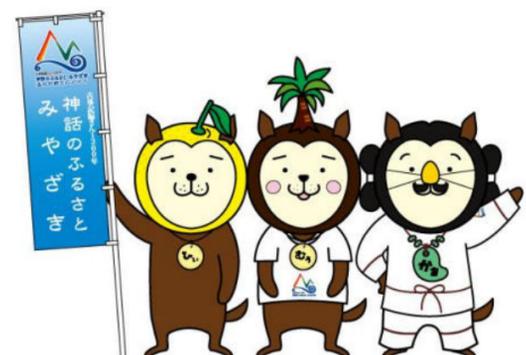


令和3年度

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4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年度から全面実施されており、高等学校では、いよいよ令和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。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で調査が行われませんでした。今年度の結果を見ると、平均値が全国平均以上の調査項目の割合は、70.6%であり、令和元年度と同様な結果となりました。

今回の「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、これまでの「握力」「ボール投げ」「シャトルラン」といった県の課題だけでなく、「発達段階に応じた体力の向上」に着目し、「発育発達段階における体力課題」を整理しました。また、事例集では、投げる力を高める遊び・運動の紹介や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、さらに生活習慣に関連する内容の充実を図り、より実践的に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4年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 押川 幸廣

「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3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3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)	本県平均値の令和元年度との比較・・・	2
(2)	平成16年度～令和3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)	体力テスト結果とのクロス集計	
①	1週間の運動やスポーツの実施状況と体力テストの結果・・・	9
②	外遊びの頻度と体力テストの結果・・・	10
(6)	児童生徒のアンケート調査結果から	
①	就寝時刻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	体育の授業の愛好度と体力合計点の相関・・・	13
(7)	総合評価年次推移（校種別・学年別）・・・	14～18
(8)	県平均値推移から見える宮崎県の課題	
①	握力・・・	19
②	ボール投げ・・・	20
③	シャトルラン・・・	21～22
(9)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	
①	令和3年度調査結果・・・	23
②	平成21年度～令和3年度調査結果推移・・・	24～25
(10)	参考資料	
①	調査票本数・・・	26
②	令和3年度学年別体格測定結果・・・	27
③	学年別測定結果（令和元年度）・・・	28
④	過去（平成20年度、昭和60年度）の本県平均値との比較・・・	29
⑤	県平均値の推移・・・	30～39
3	校種別の課題と対策・・・	40～42
4	全体を通して・・・	43

## 事 例 集

1	なぜ体力が必要か	4 4
2	発達段階に応じた体力の向上	4 5
3	発育発達段階における体力課題	4 6
4	新体力テスト測定に向けて 新体力テスト測定ポイント・アドバイス集	4 7～5 5
<b>動画・・・① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる (QRコード)</b>		
<b>② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修</b>		
<b>(<a href="http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm">http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm</a>)</b>		
5	投げる力を高める遊び・運動の紹介	5 6～5 7
6	スクリーンタイムが体力に与える影響	5 8
7	体力と栄養	5 9～6 0
8	小学校体育専科教員の取組報告	6 1～6 4
9	小学校体育活動推進校の取組報告	6 5～6 7
10	幼稚園・保育所(園)・認定こども園との連携	6 8～6 9
11	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組	7 0～7 1
12	「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催	7 2
13	令和3年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介	7 3～8 7
<小学校：7校>		
(1)	宮崎市立住吉小学校	7 5
(2)	宮崎市立生目台東小学校	7 6
(3)	串間市立大平小学校	7 7
(4)	都城市立丸野小学校	7 8
(5)	えびの市立岡元小学校	7 9
(6)	延岡市立南方小学校	8 0
(7)	延岡市立熊野江小学校	8 1
<中学校：4校>		
(1)	日南市立吾田中学校	8 2
(2)	西都市立三納中学校	8 3
(3)	小林市立野尻中学校	8 4
(4)	日向市立財光寺中学校	8 5
<県立学校：2校>		
(1)	県立都城農業高等学校	8 6
(2)	県立小林高等学校	8 7
14	事例集まとめ	8 8

# 令和3年度 宮崎県児童生徒体力・運動能力、 生活習慣等調査結果

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

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



# 令和3年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力調査結果の概要

## 1 調査の目的

- 本県児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、今後の体力・運動能力の向上に活用する。
- 体力・運動能力の現状の分析結果を基に、各学校独自の「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 231校	全学年	6歳～11歳	全児童(59,268名)
中学校	公立 127校	全学年	12歳～14歳	全生徒(26,693名)
高等学校	公立 41校	全日制・定時制全学年	15歳～17歳	全生徒(19,286名)
合 計				105,247名

(注1)小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

(注2)公立小学校・中学校は、国立を除く。

## 3 調査実施の時期

令和3年4月～9月

## 4 調査項目

### (1) 測定項目

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

(注1) ⑤については、小学校はシャトルラン、中学校・高等学校はシャトルランと持久走からの選択

(注2) ⑧については、小学校はソフトボール投げ、中学校・高等学校はハンドボール投げ

### (2) 児童生徒の運動の実施状況等に関する項目

- ① 運動部やスポーツクラブの加入状況
- ② 運動やスポーツの実施状況
- ③ 1日の運動やスポーツの実施状況
- ④ 朝食の摂取状況
- ⑤ 1日の睡眠時間
- ⑥ 平日の就寝時間
- ⑦ 1日のテレビ(ゲーム含む)視聴時間
- ⑧ 1日のスマホ使用時間(パソコン・タブレット含む)
- ⑨ 通学の交通手段
- ⑩ 外遊びの実施状況
- ⑪ 外遊びを実施する時間帯
- ⑫ 体育の授業の愛好度
- ⑬ 体力の必要性
- ⑭ 運動との関わり
- ⑮ 「みんながスポーツ1130県民運動」の認知度

(注1) ⑩・⑪については、小学校のみ

(注2) ⑬については、中学校・高等学校のみ

調査結果

(1) 本県平均値の令和元年度との比較

※ 有意差検定による比較

**今年度は多くの項目で2年前の平均値を下回った**

118項目で令和元年度の平均値を下回ったのに対して、上回ったのは13項目であった。上体起こし、反復横とび、シャトルラン、50m走では特に多くの学年で平均値が低下した。

【令和3年度】

〈参考〉【令和元年度】

年度		令和3年度本県平均値と 令和元年度本県平均値との比較									
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上体 起こし	長 座体 前屈	反 復 横 とび	シャ トル ラン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 とび	ポ 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	◎	▲	—	▲	—	—	—	—	—

令和元年度本県平均値と 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	5 0 m 走	立 ち 幅 とび	ポ ー ル 投 げ
男子	小1	6	◎	—	◎	▲	▲	/	▲	▲	—
	小2	7	◎	—	—	▲	—	/	—	—	—
	小3	8	—	—	—	▲	▲	/	▲	—	▲
	小4	9	—	—	—	▲	▲	/	▲	—	▲
	小5	10	—	▲	◎	▲	▲	/	—	▲	▲
	小6	11	—	▲	—	▲	▲	/	—	—	▲
	中1	12	—	—	—	—	▲	—	—	—	—
	中2	13	▲	—	—	▲	▲	—	—	—	—
	中3	14	—	◎	—	◎	▲	—	—	◎	—
	高1	15	—	▲	—	—	▲	—	—	—	◎
	高2	16	▲	▲	—	—	▲	—	—	—	—
	高3	17	—	—	—	▲	—	◎	—	—	—
女子	小1	6	—	◎	◎	—	—	/	—	—	◎
	小2	7	◎	—	—	▲	▲	/	—	—	—
	小3	8	—	—	—	—	▲	/	—	—	—
	小4	9	—	—	—	▲	—	/	▲	—	▲
	小5	10	—	▲	—	—	▲	/	▲	▲	▲
	小6	11	—	—	—	▲	▲	/	—	—	—
	中1	12	—	—	—	◎	▲	—	▲	—	—
	中2	13	▲	—	▲	—	▲	▲	▲	—	—
	中3	14	—	—	—	◎	—	—	—	—	—
	高1	15	—	—	◎	◎	▲	—	▲	—	—
	高2	16	—	▲	—	◎	▲	—	▲	◎	◎
	高3	17	—	◎	—	—	—	◎	▲	—	—

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

【令和3年度】

【令和元年度】

		◎上回っている			有意差なし			▲下回っている								
小学校	男子	3	6.3%	15	31.3%	30	62.5%	48	◎上回っている	4	8.3%	22	45.8%	22	45.8%	48
中学校		3	11.1%	8	29.6%	16	59.3%	27	◎上回っている	3	11.1%	19	70.4%	5	18.5%	27
高校		0	0.0%	9	33.3%	18	66.7%	27	◎上回っている	2	7.4%	19	70.4%	6	22.2%	27
男子計		6	5.9%	32	31.4%	64	62.7%	102	◎上回っている	9	8.8%	60	58.8%	33	32.4%	102

		◎上回っている			有意差なし			▲下回っている								
小学校	女子	6	12.5%	18	37.5%	24	50.0%	48	◎上回っている	4	8.3%	31	64.6%	13	27.1%	48
中学校		0	0.0%	6	22.2%	21	77.8%	27	◎上回っている	2	7.4%	18	66.7%	7	25.9%	27
高校		1	3.7%	17	63.0%	9	33.3%	27	◎上回っている	7	25.9%	14	51.9%	6	22.2%	27
女子計		7	6.9%	41	40.2%	54	52.9%	102	◎上回っている	13	12.7%	63	61.8%	26	25.5%	102

小学校	9	9.4%	33	34.4%	54	56.3%	96	小学校	8	8.3%	53	55.2%	35	36.5%	96
中学校	3	5.6%	14	25.9%	37	68.5%	54	中学校	5	9.3%	37	68.5%	12	22.2%	54
高校	1	1.9%	26	48.1%	27	50.0%	54	高校	9	16.7%	33	61.1%	12	22.2%	54
総計	13	6.4%	73	35.8%	118	57.8%	204	合計	22	10.8%	123	60.3%	59	28.9%	204

(2) 平成16年度～令和3年度の県最高平均値

## 13項目で過去最高平均値を更新!

この表は、各項目における平成16年度から令和3年度までの県最高平均値を一覧にまとめたもので、今年度が過去最高であった項目が13項目(前年度は33項目)であった。特に、小学校1年生においては、6項目が過去最高となっており、顕著な伸びが見られた。

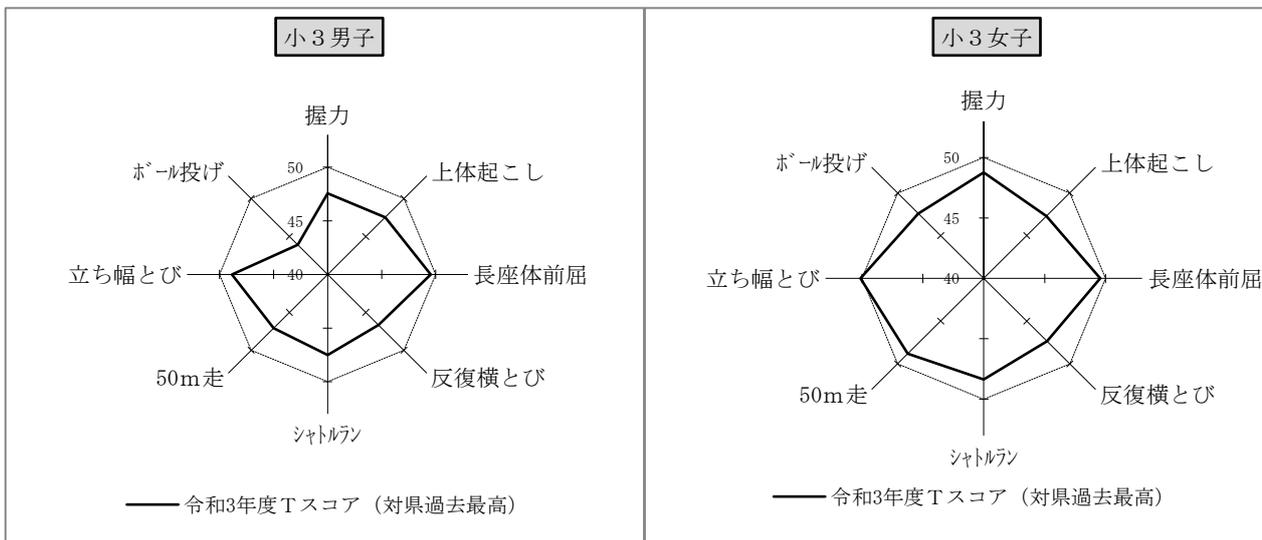
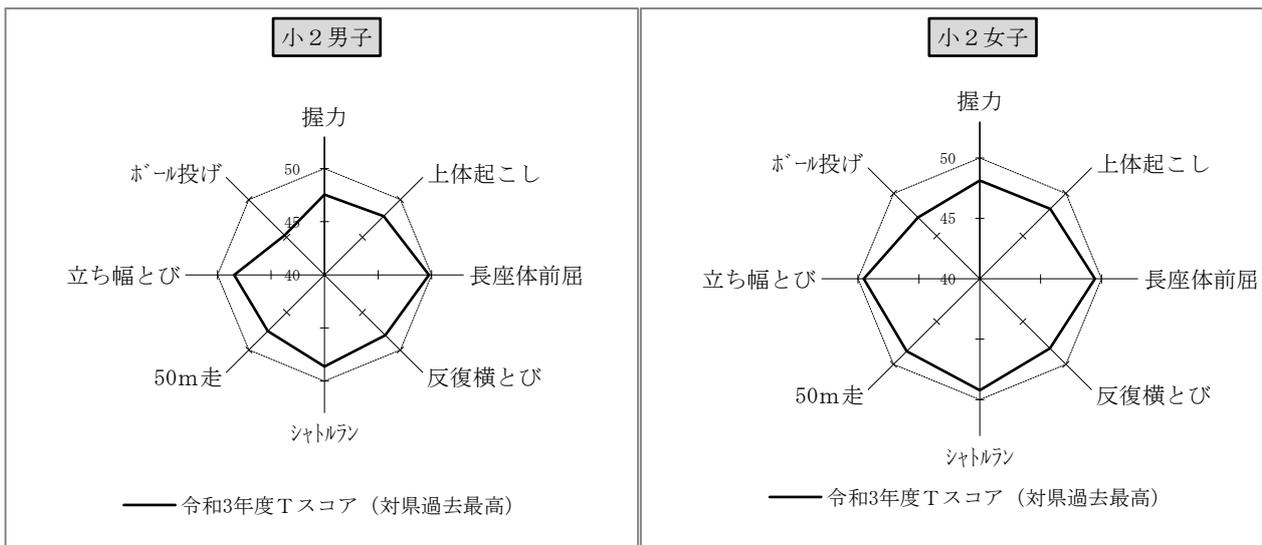
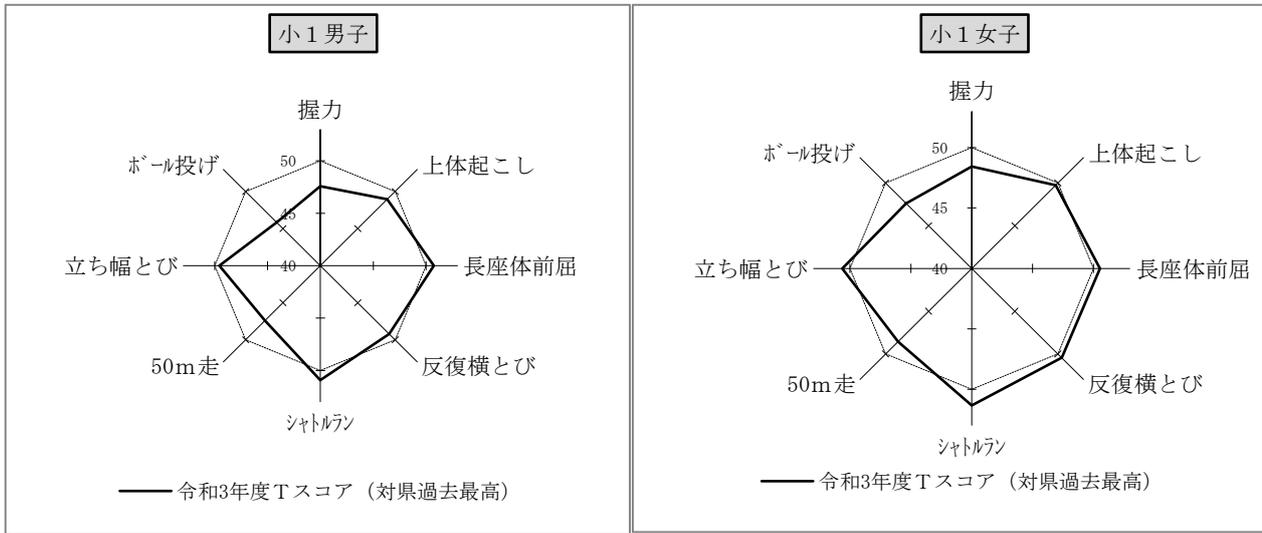
上段	記録
中段	得点
下段	年度

		平成16年度～令和3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	<b>9.4</b>	<b>11.6</b>	<b>27.2</b>	<b>28.5</b>	<b>18.4</b>		<b>11.5</b>	<b>115.0</b>	<b>9.6</b>		
			4	4	5	4	4		3	3	3		
				H16	H21	R3	H28	R3		H30	H22	H21	
	小2	7	<b>11.1</b>	<b>14.3</b>	<b>27.9</b>	<b>33.2</b>	<b>28.0</b>		<b>10.6</b>	<b>127.6</b>	<b>13.8</b>		
			5	5	5	5	5		5	4	5		
				H16	H30	H30	H28	H26		R1	H16	H21	
	小3	8	<b>13.0</b>	<b>16.7</b>	<b>29.8</b>	<b>36.9</b>	<b>37.7</b>		<b>10.0</b>	<b>137.3</b>	<b>18.4</b>		
			5	6	5	6	6		5	5	6		
				H16	H30	H30	H28	H30		H30	H18	H21	
	小4	9	<b>15.0</b>	<b>18.8</b>	<b>31.4</b>	<b>40.6</b>	<b>46.1</b>		<b>9.6</b>	<b>147.0</b>	<b>22.7</b>		
			6	7	6	7	7		6	6	6		
				H16	H28	H30	H28	H22		H30	H16	H19	
	小5	10	<b>17.4</b>	<b>20.6</b>	<b>33.8</b>	<b>43.9</b>	<b>54.7</b>		<b>9.2</b>	<b>155.7</b>	<b>27.0</b>		
			7	8	6	8	7		7	6	7		
				H16	H29	R1	H30	H26		H30	H16	H20	
	小6	11	<b>20.3</b>	<b>22.7</b>	<b>35.9</b>	<b>47.2</b>	<b>63.1</b>		<b>8.9</b>	<b>166.8</b>	<b>31.2</b>		
			8	8	7	9	8		8	7	8		
				H16	H30	H21	H28	H30		H20	H16	H21	
	中1	12	<b>24.7</b>	<b>24.4</b>	<b>41.5</b>	<b>49.9</b>	<b>72.6</b>	<b>416.0</b>	<b>8.5</b>	<b>180.7</b>	<b>19.4</b>		
			3	5	5	6	5	4	3	3	4		
					H21	R1	R3	R1	H26	H27	H26	H20	H21
		中2	13	<b>30.3</b>	<b>27.7</b>	<b>45.4</b>	<b>53.9</b>	<b>91.2</b>	<b>374.5</b>	<b>7.9</b>	<b>199.8</b>	<b>22.3</b>	
				4	7	6	7	7	6	5	4	5	
					H18	H24	H30	H30	H28	H27	H27	R1	H16
中3		14	<b>35.7</b>	<b>29.9</b>	<b>49.2</b>	<b>56.5</b>	<b>99.7</b>	<b>369.3</b>	<b>7.5</b>	<b>215.7</b>	<b>25.1</b>		
			5	8	7	8	7	6	6	5	6		
				H17	H25	R1	R1	H28	H19	H28	R1	H24	
高1		15	<b>39.7</b>	<b>30.8</b>	<b>50.4</b>	<b>57.9</b>	<b>93.6</b>	<b>373.7</b>	<b>7.4</b>	<b>224.4</b>	<b>26.7</b>		
			6	8	7	8	7	6	6	6	6		
				H20	H26	H25	H26	H26	H27	H30	H26	H25	
高2	16	<b>42.4</b>	<b>32.3</b>	<b>52.7</b>	<b>59.6</b>	<b>99.7</b>	<b>354.8</b>	<b>7.2</b>	<b>230.4</b>	<b>28.0</b>			
		6	8	7	8	7	7	7	7	6			
			H16	H27	H27	H27	H27	H29	H27	H27	H22		
高3	17	<b>44.3</b>	<b>33.4</b>	<b>54.4</b>	<b>61.0</b>	<b>101.5</b>	<b>349.9</b>	<b>7.1</b>	<b>234.9</b>	<b>29.1</b>			
		7	9	8	9	7	7	8	7	7			
			H16	H22	R1	H28	H28	H27	H28	H28	H18		
女子	小1	6	<b>8.6</b>	<b>11.0</b>	<b>28.9</b>	<b>27.3</b>	<b>16.1</b>		<b>11.9</b>	<b>106.6</b>	<b>6.1</b>		
			3	4	4	4	4		3	3	4		
				H20	H28	R3	R3		H30	R3	H21		
	小2	7	<b>10.3</b>	<b>13.7</b>	<b>30.3</b>	<b>31.9</b>	<b>22.3</b>		<b>10.9</b>	<b>117.1</b>	<b>8.1</b>		
			4	5	5	5	5		5	4	5		
				H16	H28	H28	H28	H30		H30	H28	H21	
	小3	8	<b>12.0</b>	<b>15.9</b>	<b>32.5</b>	<b>35.3</b>	<b>29.0</b>		<b>10.4</b>	<b>127.4</b>	<b>10.4</b>		
			5	6	5	6	6		5	5	5		
				H16	R1	H30	H28	H30		H30	R3	H21	
	小4	9	<b>13.9</b>	<b>17.7</b>	<b>34.8</b>	<b>38.9</b>	<b>36.0</b>		<b>9.9</b>	<b>136.8</b>	<b>12.8</b>		
			6	7	6	7	7		6	6	6		
				H16	R1	R3	H28	H30		H30	H18	H21	
	小5	10	<b>16.5</b>	<b>19.3</b>	<b>37.1</b>	<b>42.0</b>	<b>43.5</b>		<b>9.5</b>	<b>146.2</b>	<b>15.6</b>		
			7	8	7	8	7		7	6	7		
				H16	H30	R3	H28	H29		H30	H30	H21	
	小6	11	<b>19.7</b>	<b>20.7</b>	<b>39.8</b>	<b>44.6</b>	<b>50.1</b>		<b>9.1</b>	<b>154.6</b>	<b>18.0</b>		
			8	9	7	9	8		8	7	8		
				H20	R1	H27	H30	H30		H20	H20	H21	
	中1	12	<b>22.1</b>	<b>21.3</b>	<b>43.4</b>	<b>46.2</b>	<b>53.4</b>	<b>296.6</b>	<b>9.0</b>	<b>164.8</b>	<b>12.8</b>		
			4	7	5	7	6	6	5	5	5		
				H20	R1	R1	R1	H30	H30	H30	R1	H18	
	中2	13	<b>24.3</b>	<b>23.6</b>	<b>46.5</b>	<b>48.4</b>	<b>63.3</b>	<b>283.6</b>	<b>8.7</b>	<b>172.9</b>	<b>14.0</b>		
			5	8	6	8	7	6	6	6	5		
				H20	H30	H30	H30	H30	H27	H30	H30	H19	
中3	14	<b>25.7</b>	<b>24.5</b>	<b>48.9</b>	<b>49.3</b>	<b>62.8</b>	<b>283.4</b>	<b>8.7</b>	<b>175.6</b>	<b>14.7</b>			
		6	8	6	8	7	6	7	6	6			
			R1	R1	R1	R1	H30	H29	R1	R1	H20		
高1	15	<b>26.0</b>	<b>22.9</b>	<b>48.7</b>	<b>48.9</b>	<b>54.6</b>	<b>298.4</b>	<b>8.8</b>	<b>175.9</b>	<b>14.9</b>			
		6	7	6	8	7	5	6	6	6			
			R3	R1	R1	R1	H30	H26	H30	H30	H21		
高2	16	<b>26.7</b>	<b>24.3</b>	<b>49.9</b>	<b>49.3</b>	<b>56.5</b>	<b>288.5</b>	<b>8.8</b>	<b>176.3</b>	<b>15.4</b>			
		6	8	6	8	7	6	6	6	6			
			R3	H26	H30	R1	H30	R1	H30	R1	H19		
高3	17	<b>27.4</b>	<b>24.9</b>	<b>51.3</b>	<b>49.5</b>	<b>55.7</b>	<b>288.1</b>	<b>8.7</b>	<b>177.9</b>	<b>15.7</b>			
		6	8	7	8	7	6	6	6	6			
			H27	H27	R3	H28	H27	H27	H27	H27	H21		

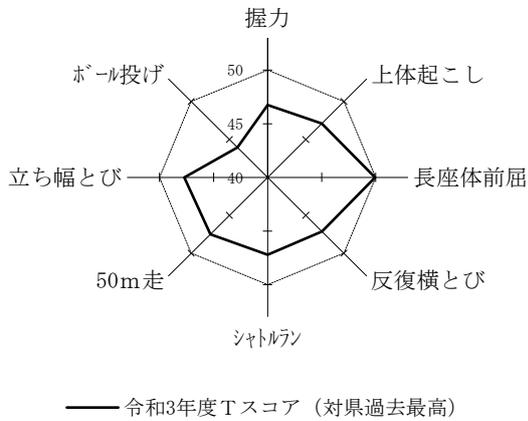
(3) 県過去最高平均値に対するTスコア（偏差値）のレーダーチャート（小学校）

**巧緻性、瞬発力、敏捷性、スピードの向上が大きな課題！**

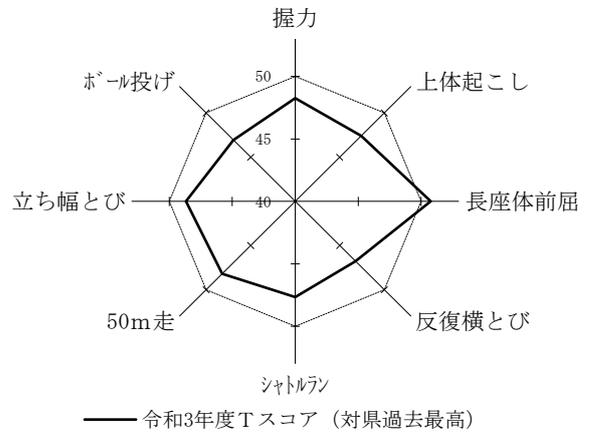
小1男女の長座体前屈、シャトルラン、女子の立ち幅とび、反復横とびで県過去最高平均値を上回った。全体としてはボール投げ、反復横とび、50m走などが課題である。



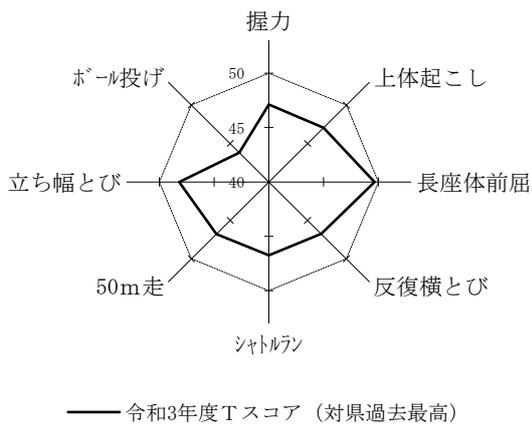
小4男子



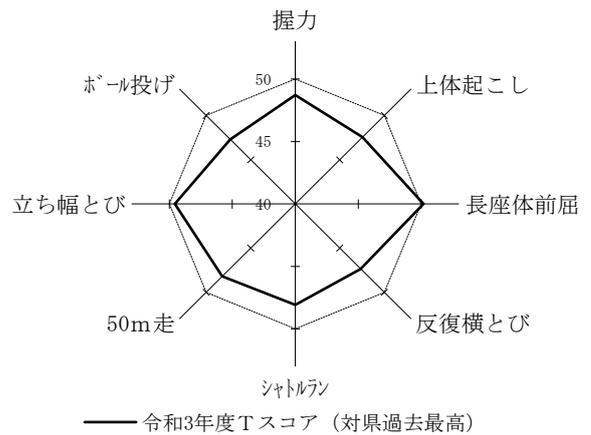
小4女子



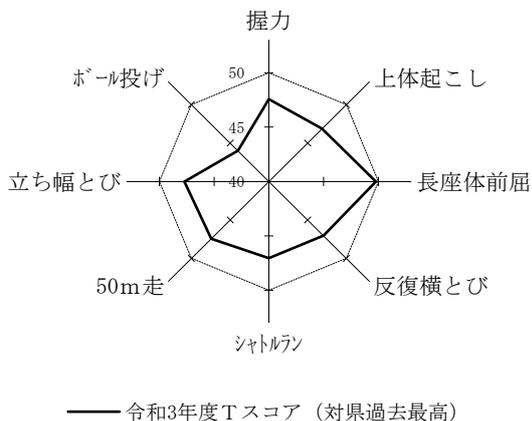
小5男子



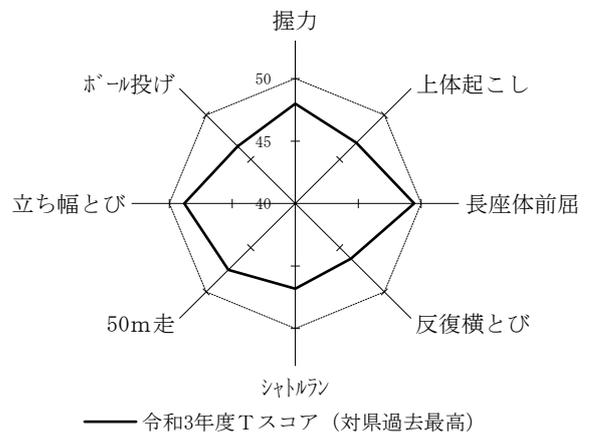
小5女子



小6男子



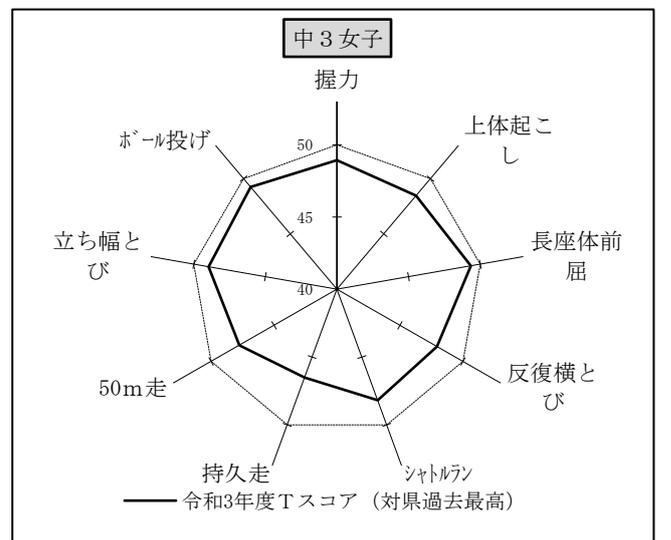
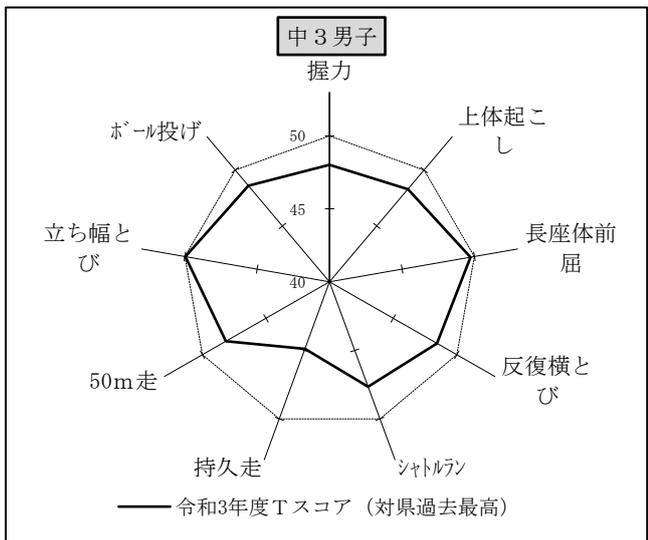
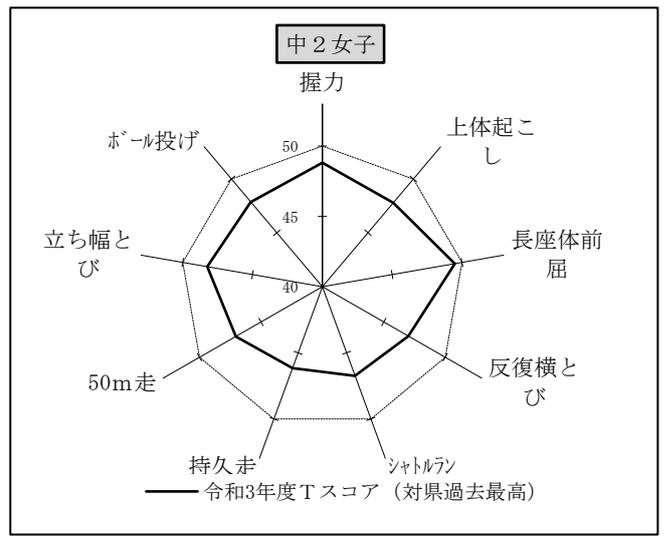
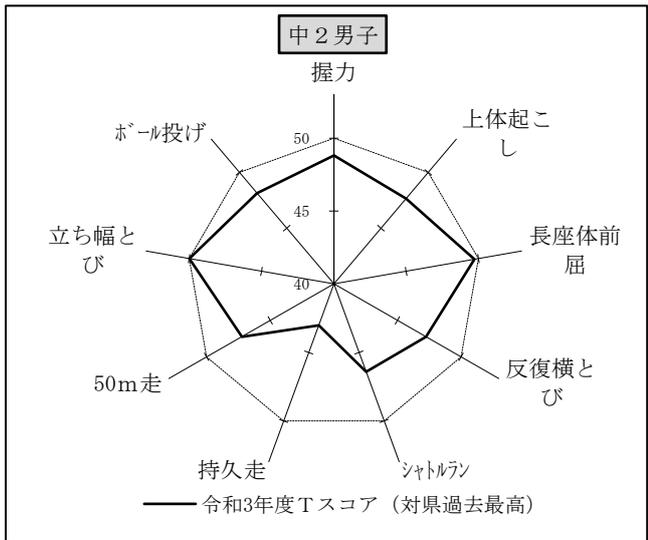
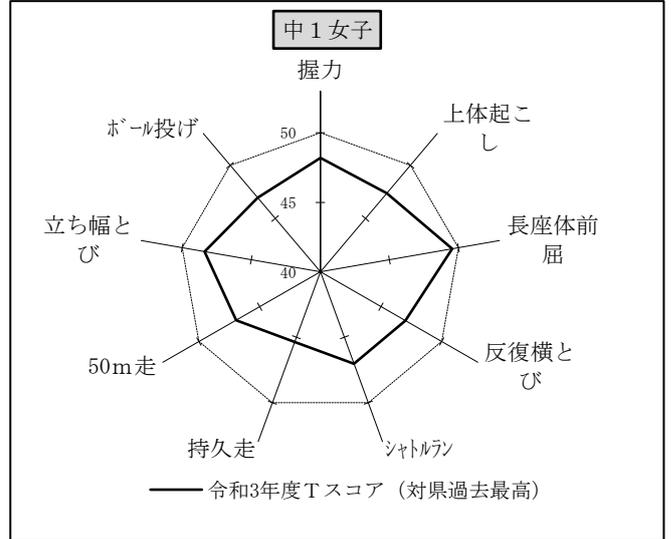
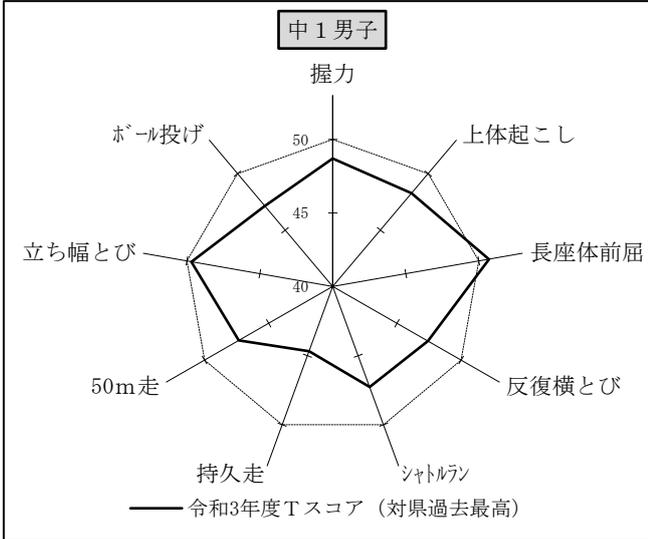
小6女子



(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)

**全体的に落ち込みが見られる! 特に、男子の全身持久力に落ち込みが見られる!**

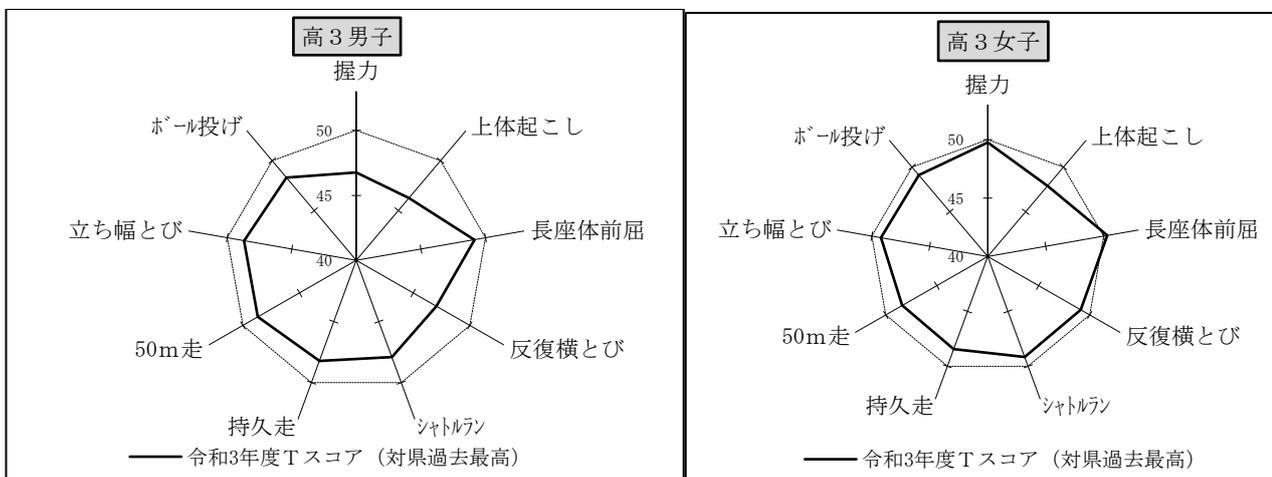
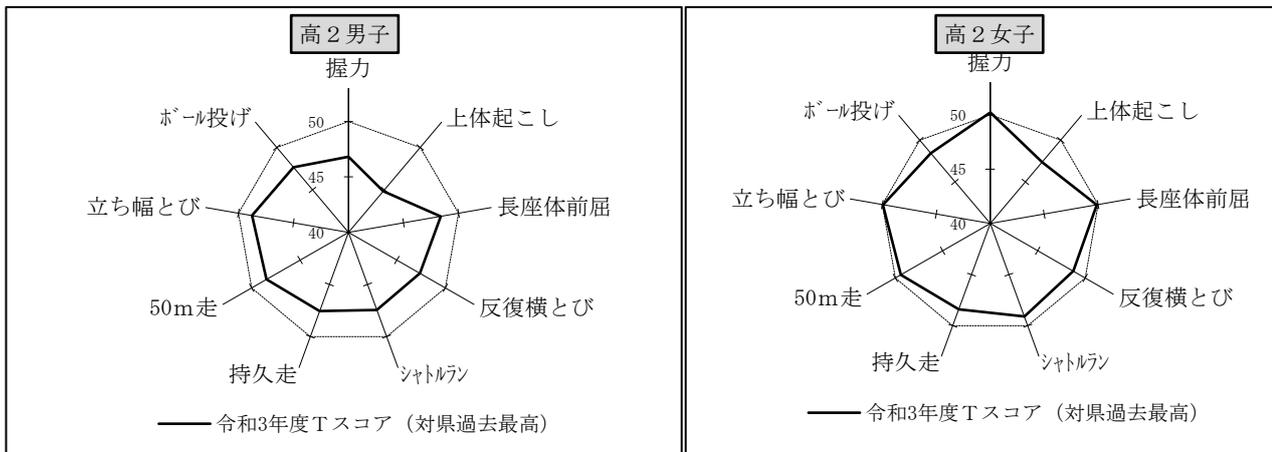
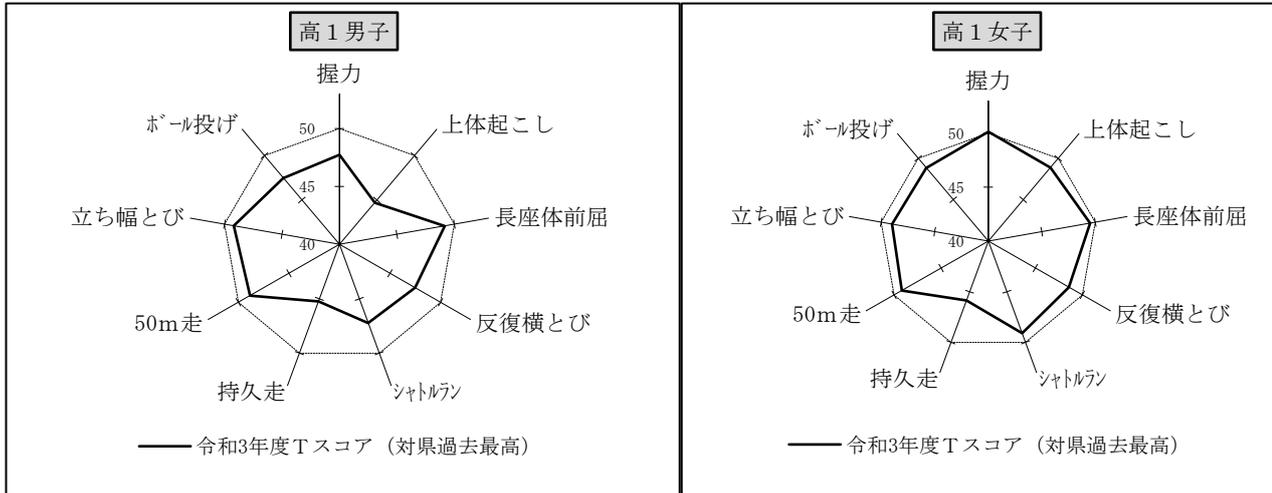
中1男子の長座体前屈以外は、全学年で県過去最高平均値を下回っている。特に、男子の持久走は全学年で大きく県過去最高平均値を下回っている。



(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）

**筋力、筋持久力、巧緻性、瞬発力、敏捷性の向上が課題！**

男子は全体的に過去最高平均値を下回っており、中でも上体起こし、ボール投げ、反復横とびが課題である。女子は男子に比べると過去最高平均値に近いスコアだが、上体起こしが課題である。



## (4)測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

新体力テストとは、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た後、高校3年生まで年次増加している。これは、中学校から得点基準の変更が大きく影響している。

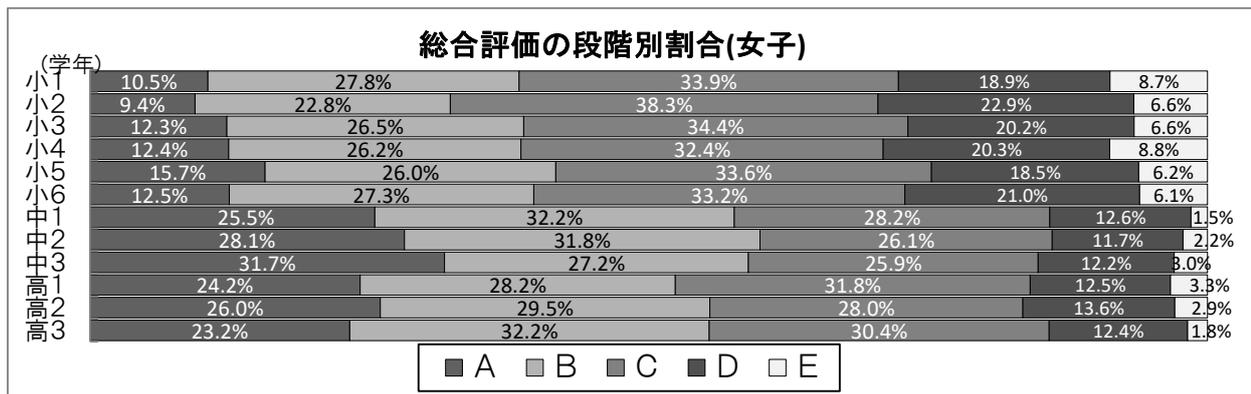
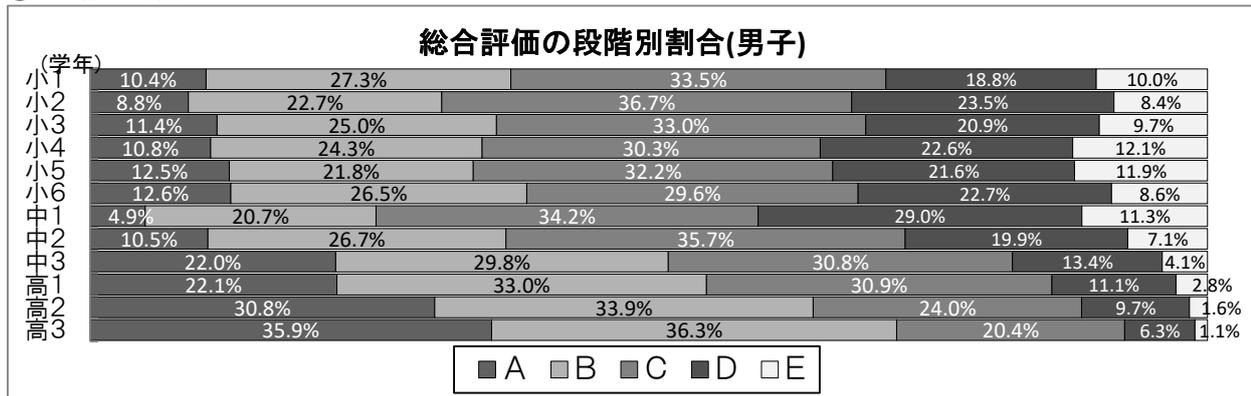
女子においては、中学校、高校において総合評価AとBを合わせた割合がいずれの学年も50%を超えている。

### ① 段階別実数と割合

男 子												
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E	
小1	457	1199	1475	828	438	4397	10.39%	27.27%	33.55%	18.83%	9.96%	
小2	408	1050	1700	1088	388	4634	8.80%	22.66%	36.69%	23.48%	8.37%	
小3	515	1131	1495	945	439	4525	11.38%	24.99%	33.04%	20.88%	9.70%	
小4	520	1169	1457	1088	581	4815	10.80%	24.28%	30.26%	22.60%	12.07%	
小5	603	1058	1558	1047	577	4843	12.45%	21.85%	32.17%	21.62%	11.91%	
小6	585	1230	1377	1054	399	4645	12.59%	26.48%	29.64%	22.69%	8.59%	
中1	209	876	1448	1228	477	4238	4.93%	20.67%	34.17%	28.98%	11.26%	
中2	468	1184	1586	884	317	4439	10.54%	26.67%	35.73%	19.91%	7.14%	
中3	899	1217	1259	548	166	4089	21.99%	29.76%	30.79%	13.40%	4.06%	
高1	672	1005	940	338	86	3041	22.10%	33.05%	30.91%	11.11%	2.83%	
高2	1013	1112	789	317	53	3284	30.85%	33.86%	24.03%	9.65%	1.61%	
高3	1196	1207	679	209	38	3329	35.93%	36.26%	20.40%	6.28%	1.14%	

女 子												
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E	
小1	435	1149	1401	781	361	4127	10.54%	27.84%	33.95%	18.92%	8.75%	
小2	415	1007	1687	1010	291	4410	9.41%	22.83%	38.25%	22.90%	6.60%	
小3	542	1174	1521	895	291	4423	12.25%	26.54%	34.39%	20.24%	6.58%	
小4	564	1189	1473	921	398	4545	12.41%	26.16%	32.41%	20.26%	8.76%	
小5	736	1221	1578	870	290	4695	15.68%	26.01%	33.61%	18.53%	6.18%	
小6	559	1223	1490	943	273	4488	12.46%	27.25%	33.20%	21.01%	6.08%	
中1	1056	1333	1170	523	62	4144	25.48%	32.17%	28.23%	12.62%	1.50%	
中2	1183	1338	1099	493	92	4205	28.13%	31.82%	26.14%	11.72%	2.19%	
中3	1231	1055	1006	472	116	3880	31.73%	27.19%	25.93%	12.16%	2.99%	
高1	682	796	896	354	94	2822	24.17%	28.21%	31.75%	12.54%	3.33%	
高2	767	870	827	401	87	2952	25.98%	29.47%	28.01%	13.58%	2.95%	
高3	696	964	911	371	54	2996	23.23%	32.18%	30.41%	12.38%	1.80%	

### ② 段階別割合

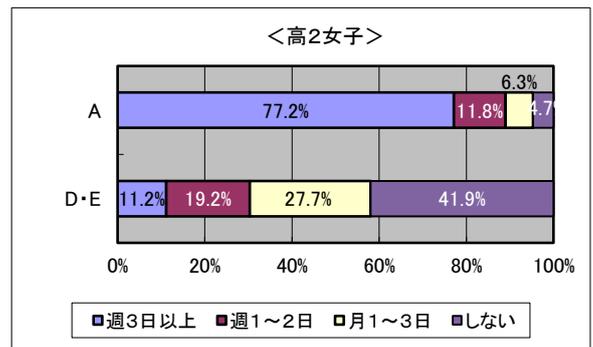
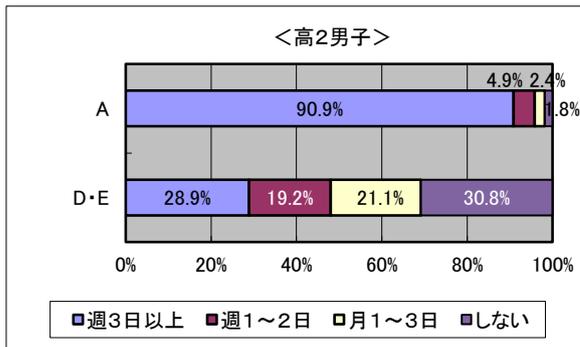
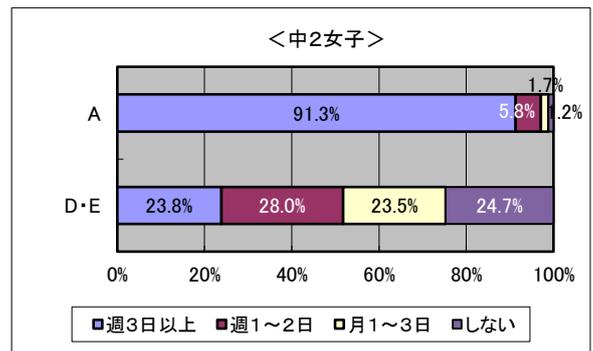
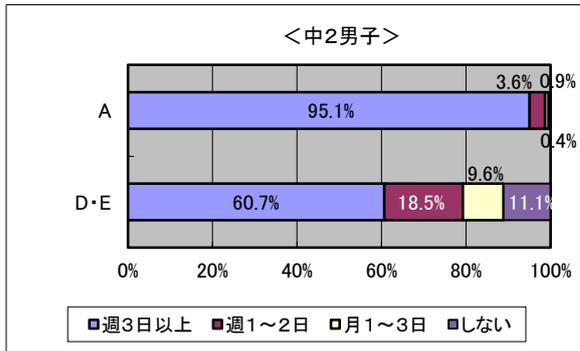
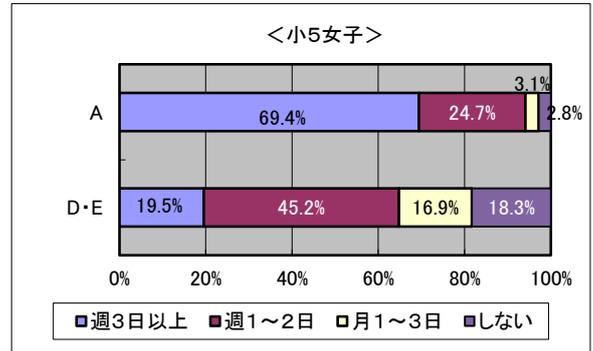
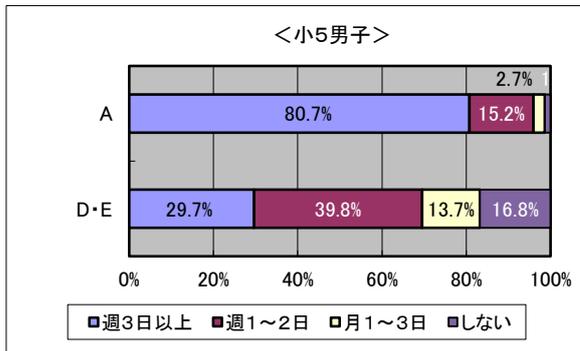
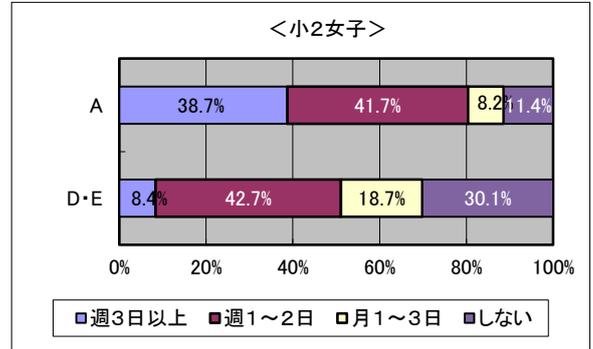
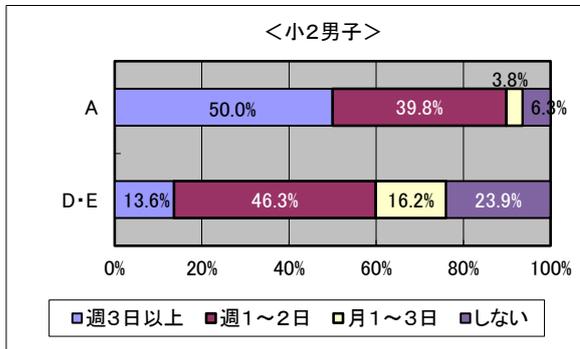


## (5) 体カテスト結果とのクロス集計

### ① 1週間の運動やスポーツの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！**

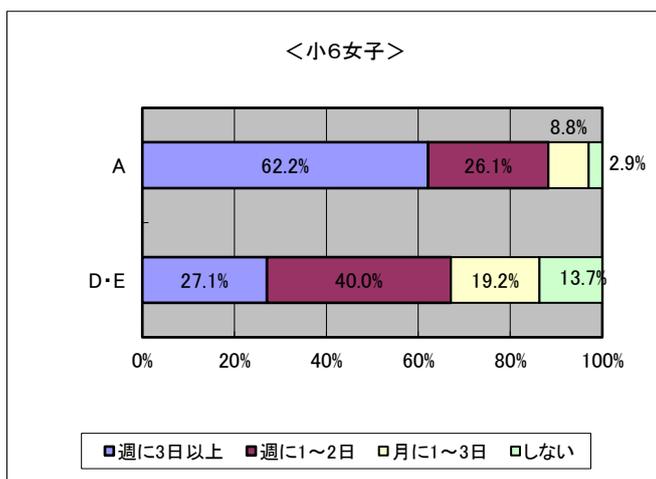
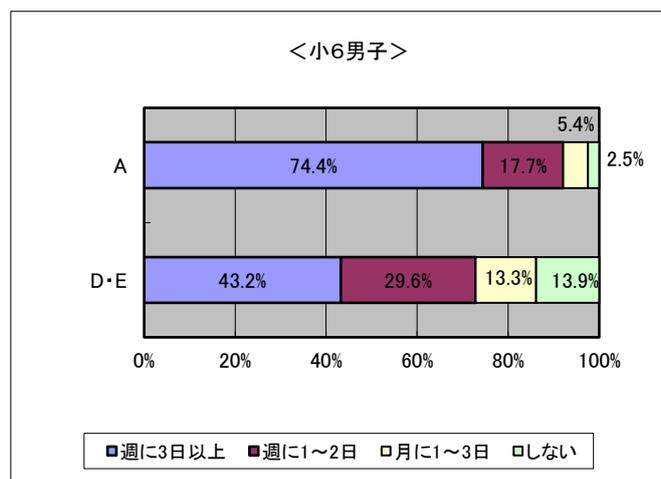
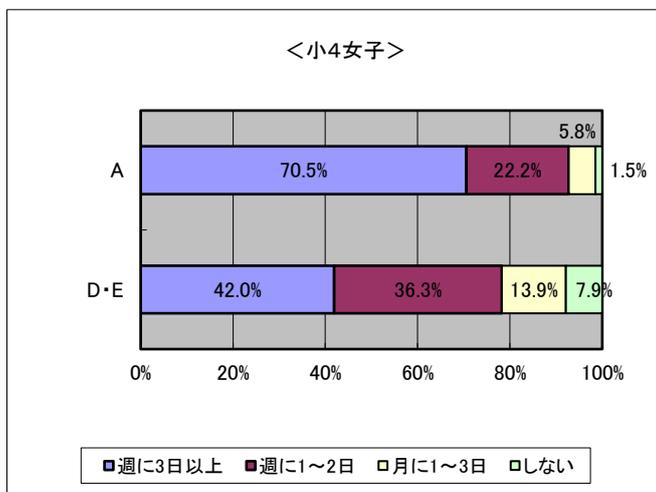
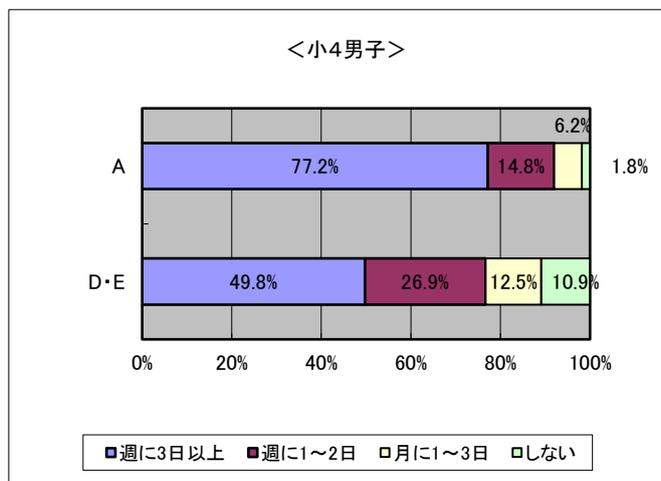
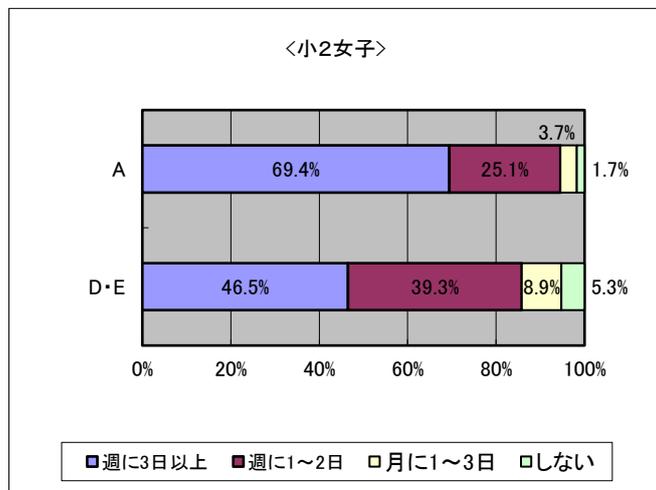
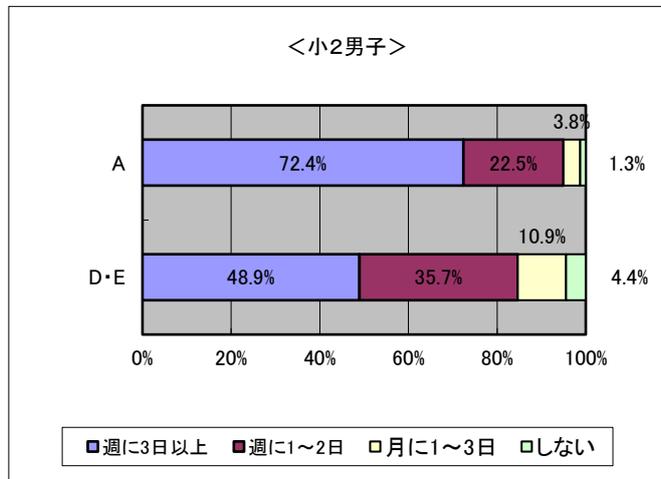
1週間の運動やスポーツの実施状況が多い方が総合評価Aの割合が高い。特に、クラブ等への所属が多くなる小5、中2、高2で顕著である。



② 外遊びの頻度と体カテストの結果

# 外遊びをする児童は体力が高い！

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

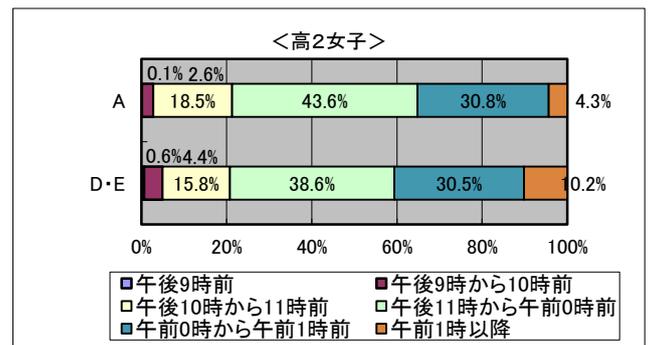
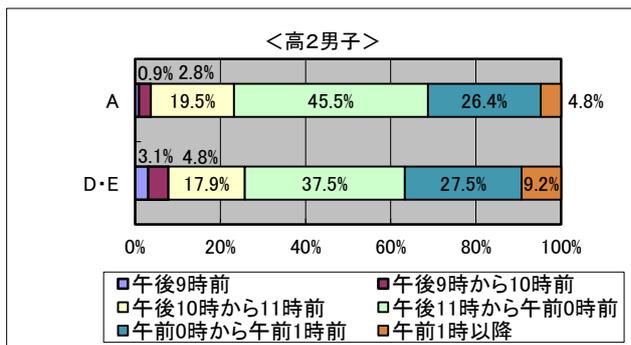
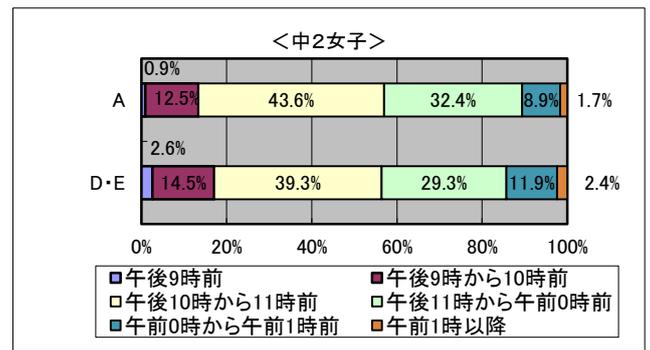
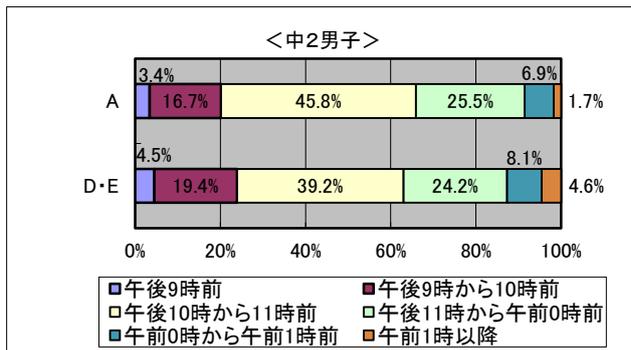
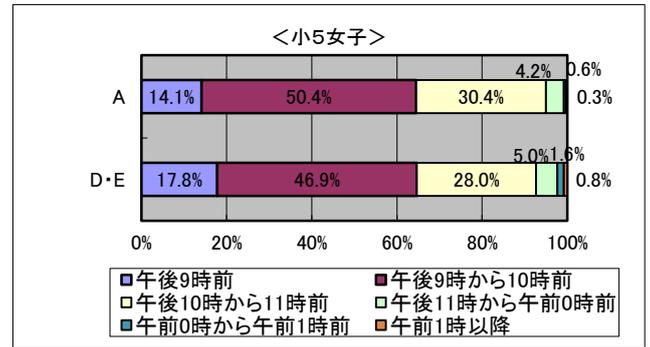
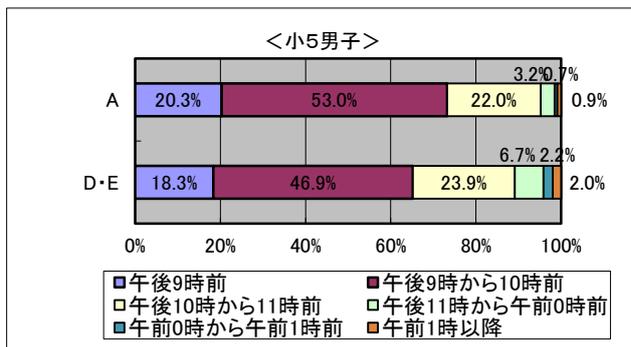
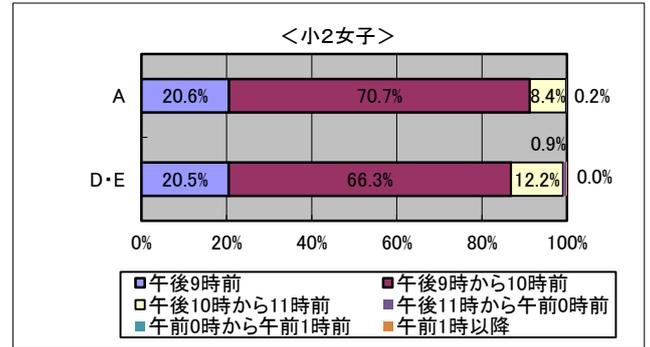
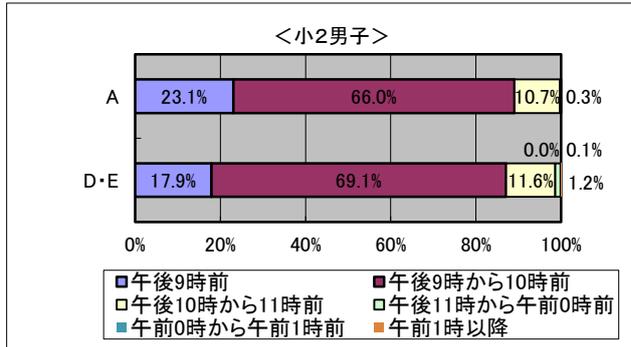


## (6) 児童生徒のアンケート調査結果から

### ① 就寝時刻と体力合計点の相関

# 小・中・高で就寝時刻と体力テスト合計点の相関は異なる！

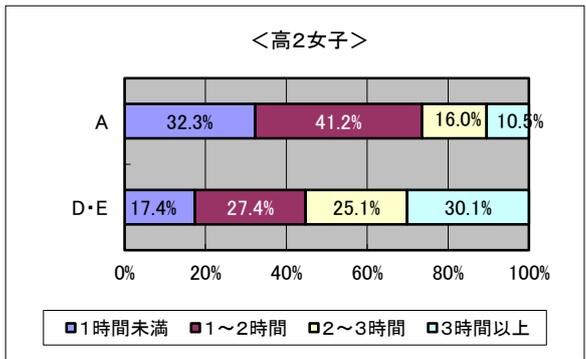
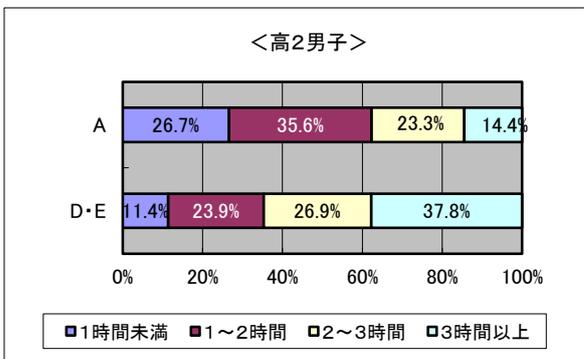
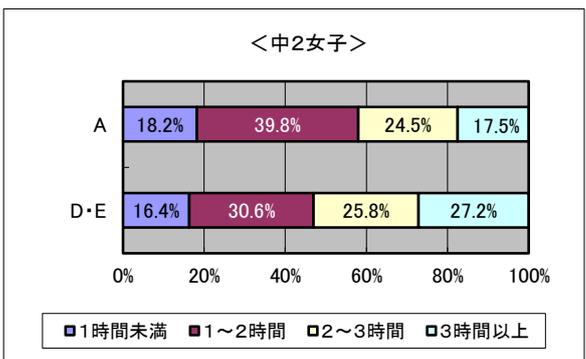
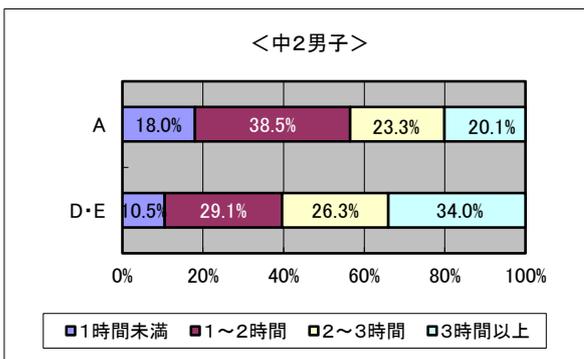
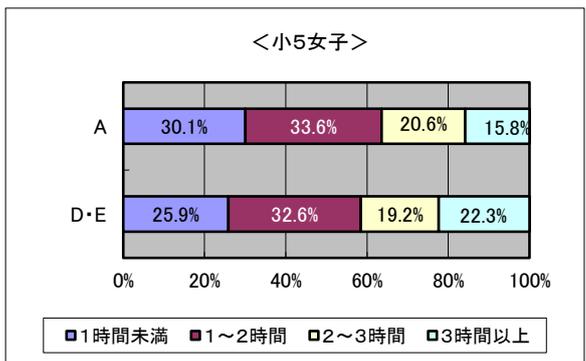
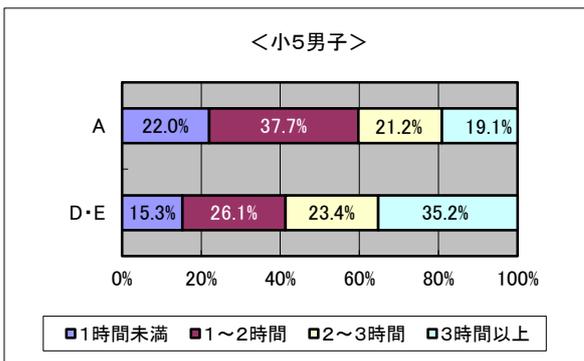
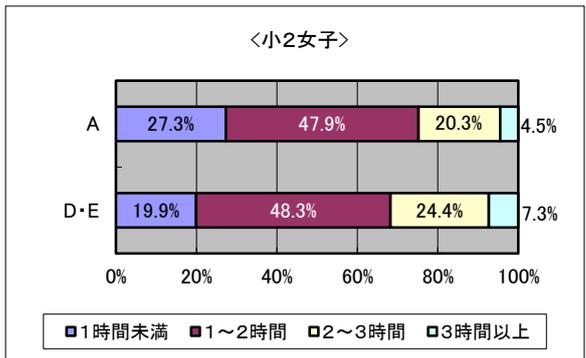
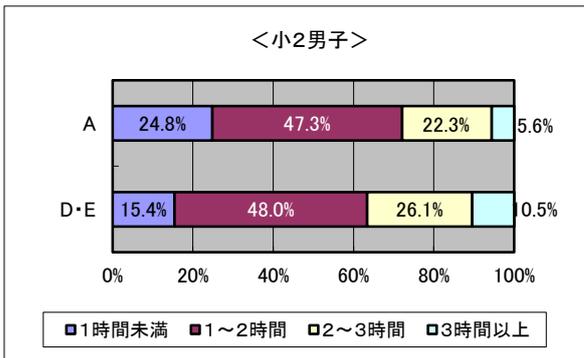
総合評価Aの児童生徒は、小学生では、午後9時から10時前、中2では、午後10時から11時前、高2では、午後11時から午前0時前に就寝する割合が高かった。総合評価D・Eの児童生徒も同様であった。



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

**体力が高い児童生徒はスクリーンタイムが短い傾向にある！**

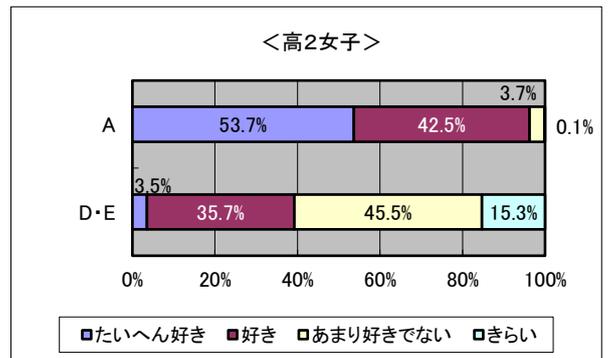
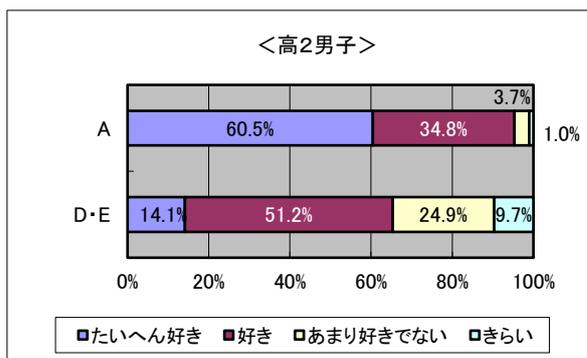
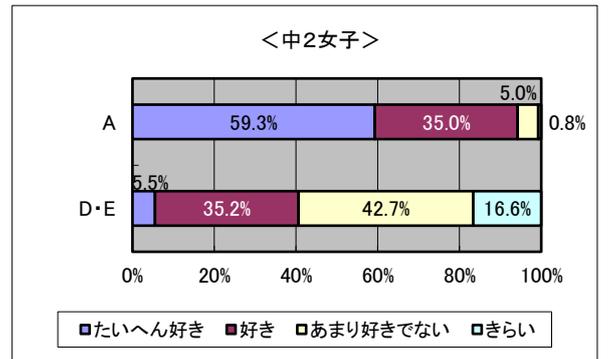
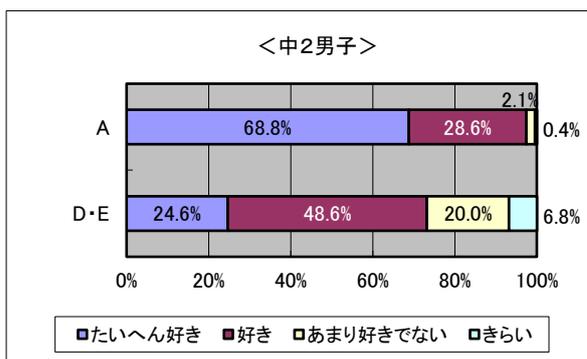
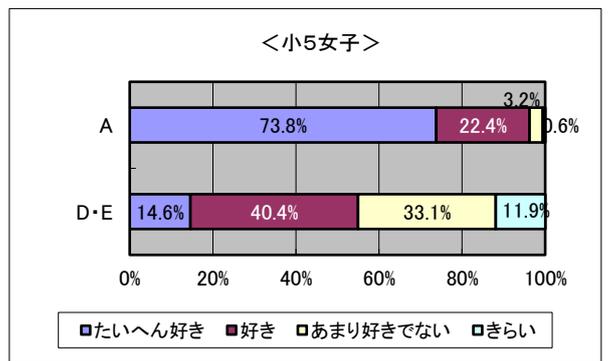
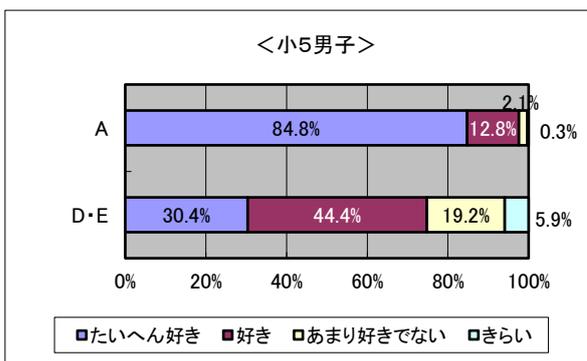
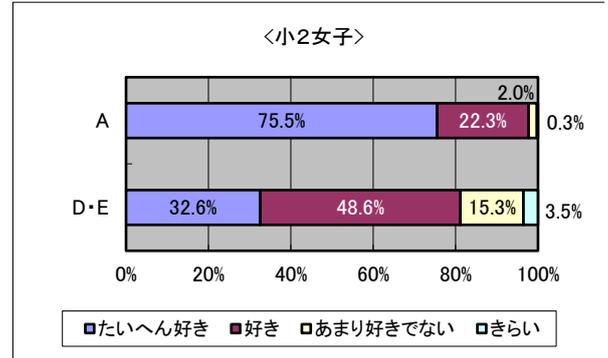
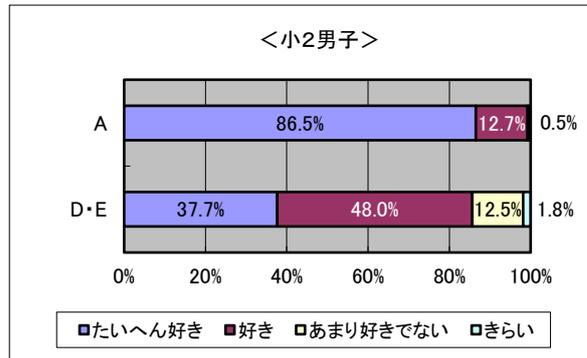
どの年代でも、総合評価Aの児童生徒は、1日に2時間以上テレビ(ゲームを含む)を視聴している割合が少ない。



③ 体育の授業の愛好度と体力合計点の相関

## 体育の授業が好きな児童生徒は総合評価も高い！

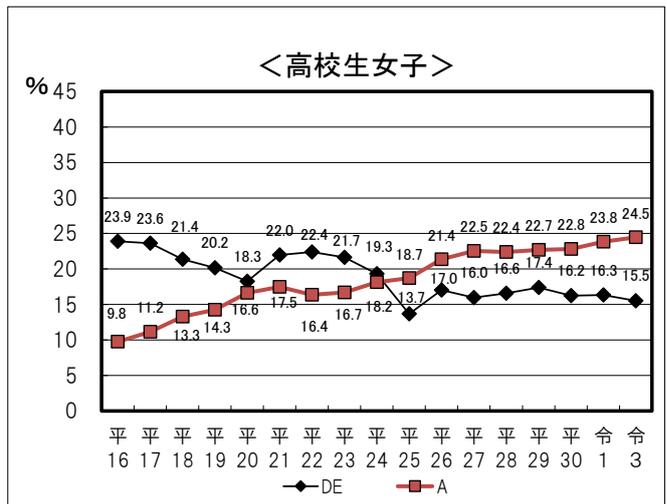
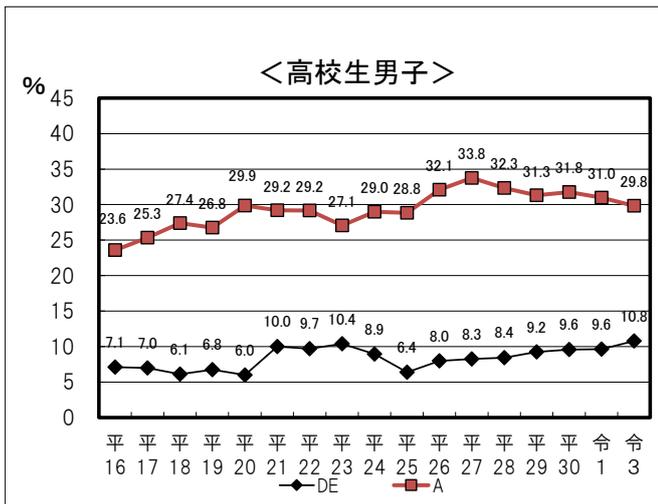
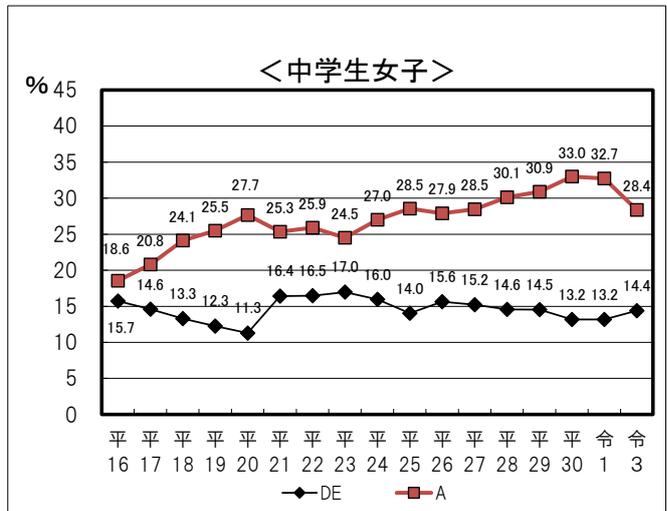
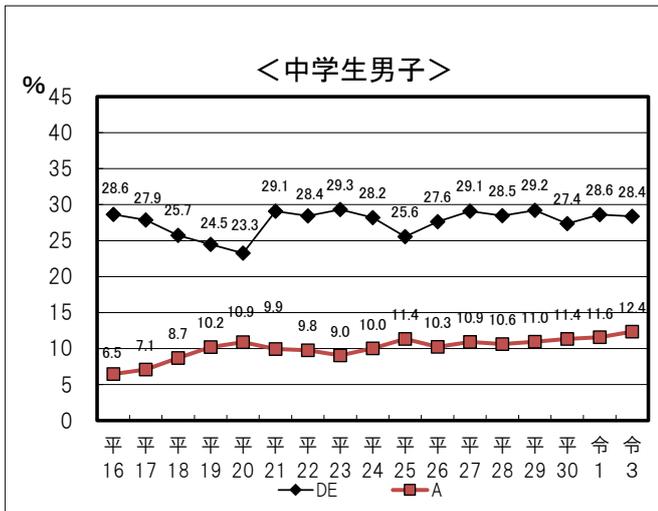
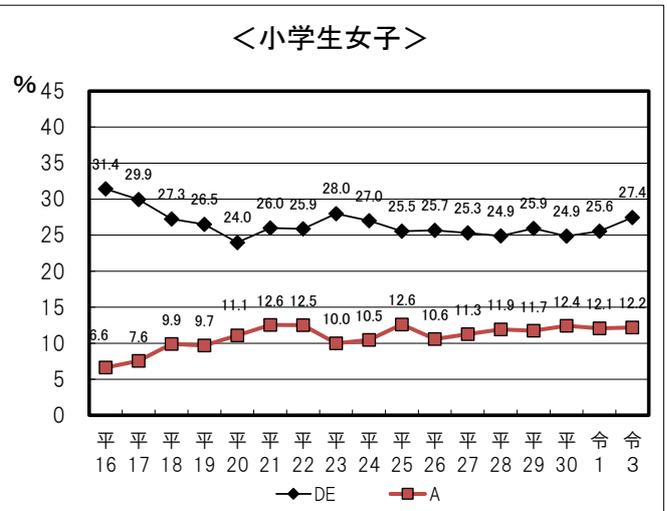
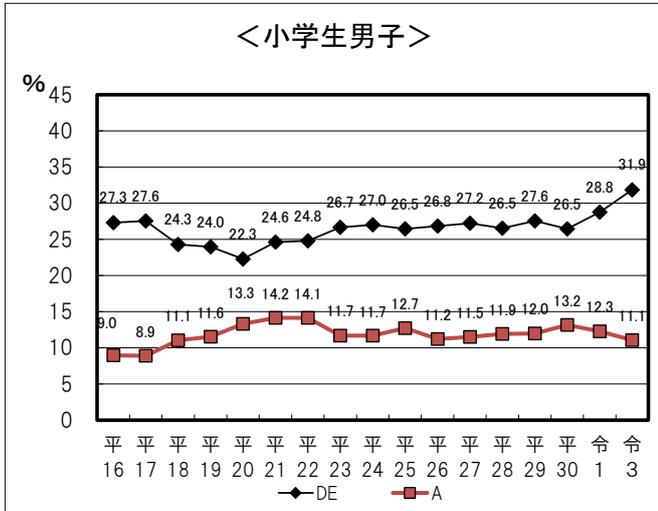
総合評価Aの児童生徒は、D・Eの児童生徒に比べて体育の授業に対して「たいへん好き」「好き」の割合が高い。この結果から、体育の授業を好きにさせることは、体力向上にもつながると考えられる。



(7) 総合評価年次推移 (校種別)

**中学生男子と高校生女子はAが増加、それ以外はD Eが増加傾向**

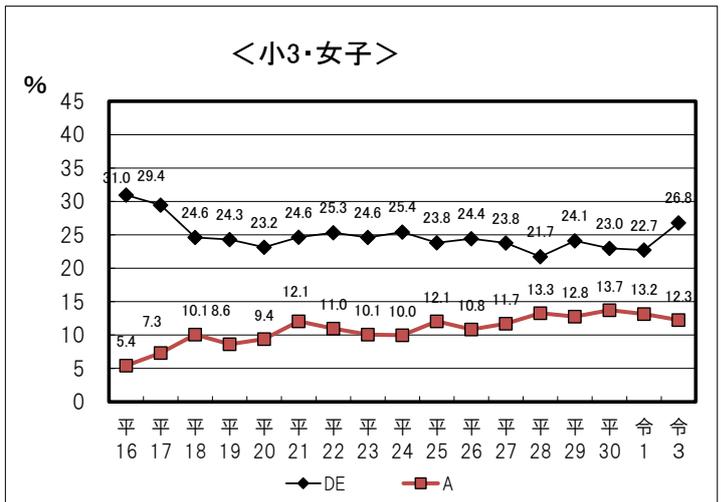
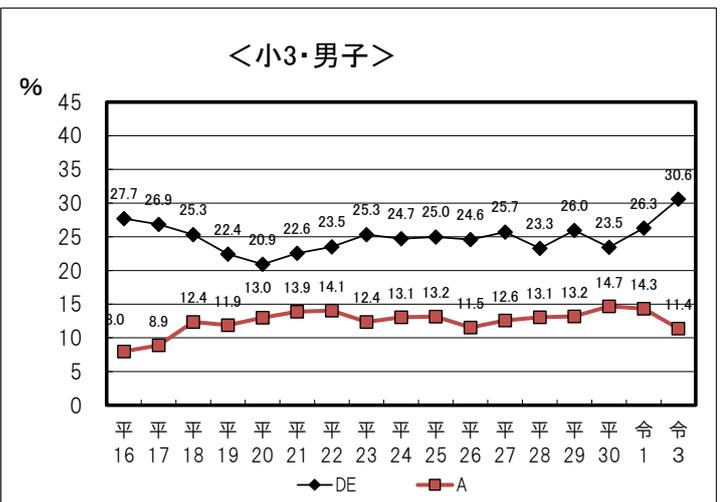
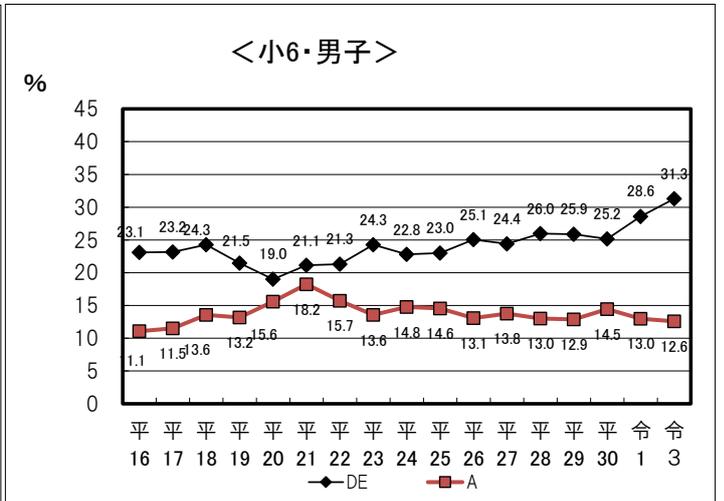
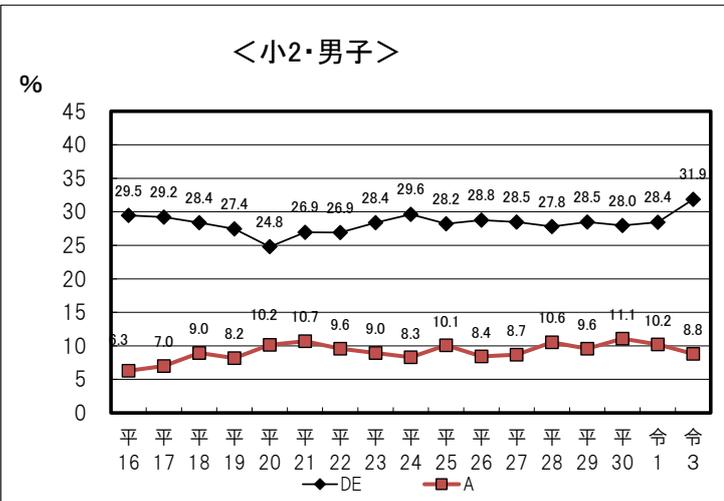
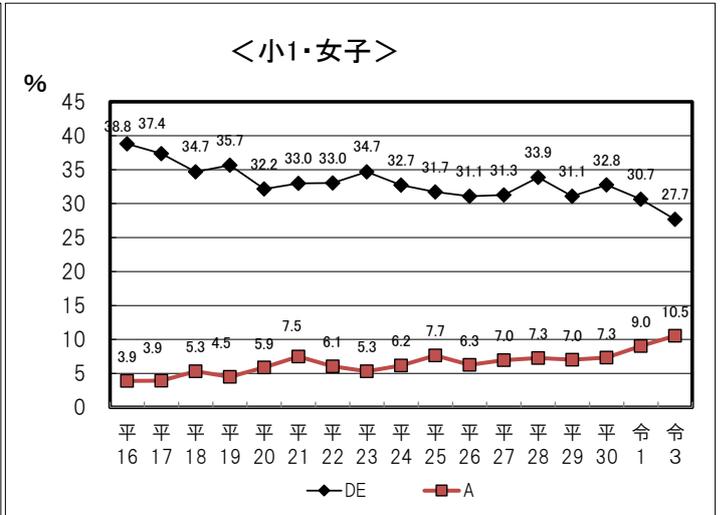
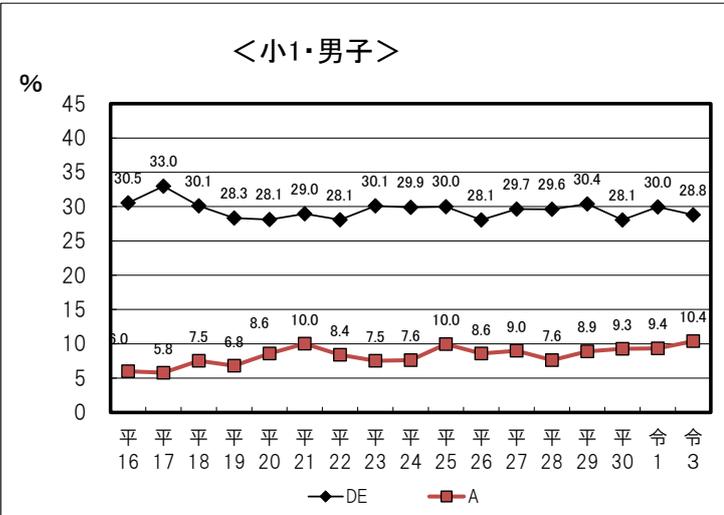
概ね前回 (令和元年度) の傾向を引き継ぐ形となっている。

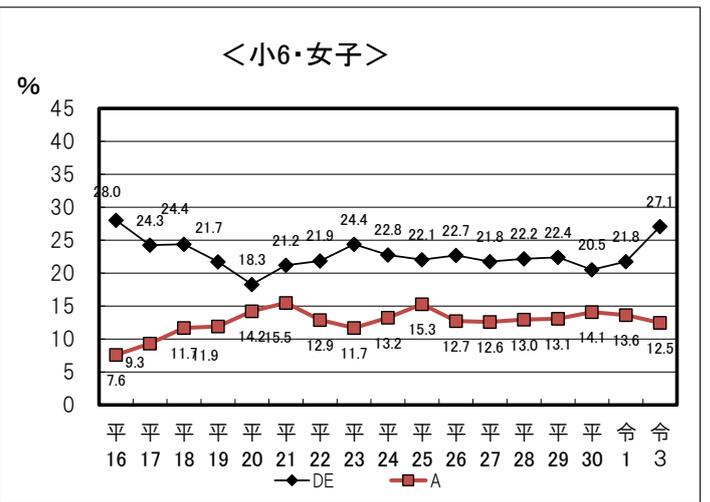
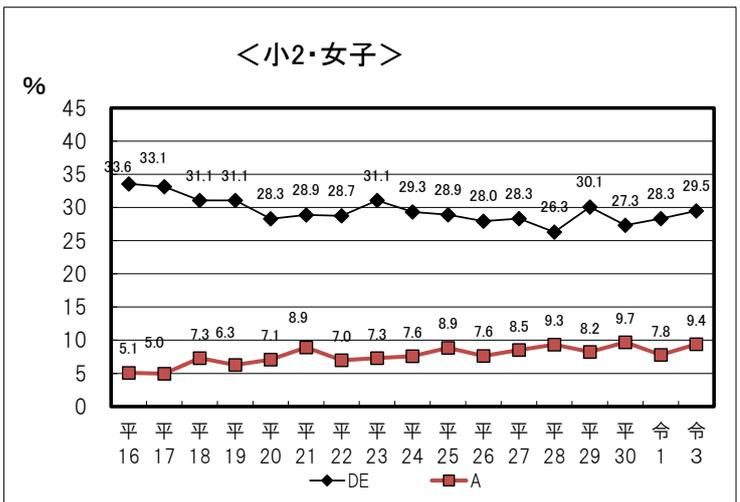
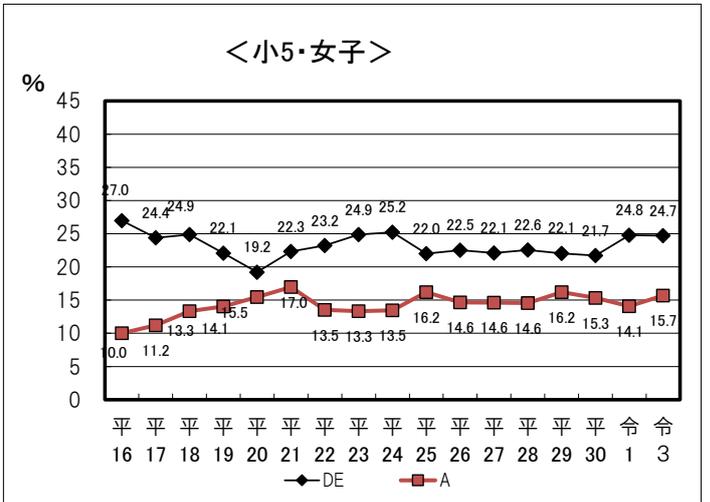
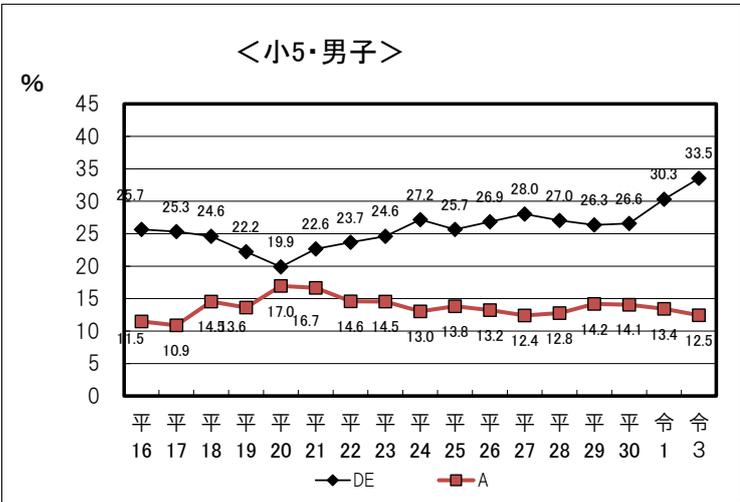
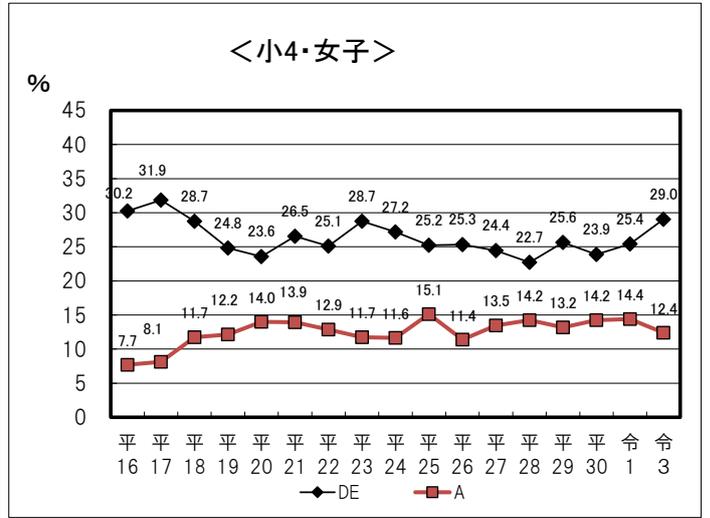
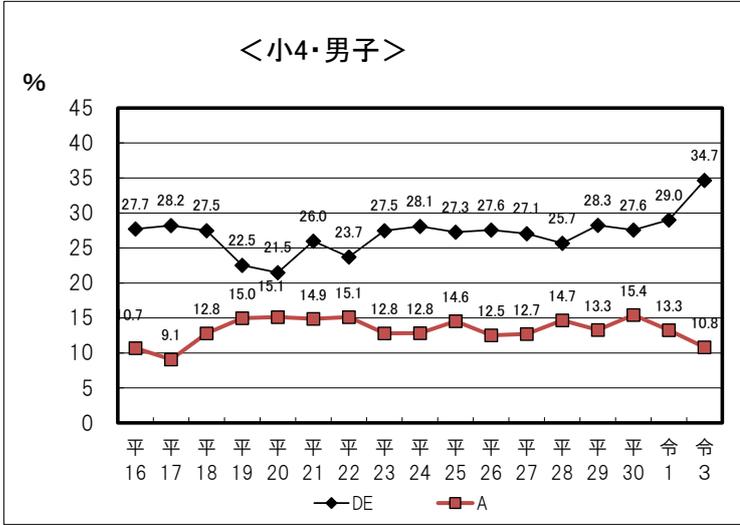


(7) 総合評価年次推移(学年別)

多くの学年でAが減少し、DEが増加する中、小1のみAが増加、DEが減少

小学校全体ではAが減少し、DEが増加傾向にある。そのような中、小1はDEが減少し、Aの割合はコロナ前から増加傾向にある。これは幼保園が体力向上につながる努力を続けている結果だと考えられる。

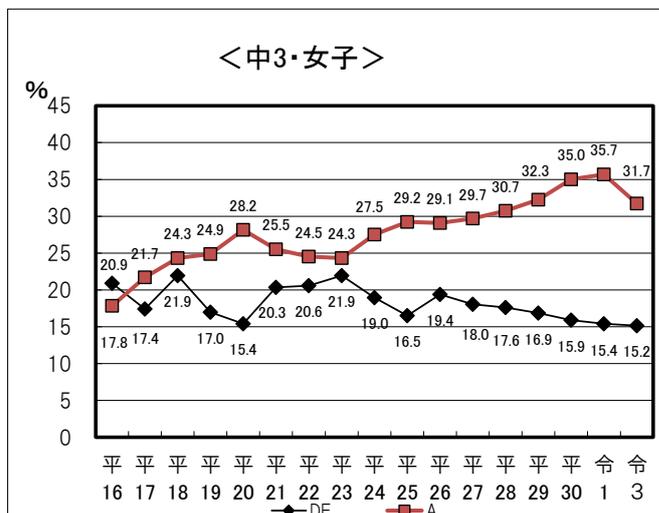
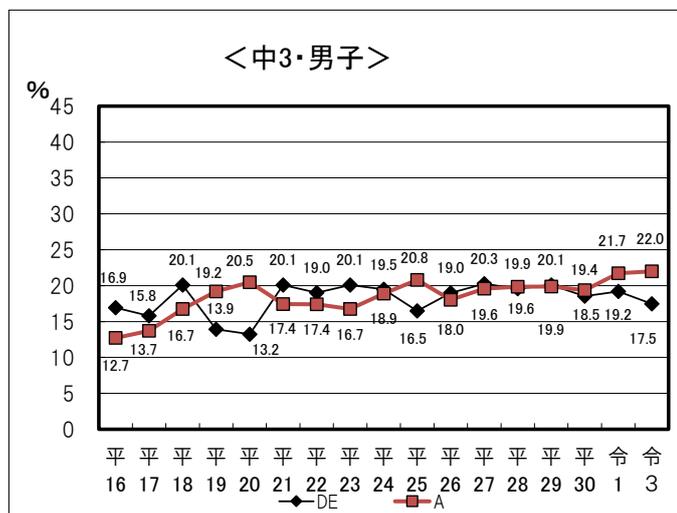
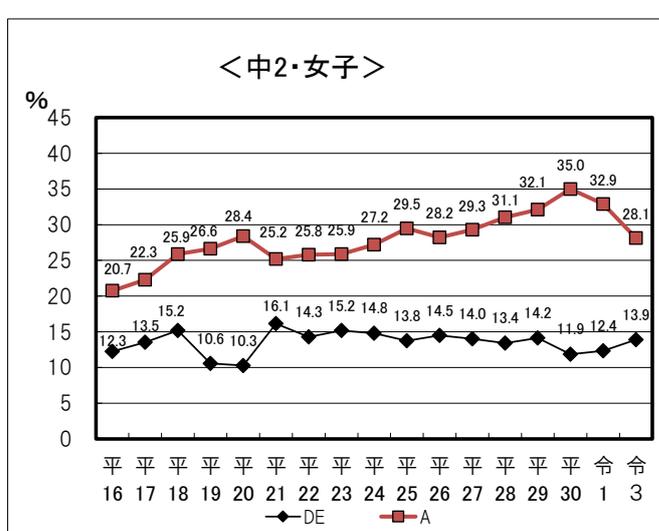
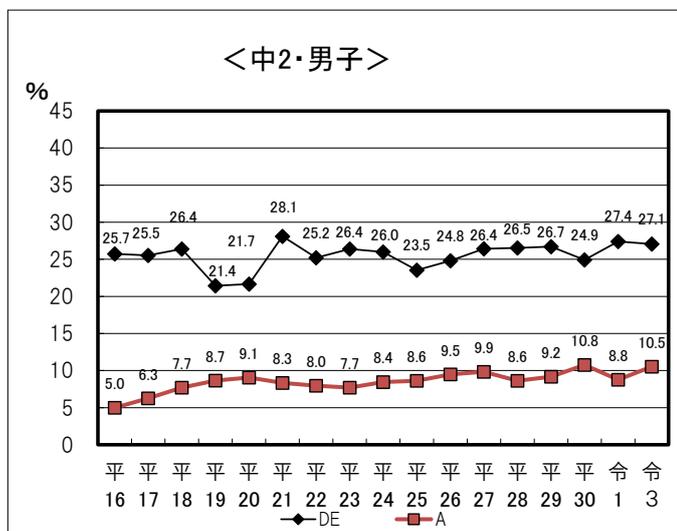
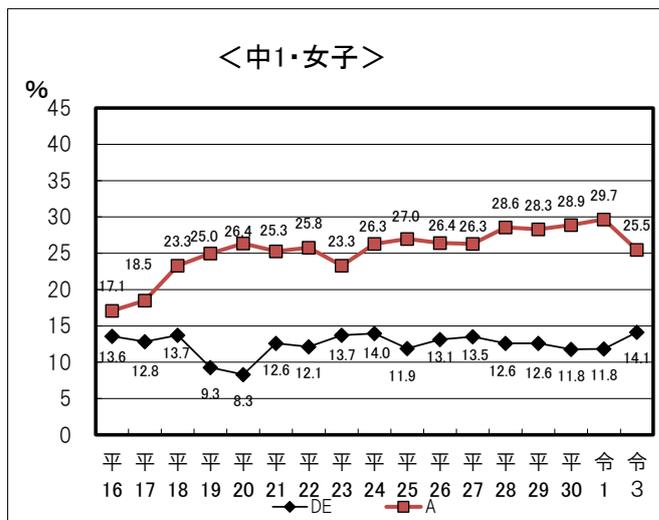
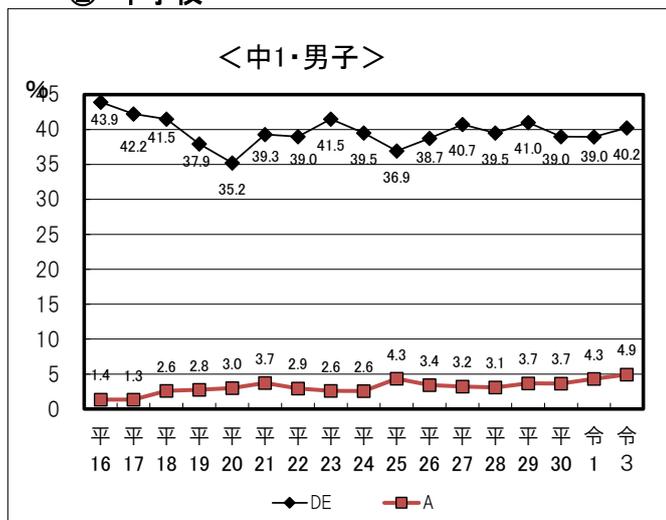




## Aが男子で増加傾向に、女子で減少傾向にある！

全学年で男子は、総合評価Aの割合が増加した。ただし、総合評価D・Eの割合は、1年生男子で増加、2年生男子ではほぼ横ばいとなっており、体力の二極化が進んだ結果となっている。一方、女子は、全学年で総合評価Aの割合が低下するとともに、総合評価D・Eの割合が増加傾向にあり、体力の低下が浮き彫りとなっている。また、1年生男子・女子及び2年生女子では、総合評価D・Eの割合が増加傾向にある。

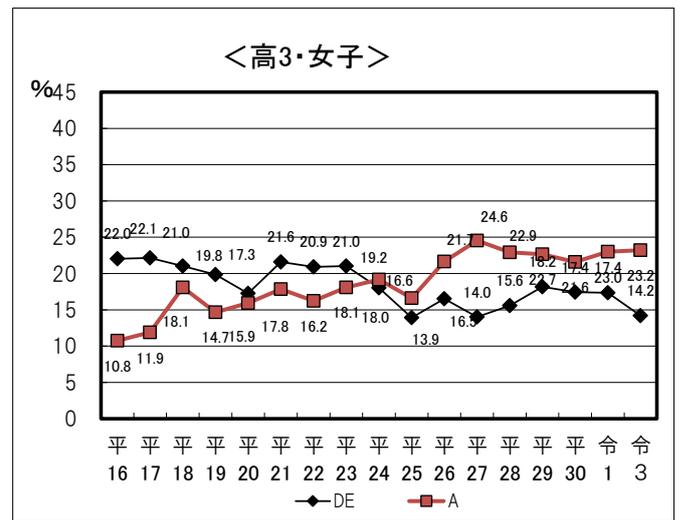
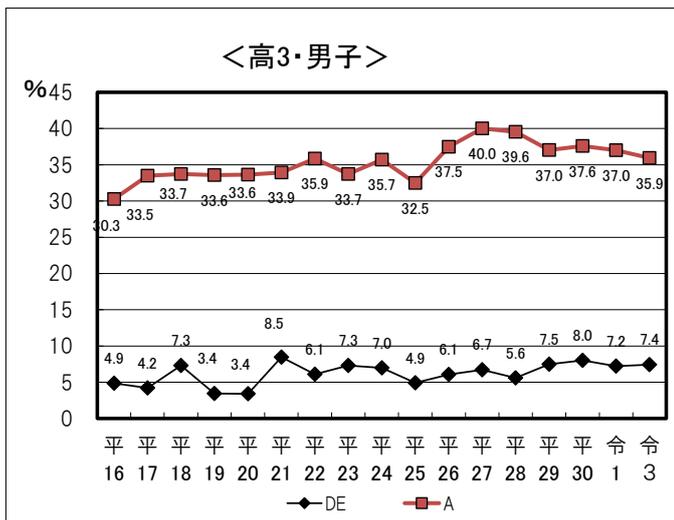
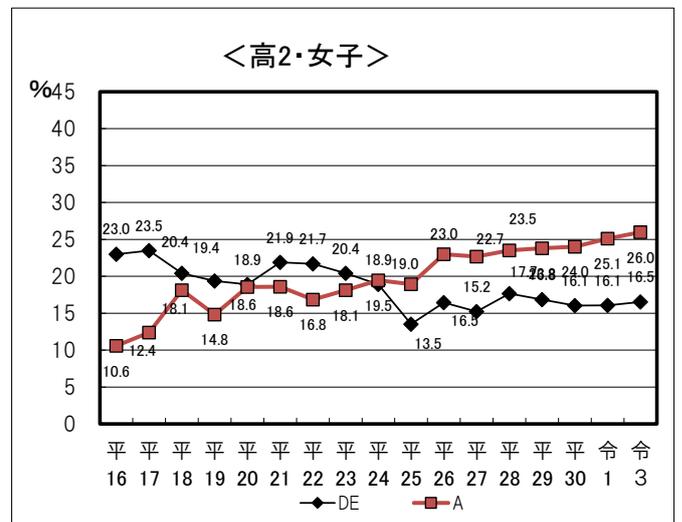
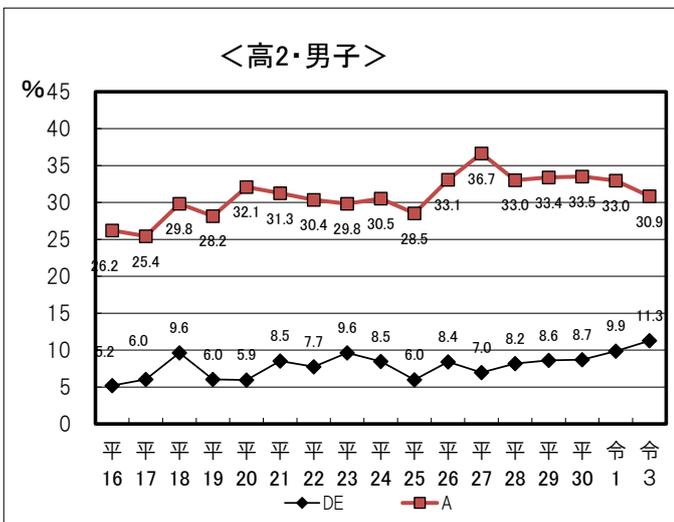
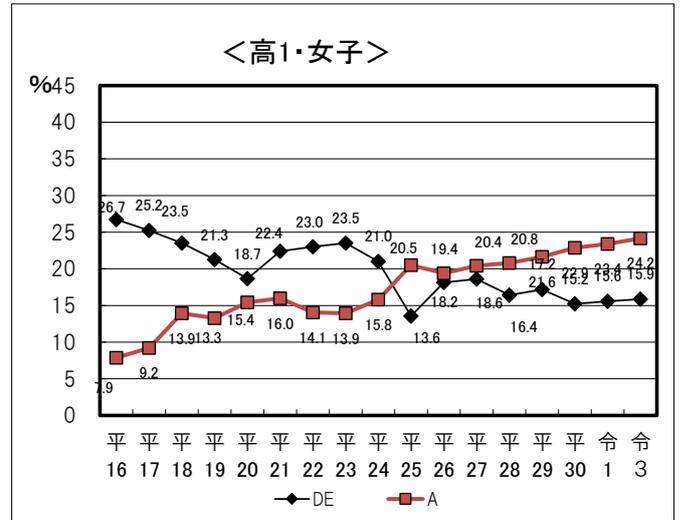
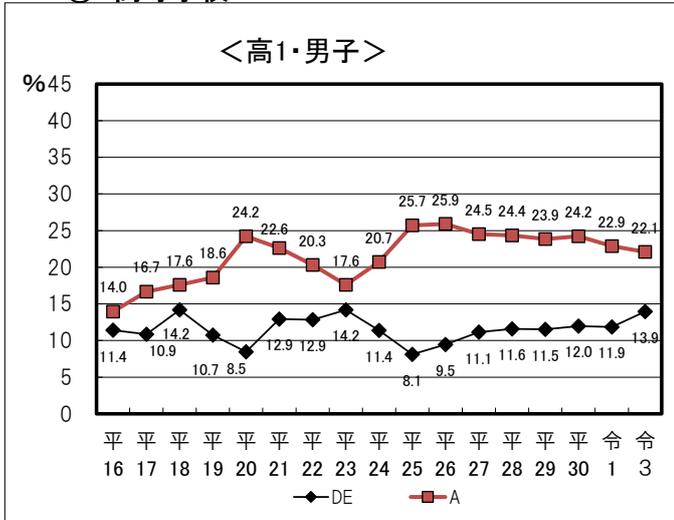
### ② 中学校



# 高校女子はAが増加傾向、男子はAが減少傾向にある！

総合評価Aの割合は令和元年度に引き続き高校女子で増加傾向、男子で減少傾向である。総合評価D Eの割合は、高3女子のみ減少しているが、それ以外はいずれも増加しており、女子の二極化、男子の体力低下が伺える。

## ③ 高等学校

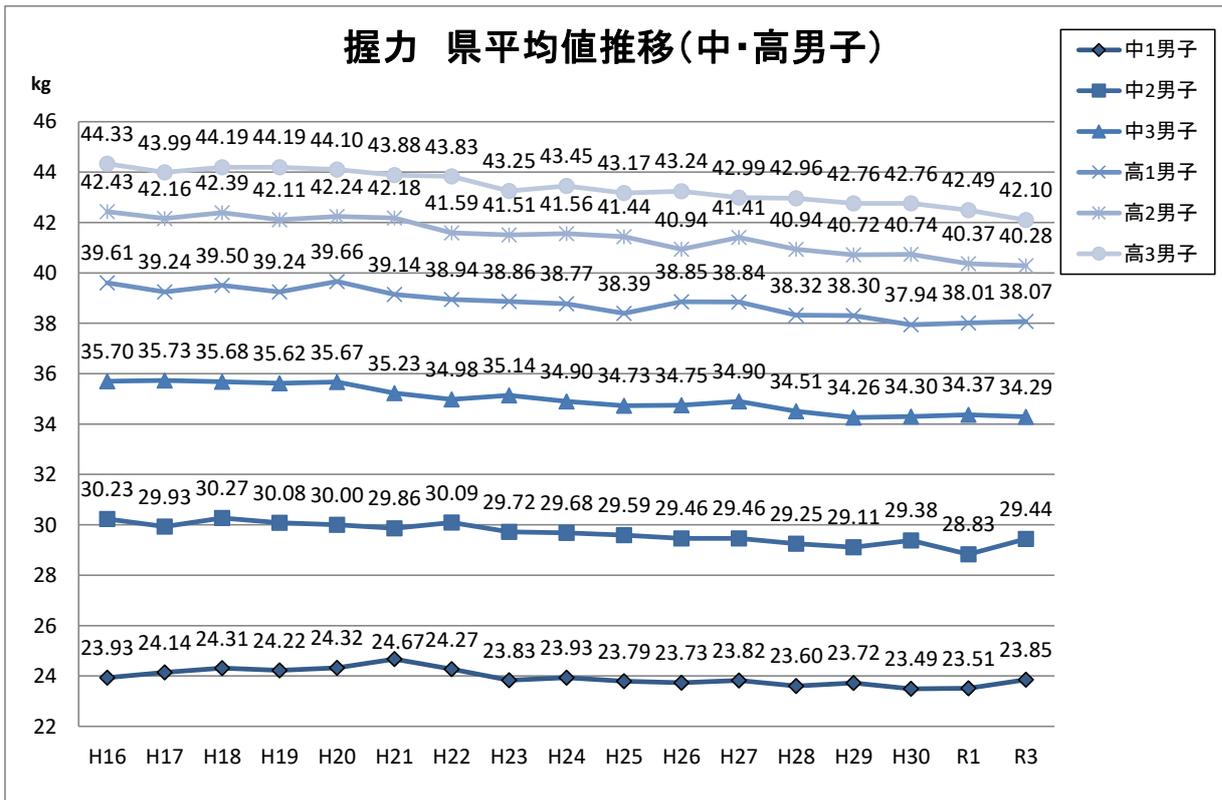
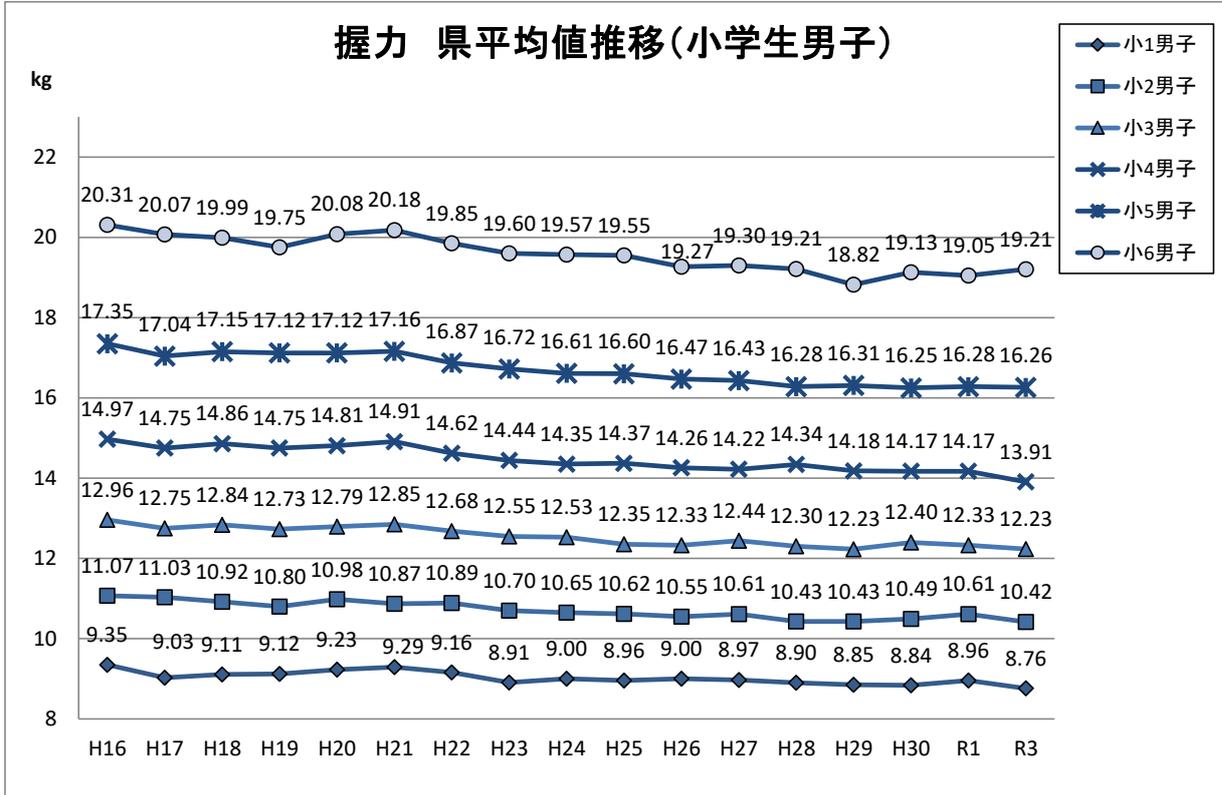


## (8) 県平均値推移から見える宮崎県の課題

### ① 握力

### 全体的に緩やかな低下傾向

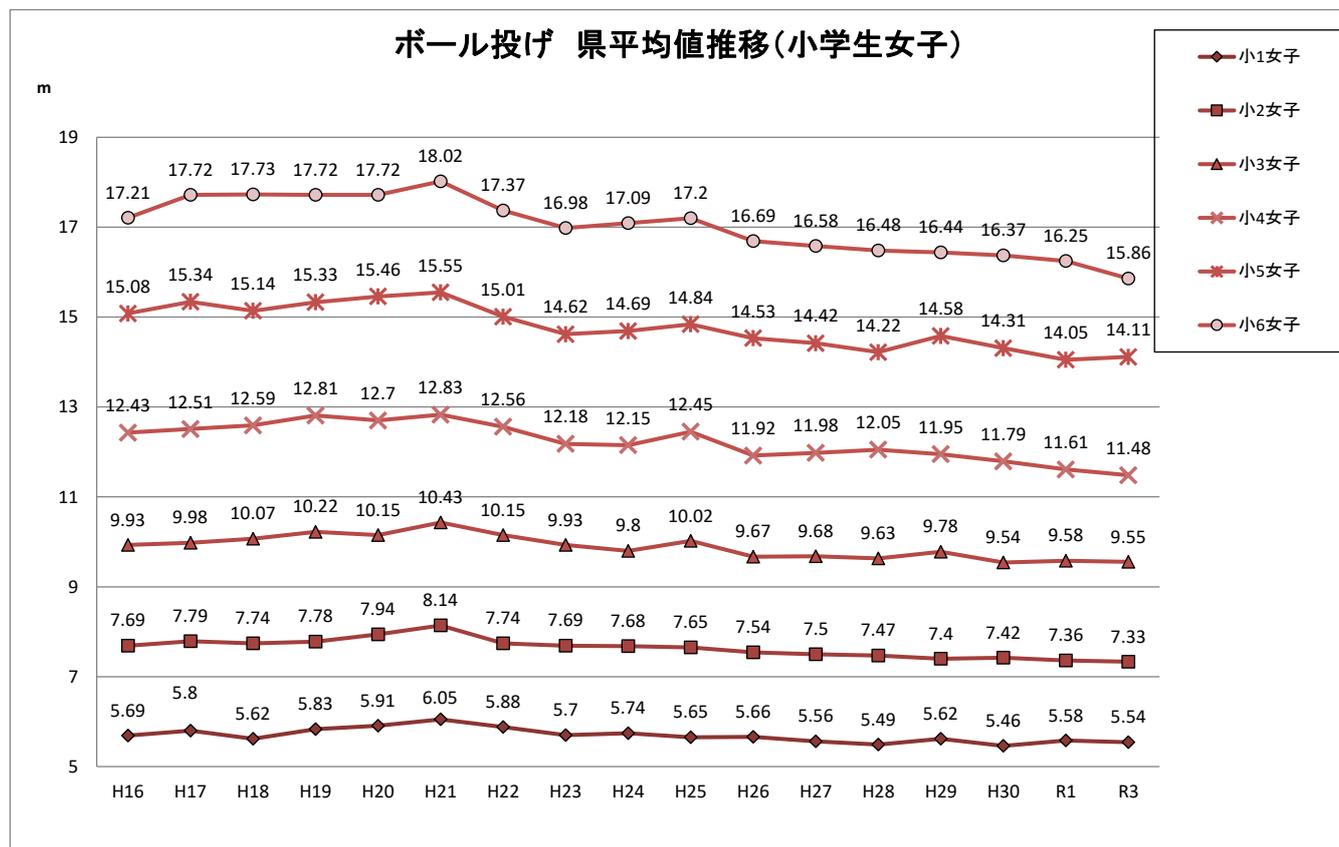
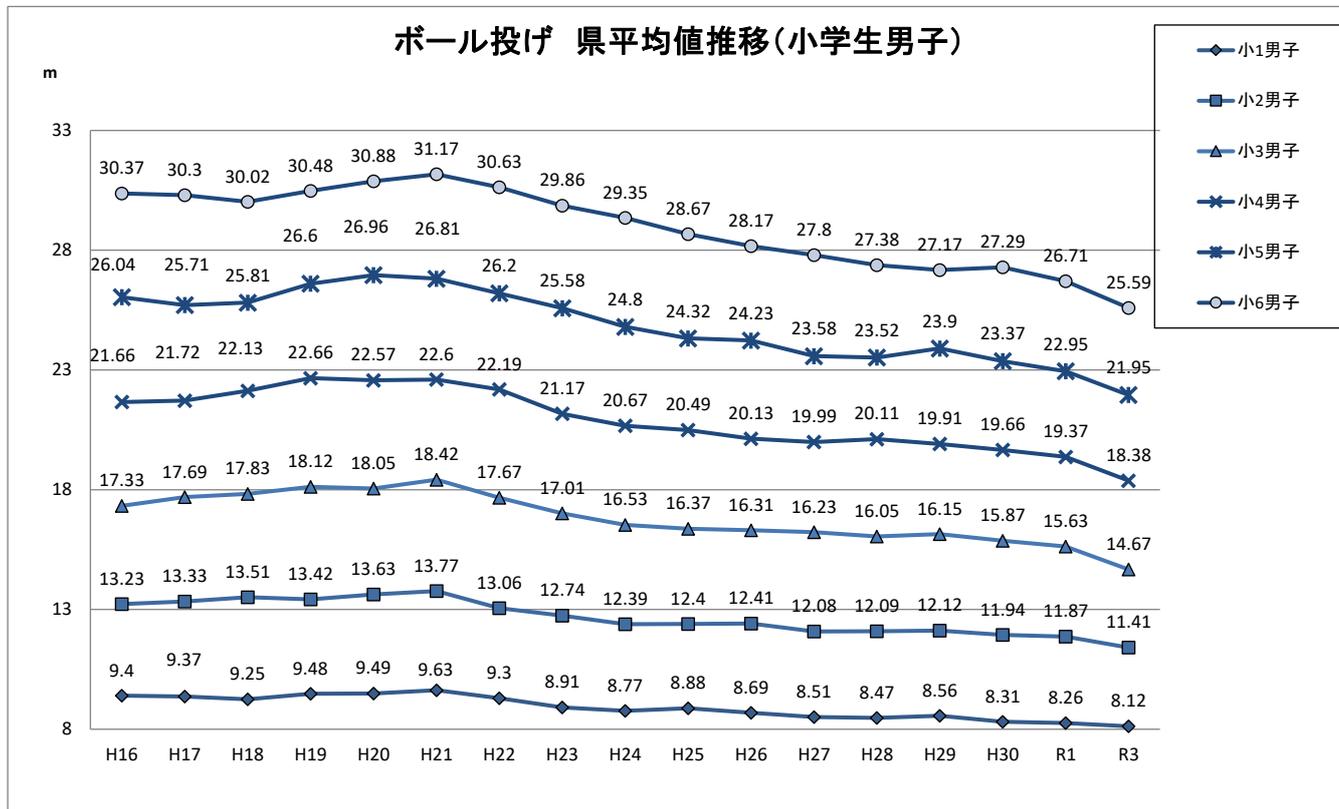
全体的に緩やかな低下傾向の中で、小6～中2と高1の平均値は、向上しており、改善の兆しが見られる。



② ボール投げ〔小学生〕

## 小学生男子の低下が続いている！！

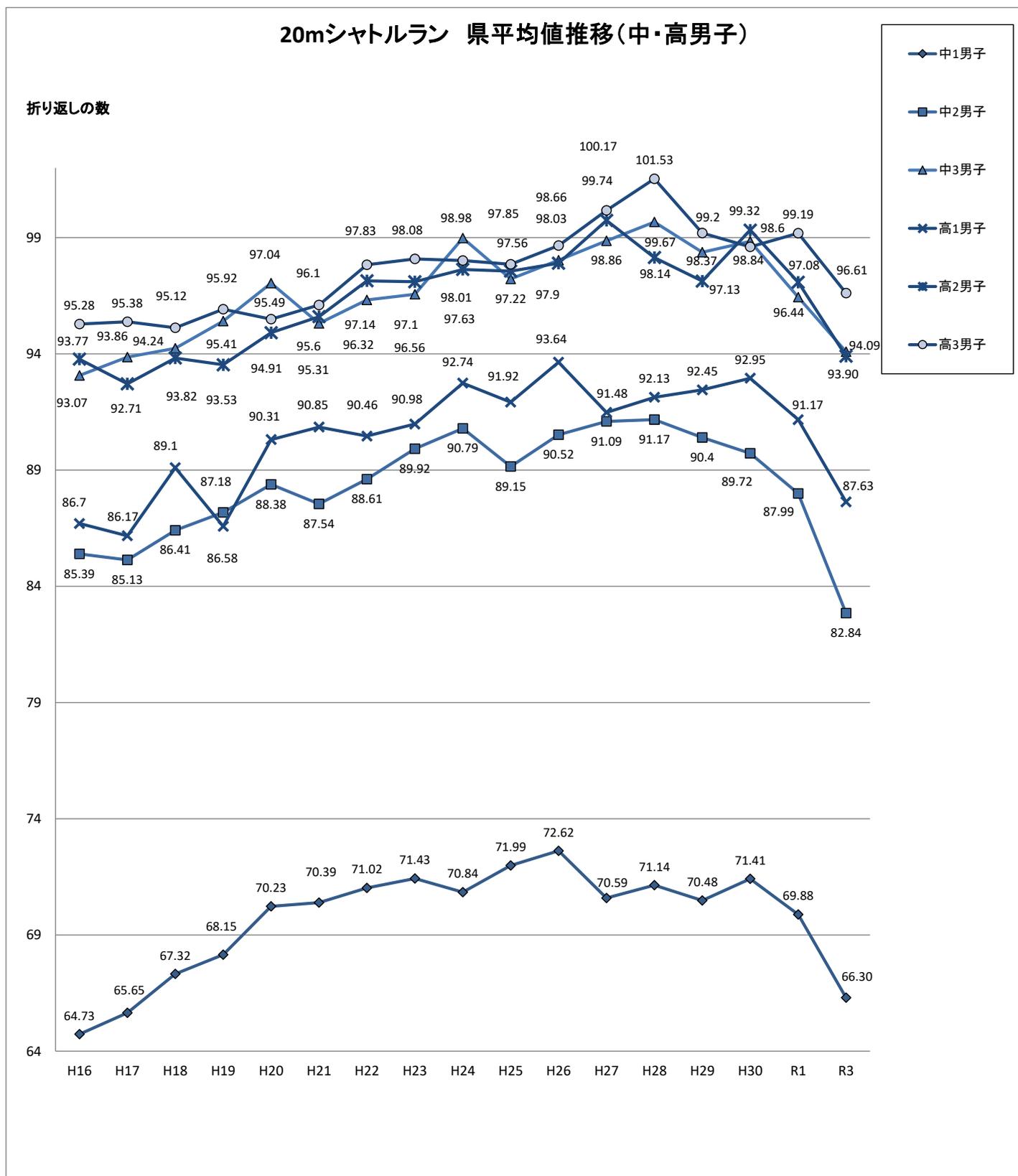
平成19年～21年あたりをピークに全体的な低下傾向が継続している。今回の低下の原因としては、新型コロナウイルス感染拡大のため、戸外での遊びや、一時的とはいえ体育の授業でのボール運動に制限がかかったことがあげられるのではないかと考えられる。



③ シャトルラン[男子]

# 中学生・高校生男子のシャトルランはR1からの低下傾向が続く

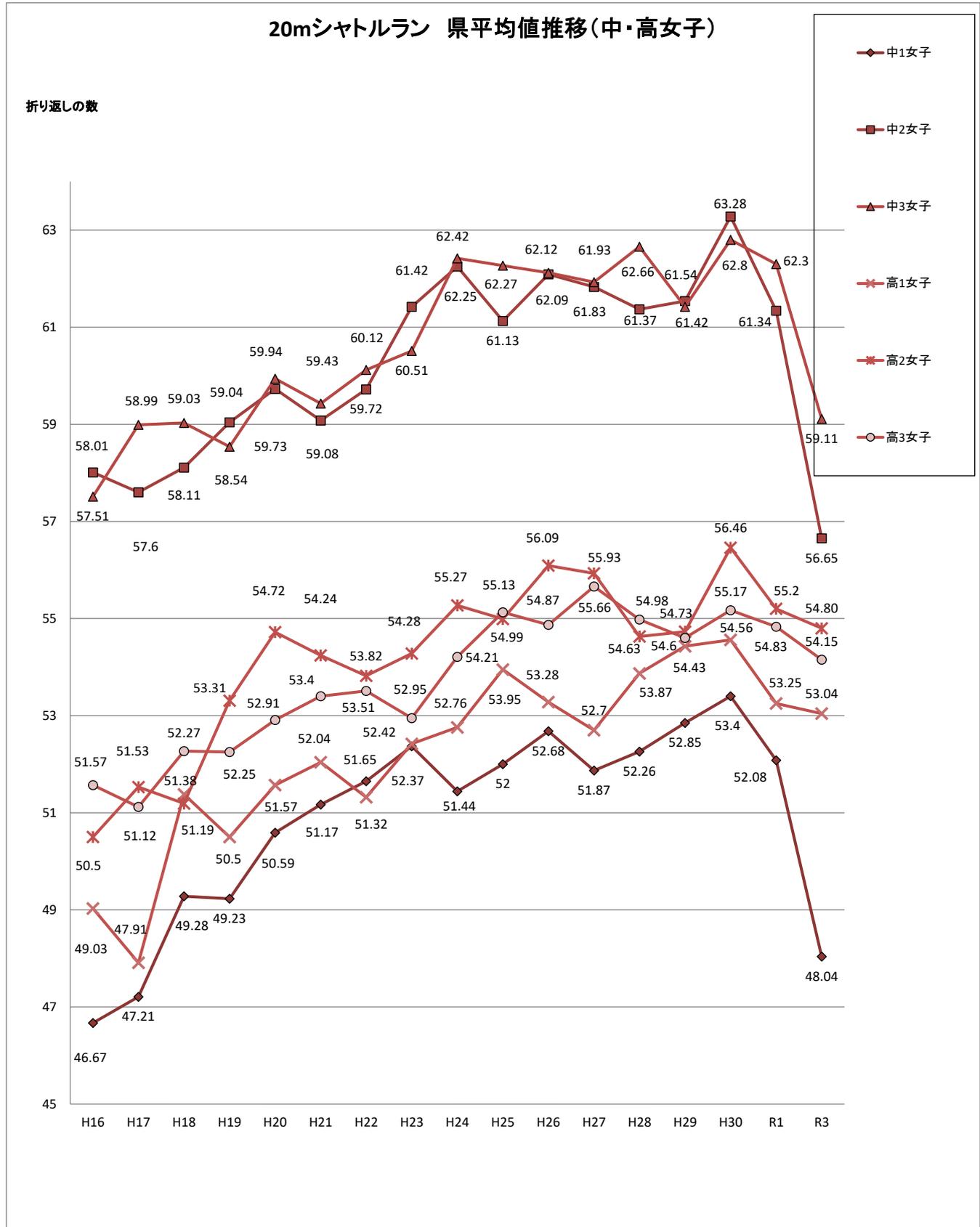
男子は中学生、高校生の全ての学年で前回（R1）よりも大幅に低下している。低下の傾向はH30から続いているが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、さらに運動時間が減少したことによる体力の低下が考えられる。



③ シヤトルラン[女子]

**中学・高校は全ての学年で低下！特に中学生の低下が大きくなっている！**

女子も男子と同じく中学生、高校生ともR1から低下傾向が続いている。特に中学生においていずれの学年もR1からR3にかけての低下の幅が大きくなっている。新型コロナウイルス感染拡大の影響で体育や部活動等の運動が制限されていたことを考えると、運動部活動加入率が高い中学生の方が影響が大きいと考えられる。



(9) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

① 令和3年度調査結果

小学校5年生男子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 3	全国	521,297	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83		9.45	151.41	20.58	52.52	14	3
	本県	5,079	16.26	18.98	33.41	41.63	48.11		9.47	151.59	21.91	53.16		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		▲	◎	◎	◎		

◎：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
R 3	全国	497,267	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15		9.64	145.18	13.30	54.64	15	2
	本県	4,882	16.02	18.16	37.06	40.41	40.61		9.59	144.83	14.08	55.43		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		

◎：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
R 3	全国	471,884	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	406.38	8.01	196.36	20.31	41.18	11	3
	本県	4,617	29.09	26.31	45.01	51.86	82.82	408.43	8.09	198.88	21.21	42.47		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

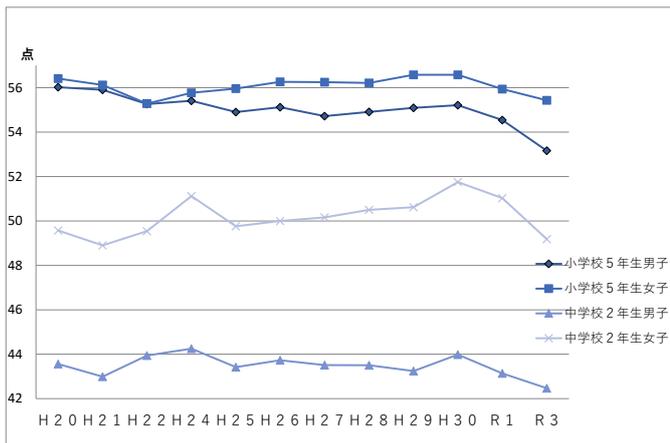
◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

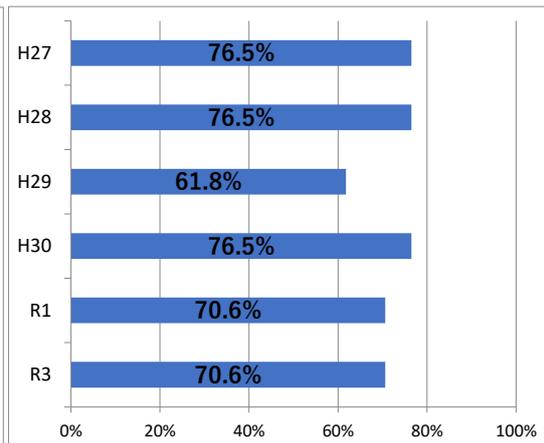
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 3	全国	444,874	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	297.62	8.88	168.15	12.72	48.56	24	6
	本県	4,328	23.69	22.35	45.95	46.60	56.77	298.13	8.91	168.26	13.03	49.18		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の推移



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



② 平成21年度～令和3年度調査結果推移(全国平均値との比較)

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
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	529,295	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32		9.42	151.47	21.60	53.61	10	2
	本県	5,051	16.36	20.16	34.02	43.02	51.78		9.39	150.50	22.95	54.54		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
R2	中止											中止		
R3	全国	521,297	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83		9.45	151.41	20.58	52.52	14	3
	本県	5,079	16.26	18.98	33.41	41.63	48.11		9.47	151.59	21.91	53.16		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		▲	◎	◎	◎		

◎: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
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	508,848	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80		9.63	145.70	13.59	55.59	20	4
	本県	5,016	15.88	18.93	37.10	41.36	42.17		9.60	143.90	14.30	55.94		
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	◎	▲	◎		
R2	中止											中止		
R3	全国	497,267	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15		9.64	145.18	13.30	54.64	15	2
	本県	4,882	16.02	18.16	37.06	40.41	40.61		9.59	144.83	14.08	55.43		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	◎	▲	◎		

◎: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
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	491,471	28.64	26.85	43.43	51.87	83.13	400.03	8.02	195.02	20.35	41.56	11	3
	本県	4,286	28.78	27.25	44.81	52.75	87.22	399.50	8.05	197.11	21.71	43.14		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
R2	中止											中止		
R3	全国	471,884	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	406.38	8.01	196.36	20.31	41.18	11	3
	本県	4,617	29.09	26.31	45.01	51.86	82.82	408.43	8.09	198.88	21.21	42.47		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

◎: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
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	471,704	23.74	23.58	46.29	47.25	57.98	290.55	8.81	169.71	12.87	50.03	13	2
	本県	4,114	23.85	23.39	45.93	47.69	61.28	288.76	8.82	170.71	13.67	51.03		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		
R2	中止											中止		
R3	全国	444,874	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	297.62	8.88	168.15	12.72	48.56	24	6
	本県	4,328	23.69	22.35	45.95	46.60	56.77	298.13	8.91	168.26	13.03	49.18		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

◎: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
- \*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
- \*体力合計点は、8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点(中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

全国平均以上の項目の割合		全国平均以上の項目の割合	
H21	88.2%	H27	76.5%
H22	85.3%	H28	76.5%
H23	中止	H29	61.8%
H24	88.2%	H30	76.5%
H25	70.6%	R1	70.6%
H26	76.5%	<b>R3</b>	<b>70.6%</b>

## (10) 参考資料

① 調査標本数 (小学校 231 校、中学校 127校、高等学校全日制定時制41校)

学年	年齢	男子	女子	計
小1	6	4,877	4,595	9,472
小2	7	5,034	4,761	9,795
小3	8	4,923	4,780	9,703
小4	9	5,156	4,915	10,071
小5	10	5,160	4,980	10,140
小6	11	5,146	4,941	10,087
計		30,296	28,972	59,268
中1	12	4,576	4,439	9,015
中2	13	4,713	4,431	9,144
中3	14	4,380	4,154	8,534
計		13,669	13,024	26,693
高1	15	3,196	2,942	6,138
高2	16	3,420	3,086	6,506
高3	17	3,446	3,164	6,610
高4	18	19	13	32
計		10,081	9,205	19,286
合計		54,046	51,201	105,247

② 令和3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
	平均值		平均值	
小1	116.16	115.44	21.72	21.29
小2	122.24	121.36	24.60	24.01
小3	127.79	127.46	27.79	27.27
小4	133.20	133.73	31.56	30.95
小5	138.85	140.58	35.56	35.34
小6	145.26	146.87	40.15	40.50
中1	152.79	151.33	45.59	44.75
中2	159.69	154.05	49.99	48.27
中3	164.87	155.67	54.65	50.58
高1	167.55	156.43	59.11	52.08
高2	168.99	156.81	61.20	52.66
高3	169.98	157.01	63.03	52.88

令和元年度全国学年別体格測定結果

学 年	身 長		体 重	
	男子	女子	男子	女子
	平均值		平均值	
小1	116.60	115.53	21.15	20.53
小2	122.56	121.30	23.76	23.13
小3	128.27	127.33	26.75	26.41
小4	133.35	133.70	30.07	29.59
小5	138.74	139.71	33.55	33.28
小6	144.88	147.05	37.56	38.92
中1	153.24	152.08	43.45	43.46
中2	160.51	155.17	48.76	46.88
中3	165.62	156.63	53.36	49.45
高1	168.28	157.03	57.87	51.05
高2	169.90	157.81	59.39	52.10
高3	170.75	157.93	62.02	52.15

③ 学年別測定結果（令和3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	4865	8.8	2.2	4581	8.3	2.1	4375	11.1	5.7	4141	10.9	5.4
小2	5016	10.4	2.6	4738	9.8	2.4	4757	13.1	5.8	4537	12.9	5.3
小3	4909	12.2	3.0	4768	11.6	3.0	4617	15.3	6.7	4533	14.5	5.9
小4	5133	13.9	3.4	4897	13.4	3.2	4991	17.2	6.5	4773	16.4	5.8
小5	5142	16.3	3.9	4961	16.0	3.8	4966	19.0	6.9	4823	18.2	5.9
小6	5121	19.2	5.0	4915	18.8	4.5	5023	21.0	6.6	4839	19.1	5.9
中1	4543	23.8	6.6	4412	21.3	4.7	4510	23.4	6.6	4382	19.9	5.7
中2	4687	29.4	7.5	4414	23.7	4.9	4649	26.4	6.8	4381	22.3	6.1
中3	4346	34.3	8.0	4136	25.2	5.0	4312	28.9	7.0	4098	23.6	6.4
高1	3191	38.1	7.5	2936	26.0	5.1	3152	28.0	6.7	2917	22.2	6.3
高2	3412	40.3	7.9	3078	26.7	5.2	3393	29.6	6.5	3048	22.7	6.6
高3	3442	42.1	7.8	3154	27.3	5.1	3423	31.2	6.4	3137	23.7	6.5

学年	長座体前屈						反復横とび					
	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	4866	27.2	8.1	4581	28.9	7.8	4706	28.1	7.3	4424	27.3	7.0
小2	5011	27.8	7.3	4741	29.9	7.5	4845	32.0	9.1	4603	30.9	8.3
小3	4901	29.5	8.1	4752	32.2	8.0	4861	34.5	9.0	4732	33.6	8.0
小4	5121	31.4	8.8	4884	34.8	9.1	5108	38.6	9.1	4871	36.9	8.3
小5	5133	33.5	8.9	4960	37.1	8.8	5036	41.7	10.4	4882	40.5	9.0
小6	5102	35.7	9.3	4909	39.4	9.5	5078	45.3	9.3	4905	42.5	7.7
中1	4491	41.5	12.1	4381	43.0	11.4	4506	48.1	10.2	4383	44.5	8.4
中2	4664	45.1	12.0	4393	46.0	10.9	4646	52.1	10.1	4378	46.7	8.2
中3	4323	48.9	12.2	4118	48.3	10.9	4297	55.5	10.7	4089	48.1	8.8
高1	3174	49.6	11.4	2926	48.2	10.8	3152	56.4	9.6	2910	48.1	7.8
高2	3398	51.1	11.9	3069	49.8	10.7	3387	58.1	9.1	3048	48.6	8.0
高3	3432	53.5	11.1	3143	51.3	10.6	3413	59.2	9.0	3121	49.0	8.2

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	4436	18.4	10.7	4169	16.1	8.4						
小2	4706	26.2	14.5	4481	21.6	10.7						
小3	4694	33.4	18.1	4571	26.9	13.7						
小4	4892	40.9	21.5	4629	32.6	16.3						
小5	4902	47.9	23.3	4741	40.4	18.4						
小6	4788	56.5	26.2	4613	44.5	20.2						
中1	4319	66.3	28.5	4190	48.0	20.9	375	443.4	124.1	362	311.8	86.5
中2	4476	82.8	30.7	4182	56.7	23.3	357	403.4	108.6	350	296.8	81.1
中3	4131	94.1	32.2	3900	59.1	24.1	306	391.2	100.6	348	295.7	82.6
高1	2856	87.6	34.8	2532	53.0	24.5	238	395.6	105.4	342	314.2	102.1
高2	2493	93.9	46.6	1963	54.8	30.4	864	365.5	164.1	1047	294.7	144.7
高3	2450	96.6	48.3	1965	54.2	30.3	937	358.0	162.4	1086	294.3	144.0

学年	50m走						立ち幅とび					
	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	4853	11.8	1.7	4577	12.0	1.9	4861	114.2	19.6	4581	106.6	18.2
小2	5009	10.8	1.6	4736	11.0	1.4	4997	124.9	21.9	4732	116.4	19.5
小3	4896	10.3	1.7	4749	10.5	1.4	4894	135.3	23.0	4748	127.4	21.8
小4	5113	9.8	1.4	4872	10.0	1.5	5115	142.8	24.1	4862	134.5	23.6
小5	5101	9.5	1.6	4934	9.6	1.3	5118	152.1	26.4	4948	145.4	24.1
小6	5012	9.0	1.8	4827	9.3	1.7	5083	162.1	30.3	4899	152.3	26.7
中1	4462	8.7	1.7	4321	9.2	1.7	4479	179.9	39.5	4352	161.4	32.7
中2	4599	8.1	1.6	4329	8.9	1.7	4635	199.8	38.2	4364	169.0	31.9
中3	4262	7.6	1.4	4050	8.8	1.6	4302	215.6	39.3	4097	173.3	30.6
高1	3140	7.4	1.2	2900	8.8	1.3	3171	222.7	32.2	2922	173.8	27.4
高2	3366	7.3	1.1	3028	8.8	1.4	3394	227.8	32.0	3061	176.2	28.5
高3	3401	7.2	1.0	3102	8.8	1.5	3416	232.2	32.4	3133	176.2	29.0

学年	ボール投げ						得点合計					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4854	8.1	3.4	4572	5.5	2.0	4397	30.2	11.0	4127	30.4	11.2
小2	4997	11.4	4.7	4732	7.3	2.6	4634	36.8	12.2	4410	37.2	11.9
小3	4888	14.7	6.0	4754	9.6	3.5	4525	42.4	14.1	4423	43.3	13.7
小4	5128	18.4	7.2	4880	11.5	4.3	4815	47.8	14.6	4545	48.9	15.2
小5	5121	22.0	8.6	4941	14.1	5.2	4843	53.1	15.9	4695	55.4	15.5
小6	5080	25.6	10.0	4896	15.9	6.1	4644	59.0	19.8	4488	59.7	19.3
中1	4450	18.0	6.1	4359	11.6	4.5	4238	33.9	12.9	4144	43.0	14.8
中2	4619	21.4	6.6	4365	13.1	4.6	4439	42.7	14.3	4205	49.2	15.4
中3	4247	24.3	7.4	4042	14.4	5.2	4089	50.4	16.3	3880	52.7	17.1
高1	3161	25.3	6.8	2909	14.4	5.1	3041	51.9	15.1	2822	51.7	14.9
高2	3385	26.6	7.0	3057	14.8	4.9	3284	55.6	15.2	2952	53.4	15.8
高3	3416	28.1	7.1	3130	15.3	5.0	3329	58.8	15.0	2996	54.5	16.6

④ 過去の県平均値との比較

【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】

性別	学校学年	項目 年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	小1	6	▲	—	◎	◎	◎	/	▲	—	▲
	小2	7	▲	▲	◎	—	—	/	▲	▲	▲
	小3	8	▲	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲
	小4	9	▲	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲
	小5	10	▲	▲	—	▲	▲	/	▲	▲	▲
	小6	11	▲	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲
	中1	12	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	—	▲
	中2	13	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	—	▲
	中3	14	▲	▲	—	—	▲	▲	▲	◎	▲
	高1	15	▲	▲	▲	◎	▲	▲	—	▲	▲
	高2	16	▲	▲	▲	◎	—	—	—	—	▲
	高3	17	▲	▲	—	◎	—	—	◎	—	▲
女子	小1	6	▲	◎	◎	◎	◎	/	▲	◎	▲
	小2	7	▲	—	—	—	◎	/	▲	◎	▲
	小3	8	▲	—	—	▲	◎	/	▲	◎	▲
	小4	9	▲	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲
	小5	10	▲	▲	◎	▲	—	/	▲	—	▲
	小6	11	▲	▲	—	▲	▲	/	▲	▲	▲
	中1	12	▲	—	◎	—	▲	▲	▲	—	▲
	中2	13	▲	—	◎	◎	▲	▲	▲	—	▲
	中3	14	▲	◎	◎	◎	—	—	▲	◎	▲
	高1	15	—	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎	—
	高2	16	◎	—	◎	◎	—	◎	◎	◎	▲
	高3	17	—	—	◎	◎	—	◎	—	◎	▲

性別	学校学年	項目 年齢	握力	反復横とび	持久走	50m走	ボール投げ
男子	小1	6	/	/	/	/	/
	小2	7	/	/	/	/	/
	小3	8	/	/	/	/	/
	小4	9	/	/	/	/	/
	小5	10	▲	▲	/	▲	▲
	小6	11	▲	▲	/	▲	▲
	中1	12	▲	/	▲	▲	▲
	中2	13	▲	/	▲	▲	▲
	中3	14	▲	/	▲	▲	▲
	高1	15	▲	/	▲	—	▲
	高2	16	▲	/	▲	▲	▲
	高3	17	▲	/	▲	▲	▲
女子	小1	6	/	/	/	/	/
	小2	7	/	/	/	/	/
	小3	8	/	/	/	/	/
	小4	9	/	/	/	/	/
	小5	10	▲	▲	/	▲	▲
	小6	11	▲	▲	/	▲	▲
	中1	12	▲	/	▲	▲	▲
	中2	13	▲	/	▲	▲	▲
	中3	14	▲	/	▲	▲	▲
	高1	15	▲	/	▲	▲	▲
	高2	16	▲	/	—	▲	▲
	高3	17	▲	/	▲	▲	▲

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

	◎上回っている	—有意差なし	▲下回っている				
小学校	7	14.6%	5	10.4%	36	75.0%	48
中学校	3	11.1%	4	14.8%	20	74.1%	27
高校	4	14.8%	9	33.3%	14	51.9%	27
男子計	14	13.7%	18	17.6%	70	68.6%	102

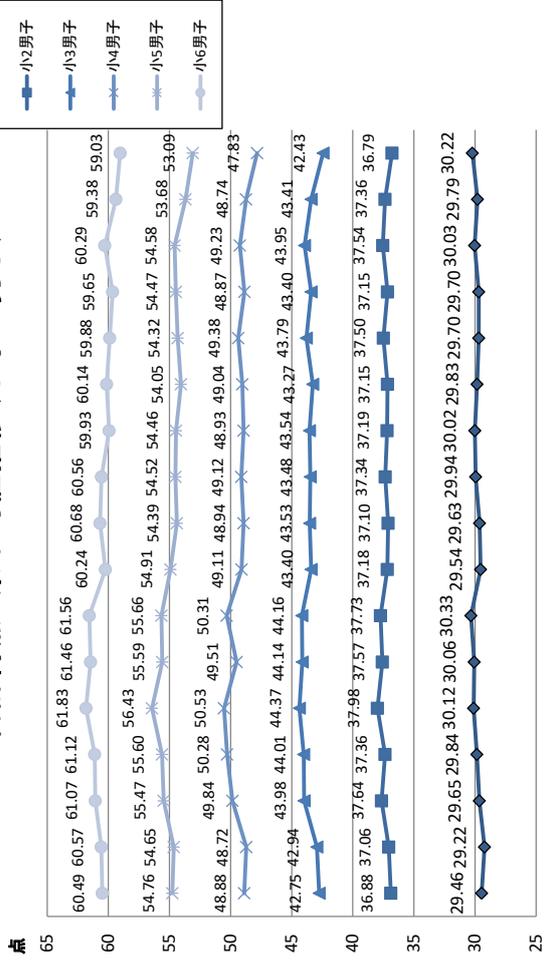
小学校	11	22.9%	8	16.7%	29	60.4%	48
中学校	7	25.9%	7	25.9%	13	48.1%	27
高校	16	59.3%	9	33.3%	2	7.4%	27
女子計	34	33.3%	24	23.5%	44	43.1%	102

小学校	18	18.8%	13	13.5%	65	67.7%	96
中学校	10	18.5%	11	20.4%	33	61.1%	54
高校	20	37.0%	18	33.3%	16	29.6%	54
総計	48	23.5%	42	20.6%	114	55.9%	204

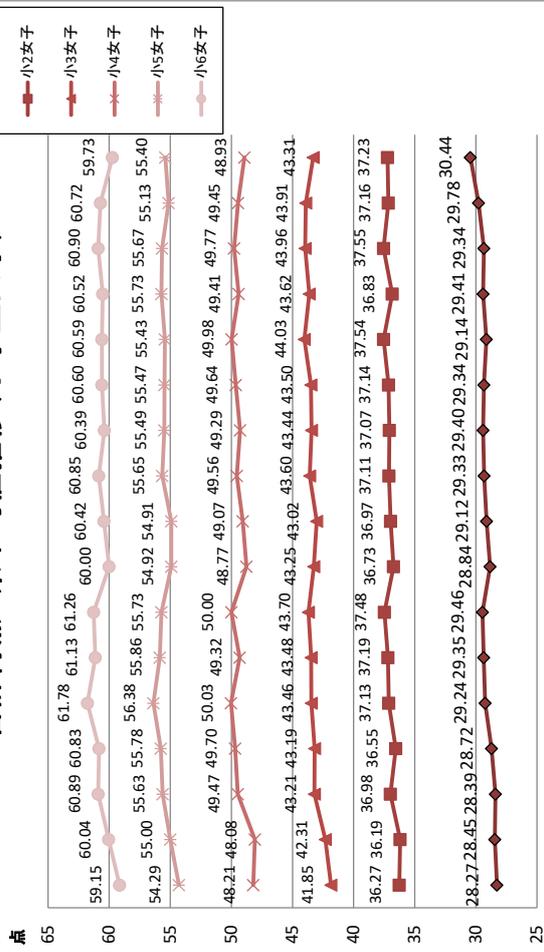
⑤県平均値の推移

了 合計得点

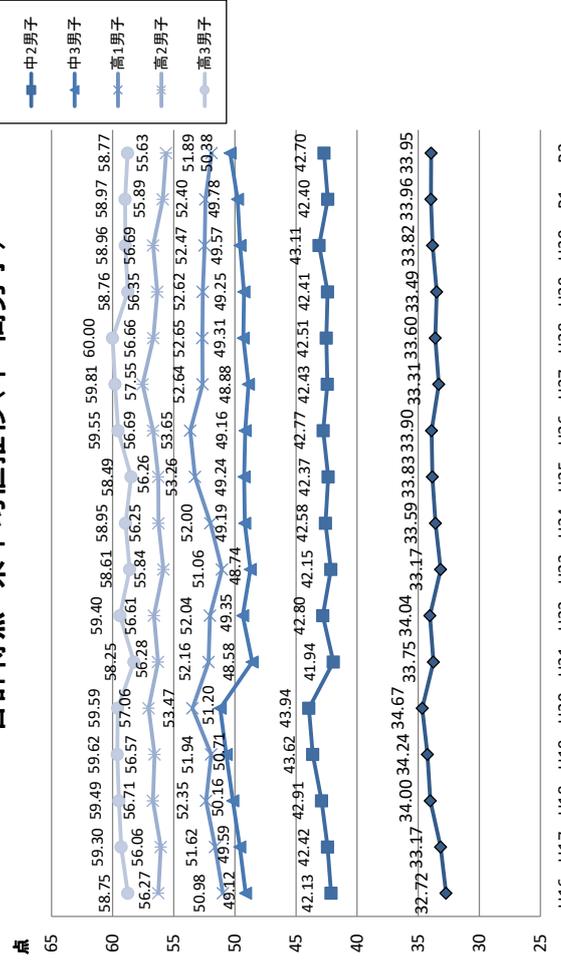
合計得点 県平均値推移(小学生男子)



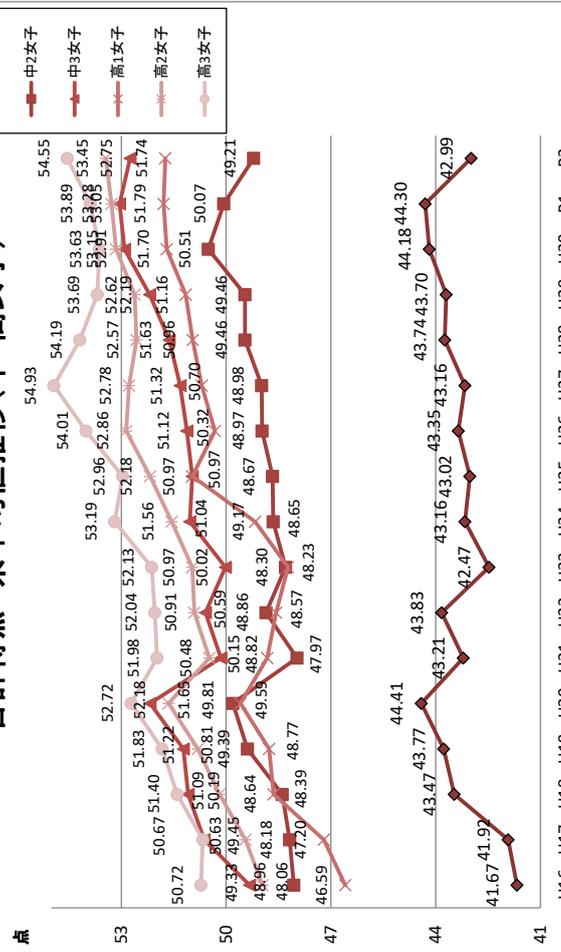
合計得点 県平均値推移(小学生女子)



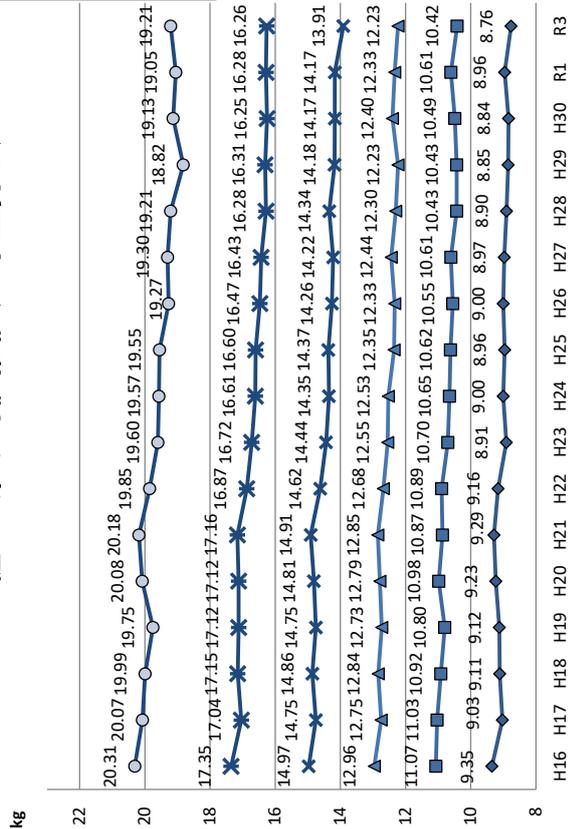
合計得点 県平均値推移(中・高男子)



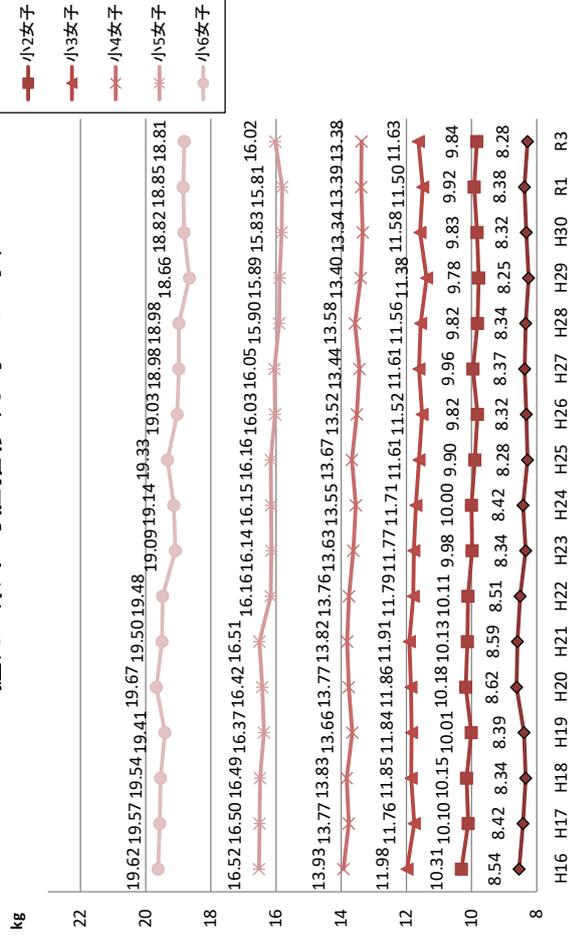
合計得点 県平均値推移(中・高女子)



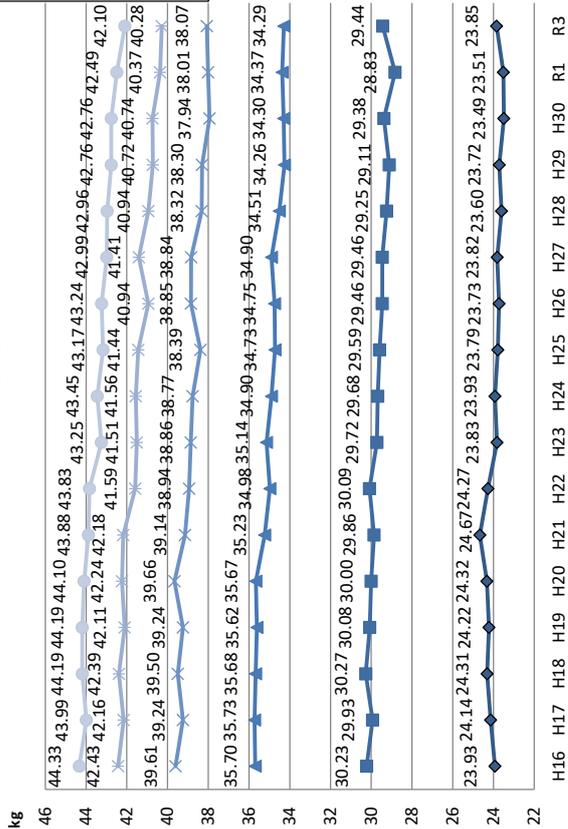
### 握力 県平均値推移(小学生男子)



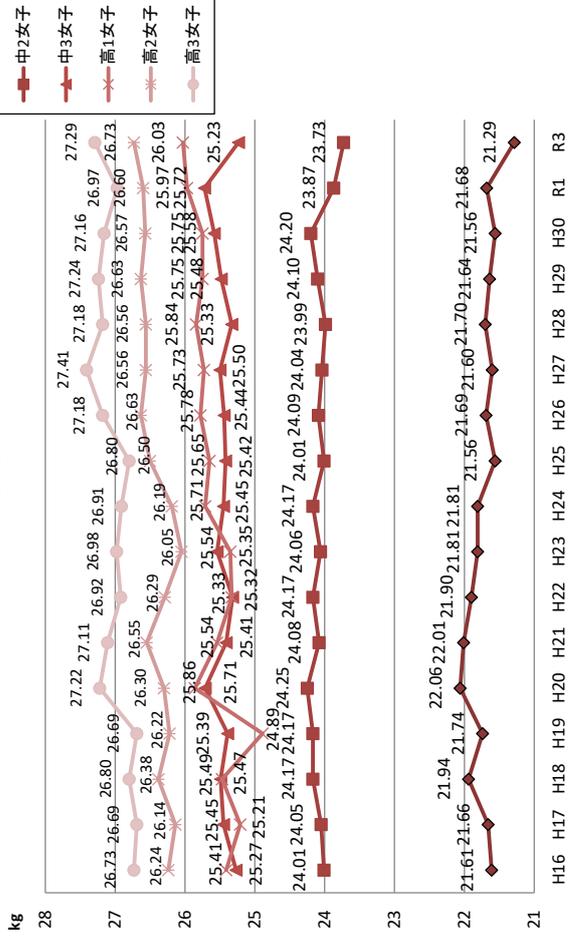
### 握力 県平均値推移(小学生女子)



### 握力 県平均値推移(中・高男子)

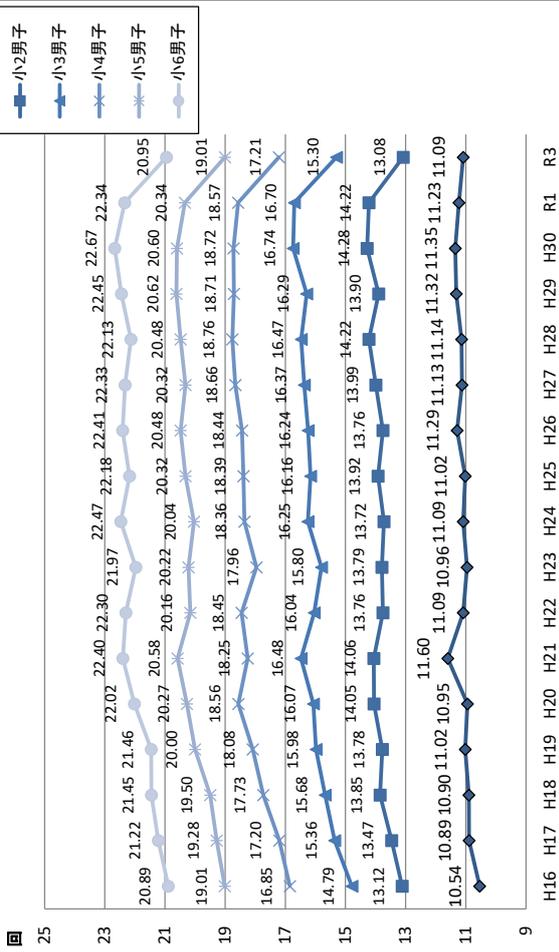


### 握力 県平均値推移(中・高女子)

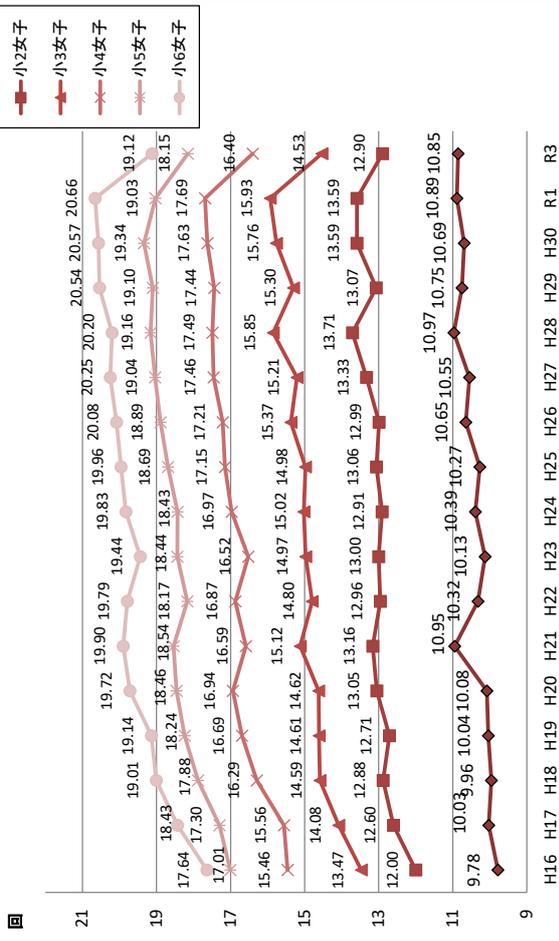


ウ 上体起こし

上体起こし 県平均値推移(小学生男子)

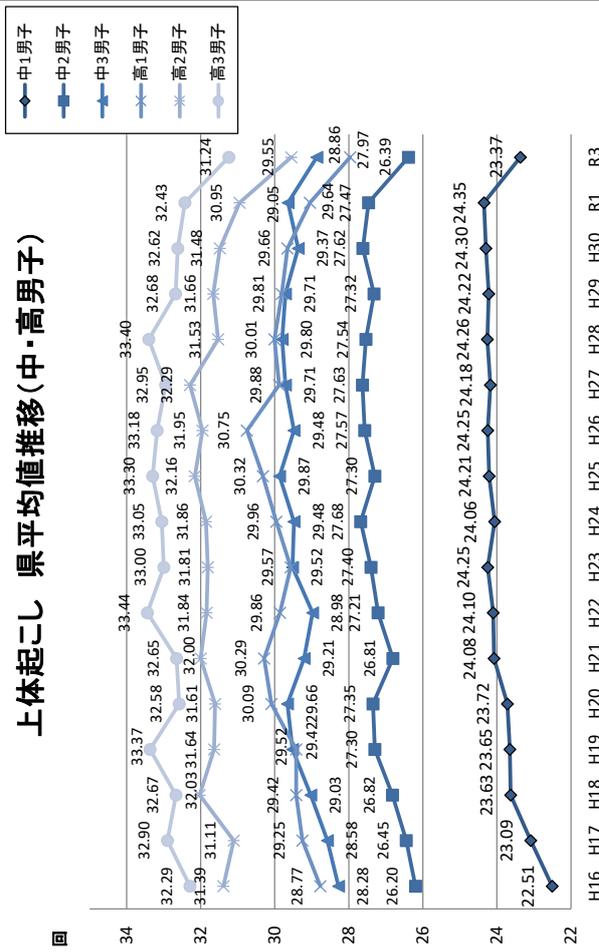


上体起こし 県平均値推移(小学生女子)

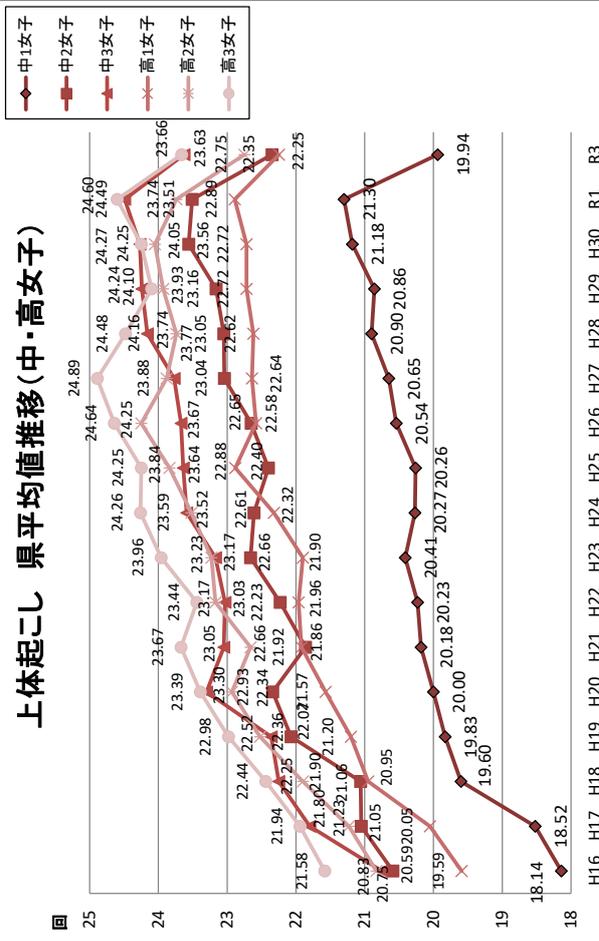


H16 H17 H18 H19 H20 H21 H22 H23 H24 H25 H26 H27 H28 H29 H30 R1 R3

上体起こし 県平均値推移(中・高男子)



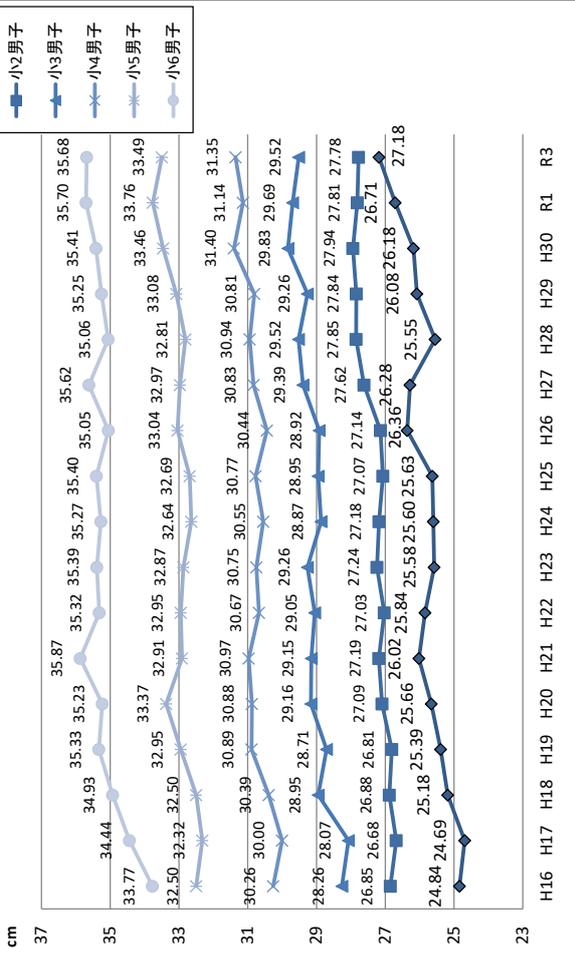
上体起こし 県平均値推移(中・高女子)



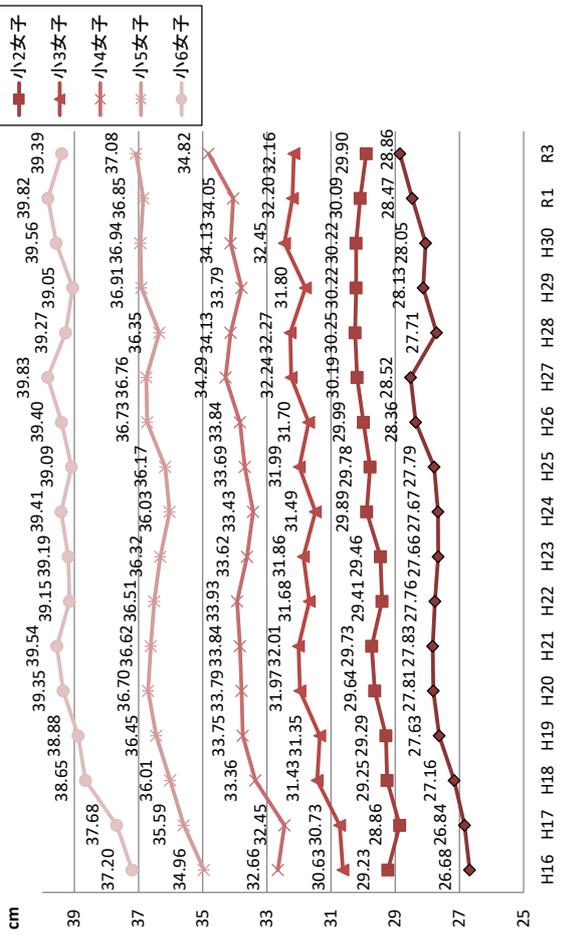
H16 H17 H18 H19 H20 H21 H22 H23 H24 H25 H26 H27 H28 H29 H30 R1 R3

工 長座体前屈

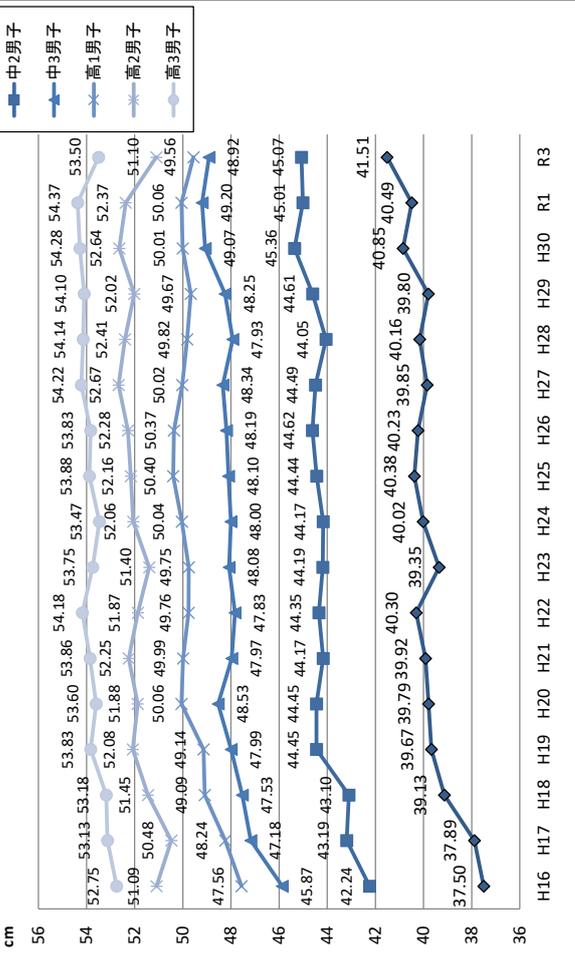
長座体前屈 県平均値推移(小学生男子)



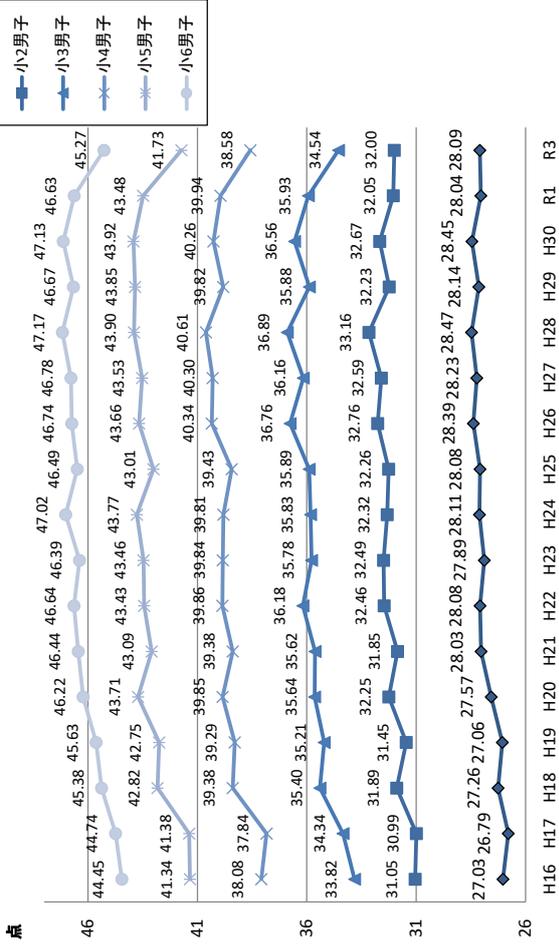
長座体前屈 県平均値推移(小学生女子)



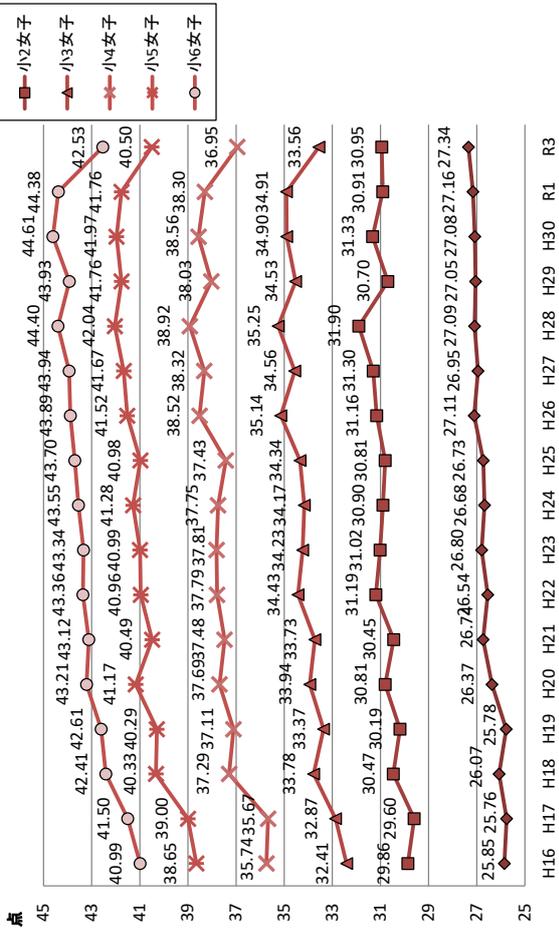
長座体前屈 県平均値推移(中・高男子)



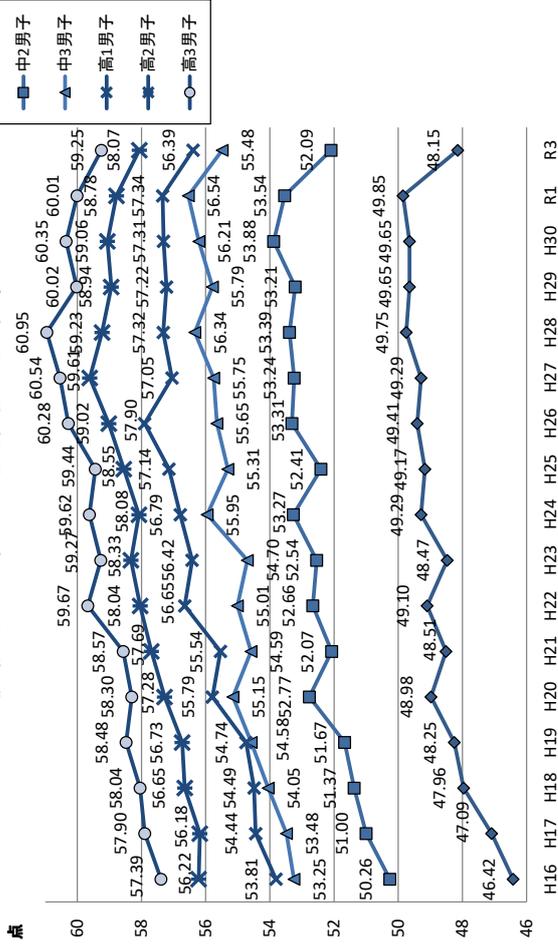
### 反復横とび 県平均値推移(小学生男子)



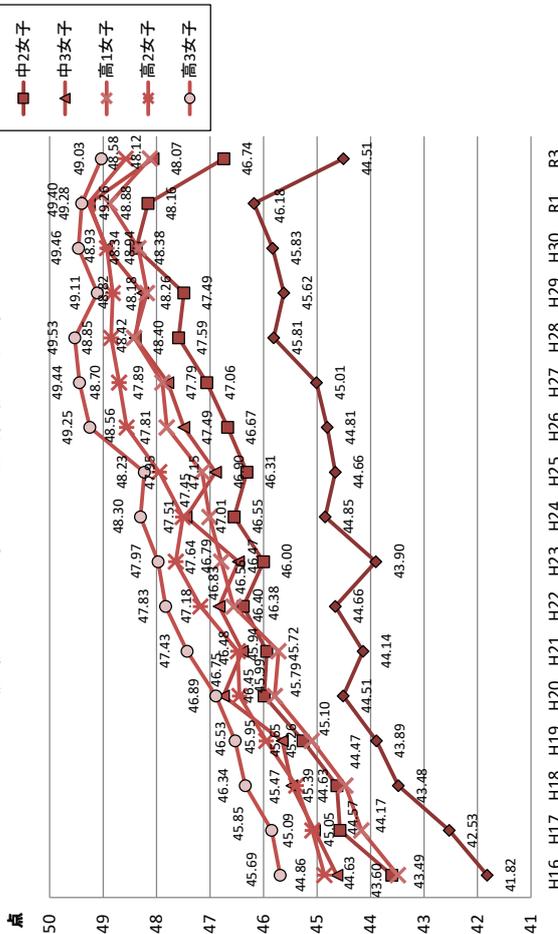
### 反復横とび 県平均値推移(小学生女子)



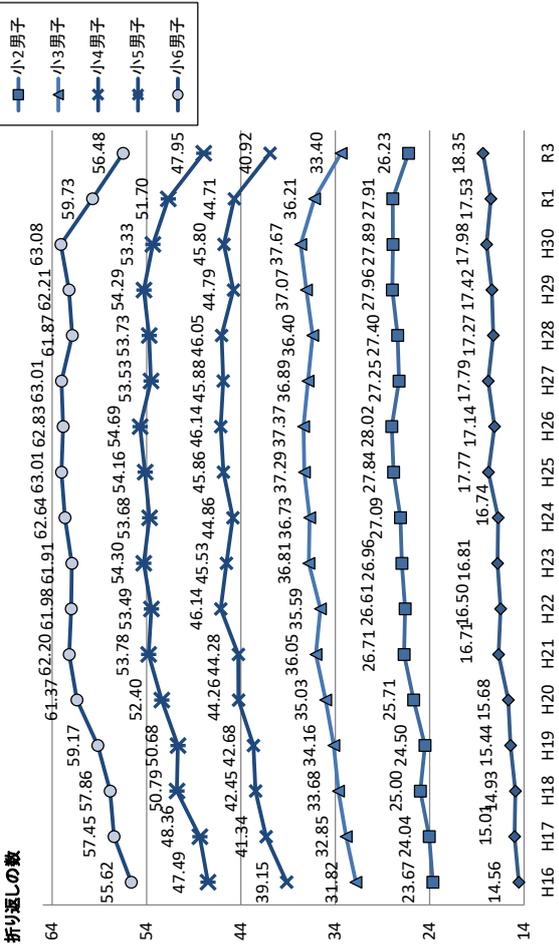
### 反復横とび 県平均値推移(中・高男子)



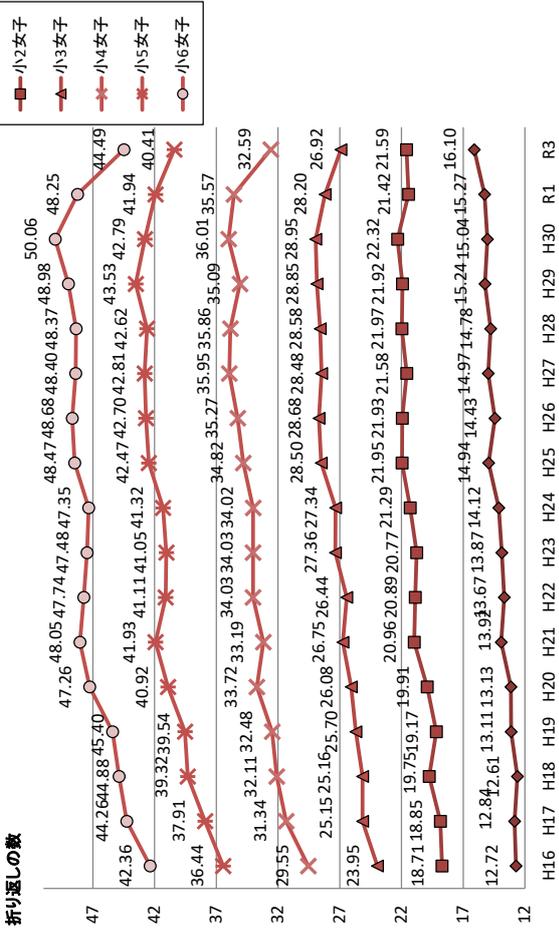
### 反復横とび 県平均値推移(中・高女子)



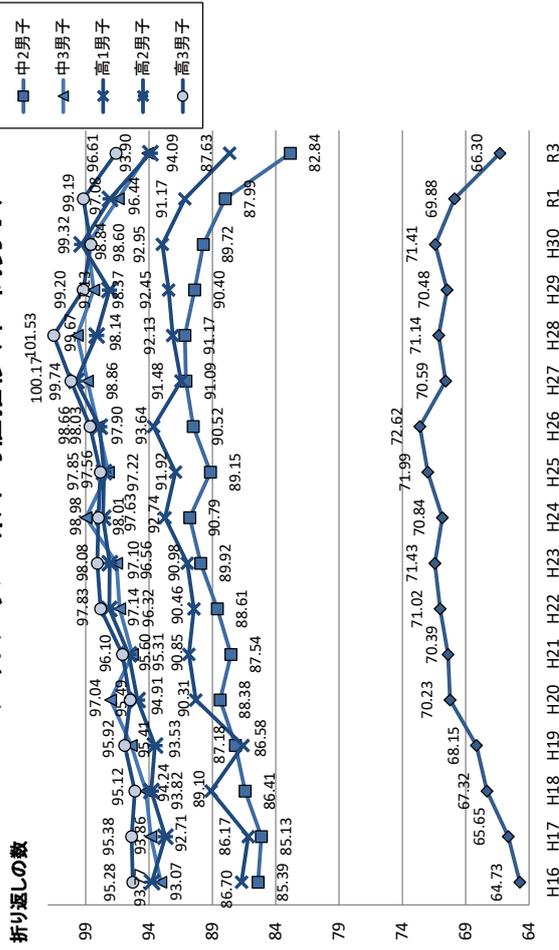
### 20mシャトルラン 県平均値推移(小学生男子)



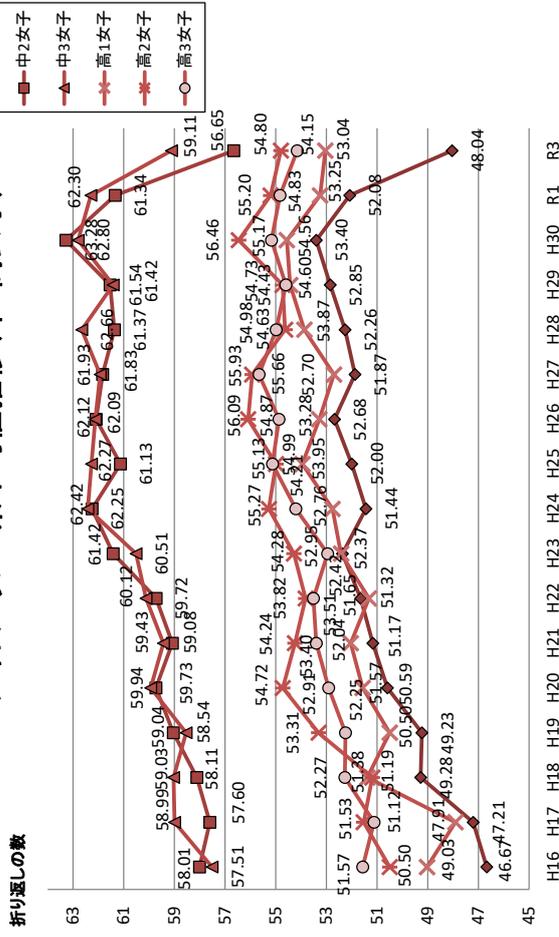
### 20mシャトルラン 県平均値推移(小学生女子)



### 20mシャトルラン 県平均値推移(中・高男子)

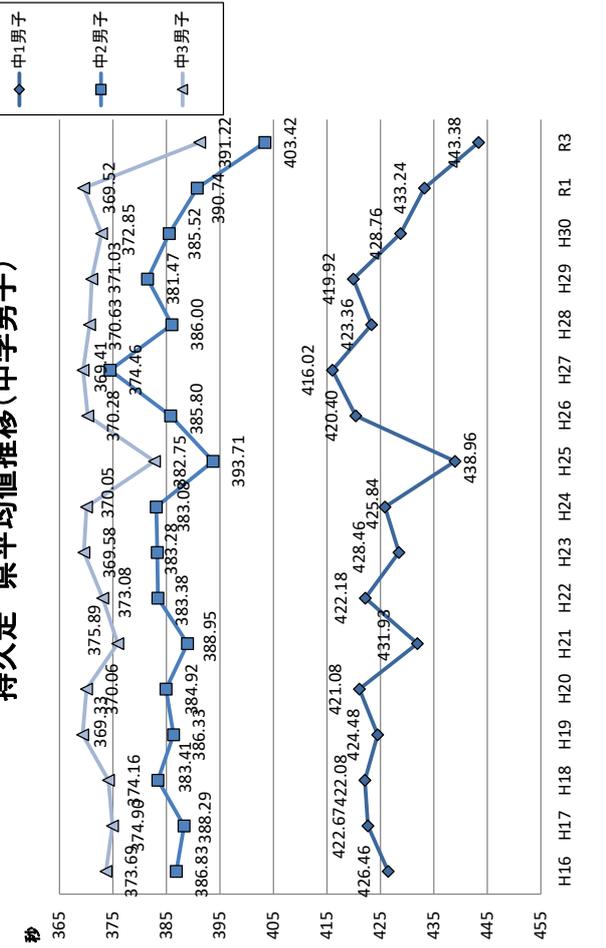


### 20mシャトルラン 県平均値推移(中・高女子)

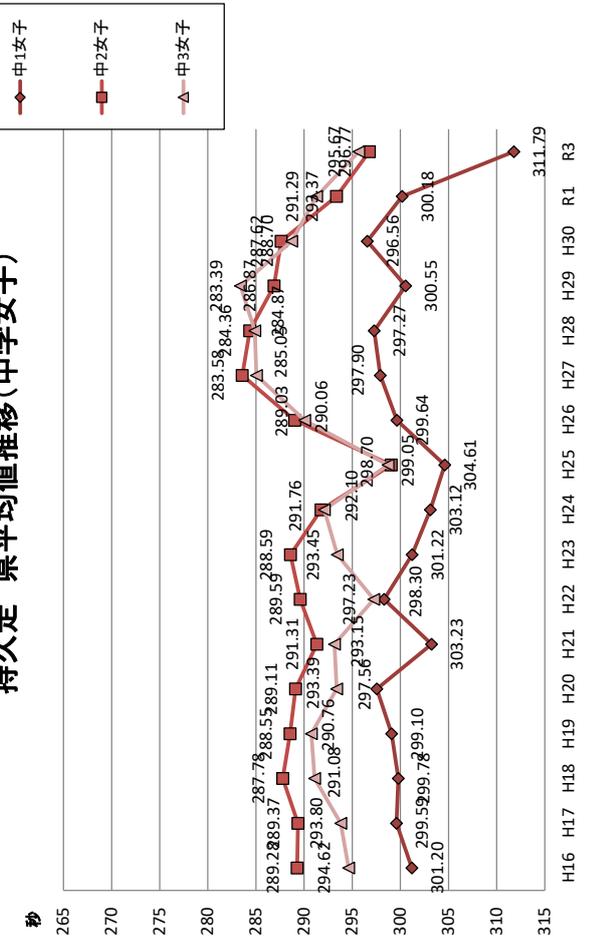


持久走

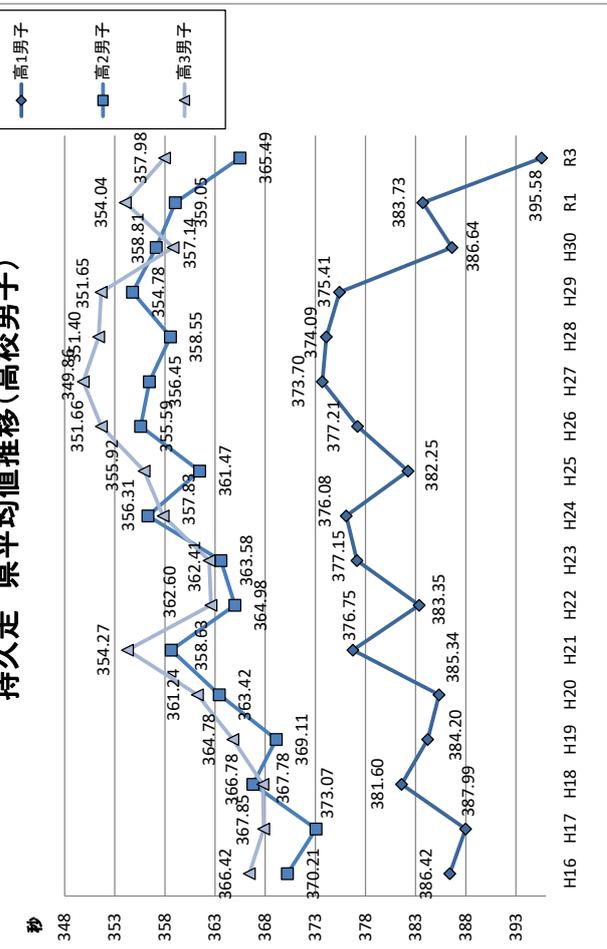
### 持久走 県平均値推移(中学男子)



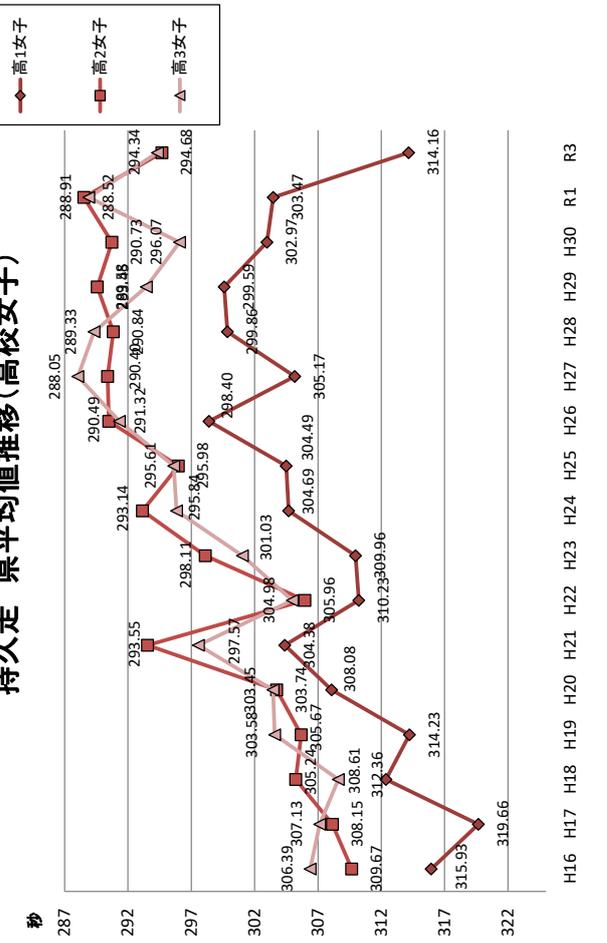
### 持久走 県平均値推移(中学女子)



### 持久走 県平均値推移(高校男子)

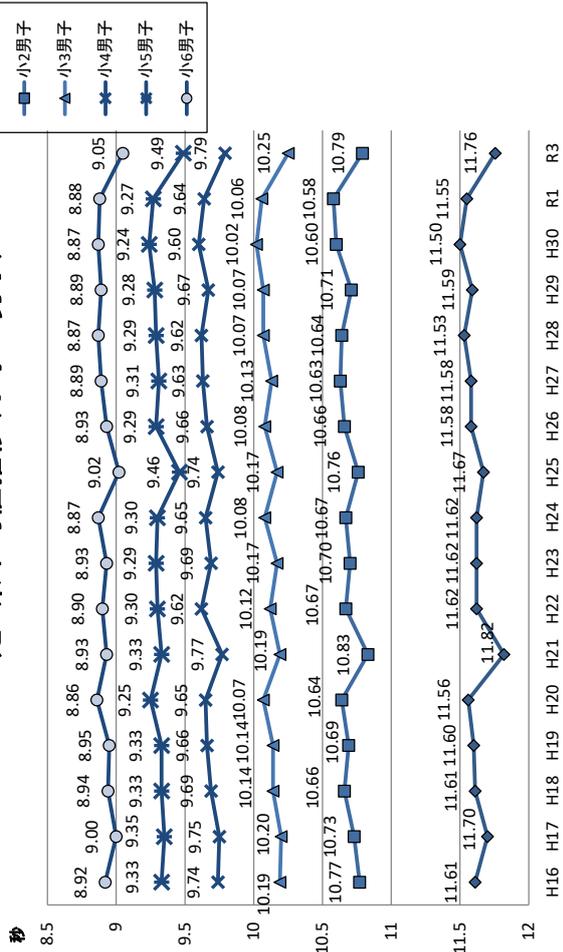


### 持久走 県平均値推移(高校女子)

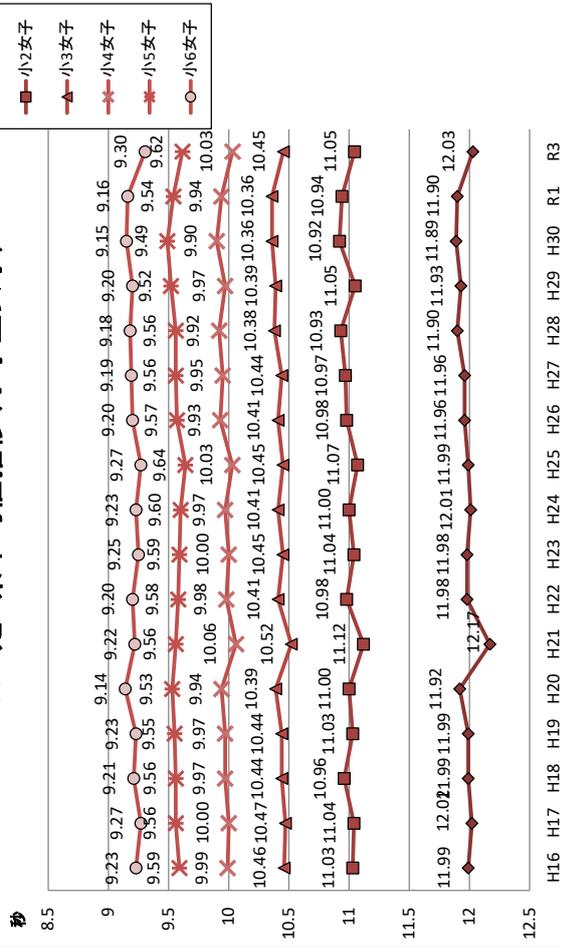


50m走

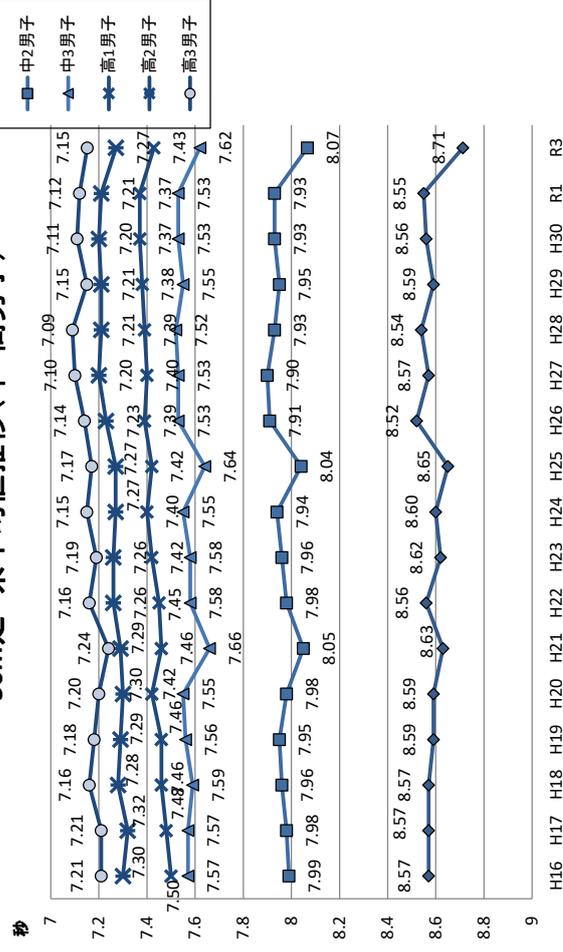
### 50m走 県平均値推移(小学生男子)



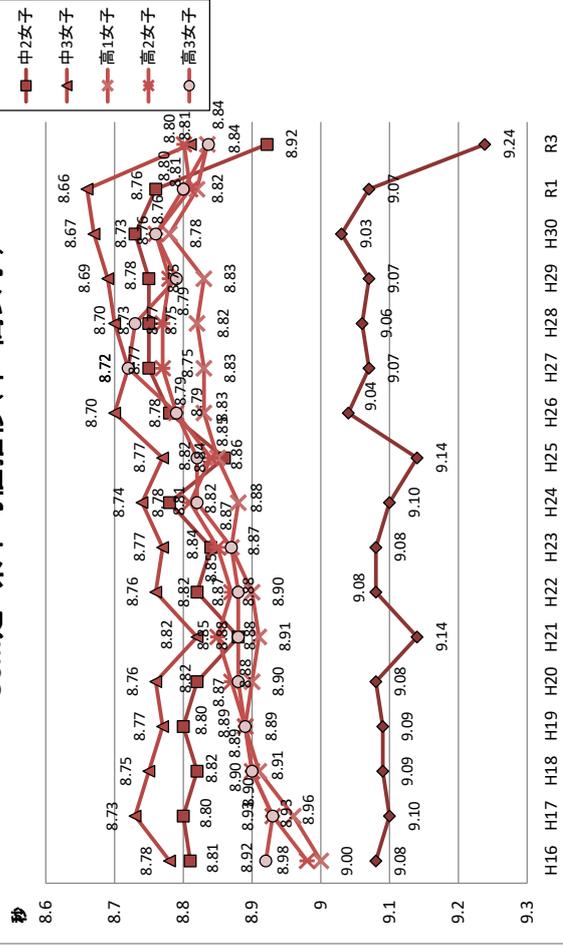
### 50m走 県平均値推移(小学生女子)



### 50m走 県平均値推移(中・高男子)

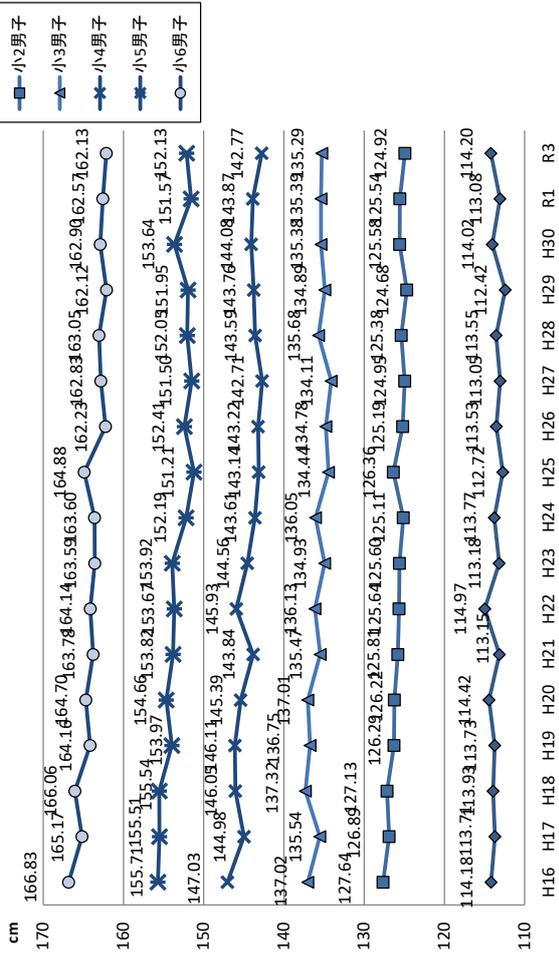


### 50m走 県平均値推移(中・高女子)

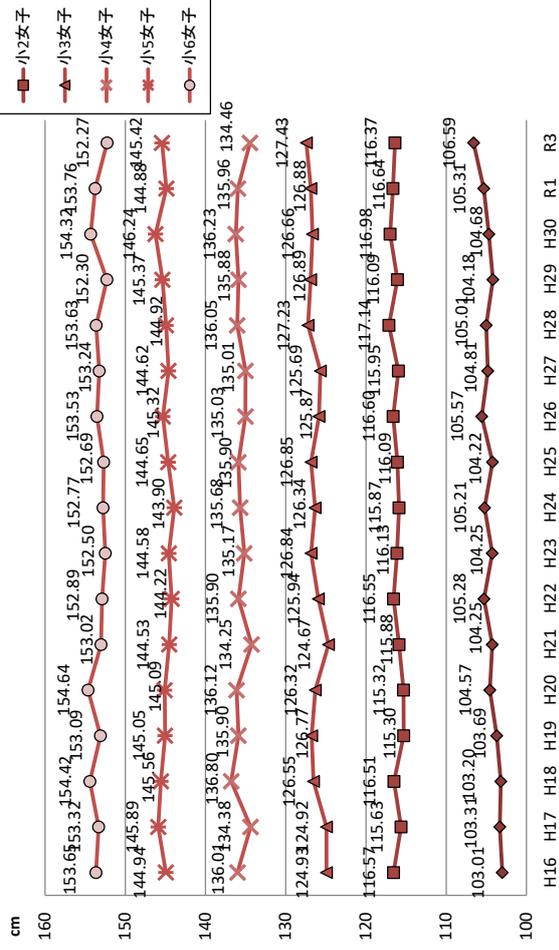


ケ 立ち幅とび

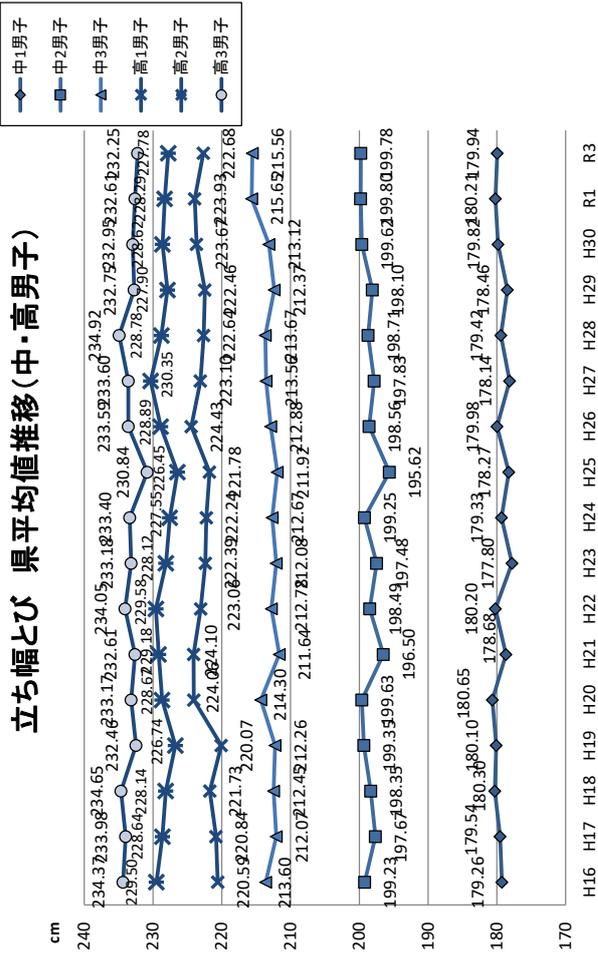
立ち幅とび 県平均値推移(小学生男子)



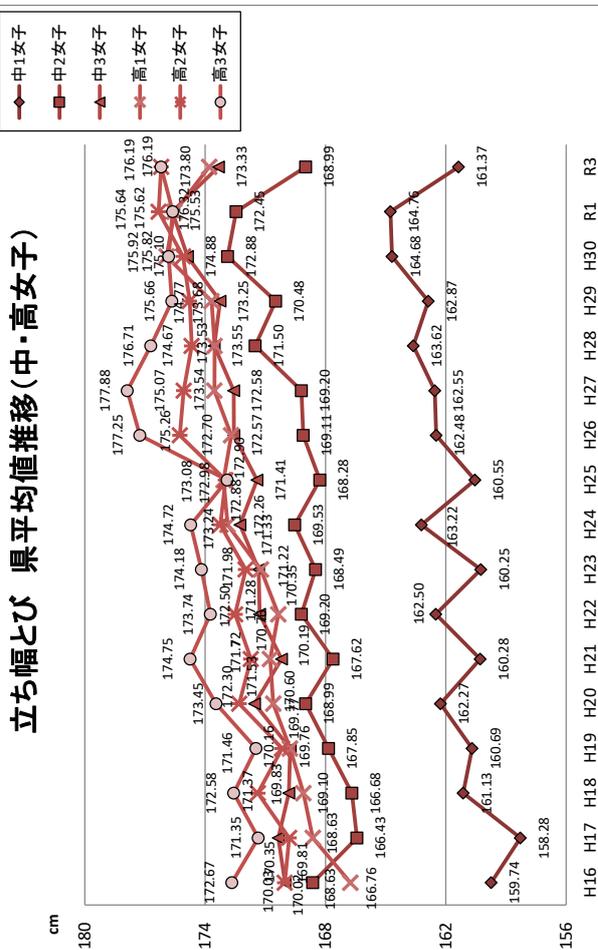
立ち幅とび 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅とび 県平均値推移(中高男子)



立ち幅とび 県平均値推移(中高女子)





### 3 校種別の課題と対策

宮崎県の体カテストにおける課題である握力、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、教育活動全体を通じ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3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

- これまでに引き続きソフトボール投げ、シャトルラン、立ち幅と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）
- 授業外での運動の日常化（行事との関連、昼休みや放課後の遊び方の工夫）
- 児童一人一人の個人目標設定（宮崎県体カテスト目標設定システムの活用）

握 力							
男子				女子			
学年	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	8.76			1年	8.28		
2年	10.42			2年	9.84		
3年	12.23			3年	11.63		
4年	13.91			4年	13.38		
5年	16.26			5年	16.02		
6年	19.21			6年	18.81		

R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	8.12			1年	5.54		
2年	11.41			2年	7.33		
3年	14.67			3年	9.55		
4年	18.38			4年	11.48		
5年	21.95			5年	14.11		
6年	25.59			6年	15.86		

R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	18.35			1年	16.10		
2年	26.23			2年	21.59		
3年	33.40			3年	26.92		
4年	40.92			4年	32.59		
5年	47.95			5年	40.41		
6年	56.48			6年	44.49		

R3・4体力向上プランにおける具体的な取組

(2) 中学校

① 課題

- 20mシャトルラン、ハンドボール投げは前年度と比べて、全学年男女で低下している。
- 20mシャトルランは県の過去最高平均値と比較すると、男子で5～9回程度、女子で3～7回程度記録が低下している。
- ハンドボール投げは県の過去最高平均値と比較すると、1年男子は約150cm、2・3年男子及び1・2年女子は約100cm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
- 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

握 力							
男子				女子			
学年	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	23.85			1年	21.29		
2年	29.44			2年	23.73		
3年	34.29			3年	25.23		
R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	18.02			1年	11.64		
2年	21.36			2年	13.09		
3年	24.27			3年	14.41		
R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	66.30			1年	48.04		
2年	82.84			2年	56.65		
3年	94.09			3年	59.11		
R3・4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。
- 高校生のハンドボール投げは男女ともに低下傾向が続いている。
- R1からR3にかけては男女ともに全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

握 力							
男子				女子			
学年	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	38.07			1年	26.03		
2年	40.28			2年	26.73		
3年	42.10			3年	27.29		

R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	25.30			1年	14.41		
2年	26.63			2年	14.76		
3年	28.13			3年	15.27		

R3・4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	R3県平均	R3結果	次年度目標	学年	R3県平均	R3結果	次年度目標
1年	87.63			1年	53.04		
2年	93.90			2年	54.80		
3年	96.61			3年	54.15		

R3・4体力向上プランにおける具体的な取組

## ■全体を通して

令和元年度と令和3年度のそれぞれの調査項目の県平均値を比較すると、全ての校種（小・中・高）204項目中、令和元年度の平均値を上回ったのは13項目、下回ったのは118項目という結果となり、令和元年度に比べて、令和3年度は全体的に体力の低下が見られた。

特に、上体起こし、反復横とび、シャトルラン、50m走がほとんどの学年で、令和元年度の平均値に比べ、有意な低下を示した。

運動能力テストとアンケートによる調査結果との相関関係によるクロス調査からは、総合評価が高いAの児童生徒は、1週間の運動やスポーツの実施日数が多く、また、総合評価の低いD・Eの児童生徒は、1日のテレビやゲームなどの視聴時間（スクリーンタイム）が長い傾向にあり、年齢が上がるほど、その傾向が顕著であった。

スポーツ庁が行った令和3年度全国体力・運動能力、運動調査報告書では、体力合計点が低下した背景として、運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加をあげており、本県同様、全国的な課題と言える。

このような中で、小学校1年生（男女）は多くの種目で令和元年度に続き、前年度の県平均値を上回る項目が見られた。このことは、幼稚園や保育園等において、身体を動かす「遊び」の運動を積極的に導入し、体力の育成や向上に努めている成果だと考えられる。

今後は、新型コロナウイルス感染症の影響等により児童生徒の運動やスポーツによる活動時間が減少している状況の中で、学校における体育・スポーツ活動を中心に、日常生活の中で主体的に体を動かす習慣を身に付けさせることや、児童生徒のスクリーンタイムの使い方を含め、発育発達に応じた適正な生活習慣を確立させるために家庭等と連携しながら指導体制を確立していくことが重要であると言える。

# 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 【P47～55】  
～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**

※ P48～55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**

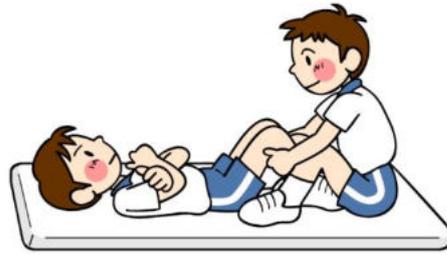
(<http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm>)

※ 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。

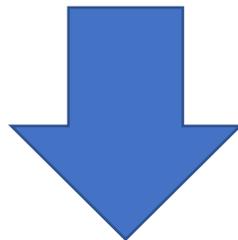


## 1 なぜ体力が必要か

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
- 学習意欲（や学力）の向上にもつながる など



豊かな生活を送ることができるようになる！！

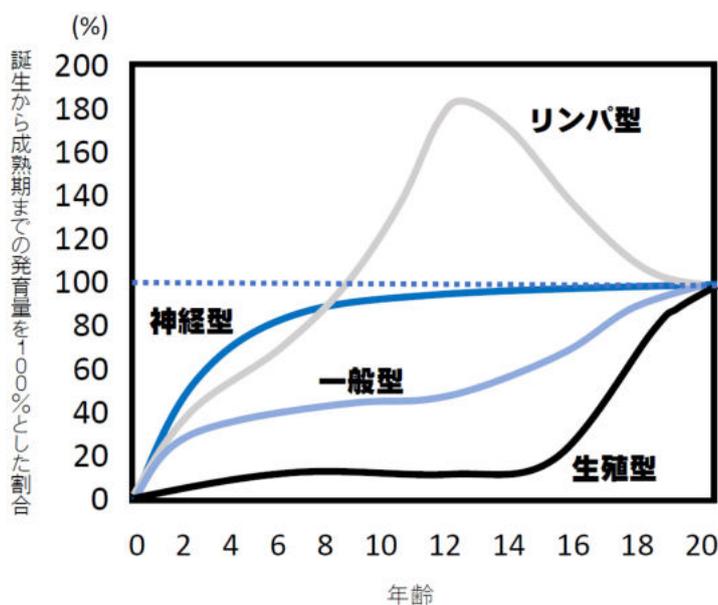
## 2 発達段階に応じた体力の向上

意図的に体を動かすことは、更なる運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていきます。同時に、病気から体を守る体力を強化して、より健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることとなります。

また、子ども、特に小学校低学年以下の子どもは、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を会得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連しています。このように、体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上の基礎ともなります。

したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、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ります。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ります。

運動をより効果的に行うためには、発達段階に応じた運動を知る必要があります。スキヤモンの発育・発達曲線では、以下のことが明らかになっています。



一般的に、神経型の発達に関わる器官は6歳までに成人の約80%も発育すると言われています。そして12歳頃には、ほぼ100%となります。12歳になる直前の数年間は神経系の発達が著しく、様々な神経回路が形成されます。具体的に、神経回路の形成というのは、体を器用に動かすことであつたり、リズム感であつたり、運動能力に大きく関係します。そのため、小学校時期は、神経回路に様々な刺激を与え、多様な動きを経験させることは極めて重要であると言えます。

### 【スキヤモンの発育・発達曲線】

一般型は身長・体重や、胸腹部臓器の発育を示します。「身長、体重、呼吸器、消化器、腎臓、心臓、脾臓、骨、筋、血液量」です。この一般型は、12歳～20歳くらいまでに著しく発育することから、中学校・高等学校では、この一般型の発育に関わる運動を多く取り入れることが求められます。

特に中学校時期は、呼吸器・循環機能の発育・発達が著しいことから、持久力を高めるための運動を積極的に行うことが求められます。また、高等学校では、筋肉の発育・発達が著しいことから、筋力を高めるための運動を積極的に行うことが求められます。

### 3 発育発達段階における体力課題

平成11年度から導入された「新体力テスト」は、文部科学省が国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に、毎年実施している調査です。この主旨を理解し、適切に「新体力テスト」を実施することが重要です。

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、運動特性のまとめりに示したのが表2です。

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		小	中	高
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ		○	◎
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ			◎	○
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ			◎	○
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ		○	◎
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ	◎	○	
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ			○	◎
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ		◎	○
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ		◎	○	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ	◎	○	

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

本県においては「握力」や「ボール投げ」の数値が特に低下傾向が大きいと言え、特に課題意識をもって対策したい項目です。しかし、握力を身に付けるための局所的な運動や、ボールを遠くへ飛ばすためのトレーニング指導だけでは、子どもの体力向上をめざした根本的な解決には結びつかない方法と言えます。体を動かした結果として身に付いた体力を重んじ、低下した体力をどう戻すかという高い意識のもとでの指導が望まれます。そこで、今一度「新体力テスト」の正しい実施方法の共通理解を図った上で、発達段階に応じた効果的な運動を動画とともに提案します。

表2 運動特性のまとめり



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

## 4 新体カテスト測定に向けて

### 新体カテスト測定ポイント・アドバイス集

「新体カテスト」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」で器具をカ一杯、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。

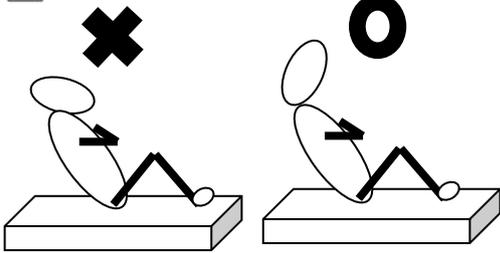


## (2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

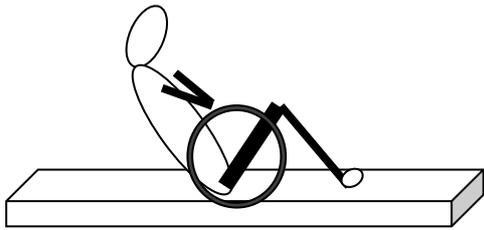
1 あごを引くようにしよう！



あごはしっかりと引きましょう。

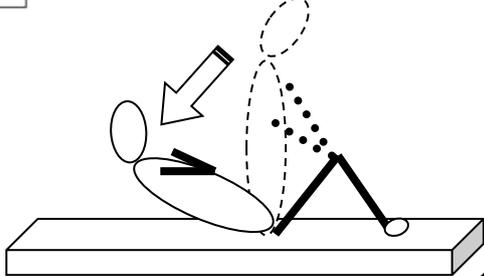
特に上体を起こす時は、早く上体を起こそうという気持ちが先行するとあごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

2 脚の力も使おう！



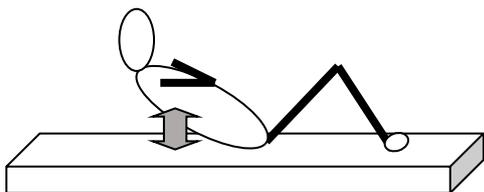
上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚（特に太ももや股関節周り）に力を入れる意識で行いましょう。

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



### (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。

- 胸を張って、腰をひねる。
- 後ろの足裏全体を床に着ける。
- 両脚を広げて腰から前屈

**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、ランニングや準備運動をしっかり行う。

**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どここの部位を伸ばしてるか意識し、息を吐きながら行う。
- ③力を入れて「伸ばそう伸ばそう」とするのではなく、力を抜いてゆっくり徐々に伸ばすイメージで行いましょう。

2 正しい初期姿勢をとろう！

壁にピッタリと！  
 頭・背中・おしりを  
 両ひじは伸ばす！

**【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！

ここから曲げるイメージ！  
 お腹を太ももに近づける！

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) 反復横とび



動画をご覧ください。

1 スタート時の姿勢に注意しよう！

重心を低く！

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の方に傾けよう！

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

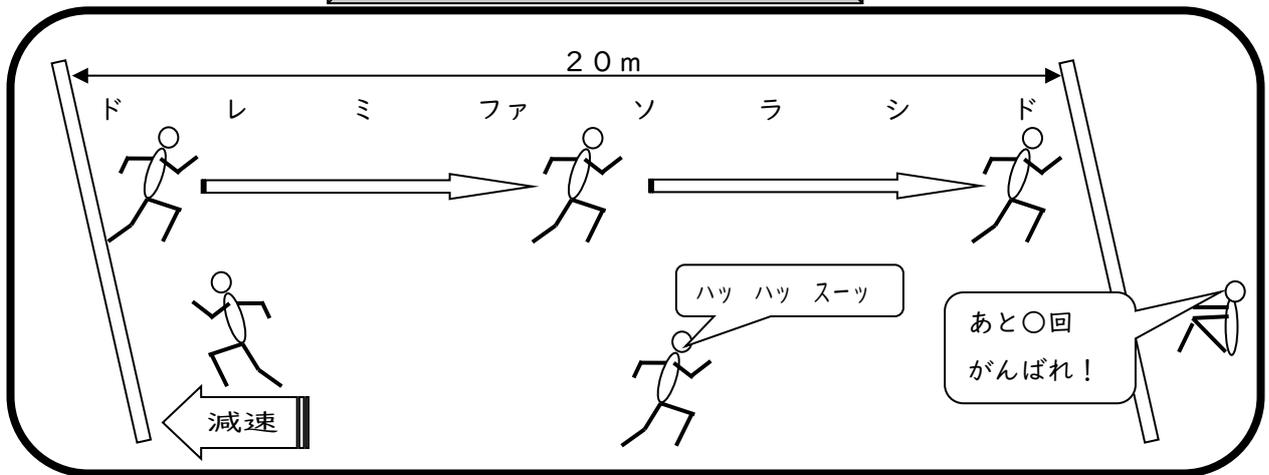
4 上に跳ばないようにしよう！

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

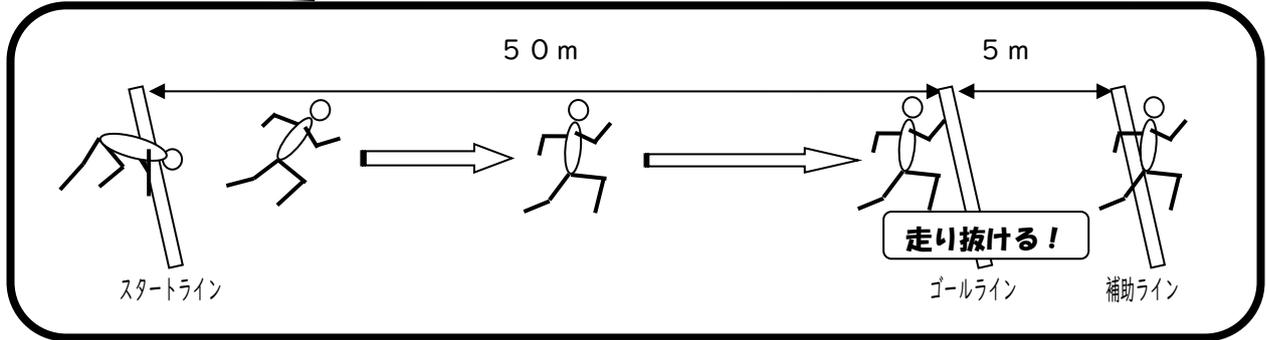
→「Bくん、あと2往復（4回）がんばれば6点！」



# (6) 50m走



動画をご覧ください。

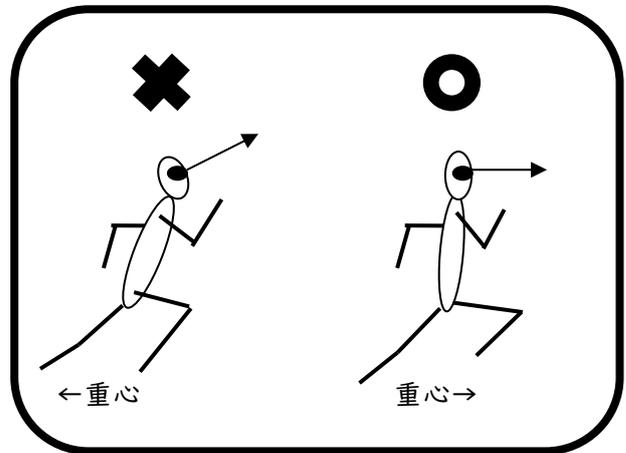
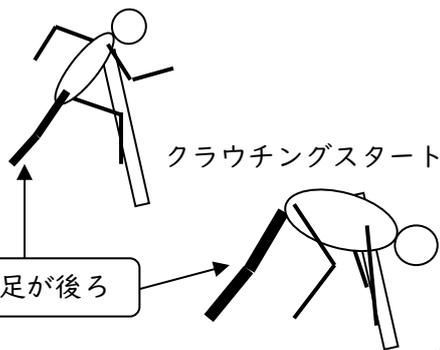


1 ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう!

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) 立ち幅とび



動画をご覧ください。

1

両足を軽く開いて立つ

2

腕は腕全体で大きく振る

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

前に跳ぶため、体を少しずつ前に倒しながら、「ため」を作ります。

3 膝と腰を曲げて跳ぶ準備をしよう!

★ステックピクチャーを参考にしてみよう★

○3 m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

→スタート →着地

※ステックピクチャー（人の動きを線で書いた絵）

4 腕を後ろから前にタイミングよく振ろう!

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

5 空中で体全体を前傾させよう!

腕を振り上げる力で体をもっていくようなイメージで跳ぶ

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

6 両足で体の前方に着地しよう!

膝をかかえこむように着地する

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

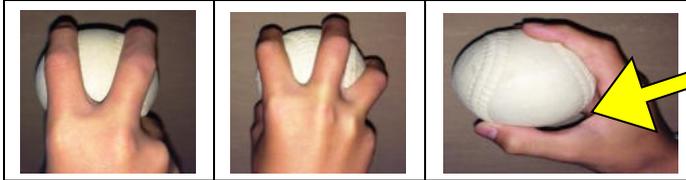


## (8) ボール投げ



※動画を  
ご覧ください。

1 握り方を工夫する。



- ・ソフトボールは、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。

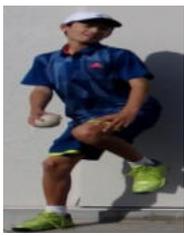
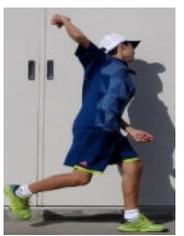
2 正しいフォーム（上半身と下半身を連動させる）を身に付ける。

		
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。左手を左前に伸ばして手の平を上に向ける。	上から腕を振り、左手を叩く。へそを前に向ける。

**(1) 肘を上げる**  
ダイナミックな腕振りでムチ運動ができるよう、肘が肩より高く上がったところからボールを投げられるようにします。

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

**(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。	

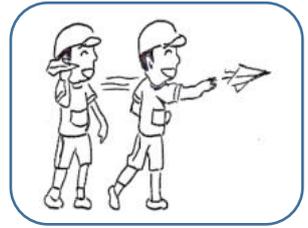
**(3) 体全体を使う（連動させる）**  
投げる方向に正対して構えてしまうと、踏み込めずに投げてしまったり、投げる手と同じ側の足が前に出てしまったりすることがあります。力強く投げることはできません。体重移動と腰の回転によるダイナミックな投げ方を身に付けるためにも、**横向きに立つ**ことがとても大切です。

## 5 投げる力を高める遊び・運動の紹介

### 【紙ひこうき】

「手首」と「ひじ」をうまく使ってとばす。しっかり「ねらい」を定める。

- ① 一人で飛ばした距離で競争する。着地するまでの時間で競争する。
- ② 二人組で向き合い、何回落とさずに投げ合うことができるかで競争する。



### 【紙でっぼう】

紙でっぼうを作って、大きな音をならす遊び。パンッと大きな音が出るよう、力いっぱい腕を振るようにする。振り下ろすときに、右利きの児童には左足を地面に下ろすようになるとよい。(左利きの児童は反対) 最後に手首をしならせるようになると、大きい音が出やすい。

- ① 大きく振りかぶる。
- ② 地面にたたきつけるように、紙でっぼうを振り下ろす。



### 【めんこ遊び】

めんこをたたきつけて、相手のめんこをとばしたり、ひっくり返したりする遊び。

相手のめんこをとるために、思いっきりたたきつけることで腕を振ることにつながる。肩を引くことや、ねらいを定めることも大切。

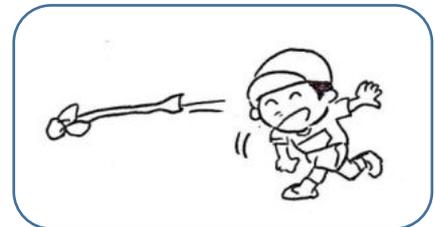
- ① 参加者が、順番にめんこをたたきつける。
- ② 相手のめんこをひっくり返したり、枠の外に出したりしたら勝ち。  
めんこは自分たちで作成してもおもしろい。



### 【タオルとばし】

身のまわりにあるタオルを利用して投げることで、投動作につながる。

- ① 大きめのタオルの端をかたく結ぶ。
- ② 結んでいない端を持ち、タオルを投げる。
  - ・飛ばした距離で競争する。
  - ・的あてで行う。※ タオルをとばさずに、投げるフォームづくりにも使える。

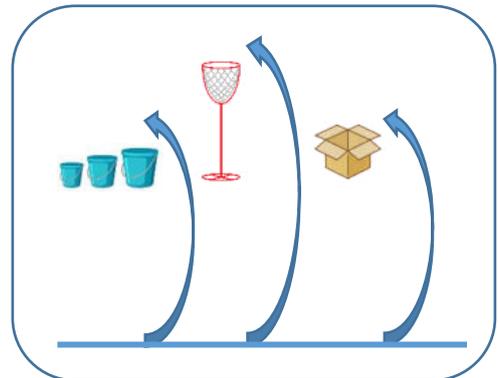


### 【玉入れ】

所要時間 10分 ポイント 楽しくボールを投げよう！

#### 進め方・ルール

- ① 目標物に向かって、ボールを投げたり、通したりする。
- ② 2人一組で1人はボールを投げる、1人はボールを拾う。
- ③ 個人戦であれば、持ち球のうち、何球目標物の中に入れたかを競わせる。
- ④ チーム戦であれば、制限時間内により多くのボールを入れることを目的にする。



#### アレンジ

☆目標物の大きさ、目標物までの距離によって、難易度を変えることができる。

☆目標物をペアが持ち、受け取る側が動くことで、キャッチングのスキルを高めることができる。

☆難易度の異なる場を設定し、スタンプラリーのような達成感を味わわせる活動にも発展させることができる。

## 【玉投げ合戦】

所要時間 10分 ポイント たくさん投げよう！

### 進め方・ルール

- ① コートを半分に区切り、ボールを各コートに散りばめる。  
(クラス全員で行うなら体育館のサイズが最適)
- ② 制限時間内に自分のコートにあるボールをできるだけ多く相手コートに投げ込む。  
笛の合図で、投げるのをやめ、コートにあるボールが少ないチームの勝ち

※ボールはあまり弾むものでない方がよい。(玉入れの玉が最適)

**用具** ・各種ボール(お手玉、シャトル、新聞紙を丸めたボール等) できるだけたくさん

## 【ボール投げゴルフ】

ポイント ボールを強く投げよう！

### 進め方・ルール

- ① ゴルフのようにできるだけ少ない回数で、目標に「ボール」を投げ入れる運動。
- ② 少ない投球回数にするために1回の距離を少しでも長くしようとする児童の願いと、遠くに投げるためのコツの指導を関連させて、身に付けたことがゲームに活かせるようにしていく。

### アレンジ

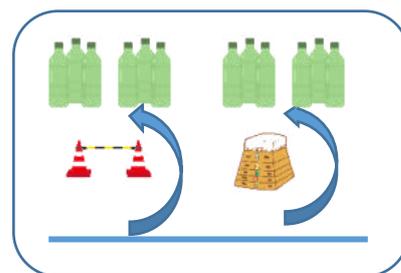
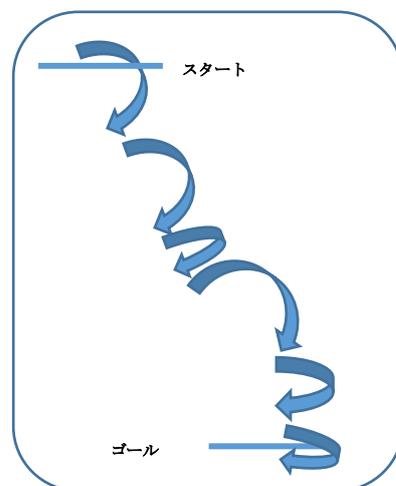
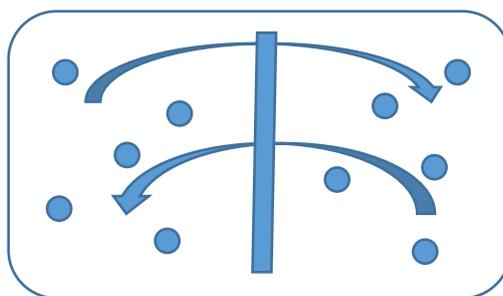
- ☆ゴールは段ボールだけでなく、棒を立てるなども可能
- ☆慣れてきたら障害物を定め(鉄棒の下を通す、ブランコを回ってくるなど)コースを変更してみる。
- ☆1つのコースだけでなく複数のコースをアレンジしてみる。
- ☆個人のゲームではなく、チーム戦や団体戦にもアレンジできる。

**用具** ・各種ボール(お手玉、シャトル、「てるボール」等) 児童数 ・フープ、70L程度の大型ポリバケツ等 5つ程度 ・固定遊具、ミニサッカーゴールなどコースの設定によって適宜

## 【的あてゲーム】

### 進め方・ルール

- ① ボーリングのようにペットボトルを並べ、転がすのではなく投げることによってペットボトルを倒すゲームである。
  - ② ペットボトルの並べ方や本数を工夫することによって、投げ方の工夫も必要になってくる。また、投げる距離も徐々に長くしていくと良い。ペットボトルには、四分の一くらいに水か砂を入れる。
- ☆個人対抗ではなく、倒したペットボトルの合計で班対抗にすることもできる。
  - ☆児童の実態に応じて、ペットボトルまでの距離を伸ばしていく。
  - ☆ペットボトル並べ方は児童に工夫させても良い。
  - ☆ペットボトルまでの間に跳び箱やカラーコーンなどを置いて山なりのボールを投げさせる工夫もできる。



## 6 スクリーンタイムが体力に与える影響

体力向上には、まず運動（外遊びも含む）をすることが大前提です。最近では、新型コロナウイルス感染症の状況を抜きにしても、子どもたちが運動する時間（外遊びも含む）が少なくなってきたと言われ、その原因の1つとして『スクリーンタイム』の増加があげられています。スクリーンタイムとは、テレビ、スマートフォン、ゲーム機などの電子メディアによる映像視聴時間のことです。令和3年度「宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書」でも、

◇ 小・中・高で就寝時刻と体力テスト合計点の相関は異なる！・・・P11

◇ 体力が高い児童生徒はスクリーンタイムが短い傾向にある！・・・P12

と、アンケートの結果からも睡眠時間やスクリーンタイムの長さが体力向上に与える影響が大きいことがわかります。

### 電子メディアは悪いもの！？

これからの時代、テレビやスマートフォン、タブレットやゲーム機などの電子メディアと接しない生活は不可能に近いかもしれません。そして、これらの電子メディア全てが害になっているわけではありません。

#### 【電子メディアを利用するメリット】

- わからないことをすぐ調べることができる。
- 必要な情報を入手できる。
- 学習や生活に役立つアプリなどがある。
- 電話・メール・SNSなど、様々な手段で連絡が取れる。
- ゲームを楽しんだり動画を視聴できたりできる。

問題なのは、  
電子メディアそのものではなく、  
利用の仕方である！



### こんな状況はありませんか？

- 1日の中で、体を動かす機会（時間）が少ない
- スクリーンタイム（テレビ、スマートフォン、ゲーム機等の使用）が1日3時間以上
- 朝ごはんを食べない日がある
- 寝る時刻が遅いと感じる
- 睡眠時間が短いと感じる



### 体力向上のための望ましい生活行動

- 1日60分以上の運動時間を確保**  
適度な運動が健康の維持と生活習慣病の予防につながり、一般的に1日60分以上が目標とされています。
- 日常生活の中の運動の工夫**  
歩ける距離はなるべく歩く、階段を利用する、家の掃除で体を動かすなど、まずはそういうところから始めてみるのもよいですね。
- 様々な体験を大切に**  
休みの日は家族で運動したりスポーツ観戦をしたり、また、運動に関する話をすることでも、運動に関心をもつことにつながるとも言われています。
- スクリーンタイムの制限**  
運動する時間を確保できるように、スクリーンタイムはどれくらいが適正か、保護者と話し合っ決めてたり、1日の流れを表につけたりして自分の生活を見直してみると、電子メディアと上手に付き合えるのではないのでしょうか。
- 規則正しい生活**  
何事にも健康でいることが大切です。その基本となるのが規則正しい生活習慣です。発達段階に応じた規則正しい生活を心がけましょう。

## 7 体力と栄養

体力には、「健康に生活するための体力」と「運動をするための体力」があります。

### (1) 健康に生活するための体力

健康に生活するための体力とは、病気やストレスに対する抵抗力のことで、栄養バランスのとれた食事が重要です。「これさえ食べればよい」という食品はないので、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえて、いろいろな食品を食べます。

主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん、パン、麺類を使った料理	肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理	野菜、きのこ、海藻、芋などを使った料理		
(ごはんやパスタ)	(ステーキや焼き魚)	(野菜サラダや煮物)	(牛乳やヨーグルト)	(みかんやりんご)

経済的、時間的な理由などから、菓子パンやインスタント麺など主食に偏った食事を続けると、空腹を満たすことはできますが、体脂肪の増加、筋力の低下など、体力向上を妨げる影響が出てきます。

### (2) 運動をするための体力

運動をするための体力とは、行動の基礎となる身体的能力のことです。運動をするからといって特別な食事は必要なく、食事のボリュームや栄養素を増やします。

#### ① 体を大きくする

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
たんぱく質	筋肉の材料になる。【食品】肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品
カルシウム	骨の材料になる。【食品】乳製品、小魚、干しエビ、大豆製品、葉物野菜、海藻
糖質	主食の量を増やし、エネルギーをたくさんとる。【食品】もち、あずき、さつまいも
※ エネルギーをたくさんとるには、運動前後に補食（補う食事）をとり、食事回数を増やす。お菓子ではなく、おにぎりやパン、バナナのような食品を選ぶ。	

#### ② 筋肉をつける

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
たんぱく質	一度にたくさんとるよりも、3回の食事と補食に分けてとる方が、有効に活用される。運動すると筋肉の合成が促進されるので、運動後30分以内にとるとよい。
糖質	「糖質」が足りなくなると、体は代わりに「たんぱく質」からエネルギーを作り出そうとするので、筋肉がこわされてしまう。
ビタミンB6	「たんぱく質」が筋肉になるのを助ける。 【食品】牛レバー、鶏ささ身、豚ヒレ肉、マグロ、カツオ、にんにく、バナナ
ビタミンC	じん帯や軟骨を強化して、筋肉を動かすために必要な強い関節を作る。 【食品】赤ピーマン、ブロッコリー、ミニトマト、じゃがいも、柿、キウイフルーツ

#### ③ 持久力をつける

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
糖質	体内ではおもに筋肉や肝臓に「グリコーゲン」として貯蔵されていて、それが多いほど、持続的にエネルギーを生み出すことができる。不足すると脳の働きも悪くなり、集中力を保つこともできない。

ビタミンB1	「糖質」がエネルギーに変わるのを助ける。【食品】豚ヒレ肉、玄米、ひらたけ
鉄	長時間体を動かすとき、筋肉は酸素を必要とする。全身に酸素を運ぶのは、血液中の「ヘモグロビン」という赤い色素で、その材料になるのが「鉄」。 【食品】レバー、赤身の牛肉、カツオ、貝類、大豆製品、ほうれん草、小松菜
ビタミンC	吸収されにくい栄養素である「鉄」の吸収を助けたり、「ヘモグロビン」の合成を促進したりする。
たんぱく質	「鉄」の吸収をよくして、「ヘモグロビン」の材料にもなる。

#### ④ 瞬発力をつける

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
たんぱく質	瞬発力は筋肉から生まれるため、筋力トレーニングをして、「たんぱく質」をとる。ただし、とりすぎると体脂肪になってしまうので注意する。
糖質	エネルギーが十分でないと、「たんぱく質」がエネルギーをつくるために使われてしまう。ただし、とりすぎると体脂肪になってしまい、動きが悪くなる。
脂質	「脂質」はエネルギーの確保のために重要だが、とりすぎは体脂肪増加につながる。肉類は「脂質」も多く含むので、「たんぱく質」は魚や大豆製品などからとる。
カリウム カルシウム マグネシウム	筋肉の収縮を円滑にする。汗で失われ、不足すると筋肉の動きが鈍ったり、けいれんを起こしたりするので、意識してとるようにする。 【食品】野菜、果物、海藻、硬水のミネラルウォーター

#### ⑤ けがを防ぐ

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
カルシウム	丈夫な骨を作り、運動中の骨折を防ぐ。汗をかくと失われるので、運動をする人は特に不足に注意する。
ビタミンD	「カルシウム」の吸収を促したり、骨をこわす細胞の働きをおさえたりする。 【食品】サケ、サンマ、ブリ、イワシ丸干し、ちりめんじゃこ、まいたけ、きくらげ
ビタミンK	「カルシウム」を骨にとり込む。【食品】納豆、小松菜、ほうれん草、チンゲン菜
たんぱく質	骨の土台となる「コラーゲン」や、しなやかな筋肉の材料になる。
糖質	不足すると体の動きが悪くなったり、集中力が低下したりする。

#### ⑥ 疲れをとる

必要な栄養素	働き・【含まれる食品】など
糖質	運動して空っぽになったエネルギー源「グリコーゲン」を補充する。
たんぱく質	運動してダメージを受けた筋肉を修復させる。
ビタミンB1	筋肉を動かすためには、筋肉に蓄えられている「グリコーゲン」が分解されるが、同時に「乳酸」という物質も作られる。「ビタミンB1」は、「乳酸」や「糖質」の代謝をスムーズにして、疲労感を残さないようにする。
ビタミンC	疲労の回復を助ける。不足すると疲労と無気力感が出るので、十分にとっておく。
※ 疲れをとり除くためには、運動後できるだけ速やかに「糖質」と「たんぱく質」を同時に補給する。「糖質」だけの補給よりも「グリコーゲン」の回復がさらに高まる。	

運動する人が特に増やすべきなのは、エネルギー源になる「糖質」と、それらの栄養素をうまく働かせたり、身体の機能を正常に保ったりするのに必要な「ビタミン」、「ミネラル」を含む食べ物です。しっかり食べれば、強い心と体で、運動も勉強もがんばれます。

## 8 小学校体育専科教員の取組報告

### (1) 目的

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

### (2) 主な業務

- 体育活動計画の作成
  - ・ 体育科年間指導計画、単元計画の作成及び、体育的行事の計画立案・運営
  - ・ 体力向上プラン策定・推進
- T・Tによる体育科学習の補助・助言
  - ・ 体育専科が単元に応じて、T1またはT2として学級担任の授業をサポートしていき、教師の指導力向上につなげる。
- 近隣の小学校への派遣
  - ・ 近隣の小学校の教師と体育専科が授業をT・Tで行うことで職員の指導力向上につなげる。
- 公開授業の実施
  - ・ 公開授業を行うことで近隣校だけでなく、他の学校の教師への波及効果が期待される。
- 各種研修会や講習会等で発信
  - ・ 各種研修会や講習会等で、実践したことを発信したり質問に回答したりしている。

### (3) 令和2年度小学校体育専科教員配置校及び職・氏名

	県 央	県 南	県 北
学校名	高鍋町立高鍋西小学校	都城市立西小学校	延岡市立南方小学校
小学校体育専科教員	教諭：福田 哲也	教諭：瀬戸山 剛介	教諭：田爪 鉄平

### (4) 体育専科としての具体的な実践

#### ① T・Tによる体育科学習の補助・助言

##### 【環境整備】

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

##### 【掲示物や学習カードの作成】

- ・ 運動のポイントの提示
  - ※ 学級担任が運動のポイントについて理解し指導に生かすために、本時に行う運動の見本を実際に体育専科が行うことで、運動のポイントを示した。
- ・ 学習カードの作成
  - ※ 児童が毎時間、学んだことを把握し、授業の改善に努めることができるようにした。

##### 【T1やT2として授業に参加】

- ・ T1の際
  - ※ 水泳運動や陸上運動、器械運動を中心に、運動のポイントや運動の行い方、場づくりなどを行い、学級担任と連携して授業に取り組んだ。
- ・ T2の際
  - ※ 学級担任が授業を進める中で、実際に見本となる動きを見せ、運動のポイントを示したり、運動の工夫に対するアドバイスをしたりした。(主に運動会の表現の指導などを中心に)

#### ② 体育科年間指導計画の作成

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

## (5) 各体育専科教員の報告

### 1 高鍋町立高鍋西小学校

活 動 時 間	
○ 1～6 学年体育担当(1 学級及び1 学年 週あたり 2～3 時間) 計 25 時間 (主に T 1 として)	
1 学年体育：3 時間 (学年)	2 学年体育：3 時間 (学年)
3 学年体育：4～6 時間 (2 学級)	4 学年体育：4～6 時間 (2 学級)
5 学年体育：6～9 時間 (3 学級)	6 学年体育：6～9 時間 (3 学級)
○ 別途学校の必要に応じ 1～6 学年を学年体育で指導	
水泳学習時及び運動会、持久走記録会などの体育的行事の際に T 1、T 2、T 3 として	

#### (1) 体育授業の工夫改善(主体的・対話的で深い学びに向けた授業改善の取組)

##### ① 1 単位時間の学習指導過程の工夫

T・Tで体育科の学習を進めていく上で、学習指導過程の「はじめ・なか・おわり」で行う指導内容の明確化を図り、体育専科と学級担任が共通理解の下に指導をすることで、より学習効果が高めることを目指した。

##### ② 学び合う場の設定

主体的・対話的で深い学びを実現するために、授業の中で児童から出た意見を板書し、全体指導を行うことで児童の共通理解を図った。また、学習を進めていく中で、運動をしながら話し合わせ、運動の行い方を児童同士で工夫できるようにした。児童が学び合う場を設定することで、運動の時間を十分に確保し、話し合いを充実させることができた。また、運動のポイントを端的に板書したことによって、話し合いの内容がより深まったり、児童が運動の工夫が見られたりした。

#### (2) 授業公開の実施 第4 学年「器械運動(跳び箱運動)」

- 本時は「台上前転」の指導を行った。児童の実態に合わせ、スモールステップで学習する指導方法や場づくりなどのこれまでの実践内容を広めることができた。
- 公開授業に来られた先生方からの意見から

- ・ スモールステップでの指導が行われており、**児童が意欲的に活動したり話し合い活動が活発に行われたりした**姿が印象的だった。
- ・ 大変参考になった。**今回の授業を自分の学校でも実践してみたい**と思う。



#### (3) 近隣小学校への派遣(高鍋町立高鍋東小学校) 5・6 学年 「器械運動(マット運動)」

- 各技をスモールステップで習得する指導方法や場づくり、補助の仕方等について伝え、T・Tで指導することで、努力を要する児童を個別に指導できた。
- 派遣校の職員からの意見

- 指導のアイデアをいただき、勉強になった。**児童の話し合い活動の行わせ方や、めあてのめたせ方**など1 単位時間の授業の流れが大変分かりやすく、参考になった。
- 運動を苦手とする児童が、楽しんで活動する姿が見られてよかった。**できないことができるようになった時の喜びは子どもの成長に大きくつながる経験だ**と思う。

## 2 延岡市立南方小学校

活 動 時 間	
○	1～6 学年体育担当（1 学級及び1 学年 週あたり 2～3 時間） 計 24 時間（主に T1 として） 1 学年体育：2～3 時間（学年）      2 学年体育：2～3 時間（学年） 3 学年体育：2～3 時間（学年）      4 学年体育：2～3 時間（学年） 5 学年体育：8～9 時間（3 学級）    6 学年体育：8～9 時間（3 学級）
○	運動会に向けての体育：1～6 学年を指導（T2 として）

### (1) 体育科授業の工夫・改善（主体的・対話的で深い学びに向けた授業改善の取組）

#### ○ 学習資料の工夫

運動のポイントが一目で分かるような資料を掲示したところ、運動のポイントを理解し、アドバイスをし合う姿や、授業の途中で資料を見て動きを確認したりする姿が見られた。分からないことをそのままにせず、友達に聞いたり資料を見たりすればよいということが分かってきた。

### (2) 体育に関する情報の提供（コロナ禍でもできる体育科学習の資料提供）

体づくり運動とリズムダンスの動画作成を行うことにした。また、一人でもできる運動例も作成した。各校に DVD を配付し、コロナ禍でもできる体育科学習の資料提供を行った。

### (3) 授業公開 第3 学年「ゴール型ゲーム（タッチラグビー）」

学習カードを工夫し児童が話し合った作戦を図示化させることで、どのように動きが高まったのか評価しやすくした。また、単元全体を見通した評価計画のもと、1 単位時間の中で「めあて」と「まとめ」の整合性を意識して授業を行った。

話し合い活動は充実したが、運動量の確保につなげることができなかった。ミニゲームの時間確保のために、今後授業改善をしていく必要がある。



### (4) 学級担任の教諭等対象のアンケート結果

	そう思う	やや そう思う	あまり 思わない	思わない
① 児童は楽しく進んで運動に取り組むようになりましたか。	90%	10%	0%	0%
② 児童の運動量は十分に確保されるようになりましたか。	90%	10%	0%	0%
③ 体育専科がいることで、担任の先生の負担は減りましたか。	95%	5%	0%	0%
④ 体育専科がいることで、より専門的な授業になりましたか。	90%	5%	5%	0%
⑤ 担任の先生の負担が減ったと回答された方は、どのような場面で負担が減ったと考えますか。ご自由にお書きください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 場の設営や用具の準備がありがたい。</li> <li>・ 専門的な知識とその伝達がありがたい。</li> <li>・ T1 を体育専科がしてくれるので負担が減った。</li> <li>・ ふり返りカードの準備や評価をしてくれること。</li> </ul>			

### 3 都城市立西小学校

#### 活動時間

週当たりの授業時間：15時間程度

- ◎ 6年→ 週1～2時間×4学級＝週4～8時間
- 空き時間に他学年（1～5年）の授業にT1もしくはT2として入る。

(1) 授業公開・体育科授業の工夫・改善（主体的・対話的で深い学びに向けた授業改善の取組）

#### ① めあて（課題）の設定とまとめ（振り返り）の整合性

思考力、判断力、表現力等を目標とする授業では、児童にとって、授業のゴールイメージが分かりやすく、解決したいと思わせるようなめあての設定が大切であると考えた。そこで、めあてを以下のように設定した。

めあて：宝を取るためには、どう攻めたらよいか考えよう。

どう攻めたらよいかという形にすることで、授業のまとめ（振り返り）では、「〇〇すれば、宝が取れた」「〇〇すると、宝が取れた」というように、教師が授業のゴールイメージを示し、児童がめあてに沿って振り返ることができた。

#### ② よりよい解決策の場の設定

1回目のゲームを行った後、作戦がどうだったかを話し合う場を設定した。その後、2回目のゲームを行うようにした。このような場を設定することで、児童が「新たな作戦でやってみたい（試してみたい）」という気持ちが生まれ、主体的に取り組むことができた。



【話し合いの様子】→

(2) 体力向上に向けた取組

#### ○ パワーアップカード（臨時休業中）、運動カレンダー（冬季休業中）の作成

新型コロナウイルスの影響で臨時休業になったり、冬季休業中でも、児童の健康維持や運動の習慣化を図ったりするために、パワーアップカードや運動カレンダーを作成し、活用した。

(3) 学級担任の教諭等対象のアンケート結果

#### ① 学習教材・教具の整備・選定・補充

学習に必要な教材・教具の整備、選定、補充を行うことで、児童や教師が使いやすい環境を整備することができた。

【専科が配置されたことで効果があったもの】＊ 全学年学級担任（26名）を対象にアンケート

項目	割合
教材・教具の整備・選定・補充	100%
運動のポイント指導	96%
環境整備（授業準備も含めて）	96%

#### ② 授業準備

準備に時間がかかる領域もあるため、事前に用具の準備やライン引き等を行うことで、児童の運動量の確保につなげるだけでなく、教師の負担軽減にもつながった。

#### ③ 授業づくり（T・Tによる指導）

職員に、「体育指導力の高まりが感じられましたか。」と質問したところ、96%の職員が高まっていると感じることができた。

## 9 小学校体育活動推進校の取組報告

小学校体育活動推進校とは、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ものである。県北・県央・県南の小学校を1校ずつ指定し、児童の体力・運動能力の向上に資することを目的として指定されている。

### (1) 国富町立八代小学校（県央）

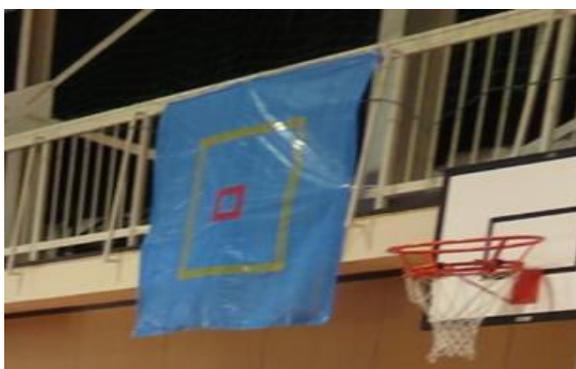
#### ① 児童が進んで運動に親しむための環境づくり

##### ア 校内体育施設・用具の整備（痛さや怖さを軽減する体育用具の購入）



主にボールが当たったときの痛みや恐怖心があると感じる児童に対して、その痛みや恐怖心の軽減するため、当たっても痛くなく、投げやすいようにある程度の重みもあるドッジボールを使用した。

##### イ ボールを投げる練習をするための的の製作



ボールを遠くに力強く投げる力を身に付けるための練習をする的を製作し、体育館に設置した。的は体育館2階から吊り下げており、バスケットボールのゴールと同じくらいの高さの位置に設置した。10m程離れたところから投げると、遠投に丁度よい角度でボールが投げられるような的になっている。

#### ② 学校行事や業間等を利用した体育的活動の充実

##### ア ストレッチプログラムの作成



「運動能力が伸びるストレッチ」プログラムを作成し、週に2回、業間の時間を使って全校児童で取り組んでいる。

また、各動きのポイントが分かるように一覧表にし、動き方を見て分かるように動画も作成した。

## (2) 小林市立細野小学校 (県南)

### ① 体育科指導の充実を図る取組

#### ア タブレットを用いた体育科指導



器械運動や陸上運動の指導において、タブレットを活用し、児童相互による評価を行わせた。自分の動きを友達と視覚的に確認することができ、動きの修正に意欲的な児童が多く見られた。

### ② 一校一運動の充実

#### ア 朝の持久走の実施



11月を持久走月間とし、毎朝約9分間全校で走った。どの学年もほとんど見学する児童が見られず、低学年から高学年まで持久走カードに記入をしながら一生懸命走る姿が見られた。11月末の持久走大会は校外のコースを走った。歴代の最高記録を掲示し、児童の意欲も高まっていた。

### 3 児童が運動に親しむための環境づくり

#### ア 体育委員会による逆上がり講座 (昼休み)



体育委員会の児童による逆上がり講座を1～3年生を対象にして行った。1回では指導が行き届かないため、各学年2回ずつ行った。講座では、補助ベルトを使った練習を行い、回転する感覚がつかめたらベルトなしで練習させた。下学年は運動への意欲が高く、講座を行った次の日に補助ベルトを借りに来る児童もいた。また、体重が軽いため、1度感覚をつかむと、すぐにできるようになった児童も見られた。

### (3) 高千穂町立高千穂小学校（県北）

#### ① 体育科学習指導の工夫・充実

#### ア 高千穂小サーキットトレーニングの実施

##### ○ 授業前の取組の徹底

体育科の授業開始5分の運動として、高千穂小サーキットトレーニングを実施した。（運動場・体育館）職員にも周知し、学校全体での取組として行ってきた。メニューは以下の通りである。1度感覚をつかむと、すぐにできるようになった児童も見られた。



#### 〈運動場での取組：例〉



① 登り棒（登り切るもしくは10秒間しがみつく。）



② 鉄棒（逆上がり もしくは 足付け懸垂）

#### 〈体育館での取組〉



① 立ち幅跳び



② タオル引き

#### イ 実施に向けた環境整備

##### ① 課題に応じた物品の購入

高千穂小サーキットトレーニングのボール投げにおいて、新たにターゲットマットを購入し、投げる力の向上を目指した。



## 10 幼稚園・保育所（園）・認定こども園との連携

### (1) はじめに

人工知能（AI）の飛躍的な進化等により、社会は急速に変化しており、我が国は、今後、予測困難な時代となっていくことが予想されます。今後更に、ICT化が進み、子供たちの学習や活動が変化し、運動不足やストレスをかかえる子どもたちが益々増えることも予想されます。そのような中、子どもたちに運動機会を意図的に設けることは今まで以上に大切になると思われまます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、県が主催する各種研修会等は、対面式、オンライン式等色々な形で行われました。幼稚園教諭等を対象とした研修は、その指導に携わる指導者の研修の重要性に鑑み、今年は「eラーニングセミナー」として実施したものの、「対面式」で実施したものがありません。

### (2) 学校体育 eラーニングセミナー（幼児児童の運動遊び）

幼児期運動指針に基づき、発達段階に即した体を動かす遊びを通して、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、今年度も、配信動画の視聴の形で開催しました。

※この研修会は教員免許更新制における免許状更新講習対象となっています。

- 1) 講義1「幼児期からの運動遊びを通じた基礎的な動きづくりを促す指導の在り方」
- 2) 講義2「幼児児童の運動遊び」 講師：スポーツ指導センター指導主事



【学校体育 eラーニングセミナー（幼児児童の運動遊び）の様子】

### (3) 幼児児童の楽しい水遊び、運動遊び

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、“遊び”の指導方法や“応急手当”の技能を習得することを目的として、例年、5月に「水遊び」、8月に「運動遊び」の研修会を、県内3地区で実施しています。令和3年度は、「水遊び」を6月に、「運動遊び」を12月に行いました。

## 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：スポーツ指導センター職員
- 2) 演習「心肺蘇生法・AEDの使い方」講師：関係市消防局
- 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：各地区スイミングクラブインストラクター



【心肺蘇生法研修の様子】



【水遊び研修の様子】

## ② 幼児児童の楽しい運動遊び

- 1) 講義・実技「運動大好き子を育もう！～俊敏性を養う、運動遊びの数々！～」  
講師：日本体育大学 澤井 雅志 兼任講師



【運動遊び(園児指導)の様子】



【運動遊びの活動の様子】

## (4) 宮崎県学校体育研究発表大会での連携

宮崎県学校体育研究発表大会の中で、幼稚園等の運動遊びの様子を、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の教職員へ映像等で紹介する取組を行っておりますが、今年度も、新型コロナウイルス感染症の影響により、園への訪問を自粛し、映像を公開することができませんでした。

### 幼児期運動指針とは

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

# 1 1 総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組

近年の少子高齢化や情報化の進展、地域社会における人間関係の希薄化等に加え、新型コロナウイルス感染症の拡大による生活様式の変容など県民を取り巻く社会環境や価値観は急激に変化している。このような社会において、運動・スポーツの充実のためには、運動やスポーツをもっと身近に感じたり、地域住民の生きがいがいづくりに目を向けた県民総参加型の環境づくりが不可欠である。また、児童生徒の体力・運動能力の維持・向上、働き世代や子育て世代のスポーツ実施率の向上、障がい者スポーツや高齢者スポーツの推進、あるいはトップアスリートの育成と強化など、運動やスポーツの更なる振興に向けた本県の課題も挙げられている。

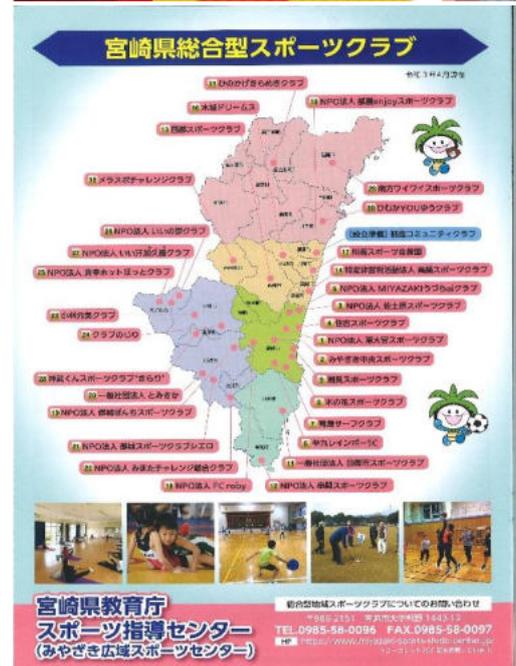
## (1) 総合型スポーツクラブの取組

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

総合型地域スポーツクラブは『多種目・多世代・多志向』を基本理念として、地域住民による自主的・主体的な運営を行っている。生きがいや健康づくり、ニーズに応じたスポーツ機会の提供や運動やスポーツとの出会いの場として、運動やスポーツ、文化的活動も含め様々な活動を行っており、幅広い世代の交流や地域のコミュニティの活性化にもつながる新しい形のスポーツクラブとして注目されている。現在、県内9市7町1村で31のクラブが活動しており、今後設立に向けた準備を行っている市町もある。

**令和5年度以降、順次開始されていく部活動の地域移行についてもその活用が検討されており、学校部活動との連携や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る。**

【令和3・4年度版 宮崎県総合型地域スポーツクラブリーフレット】



## ① 一般社団法人日南市スポーツクラブの取組

一般社団法人日南市スポーツクラブは、令和2年7月に創設された県内でも比較的新しい総合型地域スポーツクラブである。

地域の子供からトップアスリート及びスポーツを楽しみたい社会人まで幅広い志向、ニーズに対して空間と機会を提供し、スポーツを通じたコミュニティ作りを理念に掲げている。日南市多目的体育館を中心に、バドミントン、フィットネス、レスリングの活動を行っている。

特にバドミントンは、部活動のない市内公立中学校の生徒等、小中学生の会員が多く、中体連等の大会にも参加するなど、小中学生の活躍の場となっている。

またフィジカルフィットネスの教室には未就学児の会員も在籍しており、動きづくりとライフスキル（生きる力）の獲得を目指したプログラムを展開しており、関節のモビリティ（可動性）、アジリティ（俊敏性・機敏性）、空間認知に加え、コミュニケーションスキル獲得を目指すスポーツへの入口に適したプログラムとなっている。



【バドミントン1】



【バドミントン2】



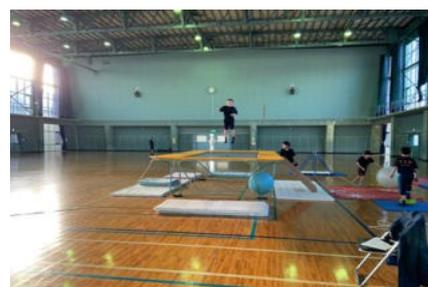
【フィジカルフィットネス】

## ② NPO法人いいの夢クラブの取組

えびの市飯野地区にあるNPO法人いいの夢クラブは、幼児から高齢者まで約240名が活動している総合型地域スポーツクラブである。

「応援します！！あなたの元気、地域の元気」という理念を掲げ、誰でも気軽に楽しく参加できること、子供の健全育成を推進すること、地域住民を元気にすること、地域の活性化を推進することを目指し、スポーツ活動から文化活動まで、幅広く講座を設けている。中でもトランポリン教室は専門講師の指導により、人気の講座となっている。また、今年度は体操競技の金メダリストを講師に迎え、「体育塾」として体操・器械運動の講座も開設し、注目を集めている。その他、市内中学校に部活動のない男子バレーボールにおいて、飯野中学校の教員と連携し、指導を行っている。

また、市民の幅広いニーズに応じるため、市内3クラブで連絡協議会を設置し、各クラブの会員がそれぞれの講座に自由に参加できるようにしている。



【トランポリン】



【中学生男子バレーボール】

## 1 2 「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催

本県の児童生徒の体力・運動能力の状況は、体力水準の高かった昭和60年頃と比較すると依然として低い状況にある。県は、特に「握力」や「ボール投げ」の項目を課題としている。この課題の解決に向けて、教員を対象に「握る力」や「投げる力」の向上につながる内容の研修を、令和元年度から3年間継続して開催した。その結果、令和3年度の全国調査「ボール投げ」で中2男子が7位となるなど成果も出ている。ニーズも高く、事後のアンケートからも段階的な指導や教材教具の紹介や活用など好評で充実した研修となっている。

教師の指導力を高め、児童の運動ができる喜びを味わわせ、運動の機会も増やし、体力の向上につながることを期待する。

### (1) 開催日

#### ① 第1回

令和元年9月12日(木)

#### ② 第2回

令和2年11月10日(火)

#### ③ 第3回

令和3年10月21日(木)

### (2) 内容

#### ① 講義

「宮崎県の児童の体力の現状と課題」

#### ② 実技1

「ゲーム・ボール運動系  
(ベースボール型)」

※「投力」

#### ③ 実技2

「器械運動系(鉄棒運動)」

※「握力」

### (3) 講師

① ジャイアンツアカデミー認定  
コーチ等

② 体育・保健体育指導力向上研修  
(西部ブロック) 受講者  
小学校体育専科教員



【講義「宮崎県の児童の体力の現状と課題」】



【実技1「ゲーム・ボール運動系(ベースボール型)」】



【実技2「器械運動系(鉄棒運動)」】

### 1 3 令和3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ており、特に、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として顕彰します。

#### <小学校：7校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎市立住吉小学校	関節の可動域を広げるとともに、握力の強化をねらいとして、住吉ストレッチやサーキットトレーニングを体育の授業で行っている。また、体育委員会による運動の呼び掛けを行ったり、家庭と連携しながら親子で楽しめる運動を参観日等で紹介したりしている。
2	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運動（柔軟性4種目・握力1種目）に取り組んでいる。授業開始時にはサーキットトレーニングを行い、バランスのよい体力の向上を図りつつ、2階ギャラリーに設置した的に向けて新聞紙ボールを投げる取組等を行っている。
3	串間市立大平小学校	昼休みは外遊びを推奨し、児童は遊具で遊んだり、ボール運動をしたりしている。体力テストにおいては、昨年度の結果を基に、各学年の担任で話し合い、児童に合った目標を立てさせている。また、年度後半に再テストを実施し、成果を確認している。
4	都城市立丸野小学校	体力テストの結果を基に、課題種目を設定し、その種目に重点を置いた取組をしている。令和3・4年度は、「投力」や「瞬発力」を高めるために、「投げる運動」と「なわとび運動」を授業や日常運動に取り入れている。また、柔軟性や握力を高める運動に継続して取り組んでいる。
5	えびの市立岡元小学校	年間を通して「朝のパワーアップ運動」を実施し、体幹トレーニング、握力を高める運動に取り組んでいる。また、授業におけるサーキットトレーニングにおいて、投てきやストラックアウトに取り組んでいる。さらに、全校一輪車の取組を日常的に行って、運動に親しんでいる。
6	延岡市立南方小学校	接触がないように一人でできる運動例を取り上げた「南方小パワーアップ運動」を作成し、準備運動の中でいくつかの運動に取り組んだり、家庭に配付したりしている。ボールの正しい投げ方の指導を行ったり、体育の授業で十分な運動量を確保したりしている。
7	延岡市立熊野江小学校	年間を通して、毎週水曜日の昼休み後に、15分間の「元気タイム」を設定し、様々な運動に全校児童で取り組んでいる。また、体育の授業開始時には、パワーアップ運動として、ダッシュ、ジャンプ等の体力を高める運動に取り組んでいる。

<中学校：4校>

No	学校名	主な取組
1	日南市立吾田中学校	昨年度の体力テストの結果を基に、個人や部活動、体育の授業等で落ち込んでいる体力を向上させるためのトレーニングの取組を行った。また、体育の授業で体力向上のためのトレーニングを盛り込んだストレッチ体操に継続的に取り組んでいる。
2	西都市立三納中学校	昨年度の体力テストの結果分析を基に、個人で課題を設定し、個人のトレーニングプランを考えた。授業では、学校全体での課題種目も理解させ、その種目を重点的に伸ばすために、毎時間「じゃんけん3本勝負」と題し、様々なトレーニングを行っている。
3	小林市立野尻中学校	授業の開始時に、NOJIRIタイムを設定し、柔軟性や筋力などを高める補強運動を行っている。また、集団行動や立腰指導、食育、各種治療率向上などの基本的な生活習慣の徹底を図っている。さらに、家庭でもできる運動を紹介しながら運動の日常化を目指している。
4	日向市立財光寺中学校	昨年度の体力テストの結果を基に、個人の目標記録を設定し、第3学年では運動計画の作成も行った。また、体力テストの得点表を掲示し、意識付けを行っている。さらに、主運動につながる補強運動をそれぞれ取り入れ、継続的に柔軟性や瞬発力、筋力を高める運動に取り組んでいる。

<県立学校2校>

No	学校名	主な取組
1	都城農業高等学校	授業はじめの体幹強化トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ等）を継続して実施することで、基礎体力の向上を図っている。また、全員部活動制の下、運動部活動が大変活発である。その効果もあり、生徒が極めて意欲的な体育授業を構築している。
2	小林高等学校	授業において、音楽に合わせて学校独自のトレーニングを継続的に実施している。また、体育委員がトレーニングの目標回数を設定し、取り組む際にトレーニングの見本を示している。さらに、長距離走等の授業の成果が学校行事に生かされている。

## 宮崎市立住吉小学校 ～体力向上の取組～

### 【 住吉ストレッチ 】



全校で取り組んでいる準備体操である。関節の可動域を広げることをねらいとし、音楽に合わせてコーディネーショントレーニングとして取り組んでいる。運動会のプログラムにも取り入れている。

### 【 縄跳び・持久走月間 】

12月には持久走月間、1月～2月にかけては縄跳び月間を行っている。持久走カードや縄跳びカードを使い、児童の意欲を高めている。縄跳びでは、学級対抗の大縄を行うことや昼休みの縄跳びの推奨をすることで、進んで練習をする姿が見られた。体育委員会による1年生への「なわとび教室」も計画している。



### 【 みんなで遊ぶ日 】



週に1回程度、クラスで遊ぶ内容を考え、運動場で「みんなで遊ぶ日」を計画した。内容は、大縄や鬼ごっこ、ドッジボール等を、クラスみんなでいろいろな運動ができるような遊びを推奨している。

### まとめ

- 2学年以上の前年との比較では、総合評価D・Eの合計は、216名から207名と若干減少した。
- 男子は、立ち幅跳びが2、4年生のみTスコアを下回り、他の学年についてはTスコアを上回る結果となった。
- 女子は、長座体前屈が1、4年生のみTスコアを下回り、他の学年についてはTスコアを上回る結果となった。住吉ストレッチの継続した取組の成果であると思われる。

## 宮崎市立生目台東小学校 ～体力向上への取組～

### 【 朝の体操 】



毎日、朝の会で柔軟体操と握り拳を作る運動を行った。柔軟性4種目・握力1種目を実施している。

### 【 ICT を活用した授業 】



授業で、できる限り ICT を活用した。児童自身動きを可視化することで、運動に意欲的に取り組み、自発的に課題解決に取り組む姿が見られた。

### 【 サーキットトレーニング（新聞紙ボール投げ） 】



体育館で授業を実施する際には、2階ギャラリーに設置した的に向けて新聞紙ボール投げを実施した。フロアに1m間隔の印をつけ、距離目標も設定できるようにした。

### まとめ

- 「全学年男女ともTスコア50以上」を、握力・長座体前屈で達成できた。また、反復横跳び・20mシャトルランは、6年・5年以外Tスコア50以上を達成できた。
- 男子は48項目中31項目（一昨年度39項目）、女子は48項目中36項目（一昨年度37項目）で県平均を上回ることができた。一昨年度・昨年度と、コロナ感染症の予防に努めた体育授業の中で、最大限児童の体力の向上を図ることができた。

## 串間市立大平小学校 ～体力づくりの取組～

### 【 準備運動10 】



準備運動で、串間市小体連発案の「準備運動10 (テン)」に取り組んだ。カエルの足打ちや帽子ピッチングなどを、笛に合わせて10回ずつ行った。

### 【 朝の時間の持久走 】



11月～12月初旬の朝の時間で持久走に取り組んだ。「5分間で、運動場を○周走る。」という目標を個人で立てさせることで、目標に向かって努力する姿が見られた。

### 【 バトンを使用したソフトボール投げの練習 】



中学校の体育担当の教諭と連携し、指導を行った。木に結び付けたロープにバトンを通し、そのバトンを繰り返して投げさせた。バトンがブレないように意識させることで、手を放す位置をつかんだり、体重移動の感覚を身に付けたりすることができた。

### まとめ

- 体力テストの総合評価Aの男子児童の割合が、10%増加した。
- バトンを使用したソフトボール投げの練習を行ったことで、ソフトボール投げでは、全学年、男女ともに県平均を上回った。

## 都城市立丸野小学校 ～体力向上の取組～

### 【 朝のグーパー運動 】



毎朝、始業後の音楽に合わせて、グーパー運動を行っている。継続して取り組むことで、握力を向上させることにつながることができた。

### 【 柔軟性を高める準備運動 】



小中一貫教育の共通実践項目の中で、柔軟性の向上が課題に挙げられた。そこで、体育の時間の準備運動として、県の小体連が示した柔軟運動を取り入れている。

### 【 本校の課題項目克服に向けた取組 】

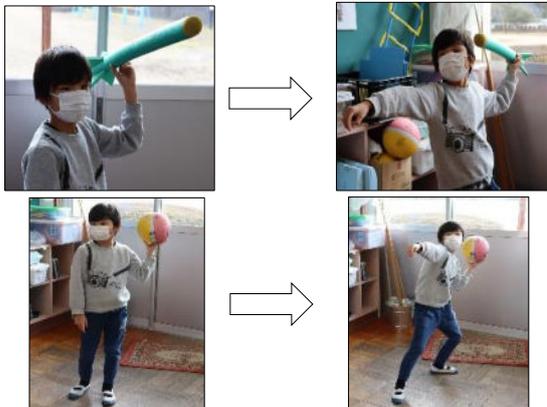


本校児童の課題である「投力」と「瞬発力」を向上させたい。その手立てとして、体育館と運動場に、投げる運動に取り組むための場を常設した。また、なわとび運動を、年間を通して、全校で行うようにしている。

### まとめ

- 朝のグーパー運動を継続して行ったことで、全学年で握力がTスコア50以上だった。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が9%増加し、全体の26%を占めている。また、D・Eの児童の割合が3%減少した。女子に関しては、Eの児童はいなかった。

【 ボール投げに関する取組 】



教室に投てきロケットを置き、ペアで投げ合う活動を取り入れた。お互いに投げ合う活動で、腕の位置や手首の使い方に工夫が生まれ、より速く遠くへ投げることができるようになった。これがボール投げへと応用され、より速くより遠くに投げる工夫へとつながった。

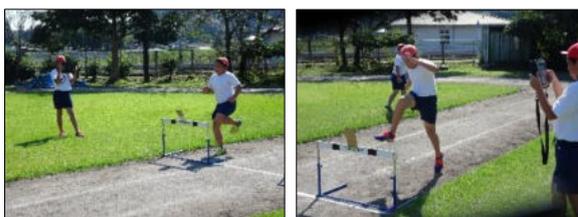
【 全校一輪車の取組 】



全校児童に一人一台一輪車を整備し、体育学習や体育外学習で取り組んだ。

秋季大運動会時に披露する目標をもたせ、友だち同士で協力して技を磨いた。一輪車では筋力・持久力・バランス力など多くの力が必要になり、乗り越えることでこれらの力を身に付けることができた。

【 児童用端末（タブレット）を用いた取組 】



児童用端末（タブレット）の動画撮影機能と再生機能を使って、ハードルの跳び方に関する学習を行った。

お互いに撮影し、再生することで、瞬時に良い点や改善点が分かる。これを用いてよりよい技に挑戦することができるようになった。

まとめ

- 全校一輪車の取組を日常的に行い運動に親しませることや、体育学習時にサーキットトレーニング等を導入したことで、総合評価Aの割合が男子で30.5%、女子で12.5%増加した。D・Eの児童は、男子で12.5%（昨年21.4%）と減少し、女子は0になった。

## 延岡市立南方小学校 ～体力向上の取組～

### 【 握力を高めるための運動の実施 】



県の課題である「握力」を高める手立てとして、体づくり運動の際に、水が入ったペットボトルを巻き上げる運動を実施した。大きさの異なるペットボトルを準備し、自分の体力に合ったものを使用するようにした。

### 【 南方小パワーアップ運動の実施 】



コロナ感染症対策として、令和2年度に南方小パワーアップ運動を作成した。接触がないように一人のできる運動例を取り上げ、準備運動の中でいくつかの運動に取り組んだ。家庭にも配付し、休校になっても家庭で運動ができるようにした。

### 【 ICTを活用した体力向上の取組 】



タブレットで運動の様子を撮影し、自分たちの動きを客観的に見て、動きの修正に役立てることができた。

### まとめ

- ボールの正しい投げ方の指導を行ったり、体育の授業で十分な運動量を確保したりしたことにより、体力テストのボール投げとシャトルランにおいて全学年Tスコア50以上を達成することができた。
- 令和元年度と比較すると、体力テストの総合評価A・Bの割合が7%増加した。また、D・Eの割合が8%減少した。

## 延岡市立熊野江小学校 ～体力向上の取組～

### 【 元気タイムにおける取組 】



毎週水曜日の昼休みの後に15分間の元気タイムを設定し、運動に取り組んでいる。活動内容は、持久走、縄跳び、長縄跳び、体育の学習内容と関連した運動等、時期によって様々な運動に取り組んでいる。児童が継続して運動する時間を確保することで体力の向上につながっている。

### 【 パワーアップ運動 】

体育の授業開始時には、準備運動の後に、パワーアップ運動に取り組んでいる。主運動によって、スキップ、ダッシュ、ジャンプ、バービージャンプ等の運動に取り組んでいる。



### 【 元気ファイルの活用 】



体育の学習カード、体力テストの結果、個人到達目標等をファイルに綴じて活用している。学習カードに縄跳びの回数を記録したり、体力テストの目標値を示したりすることで、児童が運動や体力の状況を自ら把握することができる。

### まとめ

- 新体力テストの評価Aの割合は、男子50%、全校では25%であった。また、男女ともに評価D・Eの割合が減り、0%となった。
- ソフトボール投げの記録が県平均値より、どの学年も上回った。特に高学年は、平均7.6m上回った。

## 日南市立吾田中学校 ～体力向上の取組～

### 【 吾中トレーニング 】



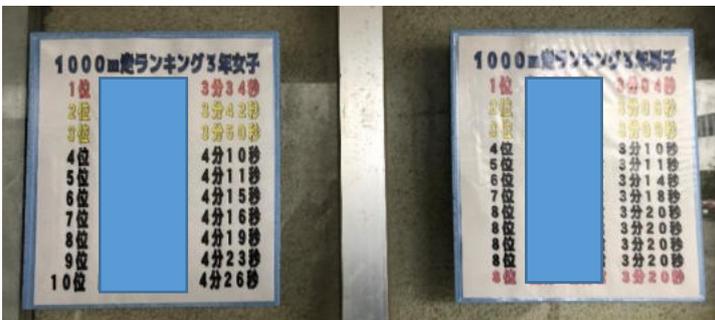
毎時間の体育の授業の前にストレッチとトレーニングを取り入れた「吾中トレーニング」を行った。休校中自宅や体育大会でも行った。

### 【 握力コーナー 】



握力コーナーを設置し、校内各学年ベスト3の記録を掲示した。いつでもトレーニングや測定ができるようにした。

### 【 1000m走 トップ10の掲示 】



靴箱前に、各学年の持久走1000m走のトップテンを掲示し、目標を明確にもたせて持久走のトレーニングを行った。

### まとめ

- 3年生男子においては、1年生時と比較するとA段階の生徒は23%増加していた。また、全学年においてTスコア50以上の項目は、48項目中40項目であり、全体的に高い結果であった。
- 「20mシャトルラン」は、全学年で県平均を上回ることができた。3年生男子の記録が、1年生時77.9、2年生時90.0から、106.4と記録を伸ばすことができた。

## 西都市立三納中学校 ～ 体力向上の取組 ～

### 【 じゃんけん3本勝負 】



毎時間の授業の補強運動で、おんぶや、馬跳び、手押し車、縄跳びなどを実施している。グラウンドの場合は、鉄棒や登り棒を使って様々なトレーニングを実施している。

### 【 縄跳び 】



全身運動の縄跳びを多くの場面で取り入れている。ペアでの活動では、一人がシュートやトスの練習をし、もう一人は跳び続けたり、技に挑戦したりと、意欲的に取り組む姿が多く見られる。

### 【 意欲を高めるための取組 】

体力を向上させよう！						
( 3 ) 級 各 課 ( )						
◎ 今年度の体力テストの結果を見て、来年3年生になってからのそれぞれの種目での目標を設定しよう！！						
種目名	1年度の記録	1年度の達成	今年度の記録	今年度の達成	来年の目標数値	来年の目標達成
握力						
上肢屈曲し						
長座体前屈						
反復横跳び						
20m10秒走						
50m走						
立ち幅跳び						
100m×4組走						

R3 体力テスト比較分析【中学 男子】						
学年	級別	上肢屈曲	長座体前屈	反復横跳び	20m10秒走	50m走
今年度	男子	24.1	24.6	28.4	50.3	73.1
去年度	男子	21.2	20.9	26.5	49.7	67.4
今年度	女子	31.2	28.7	36.4	58.7	75
去年度	女子	28.1	26.1	34.2	54.2	71
今年度	男子	21.3	21.3	22.4	21.3	22.4
去年度	男子	21.3	21.3	22.4	21.3	22.4
今年度	女子	26.4	25.6	26.4	25.6	26.4
去年度	女子	26.4	25.6	26.4	25.6	26.4

全国・県・本校の平均を体育館に掲示。自分の目標+学校の目標を達成しようと意識を高める。また、経年比較を行い、目標をより細かく明確にしている。

※ 感染防止対策は十分にとっている。

### まとめ

- Tスコア50を上回った項目が、2年男子で3項目→5項目、3年男子で4項目→5項目、2年女子で4項目→7項目、3年女子で6項目→全項目と大きく増えた。
- A判定の割合が、2、3年男子が0%→7.6%、2、3年女子が47.3%→52.6%と増加した。また、D・E判定の割合が、2、3年男子が33.3%→7.6%と減少し、2、3年女子は0%を維持した。

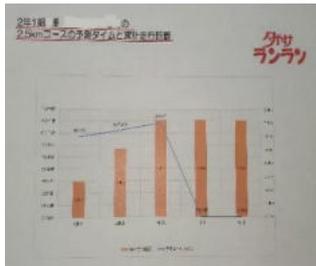
## 小林市立野尻中学校 ～体力向上の取組～

### 【 NOJIRIタイム 】



授業の始めにNOJIRIタイムを設定し筋力トレーニングや動きづくり、ストレッチなどのトレーニングプログラムを作成し、本校の課題・県の課題克服に努めている。また、昨年度からズンバを取り入れ、楽しみながら体力向上に努めている。

### 【 夕焼けランラン 】



校内駅伝・ロードレース大会の時期に、全校で5回、朝自習や清掃時間をカットして、帰りの会終了後に夕焼けランラン【体力向上プログラム10分間走(最低ラップ500m2分30秒)】を実施している。また、タブレットPCを使い、生徒に日々の走行距離や予想タイムなどを入力させることで、目標をもち自発的に走る生徒が増えてきている。

### 【 各部活動との連携 】



各部活動顧問に体力テストの結果を配付し、効果的なトレーニング方法の情報共有を行ったり、トレーニング器具を購入したりして、競技力向上やリハビリが必要な生徒にも役立っている。また、部員数が少ない部活動との合同トレーニングや駅伝大会参加を通して、意識の高揚やモチベーションの維持・向上に努めている。

### 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24名、2年生37名、3年生31名、計92名になった。割合で見ると62%の生徒がA判定である。D・Eの生徒は1.2%減少した
- 全48項目中、Tスコア50以上は47項目であった。今年の実績を踏まえて、来年度は更に体力向上に努めていきたい。

日向市立財光寺中学校 ～体力向上に向けた授業等での取組～

【 授業の常時活動による取組 】



各授業の最初にランニングを行う。主運動につながる補強運動を考え、それぞれの種目に合ったトレーニングを毎時間取り入れている。

【 体力テストへの意識付け 】

体育館に握力計と立ち幅とびのゾーンを設置し、休み時間などいつでも計測できるようにしている。壁面には得点表を掲示し意識付けを行っている。



【 目標設定と運動計画の作成 】

タイトル	タオル持ち	ストレッチ
体力測定	握力 (握力)	柔軟性
運動形態 (人数)	1人	1人～2人
使う用具	タオル	なし
方法・回数	フット	① 10回 ② 10回 ③ 10回 ④ 10回 ⑤ 10回 ⑥ 10回 ⑦ 10回 ⑧ 10回 ⑨ 10回 ⑩ 10回
図 (イラスト)	<p>できるだけ詳しくポイントも書いてみよう！</p>	
やってみたい感想	握力測定は、握力計の近くに掲示をしてすぐに実践できる環境をつくっている。	握力測定は、握力計の近くに掲示をしてすぐに実践できる環境をつくっている。

生徒が体力テストの結果を受けて、体力向上のための運動計画の作成を行った。普段の生活の中でも運動を取り入れる意識付けを行うため、「いつでもどこでも手軽にできる運動」を条件として考えた。部活動を引退した3年生は運動の機会も減るため、自主的に体を動かす意識を高めることができた。他の生徒にも周知するため、握力計の近くに掲示をしてすぐに実践できる環境をつくっている。

- まとめ
- A判定の割合が29%、(R1度12.5%)と増加し、D・E判定が23% (R1度27.9%)と減少した。
  - 補強運動を取り入れたことにより、握力では、全学年の男子でTスコア50を上回り、長座体前屈では3年男女以外はTスコア50を上回った。

## 宮崎県立都城農業高等学校 ～体力向上の取組～

### 【 体育授業でのトレーニング 】



年間を通して授業のはじめに、体幹強化トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ等）を継続して行い、体力向上に取り組んでいる。

### 【 授業への意欲的な参加 】



体育授業への生徒の取組状況が極めて良好であり、長距離走などの自己の課題に挑戦する競技にも他者と協力し、競い合いながら意欲的に取り組んでいる。

### 【 強化指定部活動講演会 】



本校は全員部活動制であり、運動部加入率も高い。校内の強化指定部活動向けに講演会などを実施し、意識の高揚を図っている。

### まとめ

- 授業はじめの体幹強化を中心としたトレーニングを積極的に導入することにより、上体起こしで男女・全学年ともに県平均を上回った。
- 体力テストの総合評価Aの生徒の割合が、男子27.2%→48.5%、女子17.7%→30.8%へと飛躍的に向上した。

## 宮崎県立小林高等学校 ～体力向上の取組～

### 【 全体トレーニング（体力全般の向上） 】



柔軟性、腹筋力、背筋力、筋瞬発・跳躍力（バーピージャンプ）、敏捷性（反復横とび）、筋力・体幹（腕立て）を音楽に合わせて取り組む（自宅でも取り組める内容）。



○体育委員（委員会活動）が見本となり、やる気が上がるように声かけする。  
○音楽の長さに対して各トレーニングを何回行うことができるかを事前に調査し目指す回数を設定した。



※ ○の内容は生徒が新体力テストに向けて自ら設定した取組である。

体育委員が積極的に言葉かけを行う。

### 【 体育の授業と学校行事の関連 】



11月に長距離走の授業を行う。12月中旬に開催される校内駅伝・ロードレース大会に向けて、体育の授業を通して心肺機能を高めていく。授業の成果を学校行事に活かすという目標があるため、授業ではその日の体調や自分の目標に合わせて個別にペース配分等を考えてしっかりと取り組むことができている。地域に根ざした取組であり、駅伝の部、ロードレースの部がある。ほとんどの生徒が駅伝の部に参加し学校全体で盛り上がっている。体育コースの3年生が運営している。

#### まとめ

- Tスコアが全項目50以上である学年が2年男女、3年女子であった。
- 50m、シャトルラン・持久走のTスコアが全学年男女50以上であった。学校行事と関連していることも良い成果に繋がっている。

## 14 事例集まとめ(平成25年度～令和3年度)

平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	
発達の段階に応じた指導			体力向上マネジメントサイクル				発達段階に応じた体力の向上	
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			発育発達段階における体力課題
	②準備運動の工夫		②中学校		課題に対する実践例	①握力	新体カテスト 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	課題に対する実践例	①握力	食事と体力向上	新体カテスト測定ポイント・アドバイス集の活用事例	
	⑥課題である種目への取組(立ち幅跳び)		③家庭との連携		②投力			
教育活動全体での取組	①1日の活動における工夫・改善		④地域・関係団体との連携		運動器検診とスポーツ障害の予防	熱中症の予防と対策	体力を高めるための遊び・運動の紹介	投げる力を高める遊び・運動の紹介
	②小中高連携の工夫・改善	①基本的な生活習慣			小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組		熱中症予防のための水分摂取量調査の取組	スクリーンタイムが体力に与える影響
	③家庭との連携	②食育の推進		幼・保・認定こども園との連携		アスリートご飯プロジェクトの取組	体力と栄養	
生活習慣との関連	①基本的な生活習慣	③家庭と連携した取組		②食育の取組		総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組		「体力」について
	②朝食の重要性			小学校体育活動推進校の取組				小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組
	③家庭と連携した取組			総合型地域スポーツクラブの取組				幼・保・認定こども園との連携
2 種化への対応	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					握力・ボール投げの向上に向けた研修	
	②総合型地域スポーツクラブの取組						総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組	
体力づくり優良校の取組								

【参考文献】

- 宮崎県児童生徒体力・運動能力調査報告書（令和元年度） 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
- 平成14年中央教育審議会答申「資料」 文部科学省
- 子どものスポーツ栄養学 健学社
- 女子栄養大学のスポーツ栄養教室 女子栄養大学
- 学校と家庭で育む子どもの生活習慣 日本学校保健会
- 投げる運動遊び事例集 山梨県教育庁学校教育部
- 学校体育指導資料第41集 茨城県教育庁学校教育部保健体育科

＜令和3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	甲斐かおり
都城市立西小学校	校長	長谷川雅一
宮崎市立青島中学校	校長	谷口行孝
宮崎県立日向工業高等学校	校長	若林繁幸
宮崎大学医学部	医局長	田島卓也
宮崎大学教育学部	教授	日高正博
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	所長	岩切正義
宮崎大学産学・地域連携センター	客員教授	高橋るみ子
都城市立乙房小学校	校長	上淵清美
宮崎県スポーツ推進委員協議会	副会長	瀬戸口美智子
宮崎県PTA連合会	副会長	赤池智和

＜令和3年度体力向上推進委員会委員＞

宮崎市立宮崎小学校	教諭	安藝良介
高鍋町立高鍋西小学校	教諭	福田哲也
宮崎市立宮崎西中学校	教諭	前田浩司
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
宮崎県立妻高等学校	指導教諭	岩切昭二郎
宮崎市立青島小学校	養護教諭	瀬戸山香
宮崎市立西池小学校	栄養教諭	川野智美
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	押川 幸廣	副主幹（学校体育担当）	都甲 尚生
課長補佐（総括）	渡辺 陽生	指導主事（学校体育担当）	堀内潤一郎
課長補佐（指導）	木宮 浩二	指導主事（学校体育担当）	堀口 直樹
		指導主事（学校体育担当）	西田 英司

宮崎市橘通東1丁目9番10号

TEL 0985-26-7596 FAX 0985-26-7339