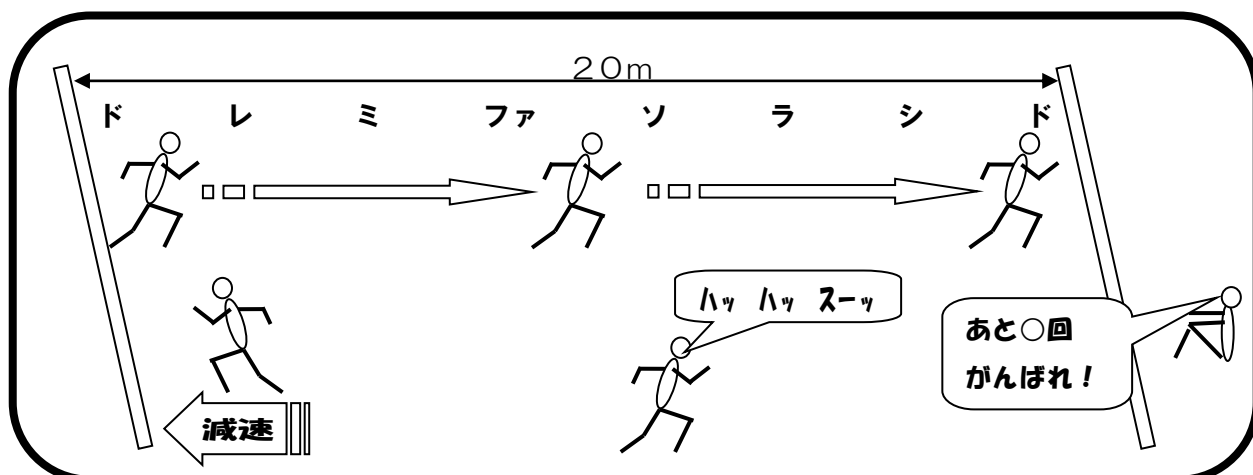
④ 上に跳ばないようにしよう！



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

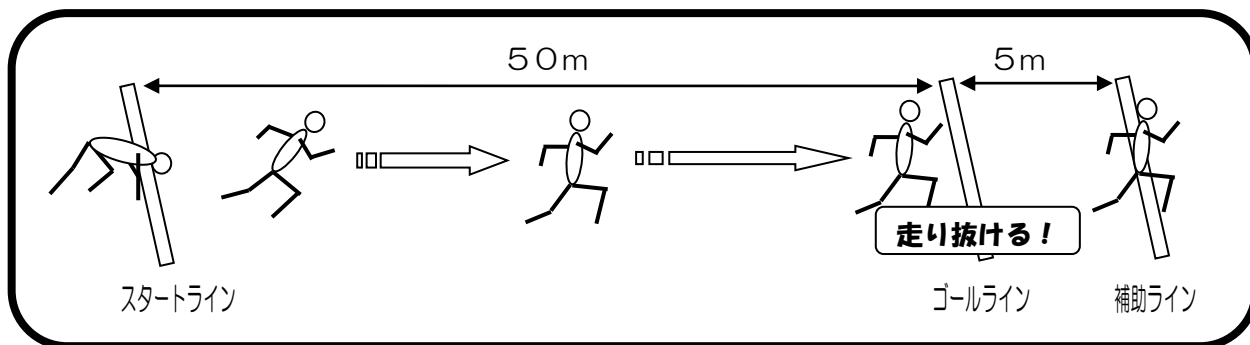
→「Bくん、あと2往復（4回）がんばれば6点！」



(6) 50m走



動画をご覧ください。

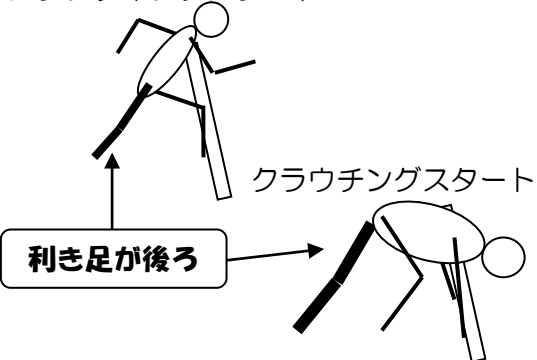


① ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう！

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

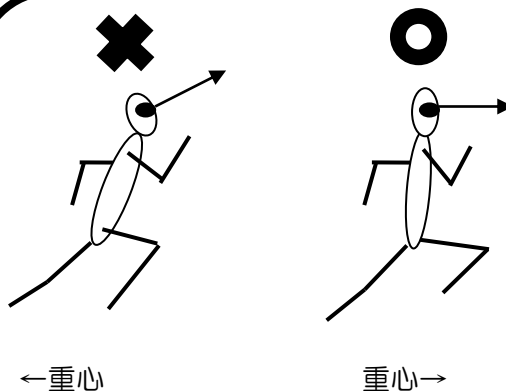


② スタートの構えは利き足を後ろにしよう！

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！

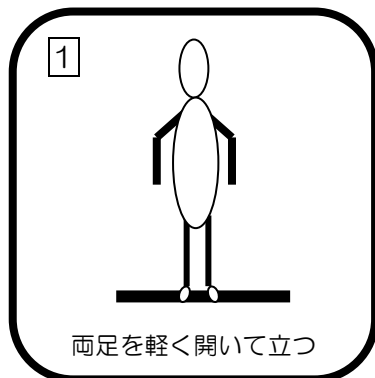
スタートからゴールするまで、あごを軽く引くことを意識しましょう。あごをひくことで、体の重心が前に移ります。体の重心が前に移れば、自然と脚が前に出やすくなります。また、スタート後、上体が起きたら、目線は前を向くようにしましょう。



(7) 立ち幅跳び

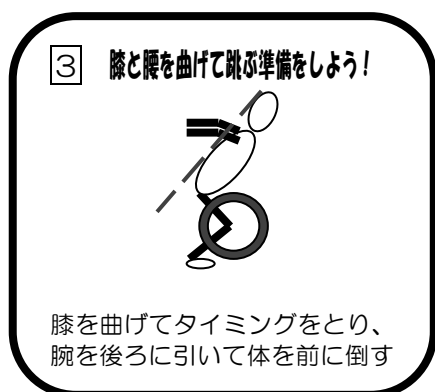


※動画をご覧ください。



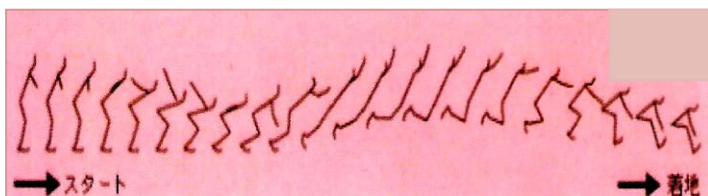
立った姿勢からすばやくしゃがみこんで、「ため」を作る動作を「反動動作」といいます。

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。

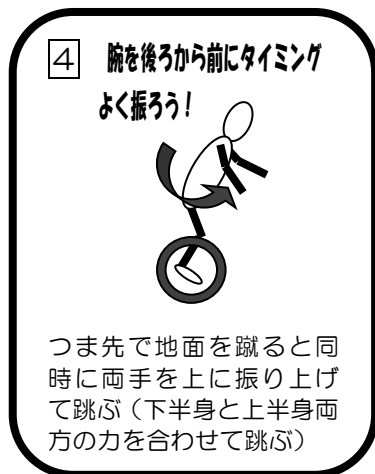


★ステックピクチャーを参考にしてみよう★

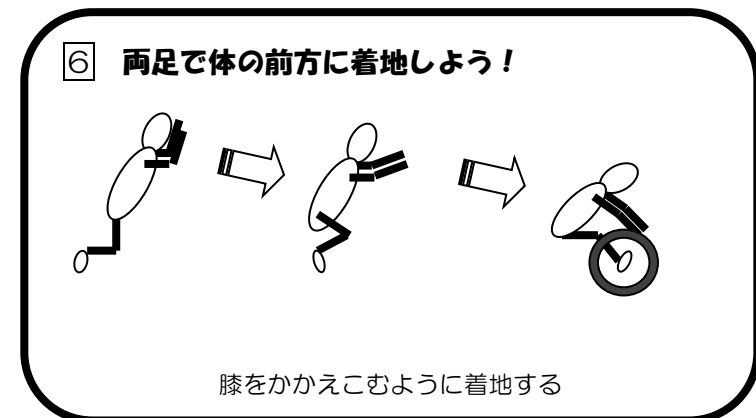
○3m近く跳ぶことができる陸上選手の「立ち幅跳び」のフォーム



※ステックピクチャー（人の動きを線で書いた絵）



腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に勢いよく斜め上方向に振ります。これを「ふりこみ動作」といいますが、この動作が跳ぶときに大きな力を出すためのコツです。また、しゃがみこんでから足を伸ばすまでのタイミングを早くすることも大切です。



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

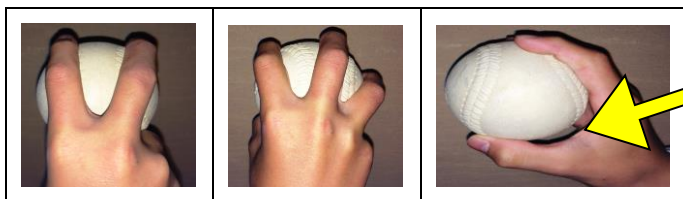


(8) ボール投げ



※動画を
ご覧くだ
さい。

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もち運動ができるよう、肘が肩より高く上がったところからボールを投げられるようにします。



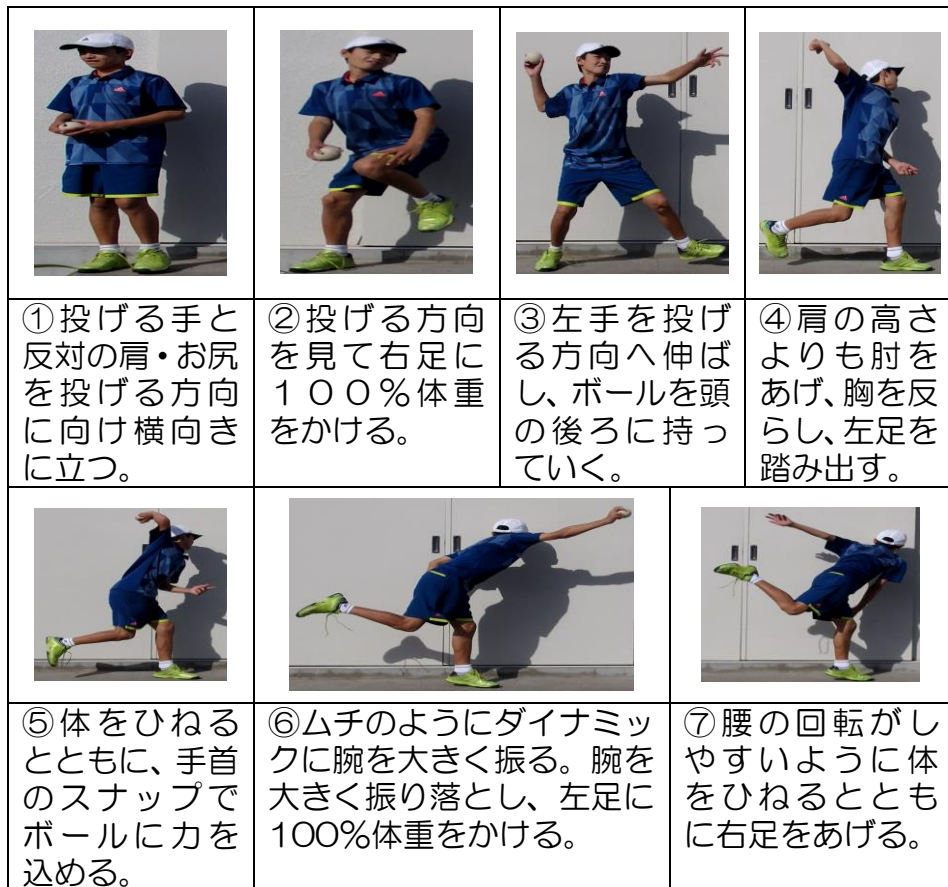
「いち」で左足に体重を乗せる。

「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。

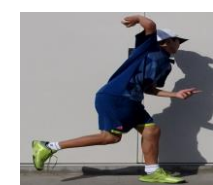


① 投げる手と反対の肩・お尻を投げる方向に向け横向きに立つ。

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。

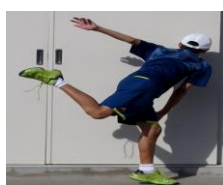
④ 肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。



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。

(9)「シャトルラン」測定ポイント・アドバイス集の活用例

令和元年度に実施された体力テストの本県平均値は、平成 30 年度実施のものと比較すると、多くの項目で下回る結果となった。中でも、「20m シャトルラン」では、小学校から高等学校までの男女の多くで、前年度を下回った。宮崎県としての課題である「握力・投力」に加え、「全身持久力」が新たな課題となり、改善に向けた取組が必要な状況である。そこで、「全身持久力」向上のための手立てとして、「新体力テスト測定ポイント・アドバイス集 (5) 20m シャトルラン」を活用した授業実践を行った。対象は中学校第 1 学年とし、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」を意識して練習し、測定を行った。

1 合図のペースに合わせよう！

「ドレミファソラシド」最後のドに合わせてターンできるように、「ド」で到着するように男子 3 人組・女子 4 人組を作り、各グループがリレー形式で 20m を走る練習をした。グループで活動することにより、楽しく活動を行うことができた。シャトルランの上限回数 (247 回) までチャレンジし、最後は達成感を味わわせることができた。(写真①)

2 ターン前は減速しよう！

ピタッと動きを止めてストップし、動きを始めるとエネルギーを消費することを説明し、体感させた。グループを作り、相手に向かって直線上を走って、ストップする練習を繰り返した。また、ターンの方法についても触れ、足に負担がかからないようなターン練習を繰り返した。(写真②)

3 呼吸を意識しよう！

呼吸法を教え、自分に合った呼吸法を見付けられるように 10 分間走を行った。

※呼吸法については、2 呼 1 吸、2 呼 2 吸を試すようにした。

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！

事前に「体力テスト」の項目別得点表とチェックリストを配付し、ペアで互いに回数をチェックし合いながら測定した。(写真③)



【写真①：リレーの様子】



【写真②：ターンの説明】



【写真③：記録の確認】

活用の成果

4 月に実施したシャトルランの平均記録は、男子が 68.7 回、女子が 49.3 回であった。それに対し、12 月に実施した平均記録では、男子が 84.8 回、女子が 58.5 回であった。約 9 割の生徒が記録を向上させることができ、その中には、50 回以上の記録を伸ばすことができた生徒もいた。中学 1 年生は全身持久力が著しく発達する時期ではあるが、ポイントを絞って練習を行うことによりシャトルランに対する意識が高まった状態で実施することができた。平均記録では、中学 2 年生の全国平均記録に迫るものとなり、半年後の体力テストに向けた目標設定にもつながった。この成果から、事例集の活用が大変効果的なことが示唆されるが、課題として、実施の際に説明や練習の時間を確保する必要がある。

性別	4 月	平均記録	12 月	平均記録	中 2 全国平均記録	中 2 宮崎県平均記録
男子	68.7 回	➡	84.8 回		83.53 回	87.22 回
女子	49.3 回	➡	58.5 回		58.31 回	61.28 回

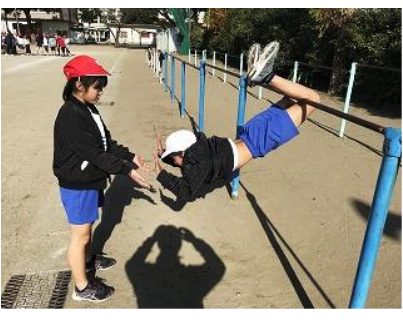
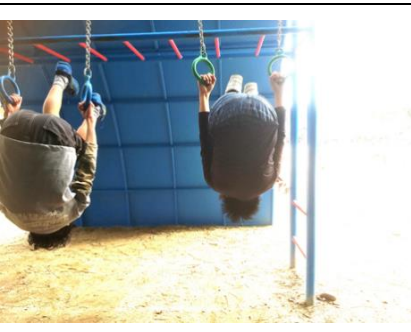
5 体力を高めるための遊び・運動の紹介

(1) 屋内用の遊び・運動例

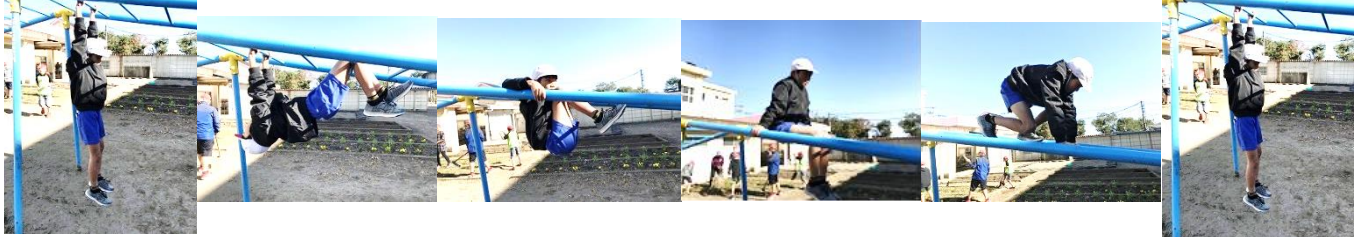
逆立ち歩き  逆立ち歩き	動物歩き (クマ歩き)  動物歩き (クマ歩き)	動物歩き (クモ歩き)  動物歩き (クモ歩き)
動物歩き (ウサギとび)  動物歩き (ウサギとび)	動物歩き (カエル足うち)  動物歩き (カエル足うち)	ラダー (ケンケンパー)  ラダー (ケンケンパー)
ラダー (こまかくジャンプ)  ラダー (こまかくジャンプ)	ラダー (サイドステップ)  ラダー (サイドステップ)	的当て  的当て
壁押し  壁押し	ロングジャンプ  ロングジャンプ	巻き巻き  巻き巻き

(2) 屋外用の遊び・運動例

ろく木で逆立ち 	ぶらさがり 	サバイバルロープ 
--	--	---

つばめ 	つばめ下り 	こうもり振り 
ぶらさがりジャンケン 	宇宙回り 	ふみこし下り 
ななめけんすい 	横わたり 	前へ進む 
前進ジャンプ 	1 蘭とばし 	逆手わたり 
つり輪回り 	バック走 	サイドステップ 

(3) うんてい遊びの紹介

		
エビフライ (上) ○ 両手両足をかけて、あお向けでぶら下がる。	エビフライ (下) ○ 両手両足をかけて、下向きに体をそらせる。	バンザイ ○ 両足をかけて、体をそらせる。
		
トンネル ぶら下がる ⇒ トンネル入り口 (くぐる) ⇒ 四つんばいで (立って) 歩く ⇒ トンネル出口 (くぐる) ⇒ ぶら下がる		
		
バック ○ 体の振りを利用して後方へ進む	2 欄とばし ○ 両手でバランスを取りながら歩く	カニわたり ○ うんていの横棒を渡っていく
		
おさるさんジャンケン ○ 片手でぶら下がってじゃんけん。勝ち抜きをしてもよい。	うんていコウモリジャンケン ○ 両足をかけてぶら下がる。	ロック・クライミング ○ 手、足を雲梯にかけて、逆さになって進む。
※1 握り方を順手ではなく、逆手で、前進、後退する遊びもある。 ※2 雲梯を横に移動する遊びもある。		

(4) 登り棒遊びの紹介

			
1本よじ登り 木登りのように両手で棒を押さえながら登る。	つつぱり登り 足の裏で棒をおさえながら登る。	アメンボ登り 片手を交互に動かしながら少しずつ登る。	力こぶ登り 両足を使わずに手だけで登る。足ではずみをつける。
			
ターザン登り …右手、左手を交互にずらして登る。		ジャイアント登り 体を前後に振り、後ろに振った時に両手を引いて登る。	
			
V字バランス 2本の棒を握って逆さになり、足で止める。	コマ 両足で強くおさえて両手をはなす。	足抜き回り前後 鉄棒の足抜き回りと同様、前後に回転する。	
			
くるくる下り 少しはずみをつけて回りながら降りる。			
		サル回り 勢いをつけて棒に跳びつき、片手で回る。(1回転、2回転)	

6 生活習慣との関連

(1) 熱中症予防のための水分摂取量調査の取組紹介

宮崎市立本郷中学校では、子ども達の体調管理の一環として、生徒が自ら熱中症について理解を深め、主体的にその予防に取り組む力を身に付けるため、水分摂取量及び発汗量の調査の取組を行っている。

実施方法

- ① 練習前の体重を測定
- ② 練習前の水筒の重さを測定
- ③ 練習後の体重を測定
- ④ 練習後の水筒の重さを測定

準備物

- 練習着 ○ 体重計
- はかり

測定結果

【返却様式例】



【体重測定の様子】

令和元年 8月8日 ○○部

				体重			適正体重		飲んだ飲料量 (g)			
番号	学年	男女	身長 (cm)	前体重 (kg)	後体重 (kg)	体重差	発汗量 (ml)	体重減少率 (%)	水	麦茶	スポーツ飲料	合計水分摂取量
	1年	女子		51.6	50.8	-0.8	1855	-1.6	○		○	1055
	チームとして	最小値					1855					1655
		最大値					840					713
		平均					1146					1146

※体重減少率・・・**-2%を超える**と熱中症の症状がでてくる恐れがあります。

練習前後の体重の変化、飲んだ量、水分損失率から見て、良い状態で練習ができていると思いますが、かいた汗より飲んだ水分が800mlほど少ないのでもう少し飲む量を増やしてもいいかもしれません。汗の量が多く、練習中にトイレに行っていないので汗からナトリウムが出てしまっていると考えられます。運動をする時の水分補給はスポーツドリンクも必ず飲むようにしましょう。

結果の見方

- ① **適正体重 (体重減少率)** 練習前と練習後の体重の差から減少率を出します。2%以上マイナスになると脱水と言われます。※大人では2~4%で症状がでてくると言われています。
- ② **発汗量** 練習中に体から出た汗の量です。ミリリットル単位で記入しています。※例) 1505ml→約1.5Lの汗をかいています。
- ③ **合計水分摂取量** 今回は、水、麦茶、スポーツドリンクを準備していました。それぞれを合わせて飲んだ量です。



水、麦茶、スポーツドリンク等のペットボトルを準備し、番号で管理して実施しても良い。

まとめ(チームとして)

- ◎ 脱水症状もみられず、水分摂取が適切だったと思われます。
- ◎ 子ども達からは水が人気でした。真夏の練習を考えると麦茶やスポーツドリンクが望ましいかと思いますが、水が飲みやすいようです。練習時は水だけでなく、塩や少しでもスポーツドリンクを持たせてください。
- ◎ 2年生は、去年に比べてしっかり水分をとれるようになった人が多いです！計測する時だけでなく、日頃から気を付けて飲んでください！

調査の活用・評価

- 体調管理に役立てたり、熱中症のリスクがどの程度あるのかを調べることができる。
- 水分摂取が足りないと、パフォーマンスが落ちたり、活動中に足がつったりする原因にもなる。体から出た汗の量に対して、飲んでいいる量や飲み物の種類が適切か一人ひとりの様子を知ることができる。
- 毎年実施することで前年との比較をすることができ、自身の変化を数値として確認することができる。

(2) アスリートご飯プロジェクトの取組紹介

国富町立本庄中学校では、生徒の体力・競技力向上の取組の一環として、部活動生に対して、栄養教諭による「スポーツと栄養講座」を実施し、学校を上げて食育の推進に取り組んでいる。

目的

- 生徒の健康意識を高め、自己管理能力の向上やけがの予防につなげる。
- スポーツと栄養について学び、調理実習を行うことで実践力を向上させる。
- 保護者の理解と協力を得ることにより、生活習慣を改善しやすい環境を作る。

指導の進め方

- ① 全職員への理解（チーム学校）
- ② 部活動への協力依頼 → 保護者への理解（学校長より文書）
- ③ 生徒、保護者へのアンケート調査の実施
- ④ 部活動生を対象とした調理実習の実践（夏休み期間）

指導計画

- ① 実態調査：アンケート調査の実施
- ② 実習：（親子料理教室）テーマ～カルシウムを多く含む食事を作ろう～
- ③ 講義：～スポーツをするために必要な栄養の知識を身に付けよう～
- ④ 評価：事後アンケートの実施

評価

- 事前と事後のアンケート結果を比較し、栄養に関する知識について理解しているかどうか確認する。



【当日の献立】



【親子料理教室の様子】

生徒の感想

- 今日作ってみて、自分で作れるものは作ったり、バランスを考えたおかずを自分で考えて作ってみたいと思います。
- 自分でも作れる料理が増えたので、家で作ってみようと思いました。みんなから「おいしい」と言われて、がんばって作ってよかったと思いました。
- 納豆をサラダにするという調理方法を初めて知りました。へべ酢はさっぱりしていておいしかったです。タンドリーチキンはヨーグルトを入れてびっくりしたけど、おいしかったのでまた作りたいと思いました。

保護者の感想

- 暑くなると簡単に済ませようと思ってしまいうけど、きちんとしたメニューを考えなければと思い直した。
- スポーツをする子どもの料理が分かって良かったです。色々アレンジして作りたいです。
- 納豆の使い方が参考になりました。普段使っていない食材も大変勉強になりました。
- 家族みんなスポーツをしているので、バランスの良い食事を心がけたいと思います
- 他にもメニューを紹介していただけると、ありがたいです。

タンドリーチキン

材料	分量		作り方
	1人分	5人分	
鶏肉	30g×3個	15個	① ビニール袋に調味料をすべて入れて、よく混ぜる。 ② ①の袋の中に、鶏肉を入れて軽くもみこみ、冷蔵庫で少しおく。 ③ フライパンに油をひいて、皮を下にして鶏肉を並べる。 ④ 火をつけ中火で焼く。ジューという音がしてきたら弱火にして10分から15分焼く。 ⑤ 裏返し、弱火で10分程度焼く。 ※アルミをひいて焼いても可。
塩 こしょう	少々	小さじ1/3	
プレーンヨーグルト	小さじ1	大さじ2	
トマトケチャップ	小さじ1/4	大さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/4	小さじ1	
カレー粉	0.2g	小さじ1/2	
サラダ油	適量	大さじ1	

千切大根のへべす和え

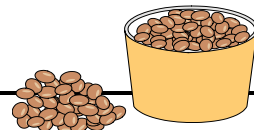
材料	分量		作り方
	1人分	5人分	
千切大根	4g	27g	① 千切大根は、よく洗い、水で戻す。(15分程度) ② きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、塩もみする。 ③ 千切大根は、食べやすい長さに切る。 ④ Aを合わせておく。 ⑤ ①②③を④で和えて、すりごまをまぶす。
きゅうり	20g	1本	
人参	5g	1/4本	
へべす	4g	2個	
うすくちしょうゆ	1.8g	大さじ1/2	
さとう	1.8g	大さじ1	
すりごま	適量	大さじ1	



納豆サラダ

材料	分量		作り方
	1人分	5人分	
キャベツ	40g	1/6個	① キャベツ、人参はよく洗って、千切りにする。 ② ボールに、①と納豆、納豆のタレ、ダイスチーズ、マヨネーズを入れよく混ぜる。 ③ 塩こしょうで味を調える。
人参	5g	1/4本	
納豆（小粒）	20g	3パック	
ダイスチーズ	5g	大さじ2	
マヨネーズ	8g	大さじ3	
塩	適量		
こしょう	適量		





桜えびとチンゲンサイのスープ

材料	分量		作り方
	1人分	5人分	
桜えび	1.5g	7.5g	① チンゲンサイは、よく洗って1cmに切る。 しめじは、小房に分ける。 ② 煮干しでだしをとり、しめじと春雨を入れる。 ③ 桜えびを入れ、調味料で味付けする。 ④ チンゲンサイを入れて、ごま油をたらす。
春雨	4g	20g	
しめじ	8g	40g	
チンゲンサイ	15g	80g	
薄口しょうゆ	4g	大さじ1・小さじ1	
酒	1g	小さじ1	
煮干し	3g	15g	
水	150ml	750ml	
ごま油	0.2g	1g	



「体力」について考えてみよう！



「体力」ってなに？

活動するために体に
備わっている能力

1 体を動かす力

走ったり、ダンスを踊ったり、スポーツをしたりする力
買い物や掃除などの家事など日常のことをする力 など

2 健康にすごすための力

病気にならない力、病気になっても治す力
やる気、集中力、粘り強さなどの心の成長を高める力 など



どうして体力が大事なの？

元気に毎日を過ごすため

自分だけでなく、周りの人
たちの安全や命を守るため

体力が高まると・・・

病気にかかりにくい、病気
にかかっても治りやすい、
肥満や運動不足からおこ
る病気を防ぐ、運動を楽し
むことができる など



体力が低下すると・・・

つかれやすい、面倒くさ
い、やる気がおきない、
病気にかかりやす
い など



運動をすると、心臓から酸素をたくさん含んだ血液が全身に行き渡り、体の細胞が活発に働き始めます。
また、運動は脳の働きを刺激するので頭がすっきりしてやる気が出ます。



体力や運動器機能の低下により、このような病気が起こることがあります

【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】

骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下して
いる状態。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

【肥満による生活習慣病】

生活習慣病とは、もともとその病気になりやすい体質に加えて、運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの
生活習慣が重なり発症する病気です。肥満が関係している生活習慣病には、「糖尿病」「高血圧」「メ
タボリックシンドローム」などがあります。



体力を高めるためにはどうすればいいの？

体力をつけるためには、「適切な運動」を行うだけでなく、「栄養バランスのとれた食事」や「休養・睡眠」などの基本的生活習慣を身に付けることが大切とされています。それに加えて、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保することも大切です。

現代の子どもたちの体力は、昭和世代と比べると低下しています。近所に外で遊ぶ場所がなかったり、ゲーム等が普及して体を動かすことがなかったりと様々な理由がありますが、直接的な原因は、日頃の運動量の減少によるものとされています。また、高校卒業後は、運動の機会が減少するため、中学生、高校生のうちに自分に合った、楽しいと思える運動に出会い、体力をつけておくことも大切です。運動が苦手な人は、ウォーキングやストレッチなどの体操をしたり、日頃の掃除を一生懸命に取り組む、買い物に歩いて行くなど、自分のできる運動から始めてみましょう。



体力を高めるための計画の立て方

① 自分の体力を調べる

自分の体力の状態を確かめましょう。体力の状態は日常生活でも感じるのですが、学校で行われている体力テストの結果も参考になります。

② ねらいを明確にし、目標を設定する

自分の体力の状態が分かったら、どの体力要素を、何のために、高めたいのかを明確にし、目標値を設定します。



③ 計画を立てる

自分の体力に応じて、色々な運動を組み合わせた計画を立てます。いつ、どこで、どのように行うのかを決めます。

④ 計画を実践する

無理せず軽い運動から始めましょう。また、楽しく安全に計画を実践できるように工夫することも大切です。



⑤ 実践を検証する

一定期間実践をしたら、その効果がどの程度あったのか検証します。必要であれば計画を変更して再度実践します。今年と翌年の体力テストの結果を比較することで、実践の効果を調べることも出来ます。





運動するときの注意点は？

【スポーツ障害】



「スポーツ障害」とは

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



予防するためには、成長に合わせた適切な運動と時間を考えて活動することや運動前のストレッチと筋力トレーニングも大切です。でも、痛みを感じたら早めに指導者や保護者に伝え、専門医の指導を受けてください。

主なスポーツ障害には、「大腿骨頭すべり症」「オスグッド病」「腰椎分離症」「野球肘」などがあります。成長途中の子どもの骨に存在する成長軟骨は、強いあるいは反復する負荷が加わることで損傷を受けやすいという特徴があります。ある調査によるとスポーツを定期的に行っている子どもについて 100 人のうち 5～10 人の頻度でスポーツ障害を経験しているようです。

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

【主なスポーツ障害好発時期】（「健」2017 年 1 月号：立入克敏医師資料より）

【熱中症】

熱中症は、脱水や塩分の不足、循環不全、体温上昇などの症状が組み合わさって起きます。気温や湿度が高いときや急に暑くなったときなどは、熱中症になりやすいといわれています。また、発熱後や下痢をしているなど、体調不良時に無理して運動をすることも熱中症になる可能性があります。水分の取り方や気温、湿度、体調等に注意して運動をしましょう。



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、濡れタオルで拭いたりした後、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

- ・塩分を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。



7 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30年度体育専科教員配置校及び職・氏名

	県 央	県 南	県 北
学校名	宮崎市立佐土原小学校	都城市立西小学校	延岡市立土々呂小学校
体育専科教員	教諭：年永 健二	教諭：瀬戸山 剛介	教諭：那須 拓真

宮崎市立佐土原小学校

活 動 時 間
2年生体育：6時間（2学級） 4年生体育：6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：1～6年生を指導（T1、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30年4月～平成31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
 - 2・4・5・6年生の単元計画、学習資料、学習カードの作成
- (2) 近隣小学校（宮崎市立広瀬北小学校）への派遣（平成30年10月～11月）
授業時数：10時間 第4学年1組～3組 器械運動（マット運動）
- (3) 授業公開（平成30年11月7日） 第4学年「ボール運動」（セストボール）
- (4) 他校への派遣 学校保健委員会講師（宮崎市立大久保小学校）
テーマ「親子で取り組む体力向上」 対象：1～6年生、保護者、職員

2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

- クモ歩き、的当て、イートー巻き巻き、連結跳び箱渡り、巨人歩き、など

3 授業の充実

- (1) 各単元の授業の進め方や指導方法の共通理解
 - 3年間を通して、教師や児童が授業の進め方や運動の行い方、場の作り方などを理解できるようになったので、効率的、効果的に運動に取り組むことができ運動量の確保につながった。
- (2) 主体的・対話的で深い学びにつながる視点の共通理解と実践
 - 仲間と作戦を立てたり、作戦ボード用いたりしてアドバイスする視点を具体的に項目立てることで、具体的な動きを理解し、仲間同士で共通のイメージを持つことができた。運動が苦手な児童も主体的に活動に参加し、技能や思考・判断力を伸ばすことができた。

4 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%

5 体育専科教員配置における学校の声

- 基本的な動きが身に付き、技能の向上が見られ、児童が主体性が引き出されている。
- オリエンテーション、道具や場の工夫をすることで達成感や理解度を向上させることができた。
- クラスの団結力や仲間意識の向上が図られた。
- 運動が苦手な児童でも自分の力に応じて楽しく活動できる場の設定がされている。
- 担任の知識不足や教材研究不足で効果の上がらなかった内容が補助教材等を使うことでかなり上達した。また、児童の発達段階に応じた練習内容やルール作りなど専門的なことが理解できた。

都城市立西小学校

活 動 時 間
6 年→ 週 1～2 時間× 4 学級＝週 4～8 時間 空いている時間を他学年（1～5 年）に入り、T 1 や T 2 として活動

1 体育専科教員としての取組（平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月）

- （1） 体育科授業の工夫改善
 - 年間指導計画の作成（時数及び実施時期等）、学習資料、掲示物、学習カードの作成
 - ティームティーチングによる体育科学習の補助・助言
- （2） 近隣校への派遣 都城市立明和小学校 第 1・2 学年「体づくり運動」（全 11 時間）
- （3） 授業公開（平成 30 年 11 月 6 日） 第 6 学年「体づくり運動」（体の動きを高める運動）

2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施



【のぼり棒】



【肋木】



【鉄棒】



【ロープ】



【筒投げ】



【的当て】

3 体力テストの結果

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
学校平均得点	44.02	44.86	44.92
総合評価 A・B%	32%	36%	36%
総合評価 D・E%	32%	28%	30%

【分析】

学校平均得点では3カ年を通して伸びが見られた。総合評価A・Bの児童の割合が増え、総合評価D・Eの児童の割合はほぼ横ばいとなった。Tスコアの結果では、平成29年度は50以上の項目が96項目中21項目、平成30年度は96項目中30項目、令和元年度は96項目中43項目と毎年増え、体力向上につながっていると考えられる。

4 体育専科教員配置における学校の声

- 運動が得意な児童もそうでない児童も楽しく取り組める授業でした。
- 今まで知らなかった教材や1単位時間の流し方等が分かり、ありがたかったです。
- 体育は技能面ばかりに意識が向きすぎていたことに気付きました。
- 水泳の指導が難しいと感じていました。(プールの外と中で指導ができた。)
- 体育専科がいることで、ポイント指導や学習が計画的に進められてありがたいです。
- 体育の楽しさや運動する喜びを児童が十分味わえていることを感じます。体育が大好きな子が学級の中でぐんと増えました。

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：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30年4月～平成31年3月）
 - ① 年間指導計画の見直し（時数及び実施時期、種目）
 - 単元の実施時期、時数の見直しを行い、効率的に学習をすることができた。（領域の実施時期をそろえる等）
 - ② 単元計画、学習資料、学習カードの作成及び修正
 - 学習資料を提供することで、自分の目標を立てて学習したり、作戦を選んだりすることができるようにした。
 - 学習カードは、記入事項を精選し効果的な活用につなげた。運動量の確保にもつながった。
- (2) ティームティーチングによる授業改善
 - 系統的な指導ができ、より技能を高めることができた。
 - 児童の実態や効率的な学習の進め方を考えながら単元の構成を変えたり、場の設定の仕方を変えたりしながら工夫・改善を行っていった。
 - 観察や学習カードの活用などにより児童の動きの習得状況を把握し、個別指導を充実させることができた。
- (3) 近隣小学校（延岡市立緑ヶ丘小学校）への派遣
 - 授業時数：10時間
 - 第4学年 陸上運動（走り高跳び、ハードル走）
- (4) 授業公開（平成30年11月8日）
 - 第4学年「ゴール型ゲーム：タグラグビーを基にした易しいゲーム」

2 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%

宮崎市立佐土原小学校第5学年：ボール運動『ネット型：ソフトバレーボール』

学習指導過程

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	
		T 1 (担任)	T 2 (体育専科)
はじめ 10分	1 準備をする。 (休み時間中に終わらせる) 2 あいさつをする。 3 めあてを確認する。 《めあて》チームで、攻め方や守り方の作戦を考えて、ゲームを楽しもう。	○ コート、ボール、フラフープ、得点版、ビブスを準備させる。 ○ ストレッチを行いながら、本時のめあてに関係のある話をさせる。	○ 友達と協力して、決められた役 オリエンテーション時に役割を決めておくこと単元を通してスムーズ。
なか 27分	4 準備運動に取り組む。 ○ 各チームでストレッチをする。 ○ 基礎的な技能を高める運動をする。 5 学習の確認をする。 ○ めあてにそったゲームをすることを確認する。 6 ゲーム1に取り組む。 ○ 全チームゲームを行う。	○ 前時までに学習した練習方法の中からチームや個の課題に応じた練習を選択させる。 ・ オーバー、アンダー、サーブ ○ スペースを見つけて攻めたり、ポジショニングを考えて守ったりするように確認する。「楽しもう」ということから、互いに励まし合う言葉や態度についても確認する。	○ 前時までの積み重ねを生かして練習する。 ○ チームや個人の課題意識を高める。
○ 声かけで、チームが盛り上がり、よりよい人間関係づくりに！ ○ チームで得点を取った時とミスをしてしまった時の声かけやポーズを決めておく ・ ナイス ・ ハイタッチなど ・ 次は、拾える！ ・ どんまい 【ルール】 ○ サーブからはじめる（アタックライン）。1回のサーブミスは再度行う事ができる。（投げ入れてもよい。） ○ 3回で返す。 ○ 一人が1回しか触れない ○ 1回の攻撃で、1打目に限り1バウンドまでは拾える。 ○ オーバーハンドパスにおいては、キャッチしてもよい。 ○ 相手コートに入って2バウンドしたら1点 ○ 相手コートに入らなかったら相手に1点。 ○ 1プレイでローテーション ○ 技能や思考判断をルールの工夫でたかめる。 ※ ワンバンやキャッチをOKにすることで、攻撃の組み立て（3段攻撃）をみんなで考えて実践できるようにする。 ※ パスの際に、多くの児童がアンダーハンドパスを多用し、オーバーを使わない。⇒オーバーハンドパスならキャッチOK（ボール下に素早く入るようになる）			
《作戦例》 攻め) ○スペースをねらう ○奥をねらう : 守り) ○ワンバンを使う ○高く（ほどよく）上げる ○立ち位置			
おわり 5分	7 振り返りと練習をする。 ○ ゲーム1から感じたことの確認 ○ 練習方法の確認 8 ゲーム2を行う。 (ルールはゲーム1と同じ。)	○ 攻め方、守り方の作戦」や「楽しむ」について気を付けたことを考えさせグループ内で発表させる。 ○ 「攻める、守る」ために、これまでの学習を振り返って作戦を立て練習をさせる。 ○ チームで選んだ練習や作戦を、ゲーム2で生かそうとしている場面を見つけ、大いにほめていく。 ○ 態度の観点でもチームや個人の言葉や動きを観察する。 ○ 態度面は、学習カードを使うことで、評価の参考にしていく。	① ゲーム1から、自分たちに必要な技能や考え方をチームで共有する。 ② 単元の前半で学習してきた練習方法の中から個人やチームの課題にあった練習方法を選び、課題解決を図っていく。 ※ 単元の前半にパスやサーブの練習方法やポジションに応じた役割を簡単に触れておくことで、単元後半は自分たちで考えて練習に取り組めるようになる。

8 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じた体育活動を推進することにより、児童の体力の向上や健康の増進はもとより、生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくりを推進する。

また、2巡目国民スポーツ大会に向けて、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。

県央：西都市立妻北小学校

1 体育科指導の充実を図る取組

(1) サーキットトレーニング（授業開始5分の運動）環境整備及び継続的な実施

① 体力を向上させる運動についての情報収集

近隣小学校の先進的な取組の情報収集や文部科学省指定研究推進校である滋賀県彦根市立城南小学校の視察研修を行い、本校児童の実態に適した運動の分析・選別を行った。体力テストの結果から課題となる運動や本校児童の苦手意識の高い器械運動の感覚づくりにつながる運動を7種目組み合わせ、サーキットトレーニングを作成した。

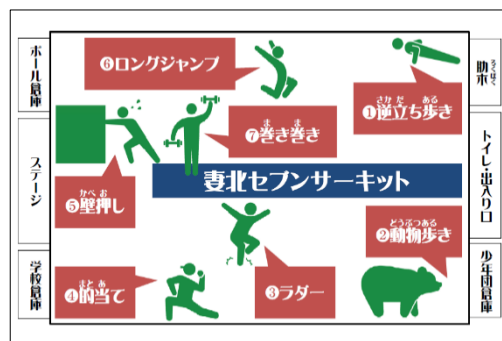
② サーキットトレーニング環境整備

○ 体育館でできる7種目のサーキットトレーニングに使用する道具・用具の購入

○ 体育館倉庫を整備し、道具・用具がいつでもすぐ使用できる環境を整えた。

○ サーキットトレーニングのメニュー

- ・ 逆立ち歩き（肋木に足をかけて）
- ・ 動物歩き（蜘蛛歩きやカエルジャンプ等）
- ・ ラダー ・ 壁押し ・ ロングジャンプ
- ・ 的当て（ボールやスカットボーイ） ・ 巻き巻き（砂を入れたペットボトルに紐と棒を付けて巻き上げる）



③ サーキットトレーニング継続的实施に関する取組

○ 体育委員会と連携し、サーキットトレーニングのポイントが分かる掲示物を作成し設置した。

○ 手本となる映像の作成… いつでも見ることでできる環境を整えた。

(2) 体育科指導研修の開催

夏季研修：ステップアップ講習会の伝達講習、冬季研修：サーキットトレーニングの実技研修

2 体育科指導以外での体力向上に向けた取組

(1) 朝の時間の5分間運動

これまで本校の体力の課題であった握力や柔軟性強化のため、新たにグーパー運動と立位体前屈を朝のあいさつや健康観察後の短い時間を使って実施した。

(2) 昼休みの運動教室の実施

器械運動に対して苦手意識の強い児童（主に中学年児童を対象）に対して希望者を募り、運動教室を実施した。

3 家庭や地域と連携した体力向上のための取組

(1) 学校保健委員会を通じた家庭での運動の実践

各学年の体力的な課題をもとに、学年ごとに家庭でできる体力向上の取組について計画し、実践を行った。また、外部講師を招き、靴選びの仕方や靴の履き方など「足育」の観点から体力向上についての講話を行い、家庭への啓発を行った。

(2) スポーツ少年団への本校児童の体力に関する実態の情報提供

スポーツ少年団の監督や責任者の集まる連絡会の中で、簡略化した体力向上プランを配付し、本校児童の体力の現状についての情報提供を行った。

4 体力テストの結果

	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	44.6	46.1
総合評価 A・B%	33.7	39.8
総合評価 D・E%	31.3	29.8

県南：小林市立南小学校

1 学校全体で取り組む運動

- (1) 児童の体力、運動能力の向上につながる全校体育の取組
 - 持久走大会
 - 12月に、学年部ごとに持久走大会を実施した。
(低学年：約800m 中学年：約1000m 高学年：約1200m)
 - 持久走大会実施に伴い、持久走大会に向けた練習（7分間走）を11月に6回、12月に1回実施した。
 - 長縄大会に向けての活動
 - 各学級で体育の時間や休み時間等に練習を行った。また、個別になわとびカードを配付し、授業等で活用した。
- (2) 児童の体力、運動能力の向上につながる児童会活動の取組
 - 長縄大会の実施
 - 2月に、学年部ごとに長縄大会を実施した。また、その結果について後日校内放送で発表し、次年度の目標を児童にもたせるようにした。
 - 「みんなで遊ぶ日」の推奨
 - 週に1度、各学級で「みんなで遊ぶ日」を実施し、運動場や体育館で体を動かして遊ぶように呼びかけた。



2 体育科学習指導方法の工夫改善に関する研究

- (1) 体育科指導時におけるサーキットトレーニングの実施（通年）
 - サーキットトレーニングを体育の授業の始めに行った。また、体育館に立ち幅跳び用のラインテープを貼り、児童が自分で跳んだ距離を目で見てわかるようにした。
- (2) 児童の体力、運動能力の向上につながる体育科学習指導法の研究（長期休業中）
 - 体力テストで課題のみられた種目を強化するために、新しく購入した道具の使用方法について研修を行った。



3 放課後における地域活動と連携した運動の日常化

- 「スポーツ少年団」と連携した取組
- 「野球少年団」「バレーボール少年団」と連携し、柔軟性、瞬発力、持久力、体幹などを高める運動を継続して行った。
- 基礎体力向上のほか、けがやスポーツ障害の防止効果がみられる。

4 「南校区まちづくり協議会」と連携した取組

- 本校区内をめぐるウォーキング大会、火バサミウォーキング（ウォーキングをしながらごみを集める）実施し、体力向上と世代間交流を行った。（年3回）
- スポーツ少年団に所属していない児童も体を動かす楽しさを味わうことができる場となった。

5 体力テストの結果

	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	46.2	47.7
総合評価 A・B%	38.4	44.4
総合評価 D・E%	27.6	21.1

1 体育科学習指導法の工夫に関する取組

(1) 体育実技研修の伝達講習

- 東臼杵地区体育科授業力アップセミナーを受けて、新学習指導要領をもとにした体育授業の取り組みや体づくり運動を中心に指導内容の伝達を行った。

(2) 外部講師による魅力ある学習指導法に関する研修

- 12月6日：南九州大学：宮内教授・・・体育学習の研修
- 2月22日：文科省初等中等局：村中田専門職・・・模範授業、年間指導計画の作成、指導の在り方、ICTの活用

(3) 魅力ある体育的行事に関する取組

① 持久走月間の実施（11～12月）

- 授業の始めに5分間走
- 個人の記録の伸びを記入できる持久走カードを活用

② 短縄月間の実施（12～1月）

- 短縄カードを用いて児童の称賛
- 回数に応じた賞状を配布

③ 大縄大会の実施（2月27日）

- 低・中・高学年の3つに分けて大会を実施

④ 泳力向上教室の実施（7月24日、25日）

- 水泳が苦手な5・6年生を対象に泳力向上教室の実施

⑤ 児童の主体的な取組による運動会の実施

- 児童が競技や応援に力を入れられるような計画の工夫
 - ・ リーダー児童を中心に計画的に運動会に向けた練習を行い、児童が主体となって運動会をつくることができた。
 - ・ 給食時には、運動会ニュースと称して運動会練習の内容や各団の良いところなどを放送することで、意欲的に運動会に取り組むための工夫を行った。



(4) 児童が主体的に運動に取り組むための運動環境に関する取組

① 日常的に運動に親しむための器具設置等の環境整備

- 新聞紙ボールの作成
- 年間指導計画に合わせた運動用具の設置場所等の工夫

② サーキットトレーニングの内容提示の工夫と実践（4月作成）

③ 各学年の実態に合わせた準備運動後の1upトレーニングの推進



2 体力テストの結果

	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	45.4	45.7
総合評価 A・B%	37.4	38.9
総合評価 D・E%	25.3	27.4

9 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〔幼稚園、保育所（園）、認定こども園、小学校、特別支援学校、総合型地域スポーツクラブの指導者〕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月に「水遊び」、8月に「運動遊び」の研修会を実施しています。
- また、幼児期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通して、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（幼児の運動遊び・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対象研修として実施しています。
- 宮崎市で開催された宮崎県学校体育研究発表大会は、今年度で第60回を数え、全体会の中で、宮崎市の「サティ子ども園」等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】

- 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76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！」 ～這って、転がり体幹を養おう！～

講師 澤井 雅志 氏（日本体育大学兼任講師）



【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～言葉で動こう！】



【実技～マット遊び】



【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ります。

まず、研修会が始まる前に、恒例である準備運動（澤井先生による園児達とのコミュニケーション）が行われました。「園児達のつかみ」を含めて、必ず実施されるということです。園児達はすぐに澤井先生のペースに引きこまれ、幼児の運動への学びに向かう力が高まり、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。

主運動では、多くの遊びを取り入れた運動が、次々と紹介され、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、大人でも楽しく取り組むことができそうなコーディネーション能力を高める運動・遊びの内容等も豊富に組み込まれています。

なお、本研修会は、県内3会場で行われましたが、合計112名の参加があり、楽しく活動することができ、有意義な研修会となりました。

令和2年度は、8月19日～20日に、開催されます。

(3) 学校体育授業力ジャンプアップセミナー（幼児の運動遊び・体づくり運動）

※免許状更新対象研修

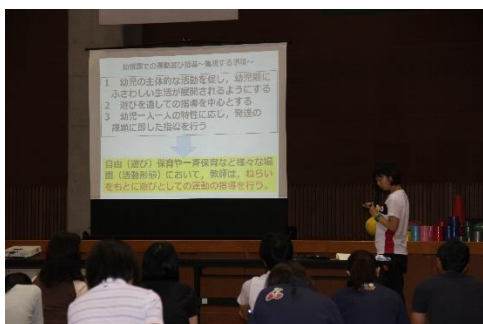
講義・実技 「幼児期からの運動遊びをととした基礎的な動きづくりを図る指導の在り方」

講師 幼児の運動遊び 鍋西 幸治 指導主事（宮崎県教育庁スポーツ指導センター）

体づくり運動 田中 理香 教諭（日之影町立宮水小学校）



【鍋西指導主事の講義と実技の様子】



【田中教諭の講義と実技の様子】

- 本研修会は、本年5月に鹿児島県で開催された「令和元年度 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。

免許状更新対象研修として実施され、131名の幼稚園、保育所（園）、認定こども園等の先生方の参加があり、楽しく充実した研修会となりました。

令和2年度は、6月27日・10月15日に開催されます。

(4) 第60回宮崎県学校体育研究発表大会 宮崎・東諸県地区大会



本年度の学校体育研究発表大会は、宮崎市で開催されました。今後、県学校体育研究大会の発展、次年度の九州学体研の充実に向け、全体会の昼食・休憩中に、平成29年度開催地区延岡市の「杉の子幼保連携型子ども園」、昨年度開催地区高鍋町の「石井記念やまばと保育園」、本年度開催地区宮崎市の「サティ子ども園」の活動の様子が放映されました。園内の設備や遊具を使って、元気に遊ぶ園児

達の様子が映像で紹介され、鉄棒や雲梯などの運動を、多くの園児が、活発に行う様子に、参観者からたくさんの驚きの声が挙がりました。



10 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、急激な少子高齢化が進み、人口減少社会の到来が予想される中、県民総参加型スポーツの更なる推進を図るためには、もっと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、地域住民により自主的・主体的に運営がなされ、現在、県内に32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。

中学校部活動との連携や今後、部活動に代わる新たなスポーツ活動の場としても期待されています。

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ai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 横フェニックス総合型スポーツクラブ
- ⑩ 湘見スポーツクラブ
- ⑪ NPO法人 FC roby
- ⑫ 一般社団法人 串間スポーツクラブ
- ⑬ 西部スポーツクラブ
- 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 川南スポーツ倶楽部
- ⑱ NPO法人 都農enjoyスポーツクラブ
- ⑲ NPO法人 都城ぼんちスポーツクラブ
- ⑳ 一般社団法人 とみさか
- ㉑ コスモクラブ都城
- ㉒ NPO法人 都城スポーツクラブシエロ
- ㉓ NPO法人 みまたチャレンジ総合クラブ
- ㉔ 小林元気クラブ
- ㉕ クラブのじり
- ㉖ NPO法人 真幸ホットはっとクラブ
- ㉗ NPO法人 いいの夢クラブ
- ㉘ NPO法人 いい汗加久藤クラブ
- ㉙ 神託くんスポーツクラブ“きらり”
- ㉚ 南方ワイフスポーツクラブ
- ㉛ ひむかYOUゆうクラブ
- ㉜ ひのかけきらめきクラブ

平成31年4月現在



宮崎県教育庁
スポーツ指導センター
(みやざき広域スポーツセンター)

総合型地域スポーツクラブについてのお問い合わせ
〒889-2115 宮崎市大学町1443-12
TEL/0985-58-0096 FAX/0985-58-0087
HP <http://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/>

【平成 31（2019）年度宮崎県総合型地域スポーツクラブリーフレット】

『総合型地域スポーツクラブ』とは？

総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子どもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

我が国における総合型地域スポーツクラブは、平成7年度から育成が開始され、平成29年7月には、創設準備中を含め3,580クラブが育成され、それぞれの地域において、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。

【引用：スポーツ庁 国民のスポーツライフ】

(1) 総合型地域スポーツクラブの取組

① 半九レインボーＳＣの紹介

半九レインボーＳＣは、加納小、清武小、大久保小、加納中、清武中の児童生徒等を対象として、小学生から６０歳以上の方々まで、会員数約１２５名の宮崎市清武町を活動拠点とした総合型地域スポーツクラブです。

「みんなで 楽しもう！！ 笑おう♪♪ 汗しよう！！」のクラブ活動理念のもと、加納小学校、加納スポーツセンター、加納コミュニティーセンター、清武体育館等の施設で、ハンディの有無に関係なく、分け隔てのないバリアフリーな活動をしています。

主な活動種目としては、サッカー、フライングディスク、ボウリング、ホースセラピー（乗馬）、シーカヤック（カヌー）、ウォーキング、トレッキング、木工教室などがあります。

クラブの大きな特徴は、障がいのある人も健常な人も一緒に活動を楽しんでいることや地域のことをみんなで学ぶ場として、自然を相手にしたアウトドアスポーツを取り入れていることです。



【清武川等での活動の様子】

② 青島サーフクラブの紹介

青島サーフクラブは、青島小学校、青島中学校区を活動拠点とし、高校生や一般の方々を対象にした会員数２６名のスポーツクラブです。

「いつでも楽しく気軽にできるスポーツクラブ」の活動理念のもと、海の日には、「海の大運動会」というイベントを開催するなど、青島ビーチで活動をしています。

主な活動種目としては、一般向けには、ライフセービングトレーニングメソッド、ノルディックウォーキング、アウトリガーカヌーを、子ども・幼児向けには、ビーチランニングやジュニアライフセービングプログラムなどがあります。

特徴として、青島ビーチを中心にスポーツ活動を企画運営し、地域住民の健康増進や世代間の交流を図り、観光青島、スポーツランド青島として、地域活性化を目指し、活動しているところです。

今後は、報道等でも紹介のあった、青島中学校における日本初のサーフィン部との連携も楽しみな活動の１つです。



【青島ビーチ等での活動の様子】

(2) スポーツ推進委員協議会の取組

① 高原町の取組

高原町スポーツ推進委員協議会では、任務を遂行するために必要な委員相互の連絡、研修、親睦融和、資質の向上を図り、教育委員会と協力し各体育事業の円滑な運営を図り、地域住民のニーズをふまえたスポーツ振興の推進を行っています。

主な内容としては、「健康スポーツ教室（青年対象）」、「いきいきスポーツ教室（高齢者対象）」、「ファミリースポーツ教室（親子対象）」があります。

高原町は現在、少子高齢化・人口減少に伴いスポーツ人口が減少してきています。少しでも多くの人にスポーツに接してもらうため、気軽に取り組めるスポーツの事業・イベント等を運営し、スポーツ人口の増加を目指し活動するためにも、スポーツ推進委員ひとりひとりの資質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】

② 諸塚村の取組

諸塚村のスポーツ推進協議会では、諸塚村の特徴である自治組織との連携・協働により、全村民がスポーツ推進に関わり、スポーツを通して諸塚村がワンチームになるよう活動しています。

主なスポーツ行事としては、「諸塚クロスカントリー大会」、「公民館親善ミニバレーボール大会」、「九州玉入れ選手権大会 in もろつか」、「諸塚村マスターズソフトボール大会」、「村民体育大会」が毎年実施されています。地域住民のニーズに少しでも応え、スポーツを推進するためにも、スポーツ推進委員が協力、研修に励み、資質向上を図ることが大切であると考えられます。



【主なスポーツ行事の様子】

1 1 「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催

○ 本県の体力は、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り、その中で、特に「握力」や「ボール投げ」を、本県の課題としています。

その課題解決に向け、本年度より「学校体育授業力スキルアップセミナー」として、ジャイアンツアカデミー認定コーチ及び、本年5月に鹿児島県で開催された「令和元年度体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）」に参加した重山兼滋教諭を講師として招聘し、「握る力」や「投げる力」の指導力の向上を図るための研修会を開催しました。今回は、小学校の先生14名の参加がありました。

令和2年度は、11月10日に開催します。

<内容>

- (1) 講義Ⅰ（宮崎県の児童の体力の現状と課題）
- (2) ゲーム・ボール運動系（ベースボール型）
講師 ジャイアンツアカデミー認定コーチ
- (3) 講義Ⅱ（鉄棒運動）
- (4) 器械運動系（鉄棒運動）
講師 都城市立富吉小学校 重山 兼滋 教諭



【講義Ⅰの様子】



【投げる力を高める運動】



【静止したボールを打つ力を高める運動】



【講義Ⅱの様子】



【支持系の基本的な技：補助逆上がり】

1 2 令和元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	宮崎市立生目台東小学校	全学年、朝の会で柔軟体操や握力を高める体操を行っている。体育の授業開始時には、筋力や持久力を高めるサーキットトレーニングに取り組んでいる。また、体育館にブルーシートを活用した的を設置し、投げる力の向上を図っている。
2	西都市立妻南小学校	柔軟性や筋力を高めるパワーアップ体操を毎朝行っている。また、体力テストの結果から、学年ごとの課題種目を設定し、その種目を伸ばすための取組を考案し実行している。そして、半年後に、再び体力テストを行い、その成果と課題の確認を行っている。
3	西都市立銀上小学校	授業では、鉄棒や雲梯、登り棒運動や鉄棒検定表を活用して、握力の強化を図っている。また、全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール出場により、授業だけではなく、昼休みや放課後なども主体的に表現運動を行い、体力向上に励んでいる。
4	都城市立有水小学校	毎朝、音楽に合わせて、柔軟性と高めるストレッチと運動器管を鍛えるロコモ体操を実施している。また、体育の授業開始時には立ち幅とびマット・バスケットゴールなどを活用した運動や体幹運動を組み合わせた「有水体操」を実施している。
5	えびの市真幸小学校	一校一運動として、始業前に柔軟性や握力を高める「朝のさわやか運動」を実施している。えびの市小体連水泳大会に向けて、教職員と児童が強化練習を行うなど積極的に取り組み、その活動が学校全体での体力向上の意識向上に結びついている。
6	延岡市立川島小学校	登校後の朝の遊びでサッカーや鬼ごっこを推奨したり、体育集会の持久走の回数を増やすなど、課題であった50m走、20mシャトルランの対策に取り組んだ。また、授業の始めに、遊具を使った運動や身体を支える運動を取り入れ握力の強化に励んでいる。
7	日之影町立八戸小学校	新体力テストにおける課題や児童の実態から、授業での柔軟運動や体幹運動、時間走など準備運動の工夫を行っている。また、朝の時間や業間の時間を使って簡単にできるストレッチ運動や一輪車、なわとびなどを実施し、運動の日常化に努めている。

<中学校：4校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎市立赤江中学校	授業では、短時間で行える腕立て伏せや上体起こし、登り棒などのトレーニングや、肩甲骨や股関節を意識したストレッチを毎時間取り組んでいる。また、長距離走の授業の最後にシャトルランテストを実施し、5月の新体力テストの結果との比較を行っている。
2	日南市立東郷中学校	小中一貫校の特色を活かし、小中合同による授業や持久走大会、運動会などを実施しながら体力向上に取り組んでいる。また、授業開始時には準備運動や補強運動を組み合わせた柔軟性、筋力、持久力を高める複合的なトレーニングを毎時間実施している。
3	小林市立野尻中学校	授業開始時に柔軟性や懸垂や腕立て伏せなどの筋力を高める運動を組み合わせた「NOJIRI」タイムを実施している。また、歯の治癒率100%、個に応じて残食を減らす取組を行い、基本的な生活習慣や食生活の改善を図り、体力向上に取り組んでいる。
4	椎葉村立椎葉中学校	体育の授業では、グーパー法や腕立て伏せなどの補強運動を行っている。また、昼休みには生徒会主催によるレクリエーションを開催して運動量の確保に努めている。部活動合同によるトレーニングを実施するなどして、体力向上に励んでいる。

<県立学校3校>

No	学校名	主な取組
1	五ヶ瀬中等教育学校	授業の始めに5分間、ストレッチや腹筋、腕立て伏せ等を入れた五ヶ瀬体操を準備運動とし、実施している。また、駅伝、長距離走大会、スキー教室、ミニトライアスロン大会、水泳大会、わらじ遠足などの行事を実施している。
2	延岡高等学校	授業開始時間の徹底と準備運動として腕立て伏せ、体幹など7種類の補強運動を行い、運動量の確保と体力向上に励んでいる。また、生徒が主体となり、年に2回クラスマッチを行い、全校生徒が積極的に運動に親しむ機会を作っている。
3	小林秀峰高等学校	授業開始時に、音楽に合わせて柔軟性、筋力、持久力を向上させる体力向上トレーニングを年間を通して、実施している。また、新体力テストの結果をもとに、生徒一人ひとりに具体的な目標を設定させ、授業や体育的行事に参加させる取組を行っている。

宮崎市立生目台東小学校 ～体力向上の取組～

【朝の体操の様子】



毎日の朝の会で、柔軟体操に加えて握り拳を作り握力を高める要素も取り入れた。柔軟性4種目、握力1種目を各15秒間実施している。

【サーキットトレーニングの様子】

体育の授業開始時に、固定遊具を活用したサーキットトレーニングを実施している。移動は駆け足で行うため、持久力を高めることもできる。



【業間を利用した縄跳びの様子】



11・12月は持久走、1・2月は縄跳び（短縄・長縄）を行っている。実施日には強化校時程を組み、25分間の業間時間を設定して実施している。

まとめ

- 全学年男女ともにTスコア50以上の種目が、昨年は長座体前屈だけだったが、本年度は握力・長座体前屈・立ち幅跳びの3種目で達成することができた。
- 男子は48項目中39項目（昨年度37項目）、女子は48項目中37項目（昨年度同数）で県平均を上回ることができた。

西都市立妻南小学校 ～体力向上における取組～

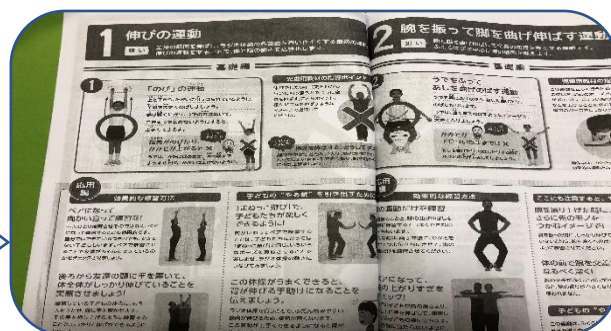
【妻南パワーアップ体操】



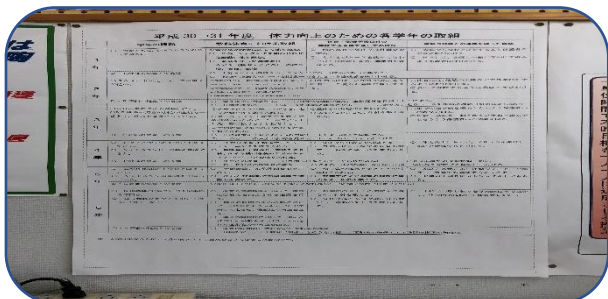
毎朝、始業チャイム後の音楽に合わせて、全校一斉に体操に取り組むことで、確実かつ継続的に筋力と柔軟性を向上させることができます。

【ラジオ体操指導の職員研修】

年度当初、ラジオ体操指導の研修を行っています。正しい姿勢で行う事で高い運動効果が期待できます。5月上旬には全校体育で定着度を確認しています。(写真は指導用ファイル)



【体力テスト分析のPDCA サイクル】



5月体力テストで明らかになった学年ごとの課題種目に対する指導方法や、評価CD児童への具体的な手立てについてPDCA サイクルを実行しています。

まとめ

全校一斉の体力づくりを確実かつ継続的に行うようにすることで、県の課題である3つの種目について、「握力」では全学年男女でTスコア50以上、「20mシャトルラン」と「ソフトボール投げ」についても全体の3分の2以上がTスコア50を上回っている。

体力テストにおける課題種目を学年ごとに明確にし、その能力を鍛える活動を意図的に取り入れるようにすることで、集団の特徴に合致した指導を行っている。また、12月に課題種目のみ再テストを行い、その結果を基に取組の検証と見直しをして次年度に引き継いでいる。「反復横跳び」においては、昨年度は複数の学年でTスコア50を下回っていたものの、今年度は全学年男女でTスコア50以上を達成した。

西都市立銀上小学校～体力向上の取組～

【リズムダンス全国大会への参加】教科体育における取組



東京で開催されるリズムダンスの全国大会への参加を目標に掲げ、表現運動に励んできた。目標に向かって、自主的に練習する姿が見られた。

【個人目標を設定した体力テスト】目標設定

各個人で総合評価の目標を設定した。さらに、その目標を達成するための各種目の目標獲得点数を設定し、各種目に取り組ませた。



【握力を鍛える運動遊び】教科体育以外における取組



昼休みや放課後、積極的に外遊びを行い、登り棒を活用することで楽しみながら握力の強化に取り組んできた。

まとめ

- リズムダンスの全国大会出場を目指せることで、主体的に運動に取り組む態度が育ち、全体的な体力の向上が図られた。
- 目標を設定し体力テストに臨むことで、目標数値に届くように、よりよい動きを思考しながら体を動かそうとする意識を高め、78%の種目でTスコア50以上を達成した。
- 登り棒を活用した遊びに日常的に取り組ませることで、握力における全校児童の平均値が県の平均を超えた。

都城市有水小学校～体力向上の取組～

【新しく取り入れたロコモ体操を一齐に指導する写真】



例 1：ロコモ体操の指導の様子

始業チャイムの後、音楽に合わせて、毎朝柔軟性を高めるストレッチと運動に関する器官を鍛える（主に体幹）ロコモ体操を実施するため、保健委員会を中心に全校で動きの指導をしている場面である。

【「なわとび大会」に向けて昼休みの練習】



例 2：一校一運動の様子

小規模校の特長を生かし、異学年グループを編成し、長縄の一斉跳びの練習の場面である。体力向上はもちろん跳び方のコツなどを上学年が下学年に教えるなどの学び合いも目的としている。

【有体パワーアップの紹介の様子】 例 3：体力向上の取組



体育の授業開始時に立ち幅跳びマット・バスケットボールゴール、はしご線などを活用した運動や新体力テストの動きを取り入れた運動（反復横跳び・握力・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈）を体育委員会が中心に考え、全校に説明し、取り組んでいる。

まとめ

本校の課題である「反復横跳び」については、昨年度はほとんどの学年でTスコアが下回っていたが、本年度は全ての学年においてTスコア50以上になっている。

柔軟性を高めるために、毎朝のストレッチ運動を行った。また掲示物を工夫することで、自分の体力や運動能力への意識を高めることができた。特に伸び率が高かったのは6年生女子である。長座体前屈の平均値が、30.04 cmから 39.91 cm になり、9.51 cmも伸びた。

えびの市立真幸小学校

～体力向上の取組～

【柔軟性を高める準備運動の実施】



生涯にわたってスポーツに携わるために必要な資質として、故障のない身体があげられる。なかでも、足首や膝、股関節などは故障しやすい部位であり、故障後の影響も大きい。そこで、正しい準備運動の指導に加え、関節の柔軟性を高める準備運動を提示し、体育の時間、全校で取り組んだ。

子どもが汗いっぱいかいて、全力で運動に触れ合う時間として、昼休みがある。ところが、昼休み時間は学習の個別指導があったり、委員会の常時活動が行われたりと、全員が外で遊ぶことがなかなか困難な状況である。そこで、始業前の時間に外遊びを奨励することとした。低・中学年を中心に、寒い中を駆け回る子どもの姿が見られるようになった。

【朝の外遊びの奨励】



【体育の学習におけるICT機器の活用】



スポーツでは、技能が向上すれば運動の機能的特性により触れることができるようになり、楽しさも増す。技能向上における課題の一つとして、自分の動きを自分でイメージすることが難しいということがあげられる。そこで、ICT機器の積極的な活用を促した。映像で模範の動きを確認し、実際に運動する児童の様子をタブレットに撮影することで、動きを比較したり、何度も自分の動きを見たり、互いにアドバイスを申し合ったりと、技能の獲得において効果的である。

まとめ

- D・Eの児童の割合は、男子20%、女子19%で、学校全体では18%と、昨年度の21%から減少が見られた。
- 「長座体前屈」のTスコア50以上の学年は、男子5学年、女子5学年であった。目標達成とはいかなかったが、一昨年(男女ともに0学年)、昨年(男子2学年、女子3学年)と着実に成果が表れている。

延岡市立川島小学校 ～体力向上の取り組み～

【体育集会における取組】



朝の活動の時間に、1 2 月は持久走、2 月は縄跳び運動に取り組んだ。持久走では、5 分間走を取り入れることで持久力の向上と意欲の継続化を図った。縄跳び運動では3 分間での学年毎の長縄跳びの回数を計測し、結果を発表することで、意欲を高めさせた。

【外遊びの奨励】

始業前の時間に外で遊ぶことを推奨している。登校後すぐに、多くの児童が運動場に出て、サッカーや鬼ごっこ等をする様子が年間を通して見られる。



【体育委員会を中心とした遊びの計画】



昼休みの遊びでは、体育委員会が中心となって体力向上を狙いとした遊びを計画し、活動を行っている。異学年でも運動量を確保しながら楽しく遊べるように、場やルールを工夫して取り組んでいる。

まとめ

- 6 年生のソフトボール投げの平均値が 5. 3 4 m 伸びた。
- 新体力テストの総合評価 A の児童の割合は、8 % 増加した。また、D・E の児童の割合は、6 % 減少した。

日之影町立八戸小学校 ～体力向上の取組～

【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。また、ホッピングなど遊びのなかで取り入れられるような用具を活用している。

【柔軟体操・体幹訓練の様子】



新体力テストで落ち込みが見られた柔軟性や筋力を向上させる運動について、学級での隙間時間や体育の準備運動で継続して取り組んでいる。

【体力テストの取組】



新体力テスト測定時に、測定ポイントやストレッチを再度説明し意識させた。

まとめ

- 柔軟性や体幹を鍛える運動を取り入れたことで、男子は32項目中23項目、女子は24項目中21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、18%増加した。また、D・Eの児童が0人になった。

宮崎市立赤江中学校 ～体力向上のための取組～

【立腰指導の様子】



職員と学習委員会
がタイアップして、
指導を行っています。

【授業における体力向上の取組】

授業の始めに活動
場所を走り、補助運
動（トレーニング）
を行っています。



まとめ

20mシャトルランに着目してみると、男女ともに1年生のみTスコアを下回り、2・3学年はTスコアを上回る結果となった。

ハンドボール投げに着目してみると、1年生女子のみTスコアを下回り、その他についてはTスコアを上回る結果となった。

日南市立東郷中学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の様子】



本校は小中一貫校であり、合同入学式、全校集会、合同運動会、合同学習発表会等で全校生徒が集まる機会が多いので、一斉立腰指導ができる。

【合同持久走大会・ジョギングタイム】

11月後半から持久走の授業に入り、12月の初めに中学生は、学級毎に放課後の時間を使ってジョギングに取り組む。20分間走を5日間行い、目標記録に挑戦していきます。手を抜く生徒もなくみんな楽しみながら走っていた。



【新体力テストへの取組】



体づくり運動のなかで、新体力テスト種目の補強運動を多く取り入れたり、テスト種目のポイントやコツをしっかりと押さえたりして練習を行った。また、測定は体育指導者によって一人一人丁寧に行い、生徒が今持っている力を最大限に出せるようにがんばらせた。

まとめ

体力テストの総合評価 A の生徒の割合は 17 % で同じだったが、総合評価 D・E の割合は 13 % から 11 % に減少した。今年度は B・C 判定者が増加した。

また、柔軟体操を高める運動を体力づくり運動の中で補強し、正確に計測した結果、全学年とも県平均をかなり上回った。

小林市立野尻中学校 ～体力向上の取組～

【集団行動・立腰における取組】



集団行動や立腰を学習することにより、学校生活や各教科の授業にメリハリができ、学習の効率や体力向上、望ましい生活習慣に効果的であった。

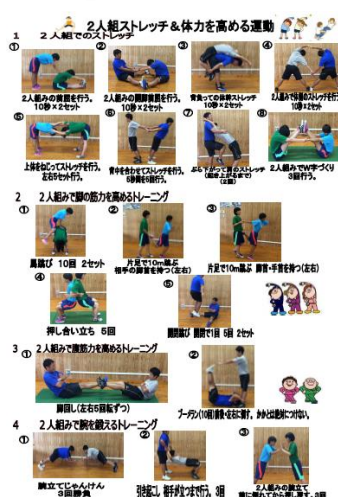


【生徒会による体力向上の取組】



給食終了後に、放送に合わせて全校一斉に「歯磨きタイム」を行っている。この活動を通して、虫歯ゼロ・治療率100%を目指している。
また、生徒会を中心に食育にも力を入れて取り組んでいる。

【保健体育授業における取組】



授業の始めに行う運動領域に応じた筋力トレーニングや動き作り、ストレッチなどを通して、筋力や柔軟性を高めている。

まとめ

- 学校教育活動全体を通して体力向上を行うことで、新体力テストにおけるA判定が1年生15名、2年生19名、3年生30名、計64名になった。割合で見ると44%の生徒がA判定である。
- 全48項目中、Tスコア50以上は38項目であった。特に、前年度と比較して、2、3年生の落ち込んでいた4項目でTスコアが50以上となった。今年の実績を踏まえて、来年度はさらに体力向上に努めていきたい。

【新体力テスト実施前の「測定ポイント・アドバイス集」の活用】



各種目の測定前に姿勢や意識するポイント、必要や準備運動等を確認し、それらを意識・実践させながら測定した。

【教科体育の取組】



授業前の補強運動、主運動につながるトレーニングの継続的な実施。



授業における生徒の運動量の確保。(活動時間・活動場所の工夫)



運動の楽しさや必要性を感じさせる体づくり運動や体育理論等の充実。

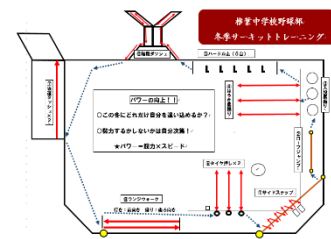
【教科体育以外の取組】



昼休みの体育館開放&生徒会主催全校レクリエーションの実施。



養護教諭・栄養教諭と連携して行う健康・食育に関する授業の実施。



部活動でのサーキットトレーニングの実施。(階段や坂道、タイヤやロープ等の用具を使用)

まとめ

- 2・3年生のA・B判定の生徒は、前年度より7.2%増加した。2・3年生のD・E判定の生徒は0名であり、前年度より7%減少した。
- Tスコア50以上の項目が、3項目(2年男子の長座体前屈・20mシャトルラン、2年女子の長座体前屈)前年度より増えた。
- 「運動やスポーツの愛好度」は、昨年度77.3%、今年度79.7%と高い割合を示している。

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】



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

【ミニ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、ミニ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 | 女子 |
|-----------|-------|
| ○スイム400m | 300m |
| ○バイク5.6km | 4km |
| ○ラン2.4km | 1.6km |

【スキー教室】



【わらじ遠足】



（左）スキー教室は自分の身体感覚を高めてくれる。

（右）わらじ遠足は自分でわら打ちわらすきから行き、わらじを作る。そのわらじを履いて約10kmを歩く。

まとめ

- 投動作を入れた運動・体操を継続して行い、ボール投げのTスコア50以上が6年女子以外は達成した。
- 項目の入れ替わりがあったものの、Tスコア50以上の項目数は増減がなかった。

宮崎県立延岡高等学校 体力向上の取組

【学校行事の充実（クラスマッチ）】



体育的行事の充実
年2回開催されるクラスマッチ。7月は2日間にわたって全校生徒が全力で取り組む

【授業での運動量の確保】



チャイム前に授業開始
年間殆どが45分授業のため、授業開始前に運動開始で運動量の確保を狙う。

【主運動前の補強運動】

单元ごとに主運動に繋がる補強運動を実施。運動部で取り入れているストレッチ等も積極的に導入した。



まとめ

- ・ 総合評価D・Eの生徒は全学年合計30名（全体の4％）であった。（前年度36名から6名減少）
- ・ Tスコア50以上は全48項目中38項目であった。（昨年とほぼ同数であった）

宮崎県立小林秀峰高等学校 ～ 体力向上の取組 ～

【立腰指導の様子】



授業の挨拶時に、集団行動・立腰指導を毎時間実施した。

同じように、各集会においても実施している。

【体力向上の取組】



授業の開始時に音楽を使い、3分間走・10mダッシュ5本・ストレッチ3分・腹筋30秒・反復横跳び30秒・指立て伏せ30秒を、年間を通して毎時間実施した。

まとめ

- 反復横跳び・立ち幅跳び・ハンドボール投げにおいて、全学年男女ともTスコア50を上回った。
- 体力テストの総合評価A・Bの割合が71%であった。

13 事例集まとめ(平成25年度～令和元年度)

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

beyond2020マイベストプログラム

2020年東京オリンピック・パラリンピック

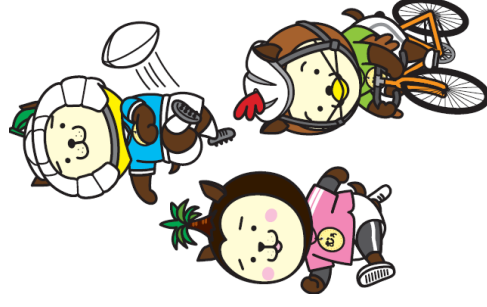


基本コンセプト

全員が自己ベスト



宮崎県では



本県の体力テストの取組が、
内閣官房オリパラ事務局に
認証されました

○児童生徒一人ひとりが、
スポーツ指導センターHPの
「目標設定システム」等を活用し、
個人の目標を設定して体力向上
に取り組めます。

【参考文献】

- 宮崎県児童生徒体力・運動能力調査報告書（平成 25 ～ 30 年度） 宮崎県教育委員会
- 小学校学習指導要領・中学校学習指導要領・高等学校学習指導要領 文部科学省
- 新しい鉄棒運動の授業づくり 大修館書店
- 最新高等保健体育 大修館書店
- 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
- スポーツ栄養学 ベースボールマガジン社
- 令和元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

<令和元年度体力向上対策会議委員>

宮崎大学教育学部附属幼稚園	園長	土屋 貴代
国富町立本庄小学校	校長	近藤 公博
宮崎市立青島中学校	校長	古川 康二
宮崎県立延岡青朋高等学校	校長	佐伯 浩美
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
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	所長	川本 忠
三股町立勝岡小学校	校長	和田 小夜子
都城市立祝吉小学校	校長	田中 ちどり
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 P T A 連合会	副会長	馬渡 隆博

<令和元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
宮崎市立宮崎東小学校	教諭	年永 健二
宮崎市立宮崎西中学校	教諭	外 蘭 武志
宮崎大学教育学部附属中学校	教諭	倉掛 啓輔
宮崎県立宮崎南高等学校	教諭	竹山 信一郎
宮崎県立宮崎商業高等学校	教諭	志岐 信和
宮崎県立宮崎西高等学校	養護教諭	松山 郷子
宮崎市立本郷中学校	栄養教諭	宇戸 紗耶子
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	指導主事	谷口 誠

〈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）	都甲 尚生
課長補佐（指導）	岩切 正義	指導主事（学校体育担当）	村中田 博
		指導主事（学校体育担当）	三津 順一

宮崎市橘通東1丁目9番10号

TEL 0985-26-7247 FAX 0985-26-7339