

令和4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5年3月

宮崎県教育委員会

はじめに

全国及び県の体力・運動能力、運動調査では、令和元年度から令和4年度まで連続して、全ての児童生徒において体力合計点が低下しております。その背景としまして、総運動時間の低下や肥満である児童生徒の増加、生活習慣の変化に伴う朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイムの増加等が指摘されております。

このような状況を踏まえ、「令和4年度宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書」では、体力・運動能力、生活習慣等調査の結果の分析とともに、学校で活用できる事例集についてまとめております。特に、令和元年度以降、50m走とシャトルランにおいて、平均値の低下が顕著となっておりますことから、8秒間走、シャトルランリレーといった走る力につながる運動の実践例を紹介しております。

また、体力向上の更なる意識啓発のため、体の健康だけでなく、心の健康も大事であることから、運動が心の健康に与える効果についてもまとめているほか、健康を支える栄養の大切さ等についても紹介しております。

さらに、今回は学校や家庭においても、より活用しやすい資料にするため、二次元バーコードで閲覧できる事例集の概要版等も作成しておりますので、児童生徒だけでなく、是非、保護者等にも配布していただき、活用していただきたいと考えております。

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

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

令和5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4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4年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力、生活習慣等調査の概要・・・	1
2	調査結果	
(1)	令和4年度県平均値と前年度の比較・・・・・・・・・・・・・・・・	2
(2)	過去（平成20年度）の本県平均値との比較・・・・・・・・	3
(3)	測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合・・・・・・・・	4
(4)	総合評価年次推移（校種別・学年別）・・・・・・・・	5～9
(5)	県平均値の推移・・・・・・・・	10～19
(6)	アンケート年次推移・・・・・・・・	20～25
3	令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要・・・・・・・・	26
(1)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について・・・・・・・・	27
(2)	平成25年度～令和4年度全国体力・運動能力調査結果推移・・・・・・・・	28～29
4	全体を通して・・・・・・・・	30

事例集

I	健康を支える運動	31~32
II	健康を支える栄養	33~34
III	体力向上につながる運動指導の実際	
1	新体力テスト測定のポイント	35~38
	動画・・・① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる（2次元バーコード）	
	② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修	
	(http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm)	
2	体力向上につながる運動の実践例	39~40
3	体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告	41
IV	小学校体育専科教員の取組報告	42~45
V	幼稚園・保育所（園）・認定こども園を対象とした取組	46~47
VI	総合型地域スポーツクラブの取組	48
VII	令和4年度体力づくり優良校	
○	体力づくり優良校の紹介	49~63
	<小学校：7校>	
(1)	宮崎市立穆佐小学校	51
(2)	日南市立吾田小学校	52
(3)	西都市立茶臼原小学校	53
(4)	都城市立明和小学校	54
(5)	小林市立野尻小学校	55
(6)	日向市立財光寺小学校	56
(7)	椎葉村立大河内小学校	57
	<中学校：4校>	
(1)	宮崎市立佐土原中学校	58
(2)	日南市立東郷中学校	59
(3)	都城市立妻ヶ丘中学校	60
(4)	延岡市立北浦中学校	61
	<県立学校：2校>	
(1)	県立日南高等学校	62
(2)	県立都城農業高等学校	63
VIII	事例集まとめ	64

令和4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4年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力調査の概要

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(57,411名)
中学校	公立 126校	全学年	12歳～14歳	全生徒(26,461名)
高等学校	公立 40校	全日制・定時制全学年	15歳～18歳	全生徒(18,710名)
合計				102,582名

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

(注2) 公立小学校・中学校は、国立を除く。

3 調査実施の時期

令和4年4月～9月

4 調査項目

(1) 測定項目

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

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

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

(2) 児童生徒の運動の実施状況等に関する項目

- ① 運動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) 令和4年度県平均値と前年度の比較

※ 有意差検定による比較

体力の低下は見られるが、令和3年度に比べて、体力の低下が緩やかになった

多くの学年で、シャトルラン、50m走、ボール投げで平均値が低下したが、長座値前屈は上回った。

【令和4年度】

〈参考〉【令和3年度】

年度		令和4年度本県平均値と 令和3年度本県平均値との比較									
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上 体 起 こ し	長 座 体 前 屈	反 復 横 と び	シャ トル ラン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ボ ール 投 げ
小2	7	-	-	◎	-	▲	/	-	-	▲	
小3	8	▲	-	◎	◎	▲	/	▲	-	-	
小4	9	-	-	◎	▲	▲	/	▲	-	▲	
小5	10	-	-	◎	-	▲	/	▲	-	▲	
小6	11	-	-	◎	-	▲	/	▲	-	▲	
中1	12	◎	-	▲	-	▲	-	-	-	-	
中2	13	◎	-	◎	-	▲	-	-	-	-	
中3	14	◎	▲	◎	-	▲	-	-	-	-	
高1	15	-	◎	-	-	-	-	-	◎	-	
高2	16	-	-	◎	-	-	-	-	-	-	
高3	17	-	▲	-	-	▲	▲	▲	-	▲	
女子	小1	6	-	-	-	-	▲	/	-	-	-
	小2	7	-	-	◎	◎	▲	/	▲	◎	-
	小3	8	▲	◎	◎	-	▲	/	▲	-	▲
	小4	9	-	-	-	◎	▲	/	▲	-	-
	小5	10	-	▲	◎	▲	▲	/	▲	▲	▲
	小6	11	-	-	◎	◎	-	/	-	-	-
	中1	12	◎	-	-	▲	▲	-	-	▲	▲
	中2	13	-	▲	-	-	▲	-	▲	-	-
	中3	14	-	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲
	高1	15	-	▲	◎	-	▲	-	-	◎	-
	高2	16	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
	高3	17	-	▲	-	-	-	-	-	◎	-

令和3年度本県平均値と 令和元年度本県平均値との比較											
握力	上 体 起 こ し	長 座 体 前 屈	反 復 横 と び	シャ トル ラン	持 久 走	5 0 m 走	立 ち 幅 と び	ボ ール 投 げ			
▲	-	◎	-	◎	/	▲	◎	▲			
▲	▲	-	-	▲	/	▲	-	▲			
-	▲	-	▲	▲	/	▲	-	▲			
▲	▲	-	▲	▲	/	▲	▲	▲			
-	▲	-	▲	▲	/	▲	-	▲			
-	▲	-	▲	▲	/	▲	-	▲			
◎	▲	◎	▲	▲	-	▲	-	▲			
◎	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	▲			
-	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	▲			
▲	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	▲			
▲	▲	▲	▲	▲	-	-	-	▲			
▲	▲	▲	▲	▲	-	-	-	▲			
▲	▲	▲	▲	▲	-	-	-	▲			
◎	▲	-	▲	-	-	-	-	-			

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

【令和4年度】

【令和3年度】

		◎上回っている			有意差なし		▲下回っている		計			◎上回っている			有意差なし		▲下回っている		計
小学校	男子	7	14.6%	24	50.0%	17	35.4%	48	男子	3	6.3%	15	31.3%	30	62.5%	48			
中学校		5	18.5%	17	63.0%	5	18.5%	27		3	11.1%	8	29.6%	16	59.3%	27			
高校		3	11.1%	19	70.4%	5	18.5%	27		0	0.0%	9	33.3%	18	66.7%	27			
男子計		15	14.7%	60	58.8%	27	26.5%	102		6	5.9%	32	31.4%	64	62.7%	102			

小学校	女子	9	18.8%	24	50.0%	15	31.3%	48	女子	6	12.5%	18	37.5%	24	50.0%	48
中学校		1	3.7%	15	55.6%	11	40.7%	27		0	0.0%	6	22.2%	21	77.8%	27
高校		4	14.8%	20	74.1%	3	11.1%	27		1	3.7%	17	63.0%	9	33.3%	27
女子計		14	13.7%	59	57.8%	29	28.4%	102		7	6.9%	41	40.2%	54	52.9%	102

小学校	16	16.7%	48	50.0%	32	33.3%	96	小学校	9	9.4%	33	34.4%	54	56.3%	96
中学校	6	11.1%	32	59.3%	16	29.6%	54	中学校	3	5.6%	14	25.9%	37	68.5%	54
高校	7	13.0%	39	72.2%	8	14.8%	54	高校	1	1.9%	26	48.1%	27	50.0%	54
総計	29	14.2%	119	58.3%	56	27.5%	204	合計	13	6.4%	73	35.8%	118	57.8%	204

(2) 過去（平成20年度）の本県平均値との比較

【平成20年度（H16～H30でのピーク時）との比較】

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

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

		◎上回っている		—有意差なし		▲下回っている		計
小学校	男子	8	16.7%	3	6.3%	37	77.1%	48
中学校		5	18.5%	4	14.8%	18	66.7%	27
高校		3	11.1%	9	33.3%	15	55.6%	27
男子計		16	15.7%	16	15.7%	70	68.6%	102

小学校	女子	14	29.2%	5	10.4%	29	60.4%	48
中学校		6	22.2%	1	3.7%	20	74.1%	27
高校		12	44.4%	13	48.1%	2	7.4%	27
女子計		32	31.4%	19	18.6%	51	50.0%	102

小学校	22	22.9%	8	8.3%	66	68.8%	96
中学校	11	20.4%	5	9.3%	38	70.4%	54
高校	15	27.8%	22	40.7%	17	31.5%	54
総計	48	23.5%	35	17.2%	121	59.3%	204

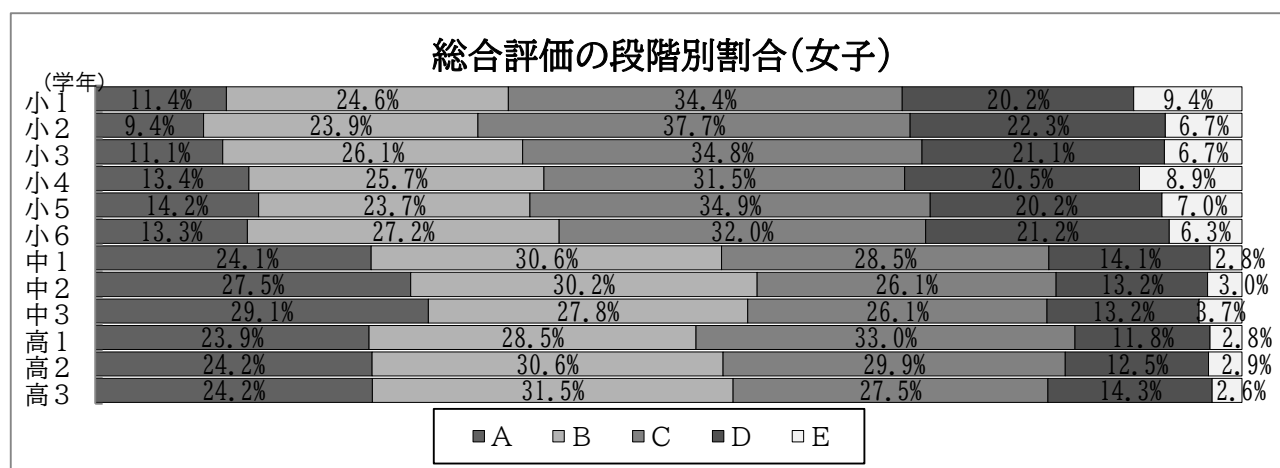
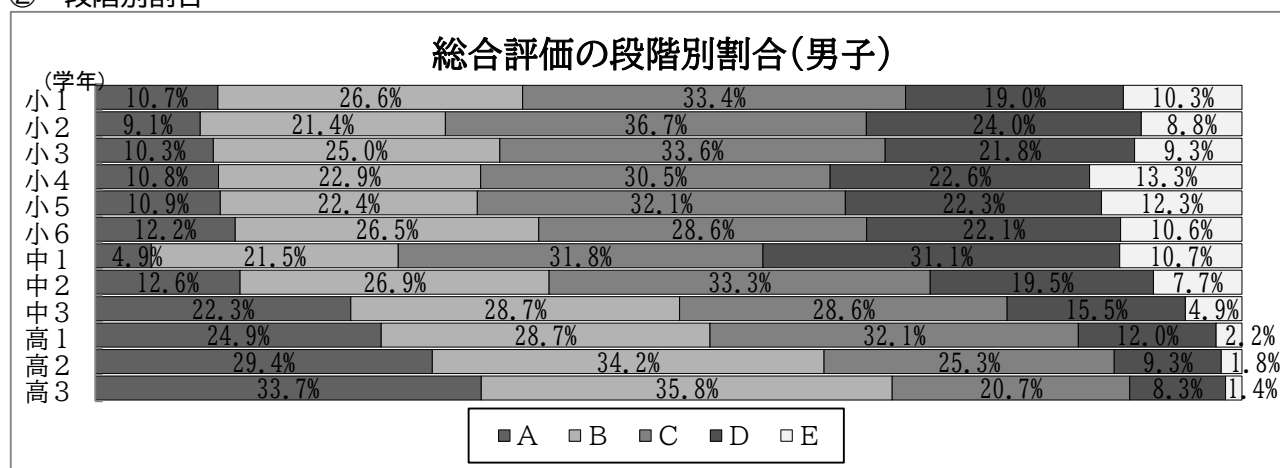
(3) 測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合
 新体力テストとは、各実施種目の回数や時間などを得点に換算し、A～Eの5段階で評価している。高得点者はAとして評価されている。

① 段階別実数

男 子						
学年	A	B	C	D	E	標本数
小1	456	1132	1423	810	440	4261
小2	426	996	1710	1117	409	4658
小3	489	1187	1597	1034	444	4751
小4	500	1063	1417	1052	617	4649
小5	520	1069	1530	1064	584	4767
小6	586	1271	1374	1063	508	4802
中1	208	913	1350	1321	452	4244
中2	522	1112	1373	804	318	4129
中3	951	1224	1219	663	210	4267
高1	776	893	1000	374	70	3113
高2	888	1032	765	282	54	3021
高3	1077	1147	663	267	46	3200

女 子						
学年	A	B	C	D	E	標本数
小1	493	1058	1480	869	406	4306
小2	413	1048	1649	974	292	4376
小3	505	1186	1580	959	306	4536
小4	607	1165	1425	927	405	4529
小5	663	1102	1624	941	324	4654
小6	620	1270	1493	992	296	4671
中1	980	1244	1162	572	113	4071
中2	1094	1202	1037	525	119	3977
中3	1158	1110	1041	528	149	3986
高1	642	766	888	316	75	2687
高2	657	832	812	340	79	2720
高3	683	889	776	405	73	2826

② 段階別割合

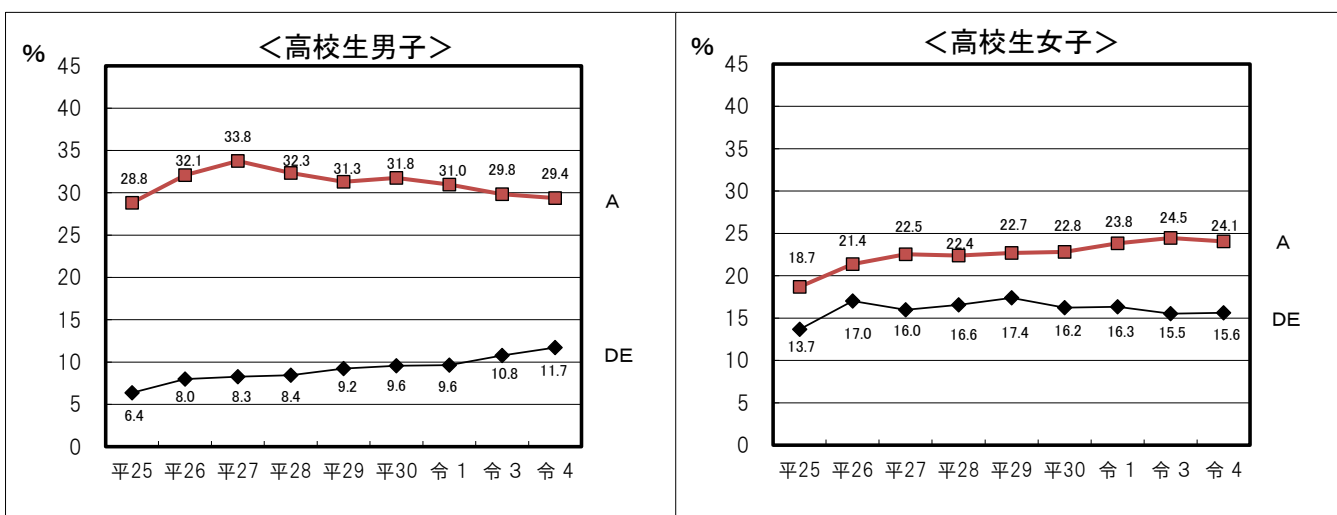
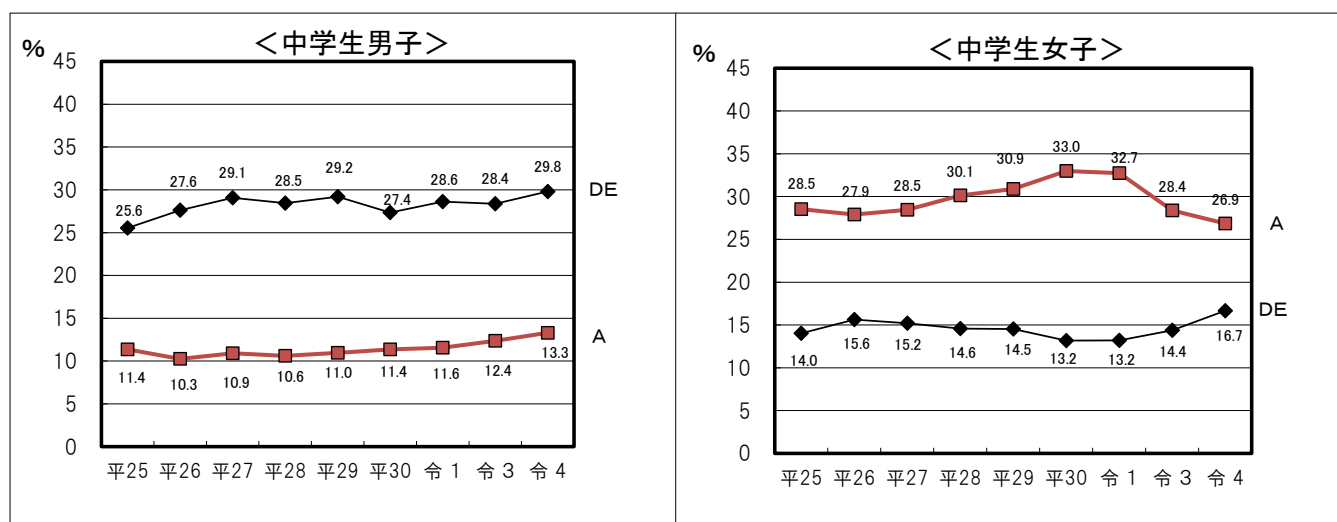
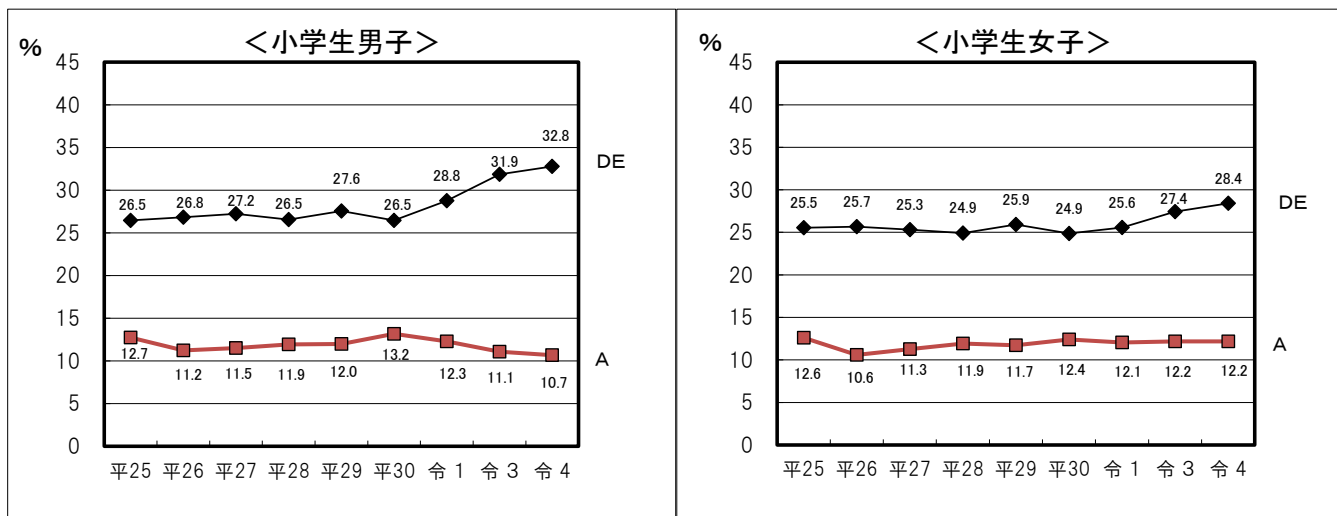


(4) 総合評価年次推移（校種別）

総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移（校種別）

高校生女子を除き、男女全ての校種でDEの割合が増加

平成30年以降、小学生男子、中学生女子、高校生女子でAの割合が減少しているが、中学生男子のみAの割合が増加している。



※令和2年度はコロナ禍のため中止

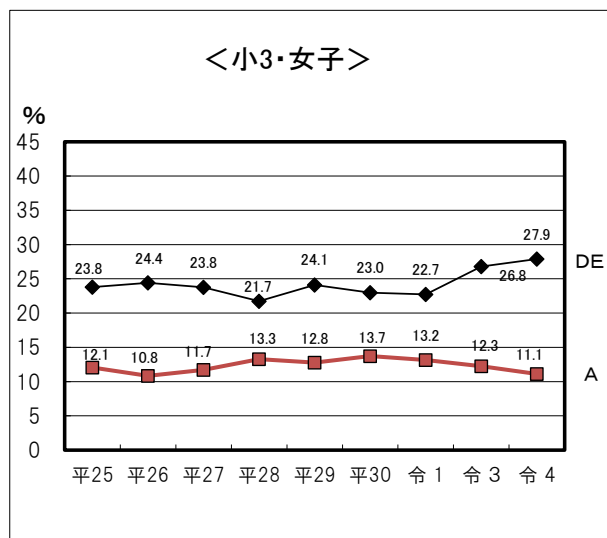
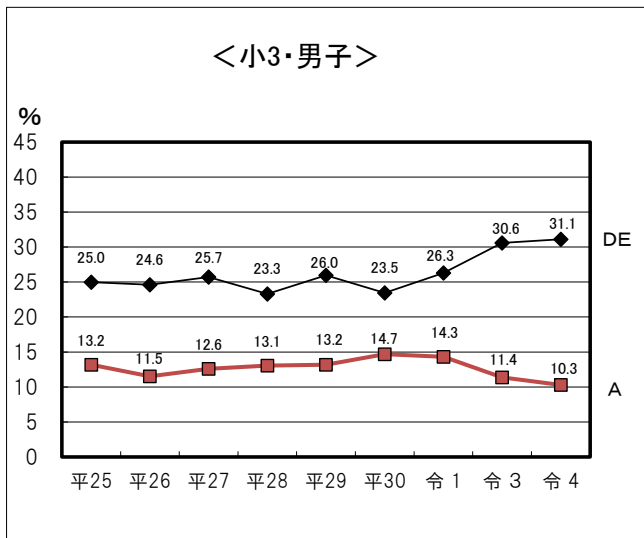
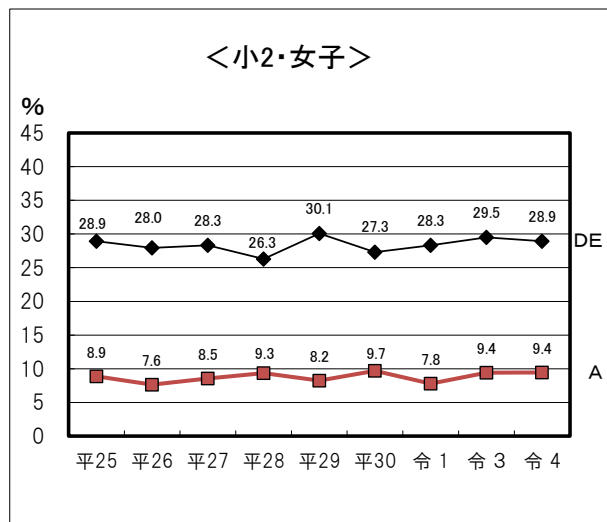
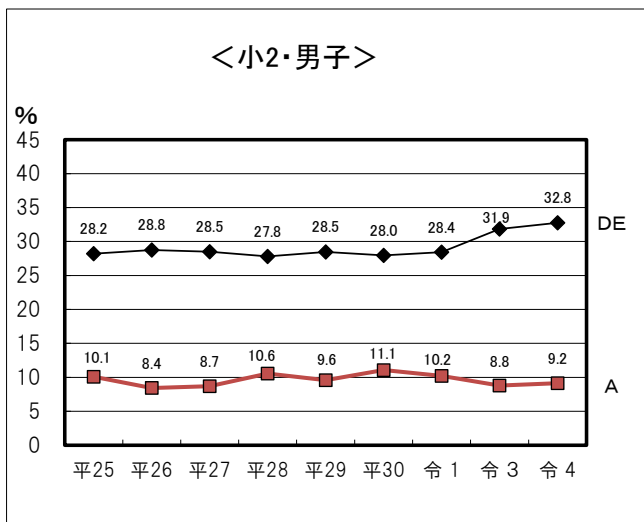
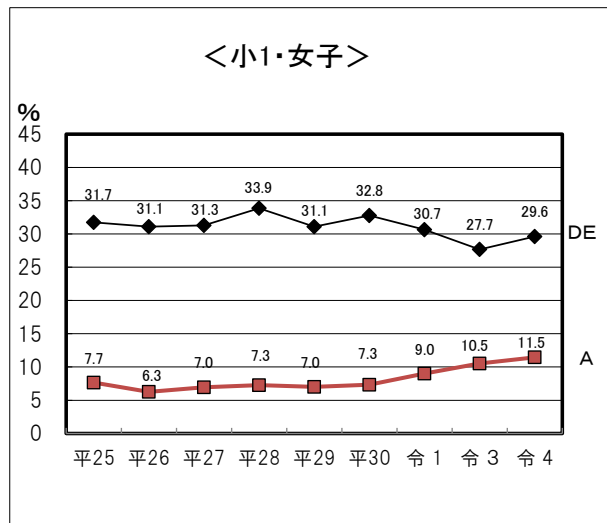
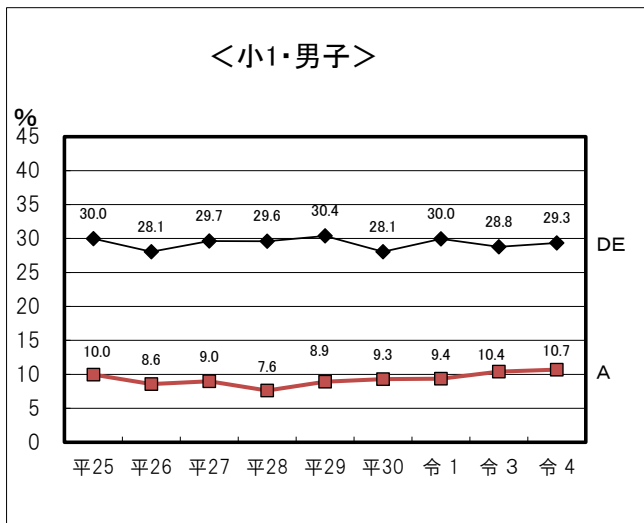
総合評価年次推移（学年別）

総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移

① 小学校

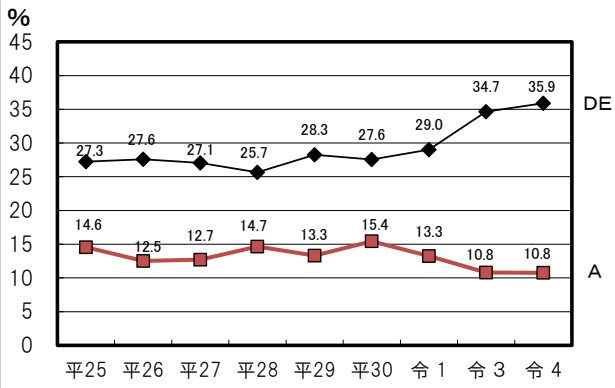
2年生女子を除き全てDEの割合が増加しているが、令和3年度に比べると上がり幅は緩やかに

小1男女、小2男子、小4女子、小6女子でAの割合が増加した。

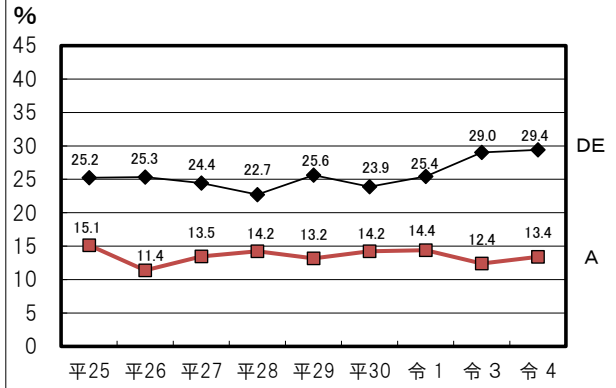


※令和2年度はコロナ禍のため中止

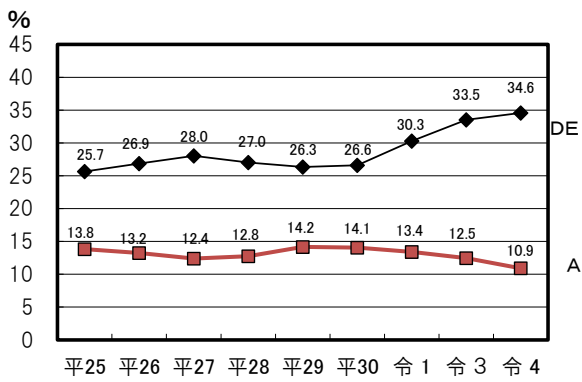
<小4・男子>



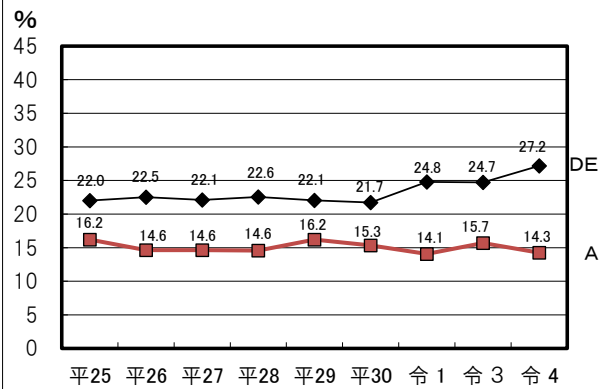
<小4・女子>



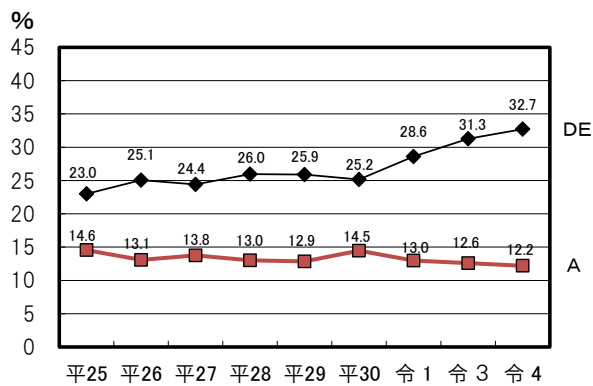
<小5・男子>



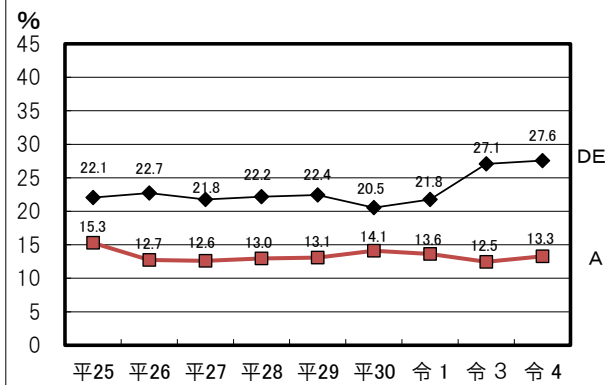
<小5・女子>



<小6・男子>



<小6・女子>

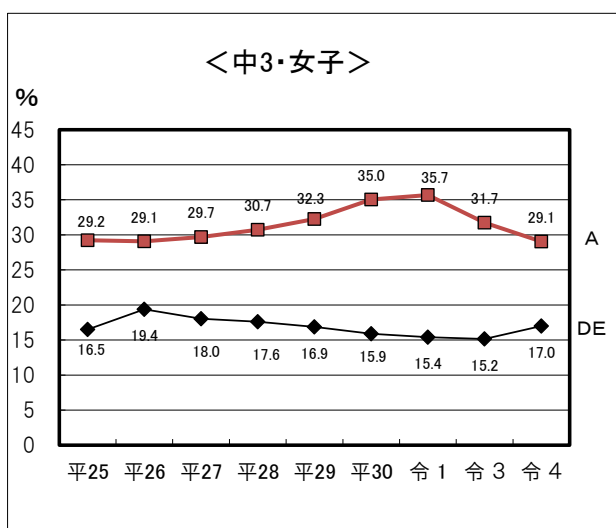
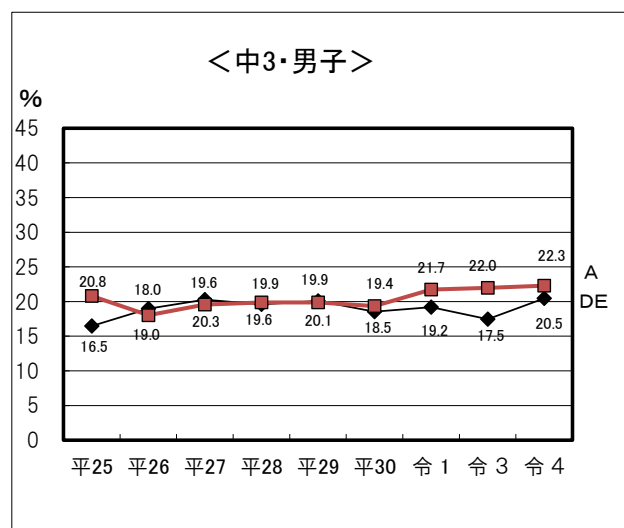
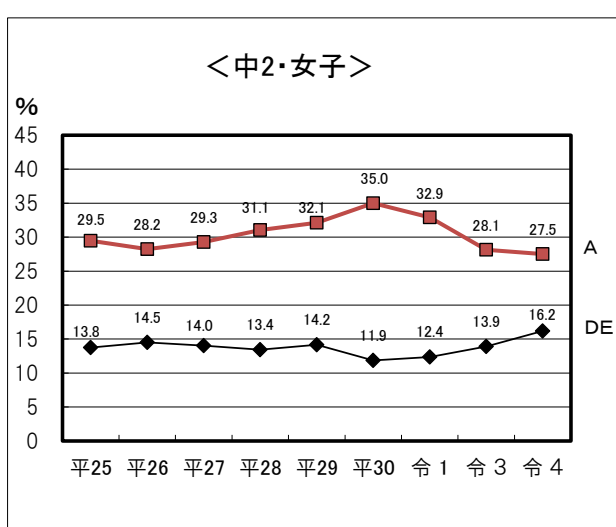
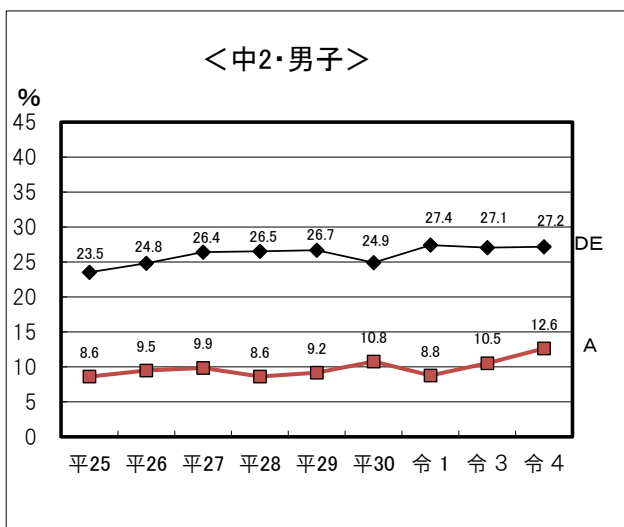
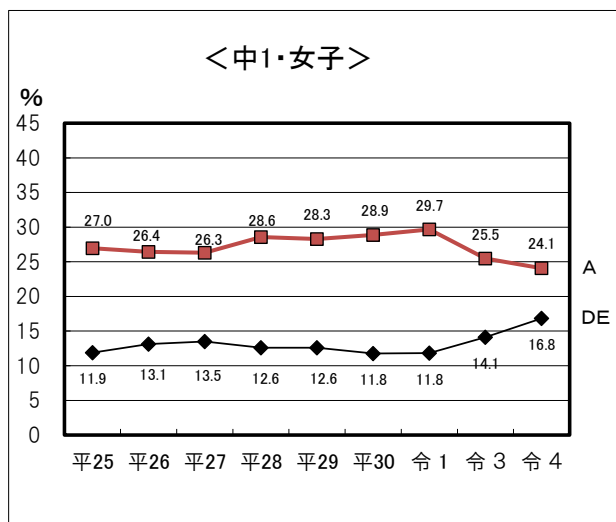
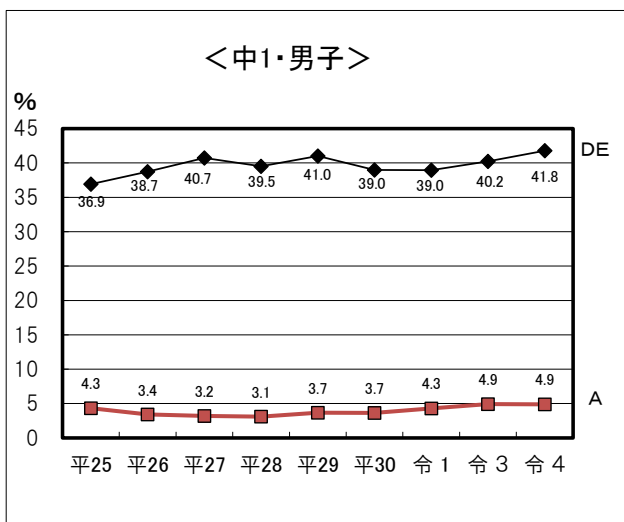


※令和2年度はコロナ禍のため中止

② 中学校

男子は緩やかではあるがAの割合が増加している

平成30年あたりから女子において、DEの割合が増加し、Aの割合が減少する状況が続いている。

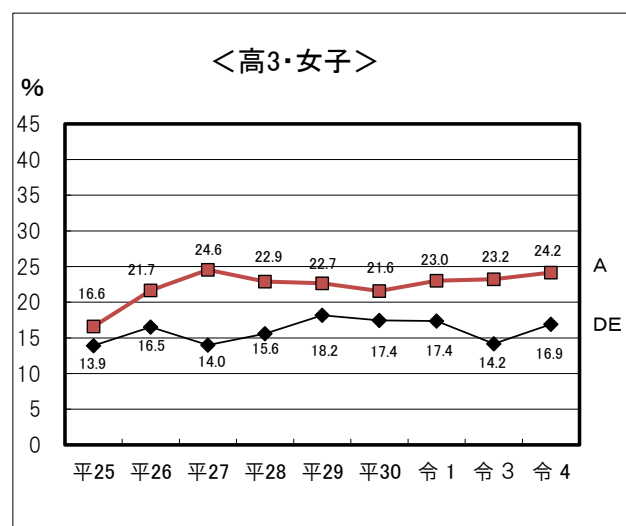
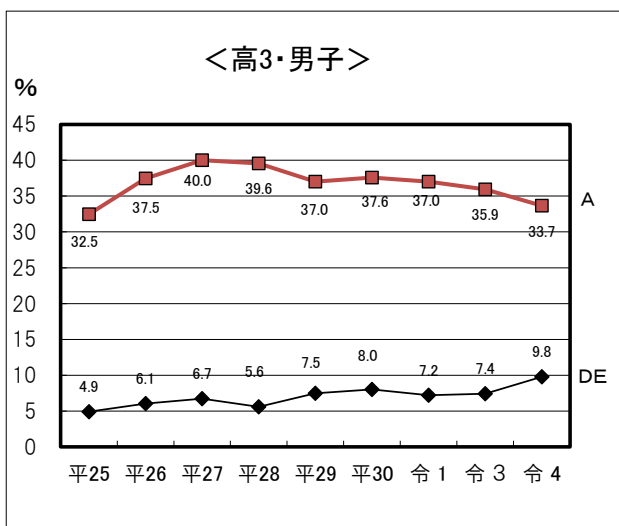
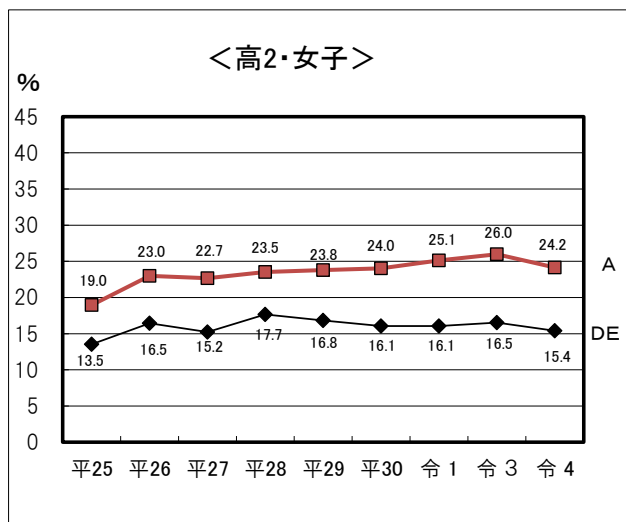
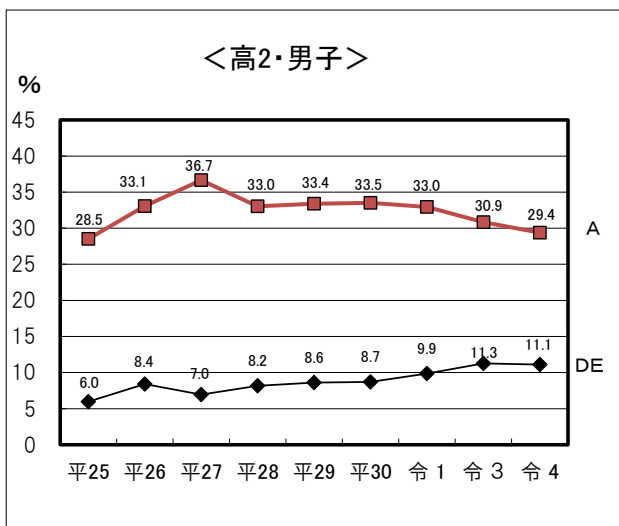
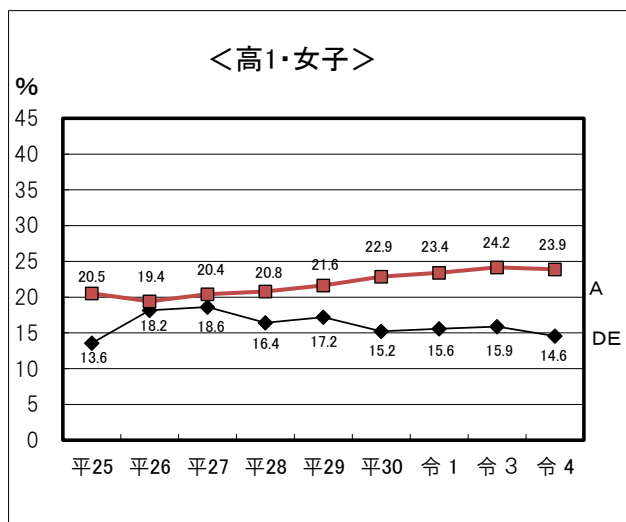
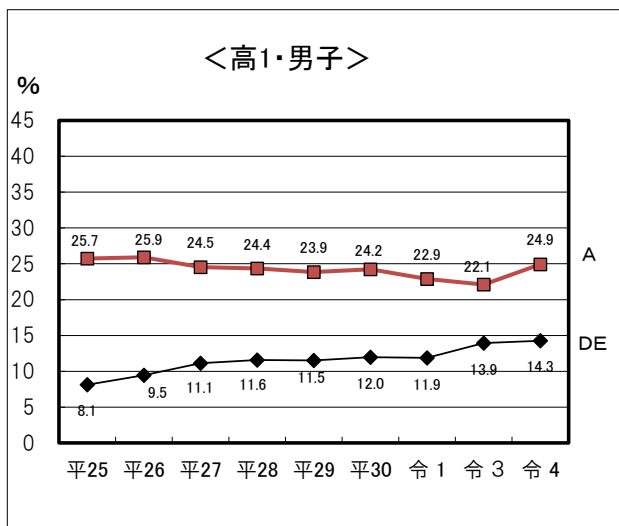


※令和2年度はコロナ禍のため中止

③ 高等学校

平成25年以降、女子は全学年において、Aの割合が増加する傾向が見られる

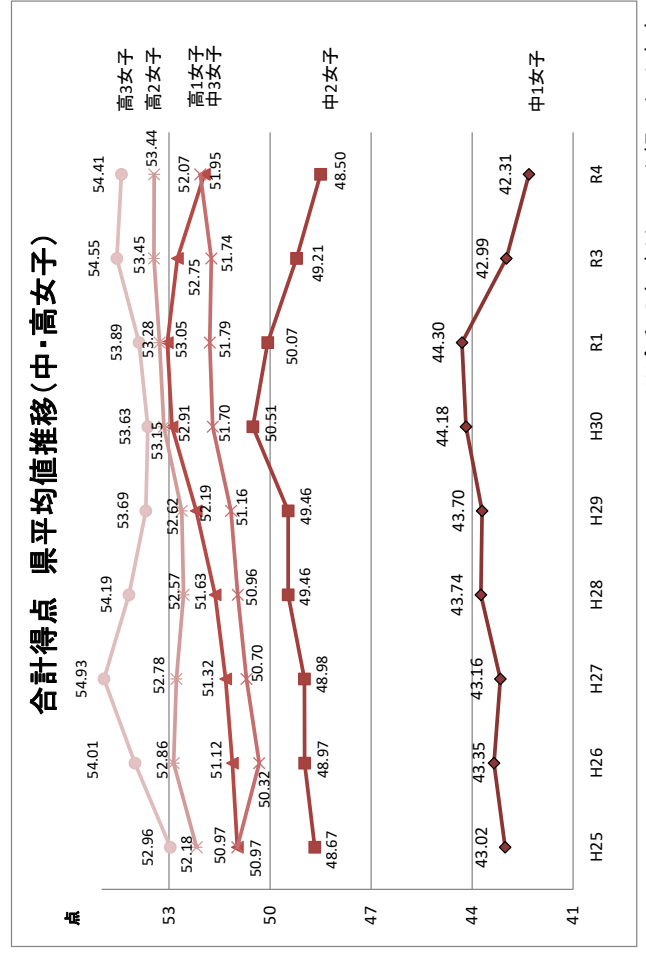
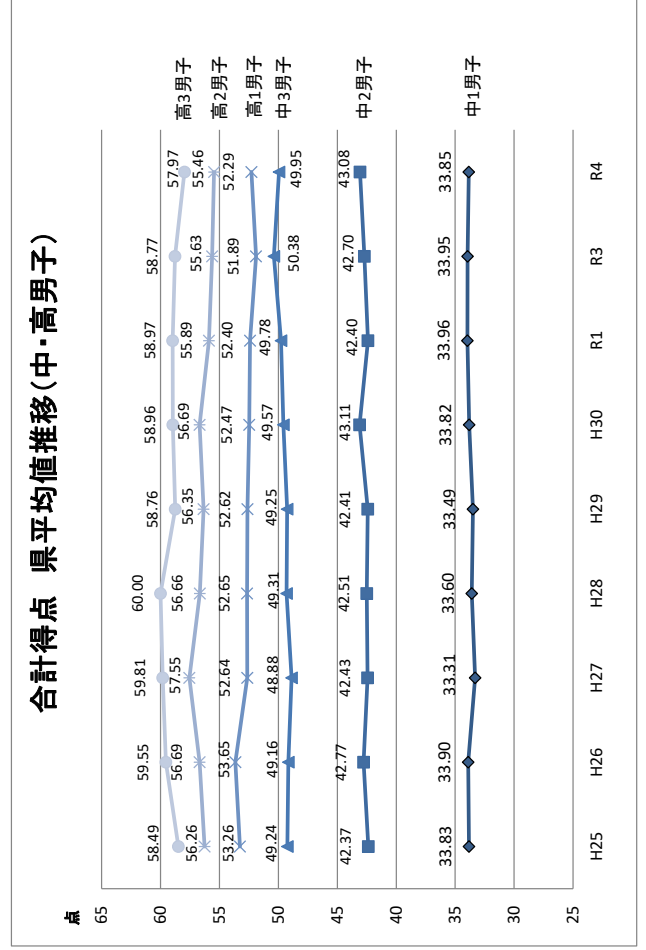
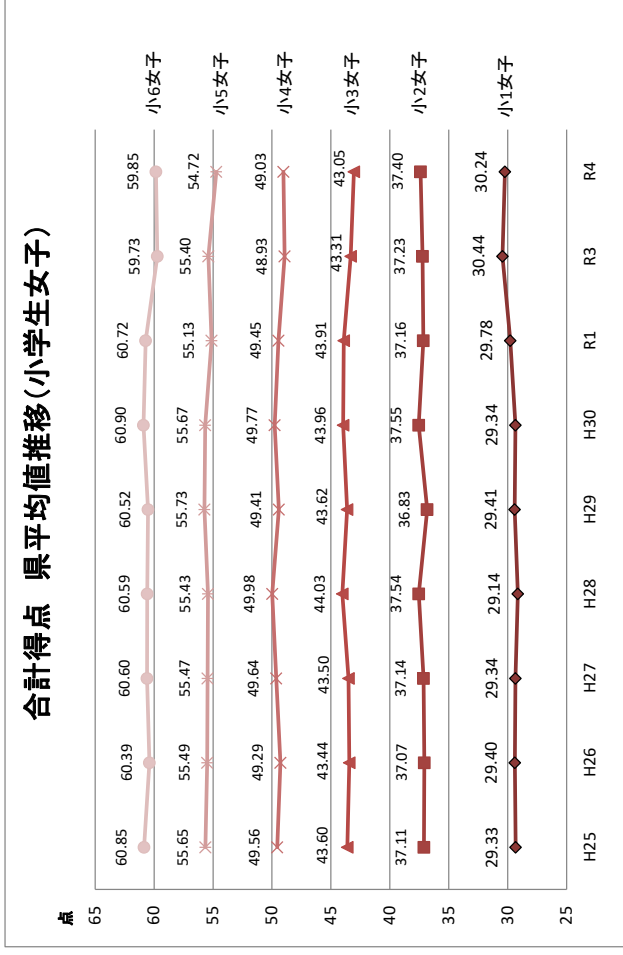
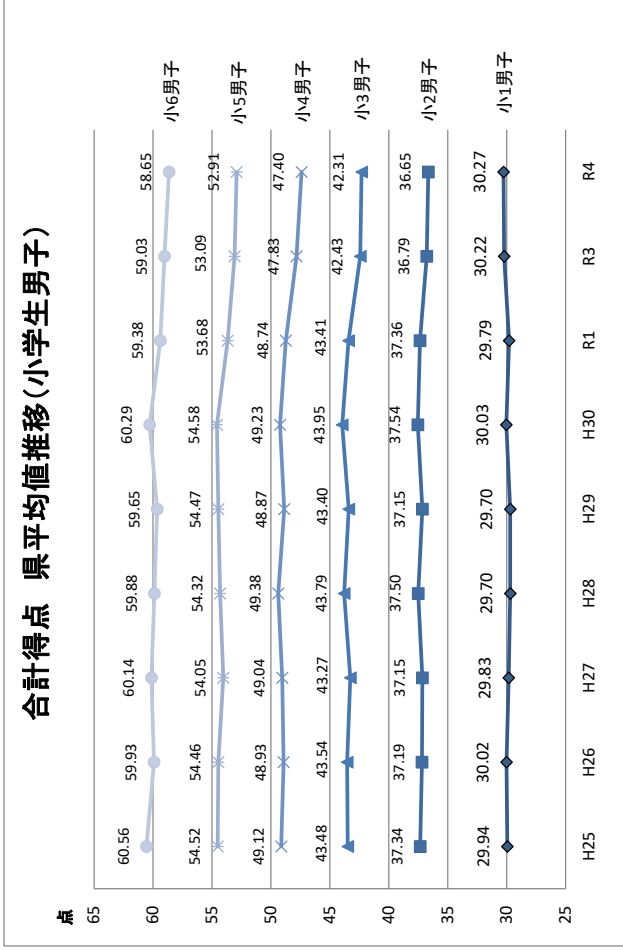
男子は平成27年以降、高2、高3でAの割合が減少しており、平成25年以降、全学年でDEの割合が増加している。



※令和2年度はコロナ禍のため中止

(5) 県平均値の推移

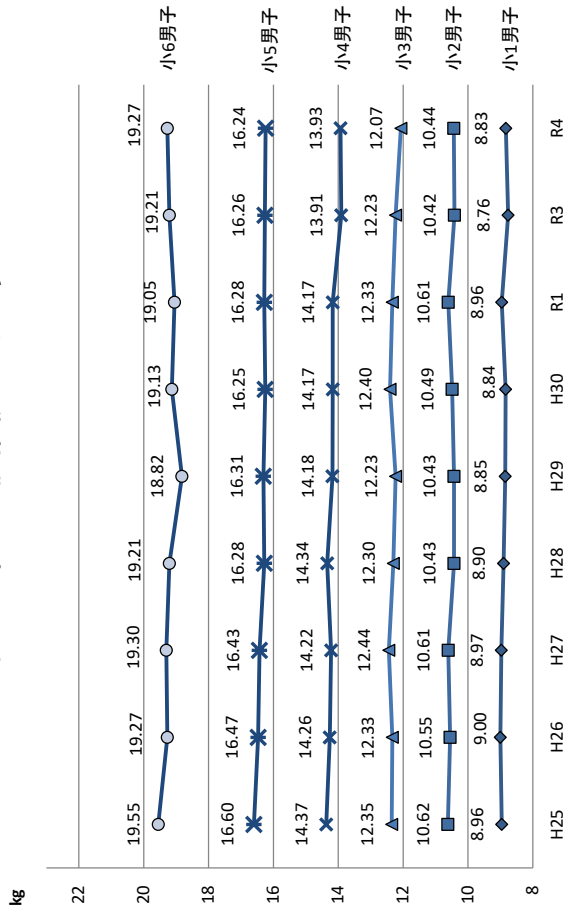
① 合計得点



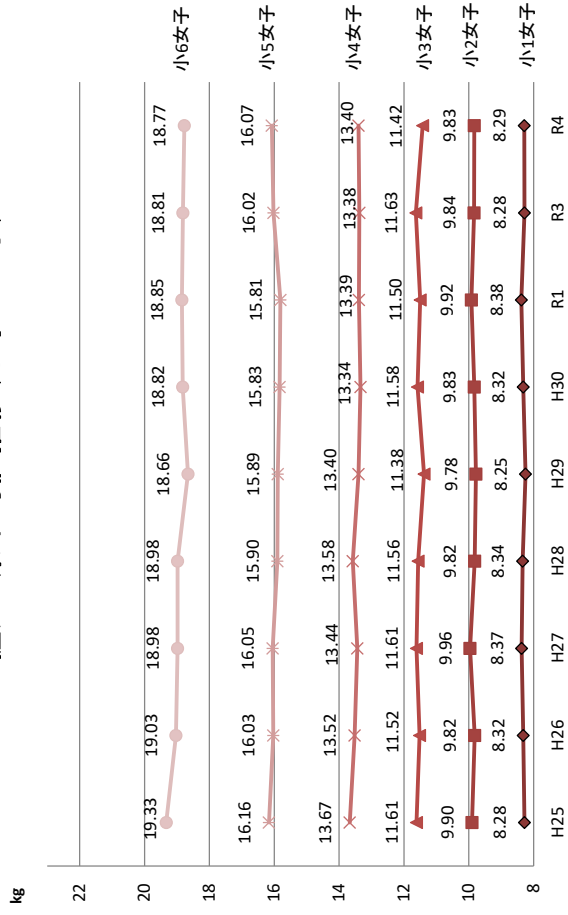
※令和2年度はコロナ禍のため中止

② 握力

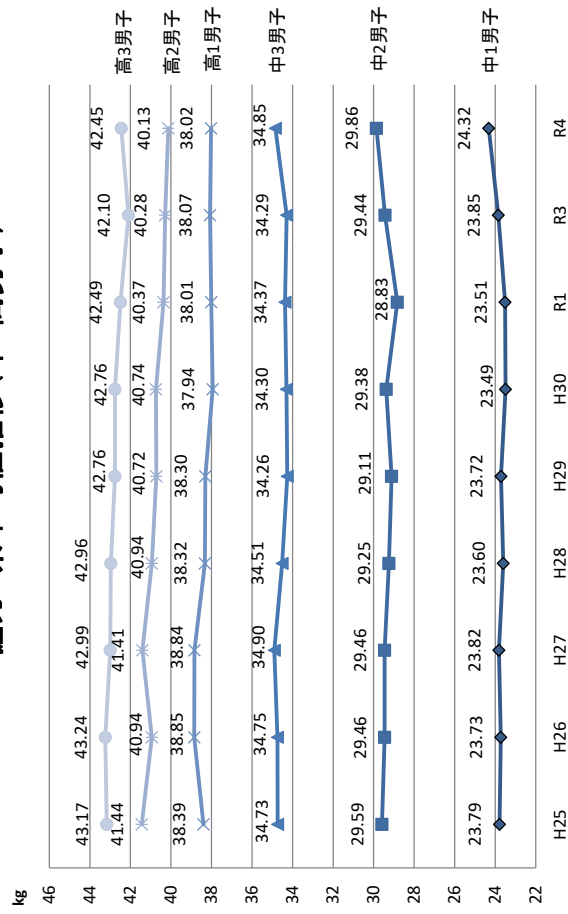
握力 県平均値推移(小学生男子)



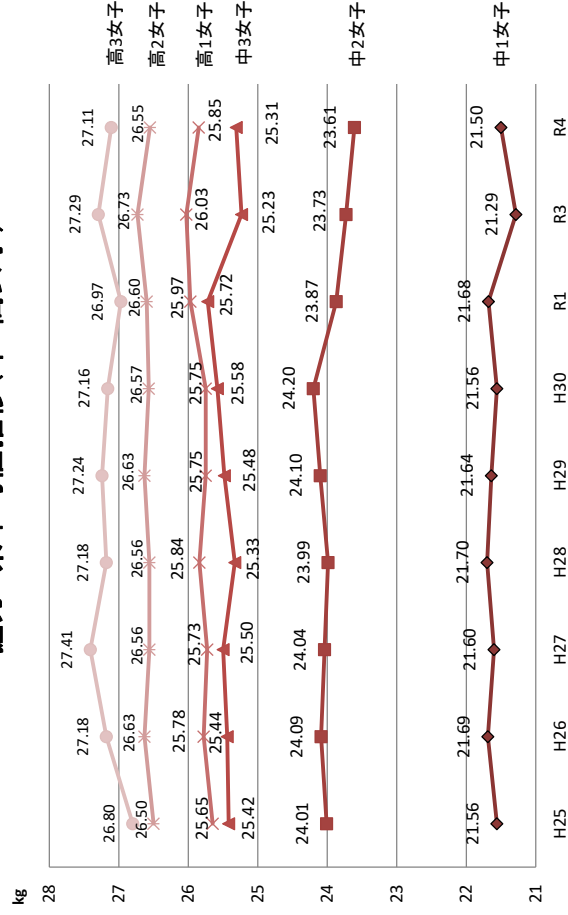
握力 県平均値推移(小学生女子)



握力 県平均値推移(中・高男子)

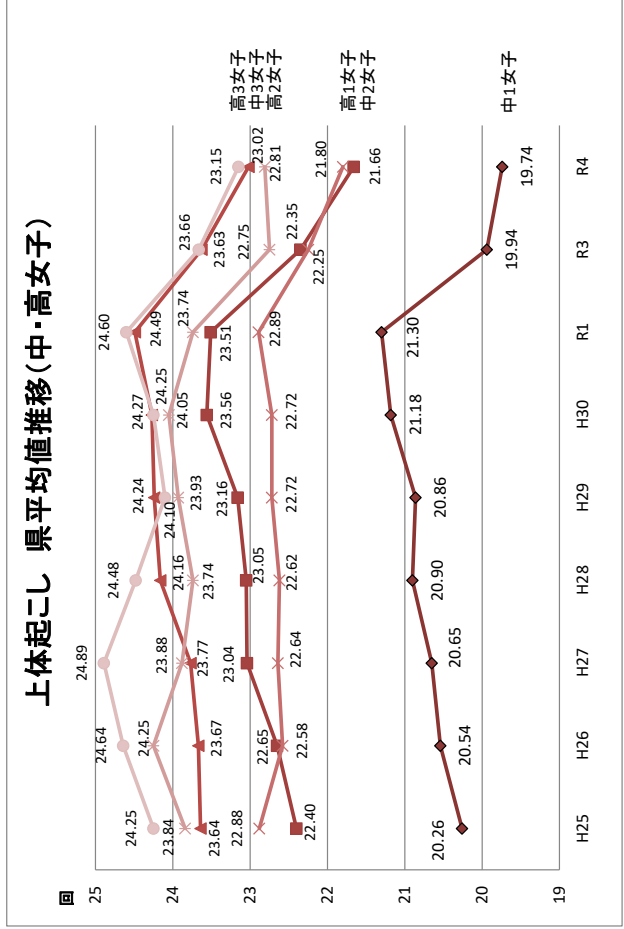
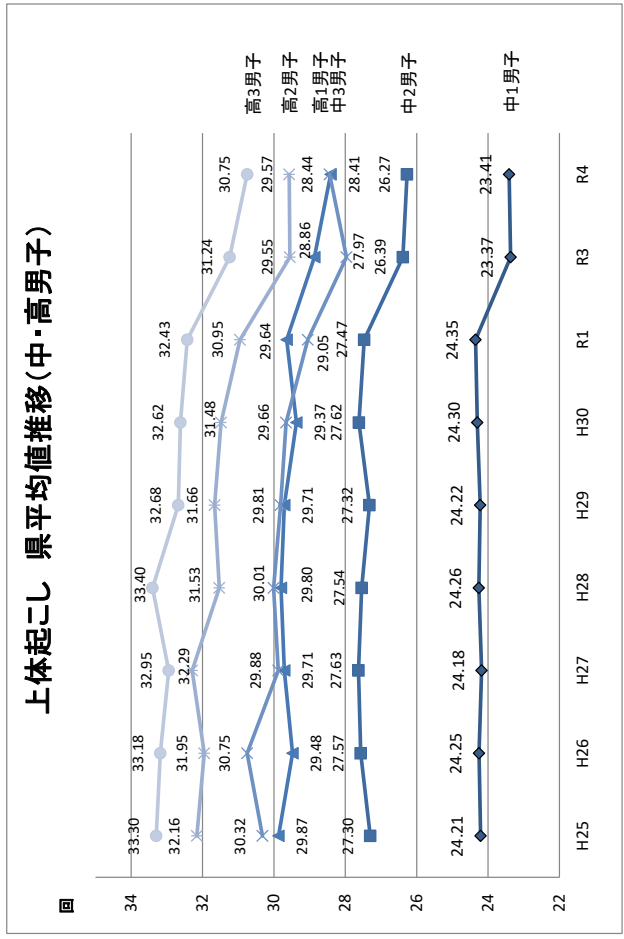
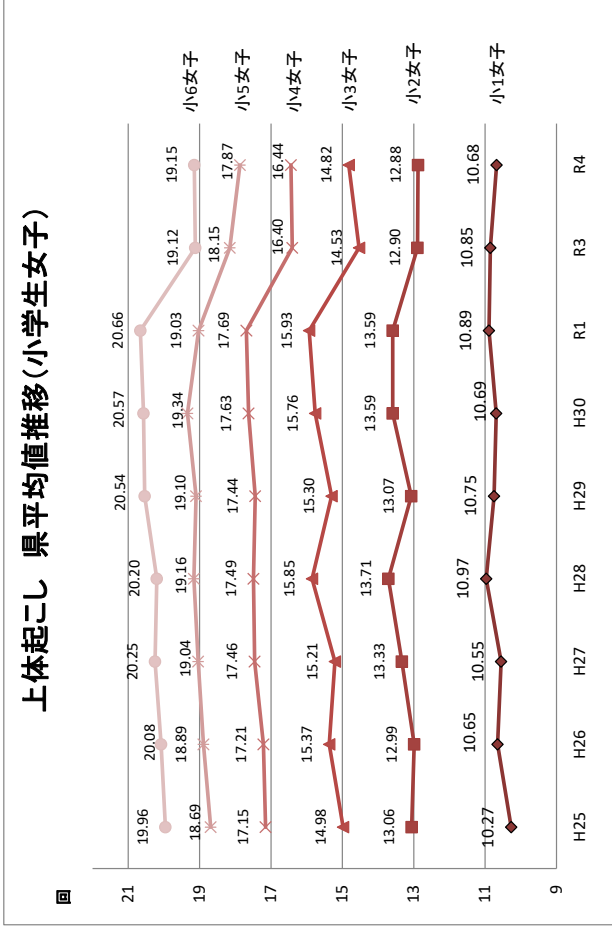
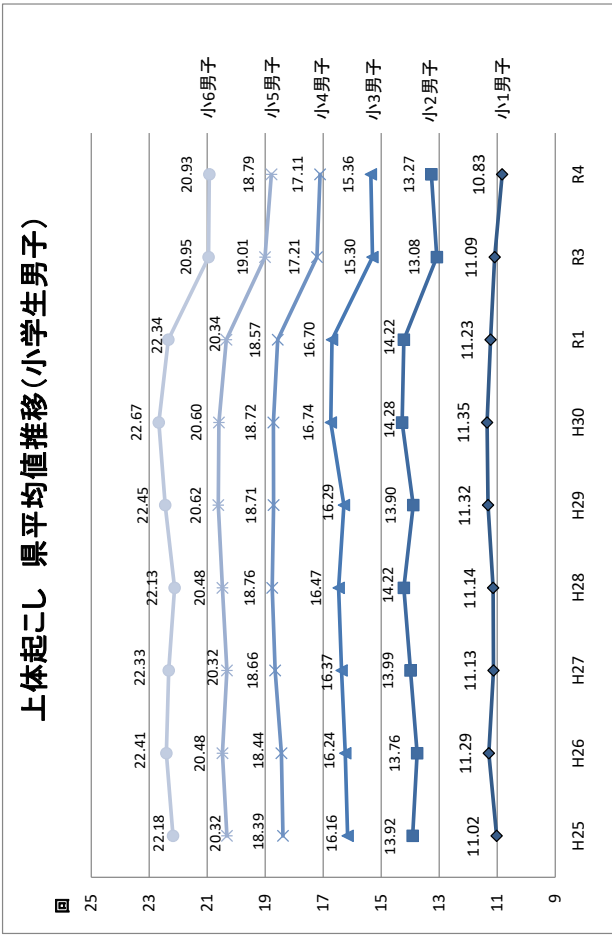


握力 県平均値推移(中・高女子)



※令和2年度はコロナ禍のため中止

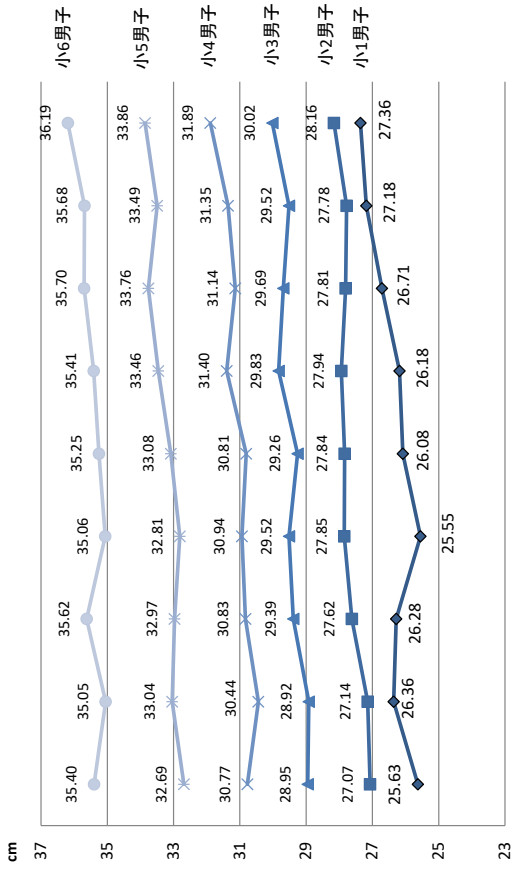
③ 上体起こし



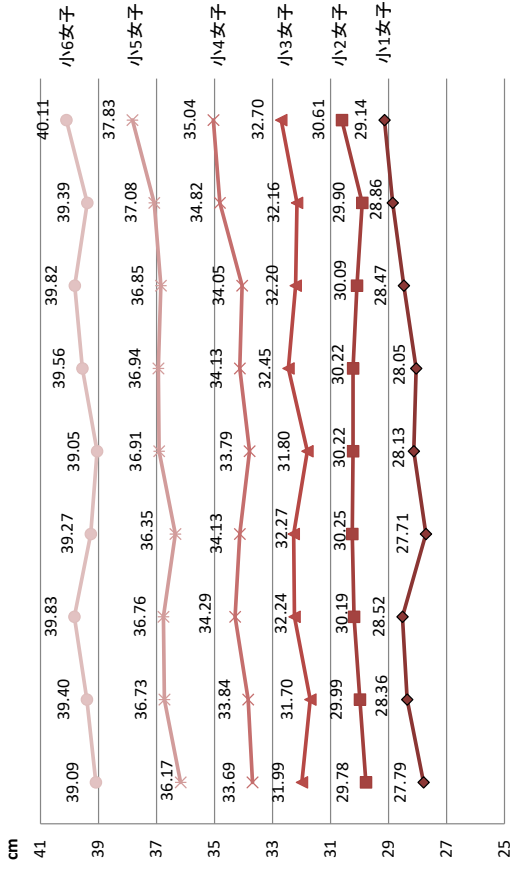
※令和2年度はコロナ禍のため中止

④ 長座体前屈

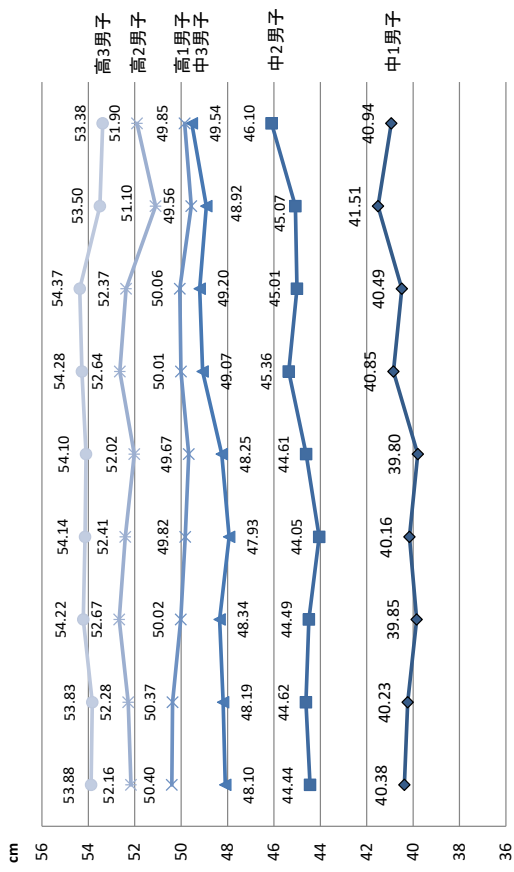
長座体前屈 県平均値推移(小学生男子)



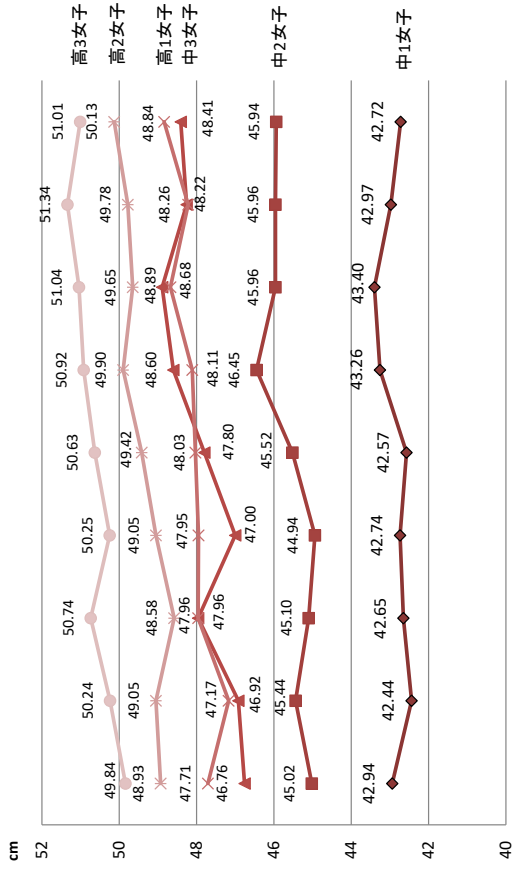
長座体前屈 県平均値推移(小学生女子)



長座体前屈 県平均値推移(中高男子)

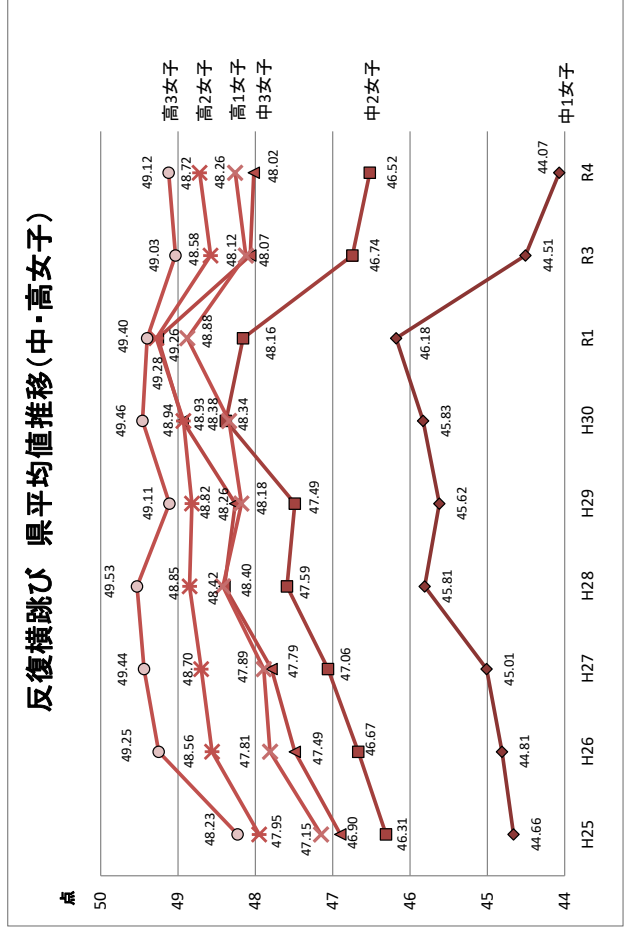
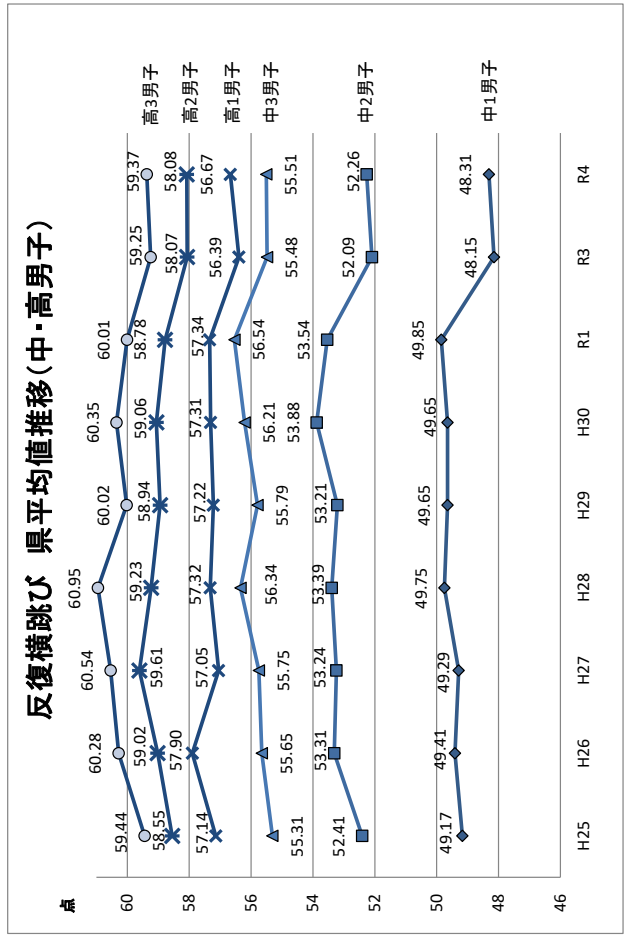
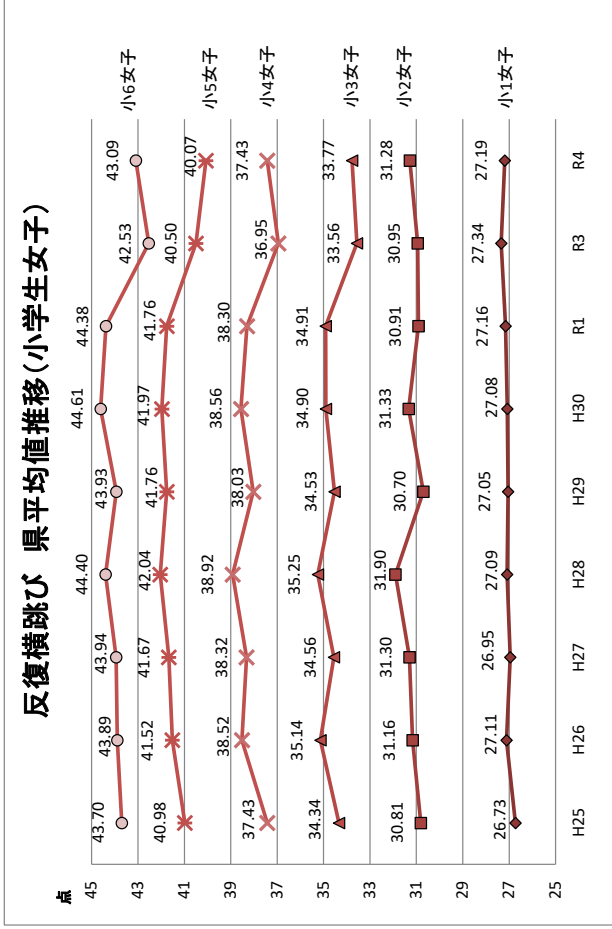
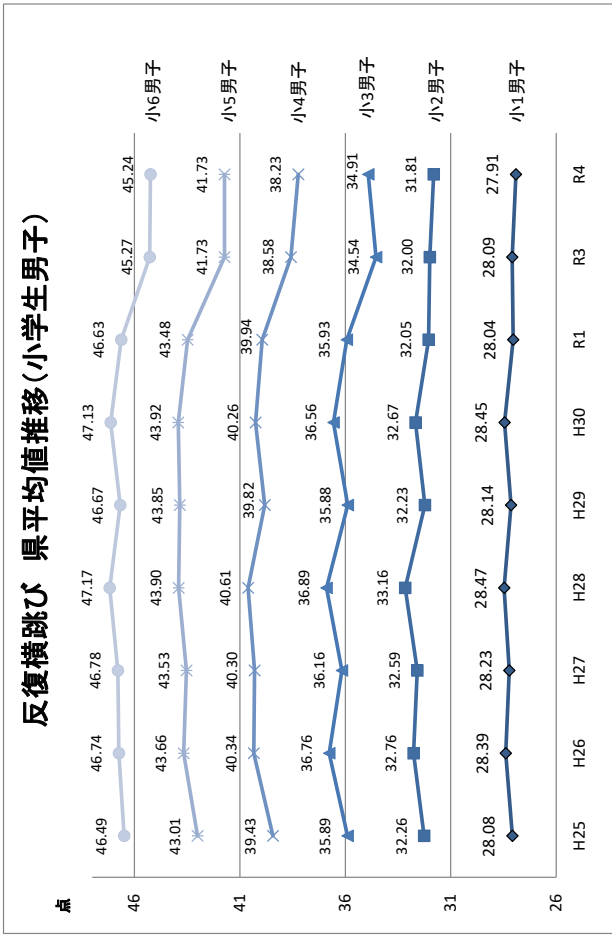


長座体前屈 県平均値推移(中高女子)



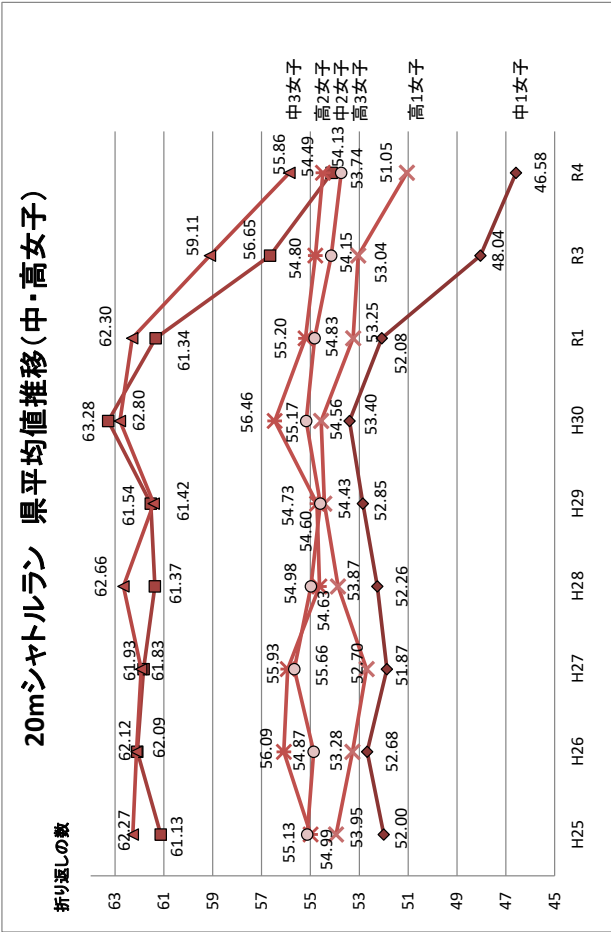
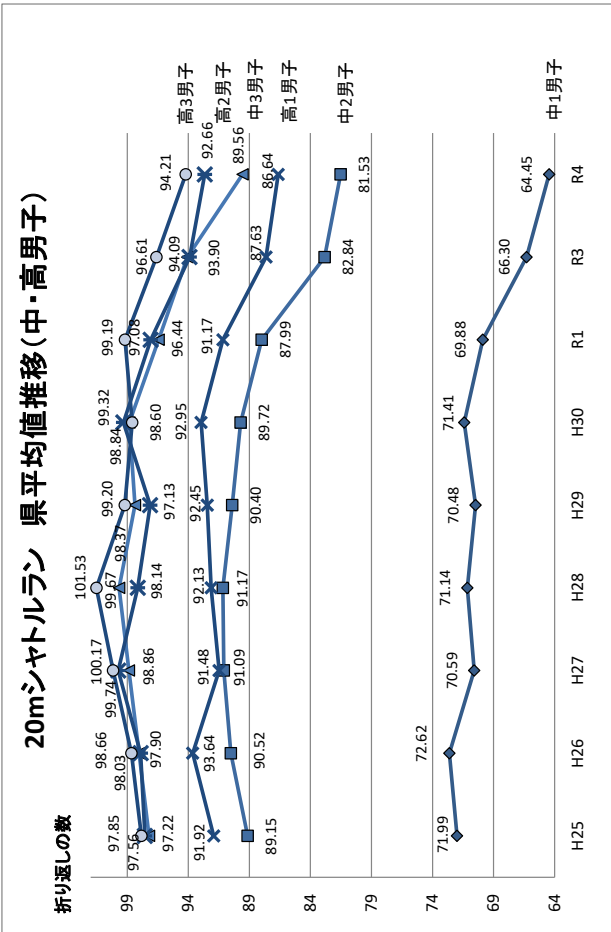
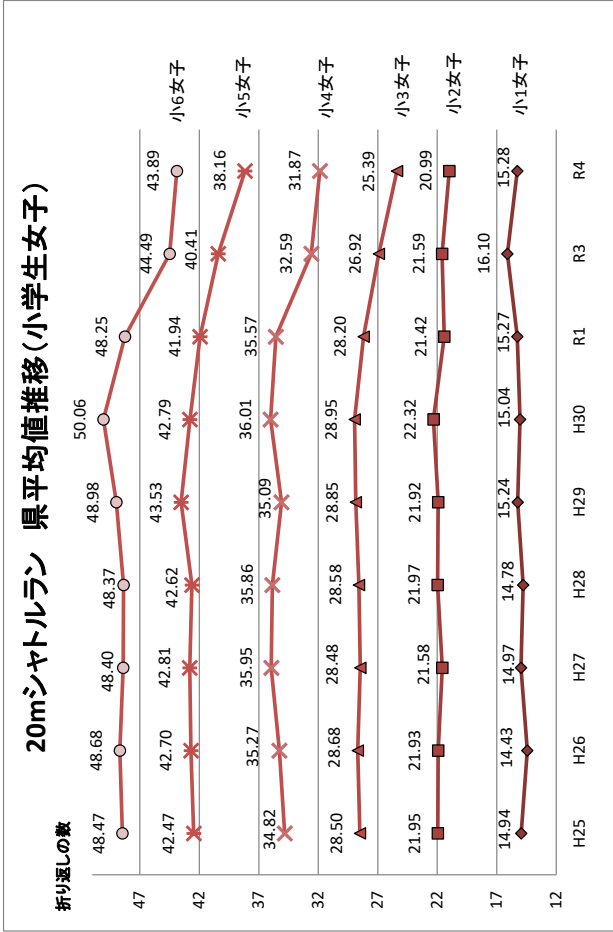
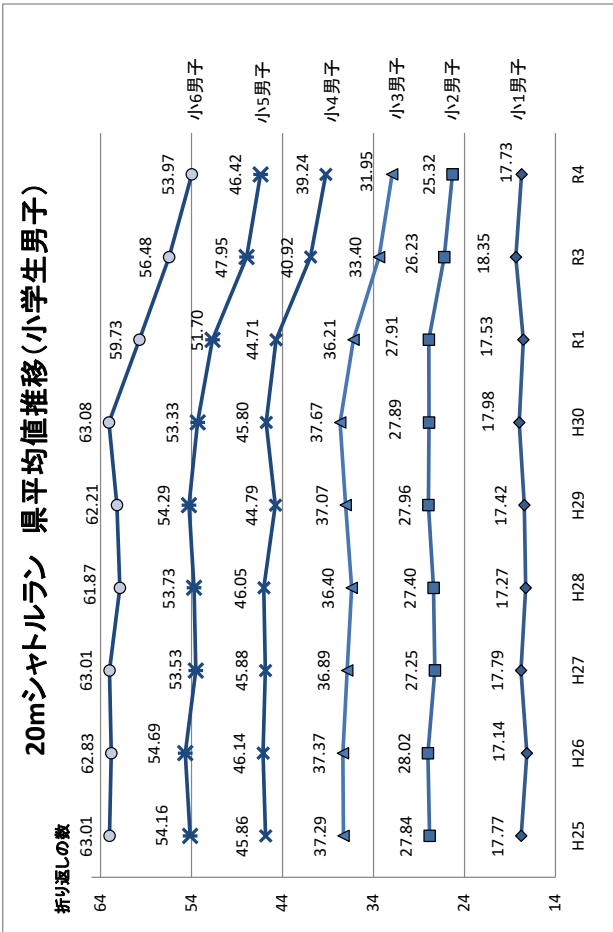
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑤ 反復横跳び



※令和2年度はコロナ禍のため中止

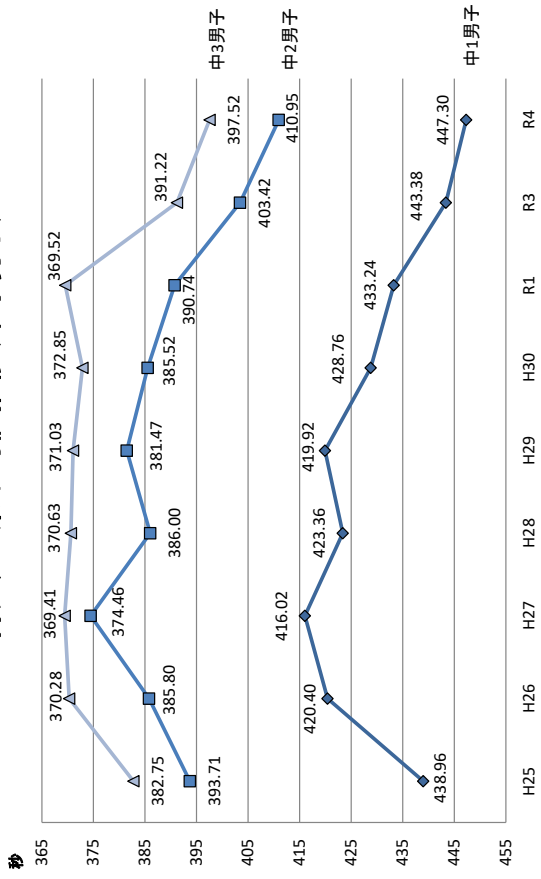
⑥ シヤトルラン



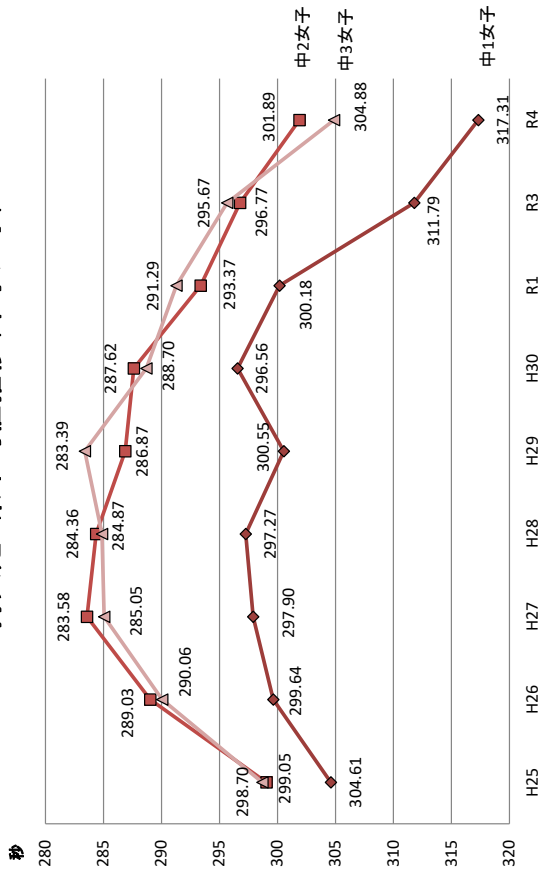
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑦ 持久走

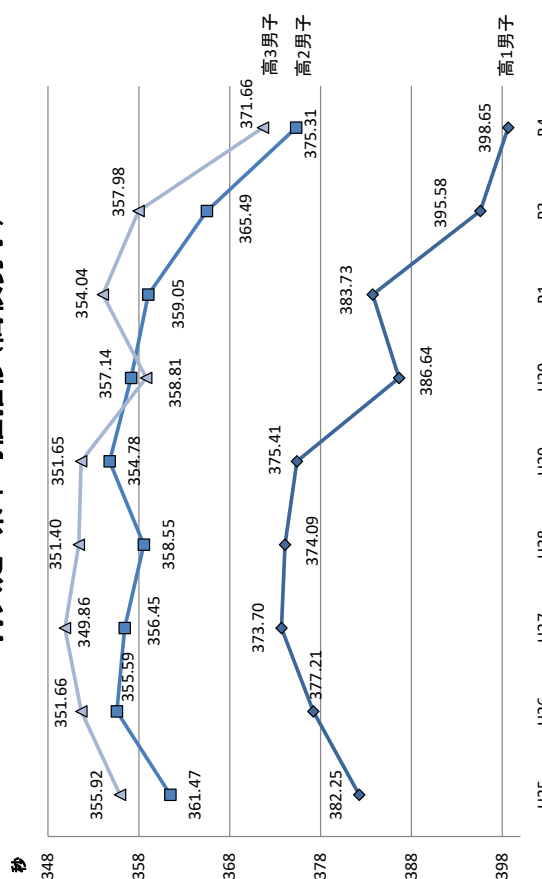
持久走 県平均値推移(中学男子)



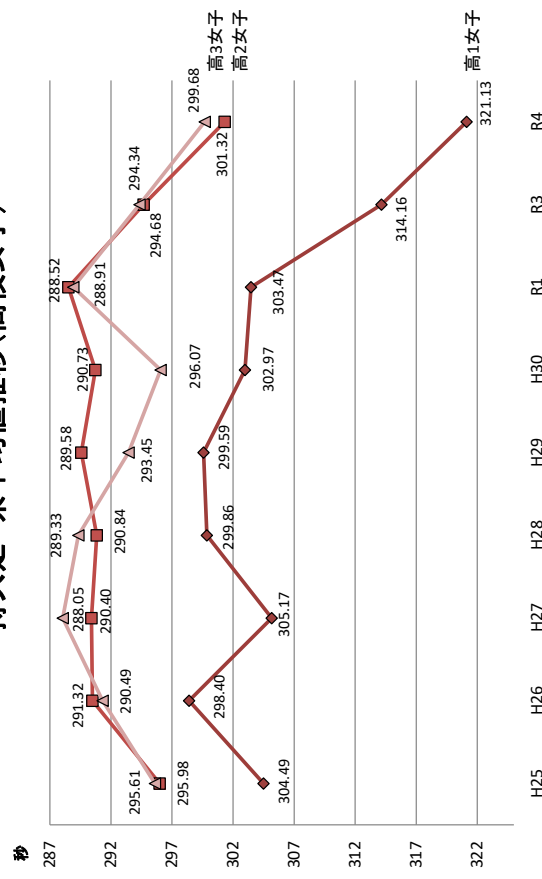
持久走 県平均値推移(中学女子)



持久走 県平均値推移(高校男子)



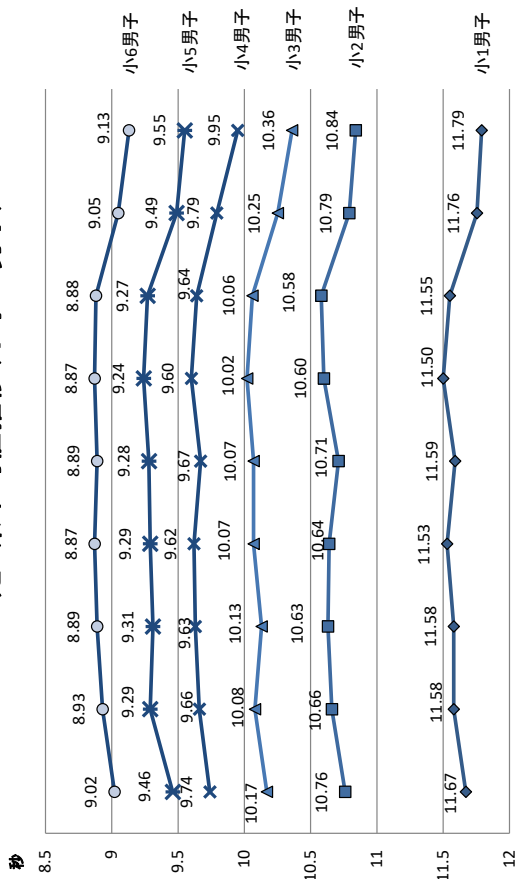
持久走 県平均値推移(高校女子)



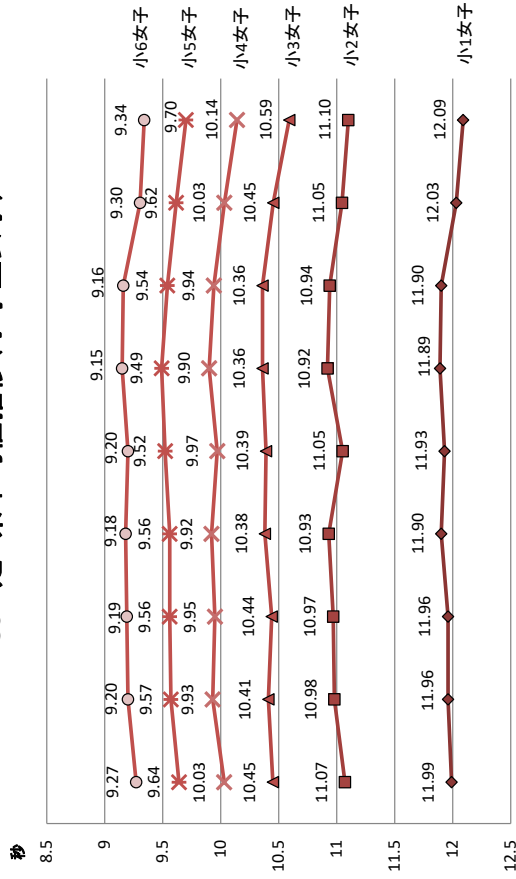
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑧ 50m走

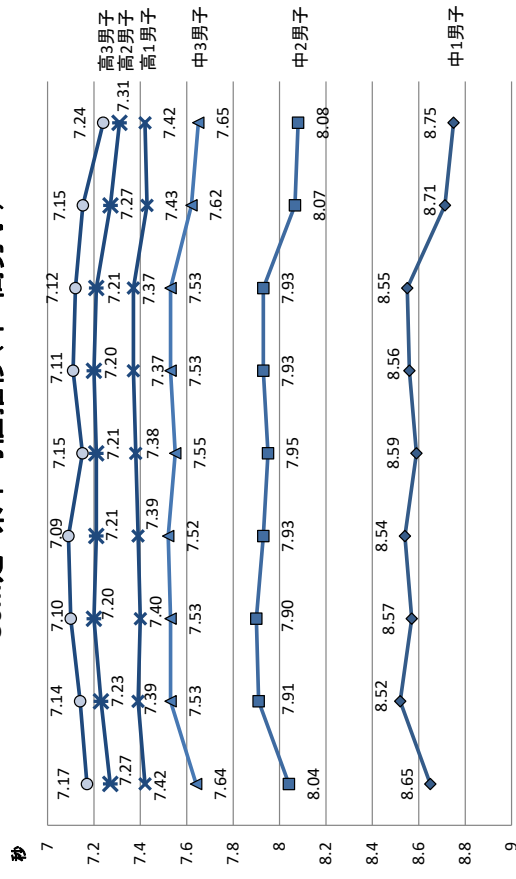
50m走 県平均値推移(小学生男子)



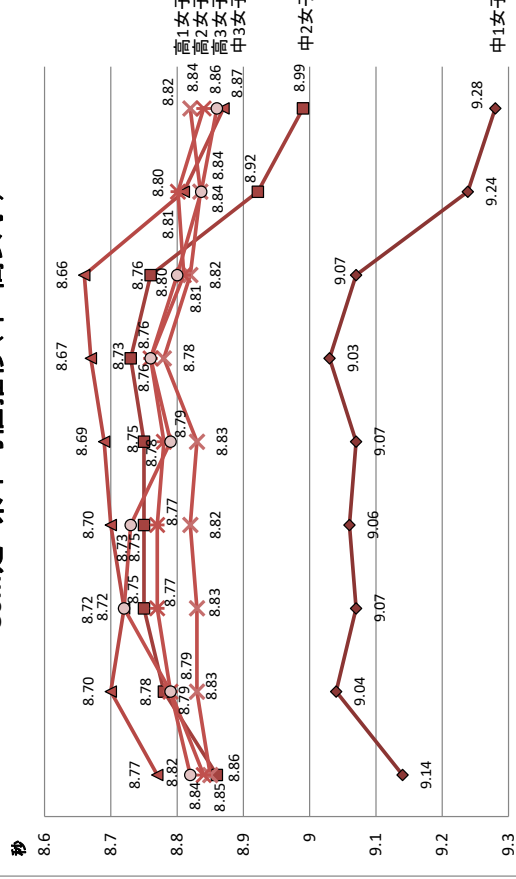
50m走 県平均値推移(小学生女子)



50m走 県平均値推移(中高男子)



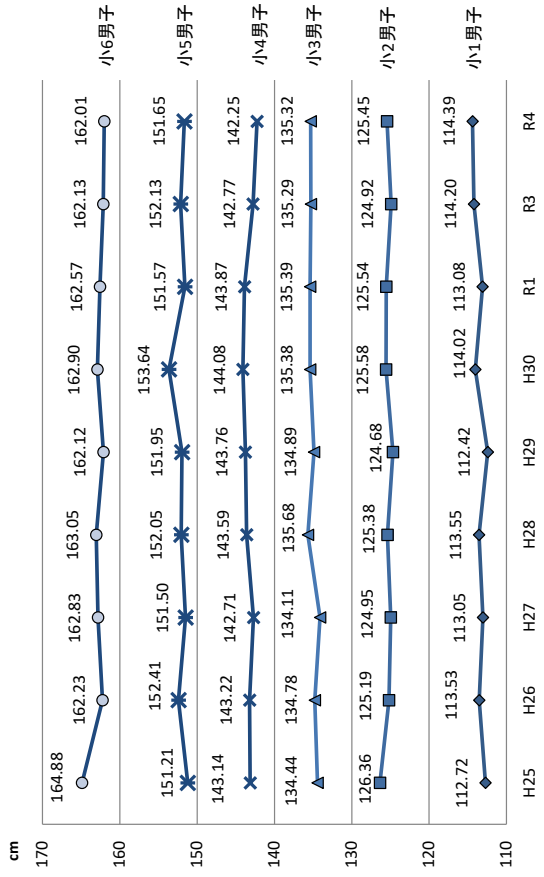
50m走 県平均値推移(中高女子)



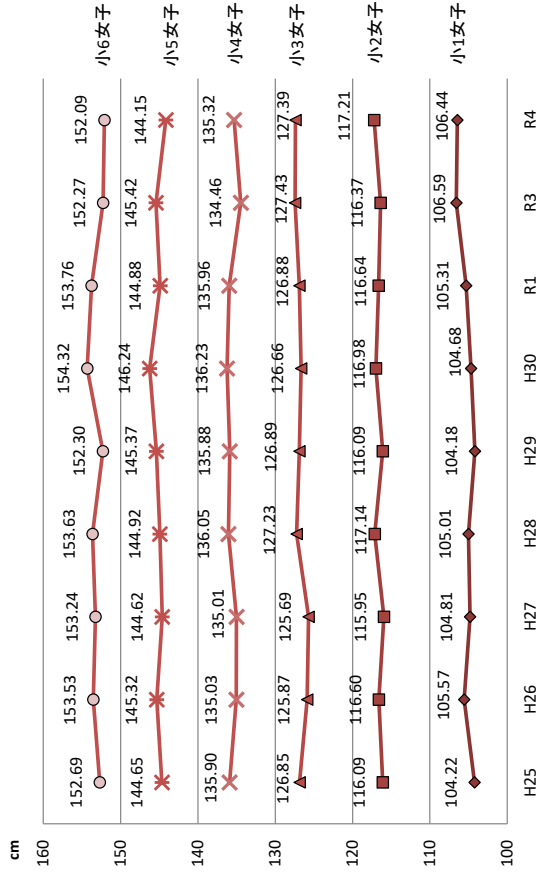
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑨ 立ち幅跳び

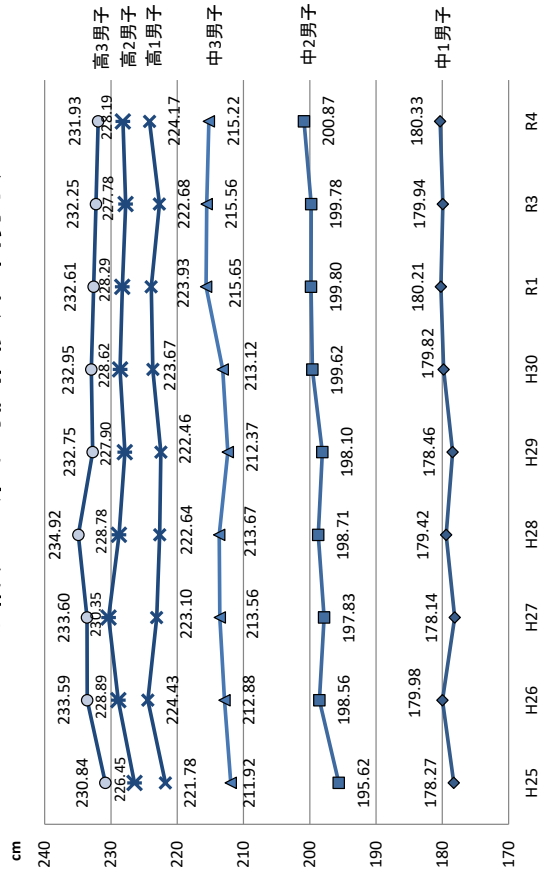
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生男子)



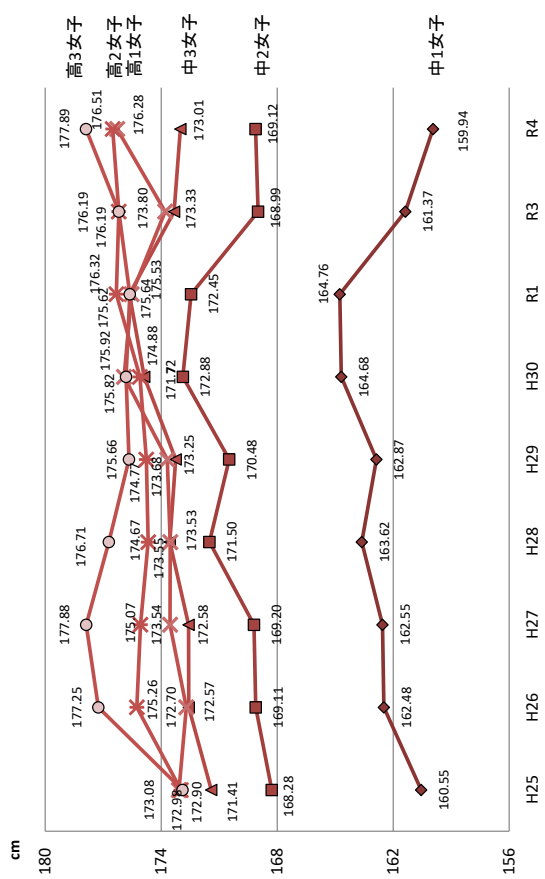
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅跳び 県平均値推移(中・高男子)



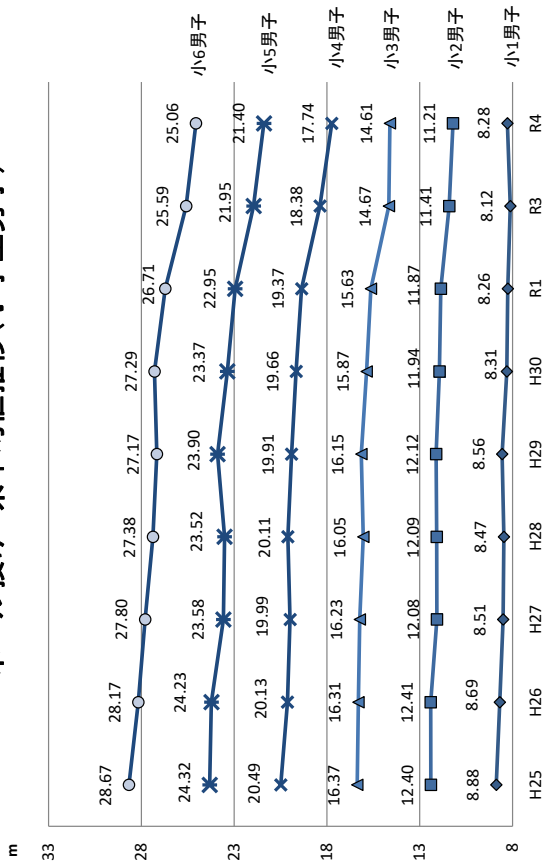
立ち幅跳び 県平均値推移(中・高女子)



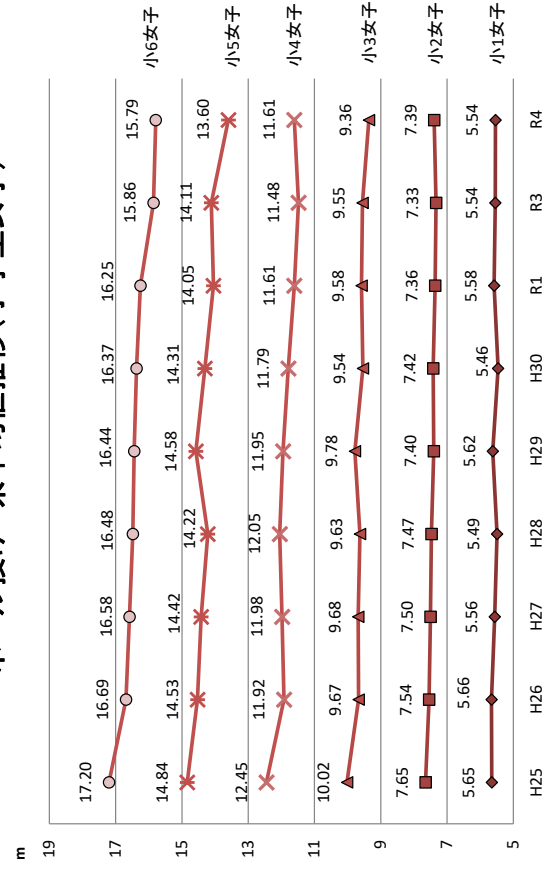
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑩ ボール投げ

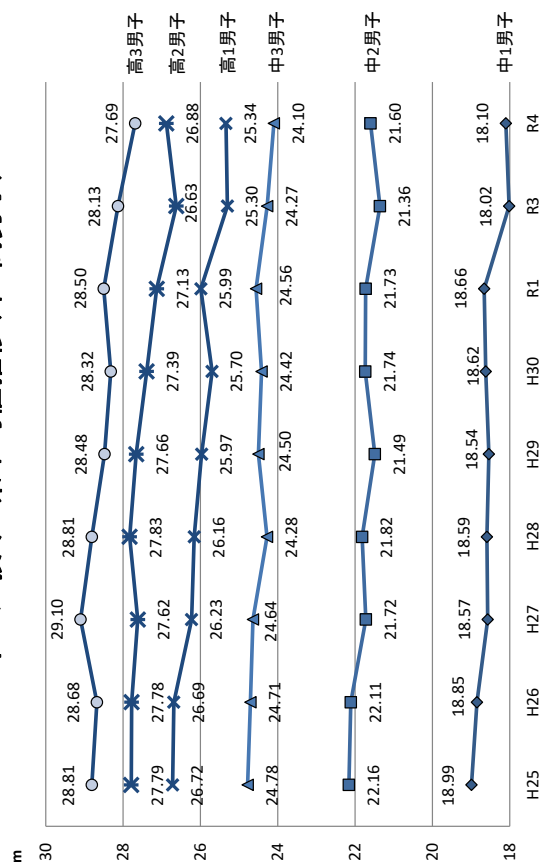
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



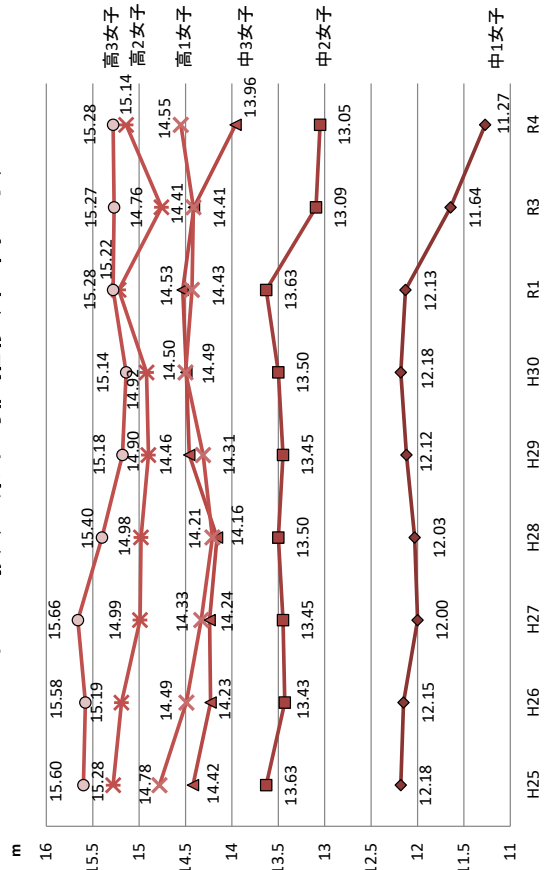
ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)



ボール投げ 県平均値推移(中・高男子)



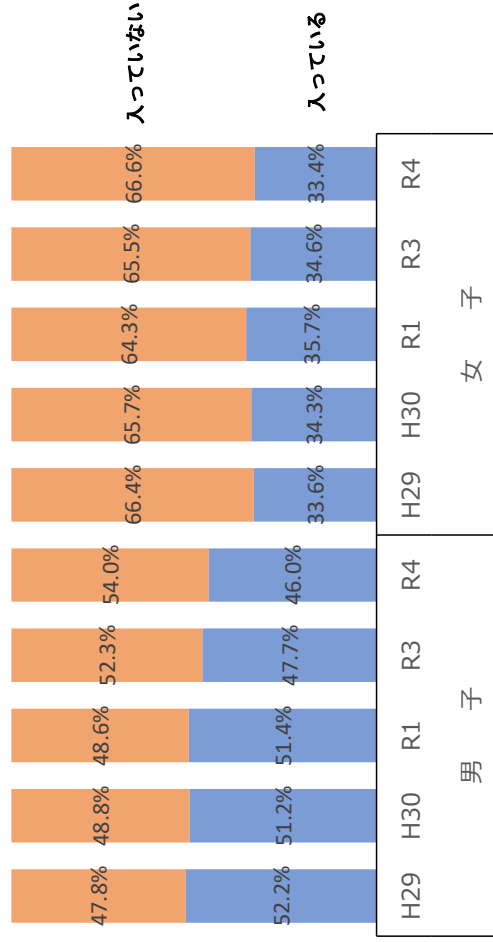
ボール投げ 県平均値推移(中・高女子)



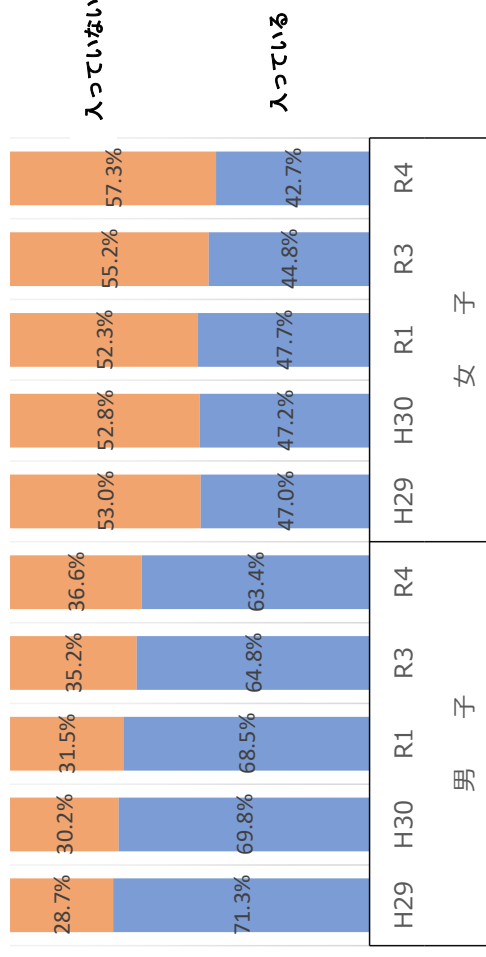
※令和2年度はコロナ禍のため中止

(6) アンケート年次推移
運動部やスポーツクラブに入っていますか？

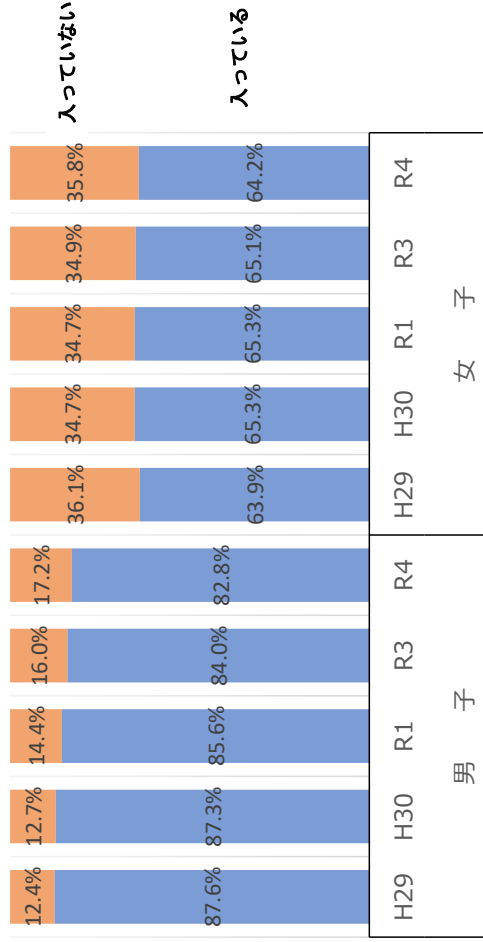
小学2年生



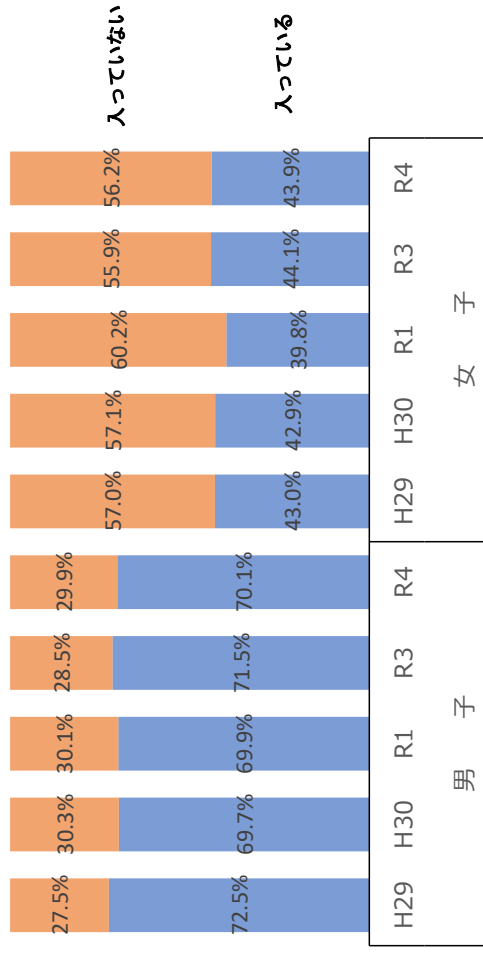
小学5年生



中学2年生



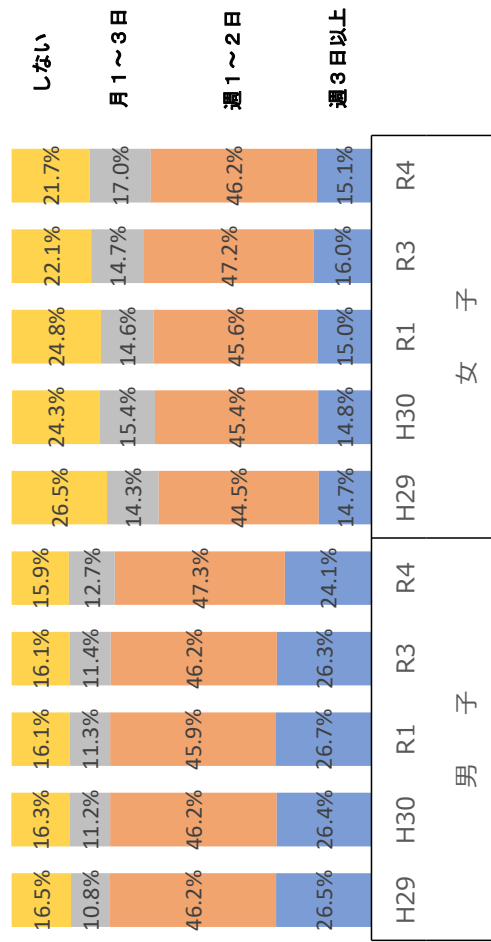
高校2年生



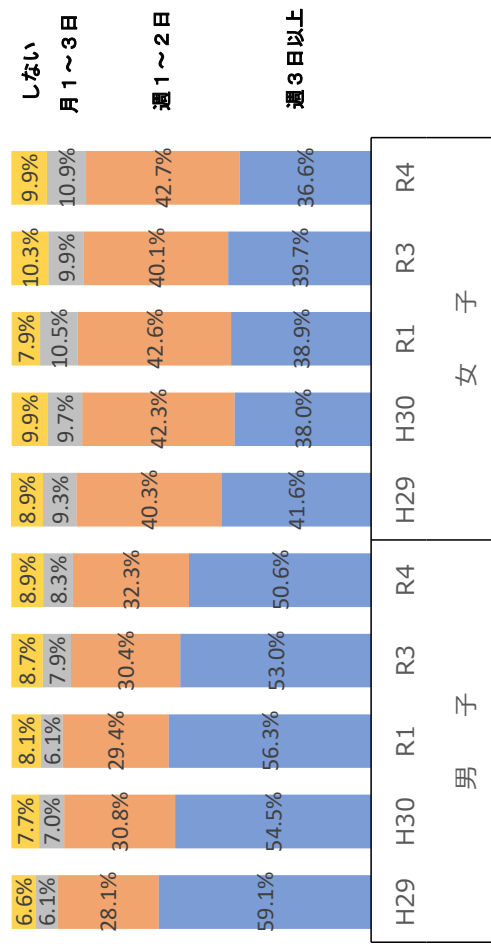
※令和2年度はコロナ禍のため中止

運動やスポーツをどのくらいしていますか？（学校の体育の授業を除く）

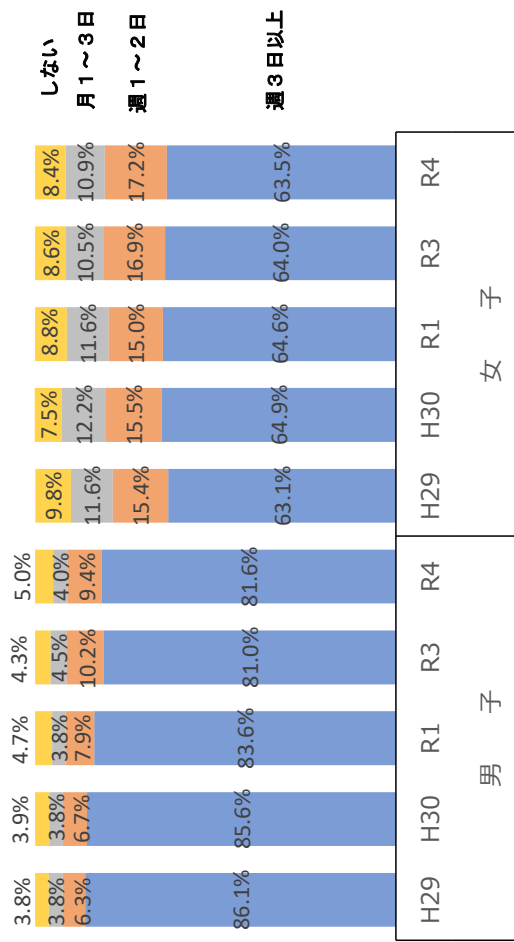
小学2年生



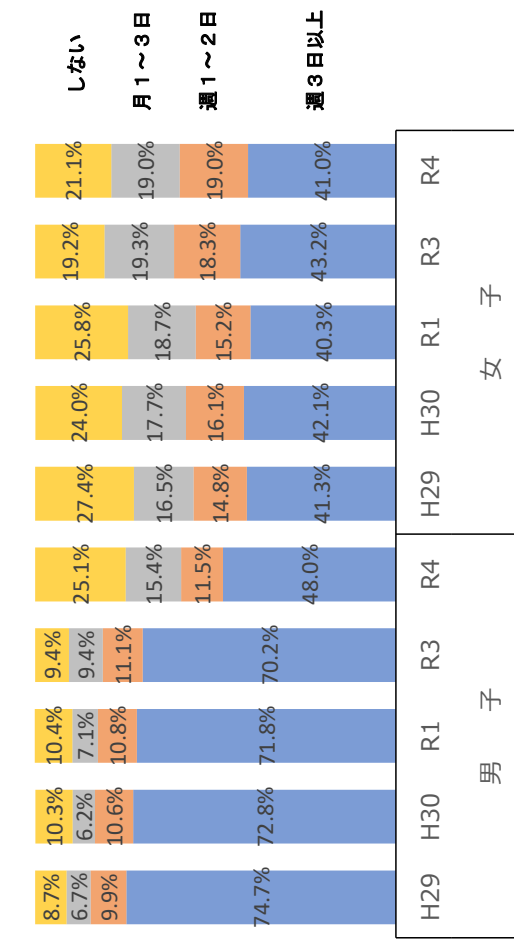
小学5年生



中学2年生



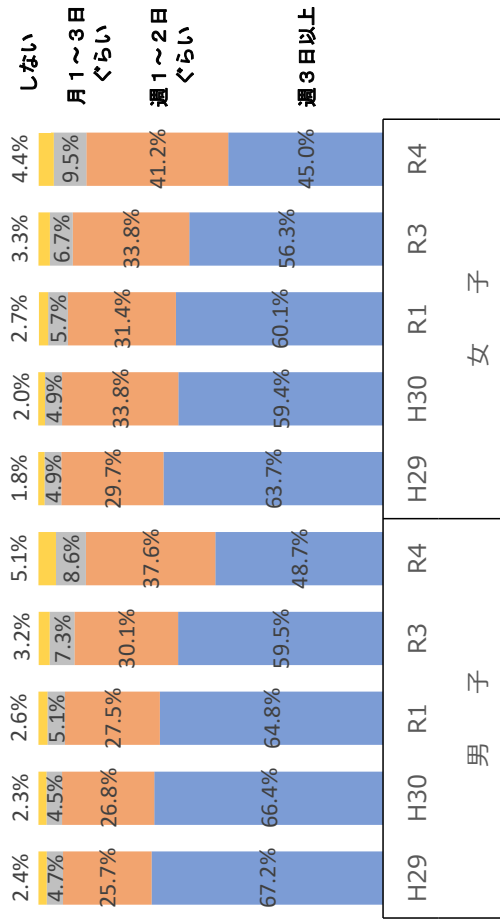
高校2年生



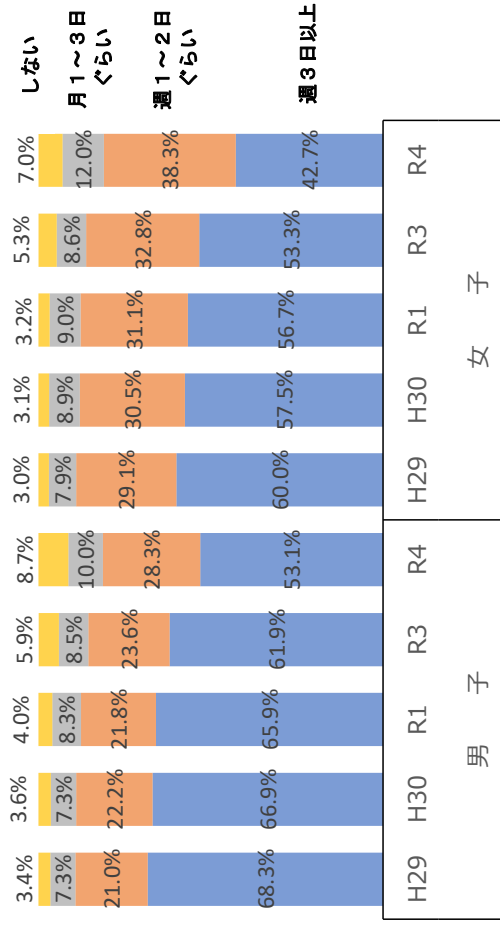
※令和2年度はコロナ禍のため中止

外遊びをどのくらいしていますか？

小学2年生



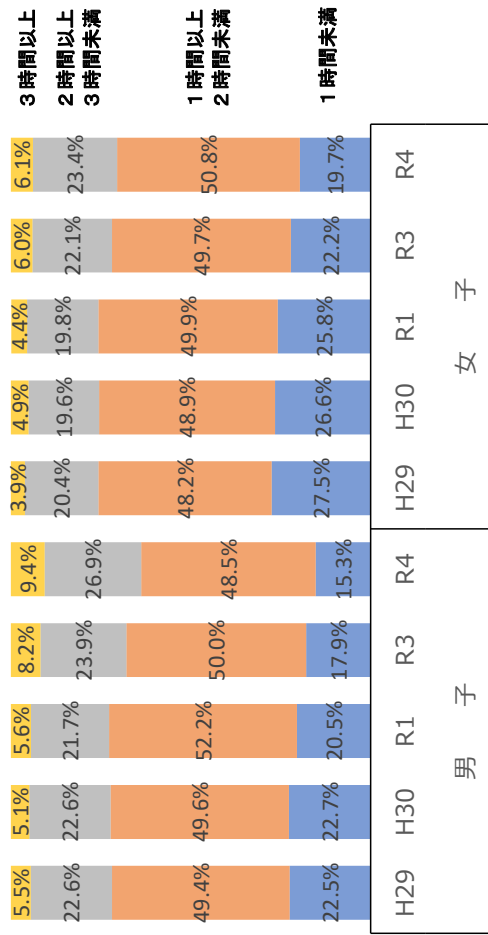
小学5年生



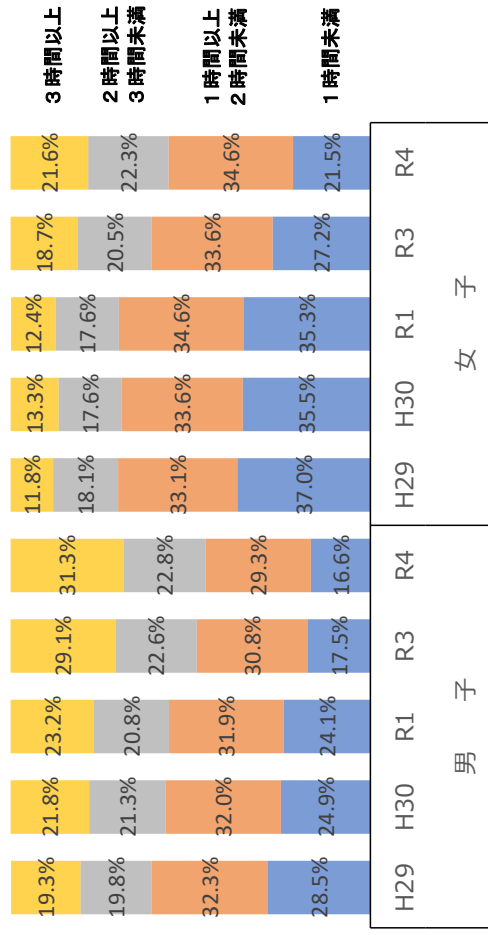
※令和2年度はコロナ禍のため中止

一日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、テレビゲームをしたりしますか？
 (コンピュータや携帯電話・スマートフォン等でのゲームの時間の含みます)

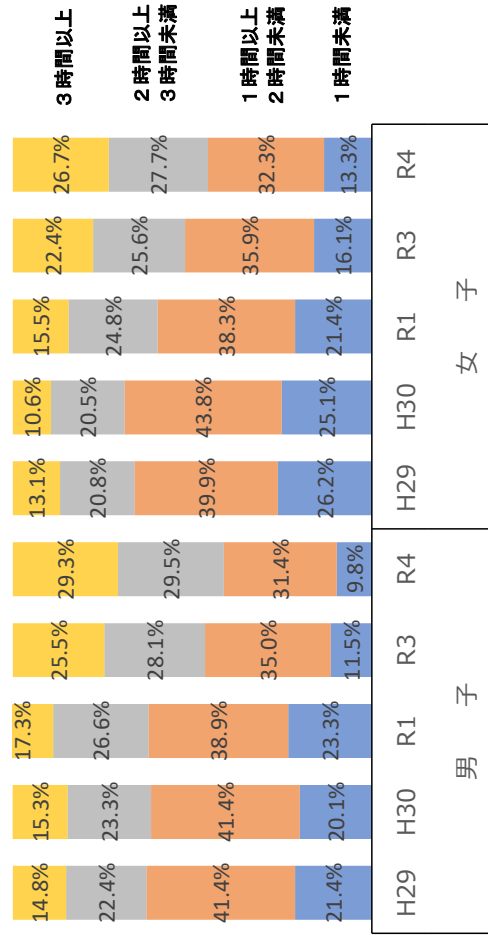
小学2年生



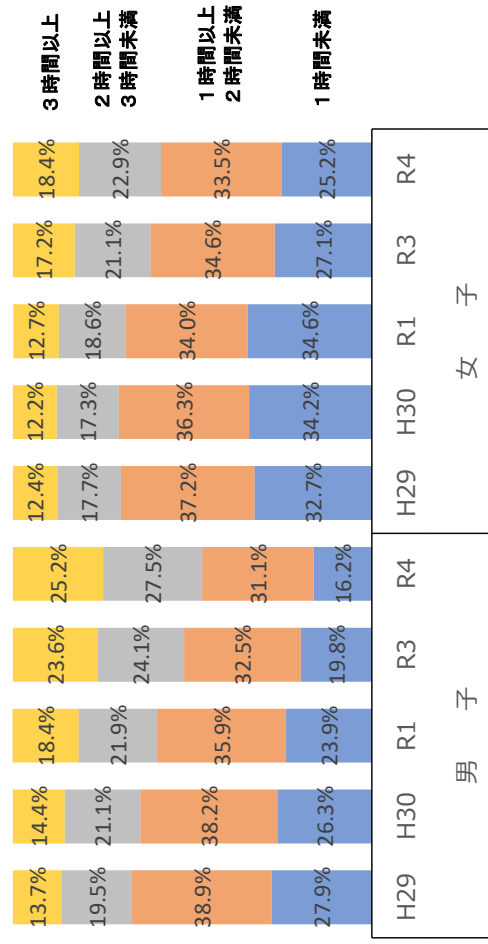
小学5年生



中学2年生



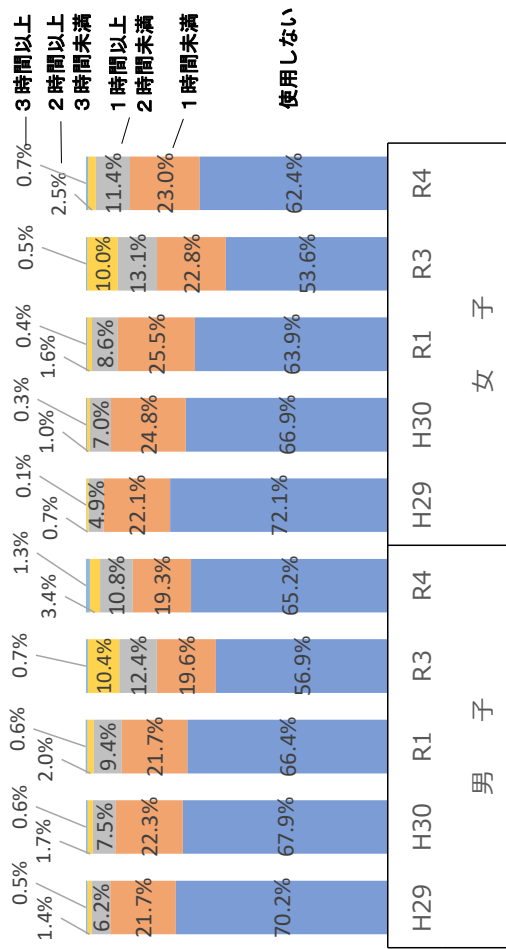
高校2年生



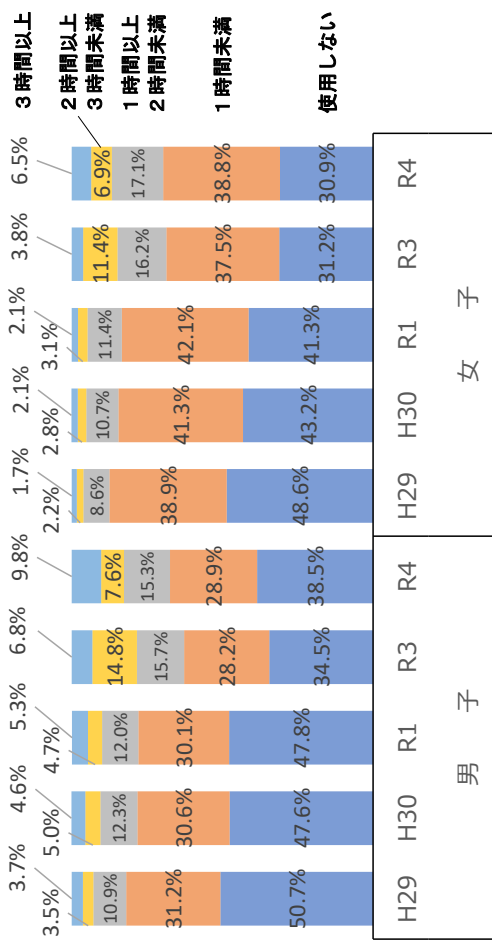
※令和2年度はコロナ禍のため中止

一日にどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで、通話やメール、及びインターネットをしますか？
 (携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く)

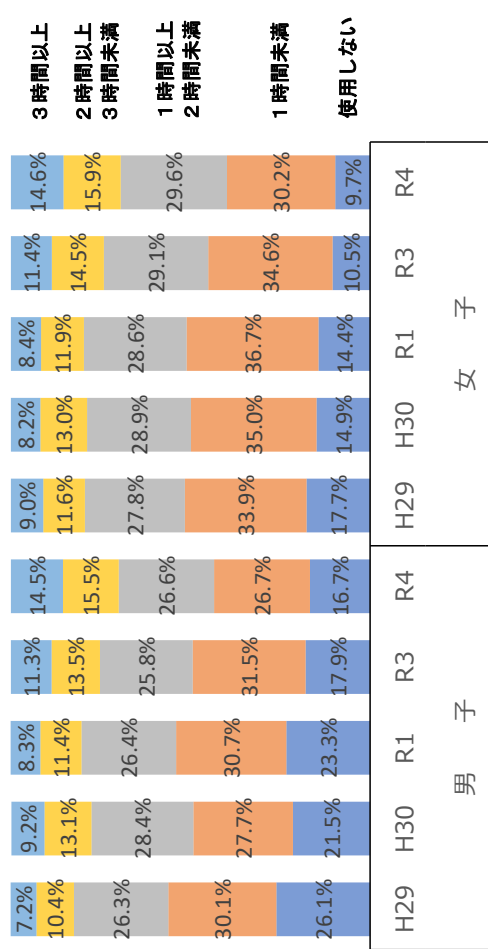
小学2年生



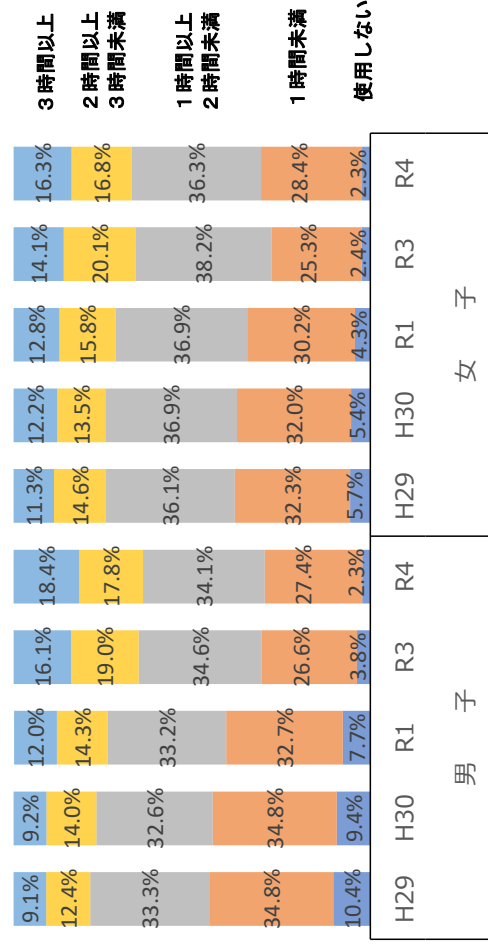
小学5年生



中学2年生



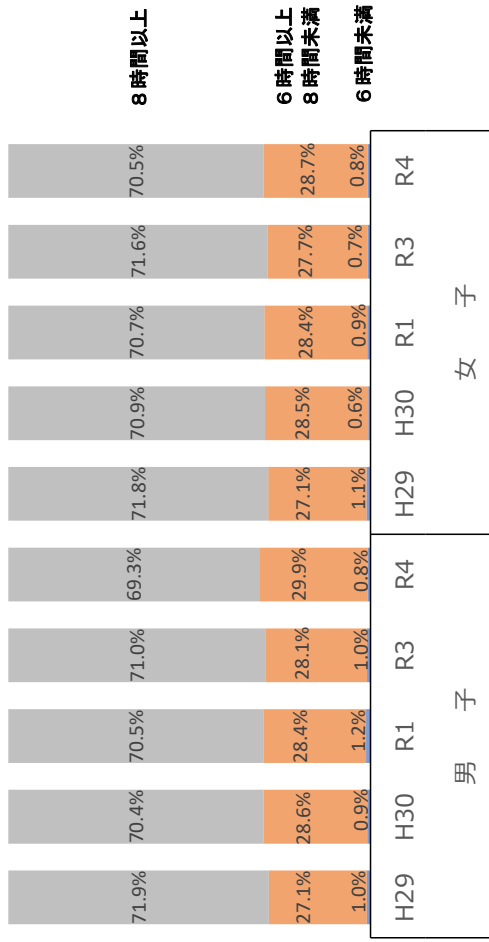
高校2年生



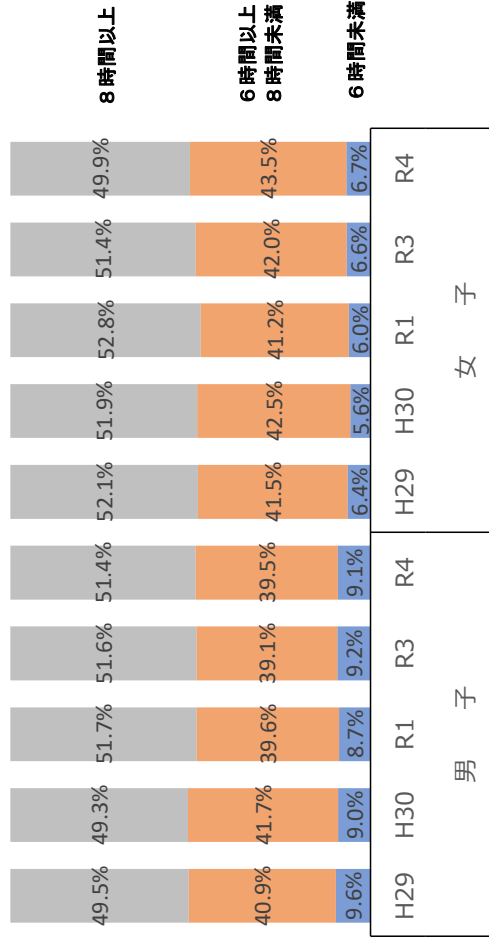
※令和2年度はコロナ禍のため中止

一日の睡眠時間はどれくらいですか？

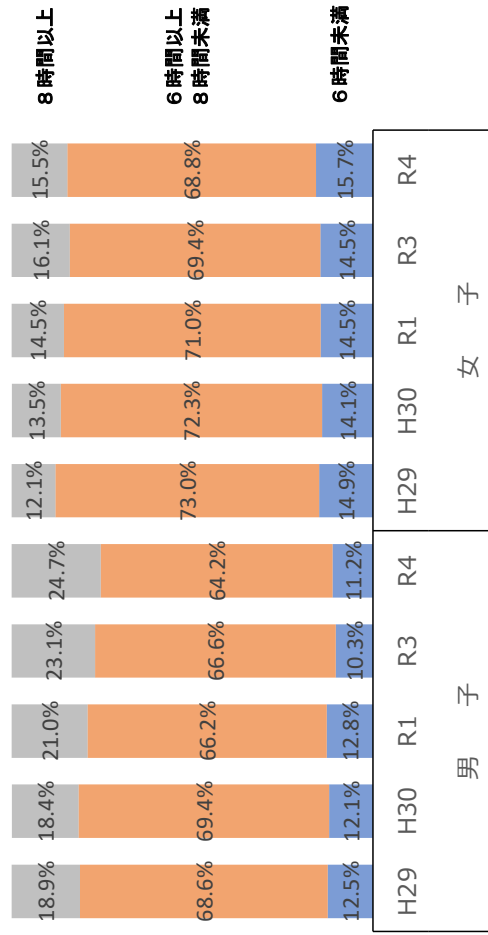
小学2年生



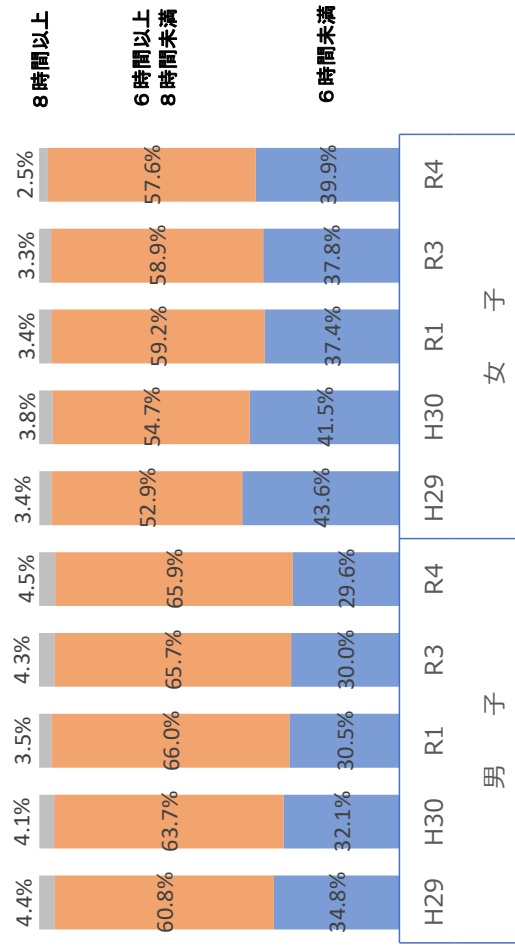
小学5年生



中学2年生



高校2年生



※令和2年度はコロナ禍のため中止

3 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要

(1) 調査の対象及び内容

国公立の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした悉皆調査
(小学生：約99万人、中学生：約91万人)

○実技テスト調査(8項目)

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

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

※2 男子は1500m、女子は1000m

評価基準表

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

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

○質問紙調査

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

(2) 調査の実施時期

令和4年4月～7月の間に各学校において実施

※ 令和2年度は、感染症の影響により調査を中止

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

① 令和4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 4	全国	496,037	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92		9.53	150.83	20.31	52.28	10	2
	本県	4,882	16.21	18.78	33.66	41.59	46.48		9.53	151.27	21.33	52.84		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		

◎：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 4	全国	477,508	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97		9.70	144.55	13.17	54.31	21	3
	本県	4,737	16.08	17.86	37.68	39.95	38.13		9.69	143.87	13.54	54.66		
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 4	全国	440,737	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	409.81	8.06	196.89	20.28	41.04	8	2
	本県	4,156	29.72	26.11	45.99	51.98	81.02	407.13	8.10	200.27	21.45	42.98		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

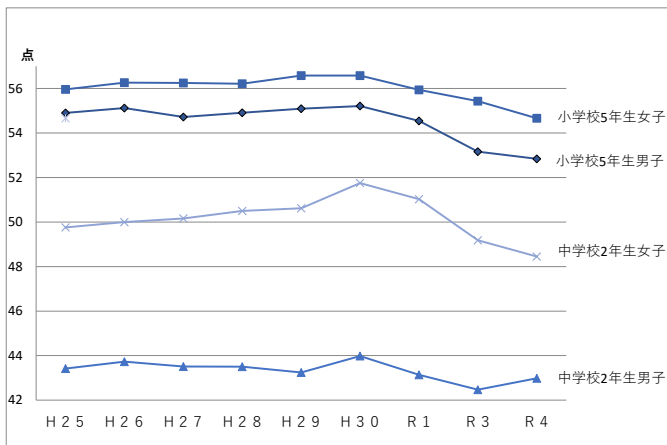
◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

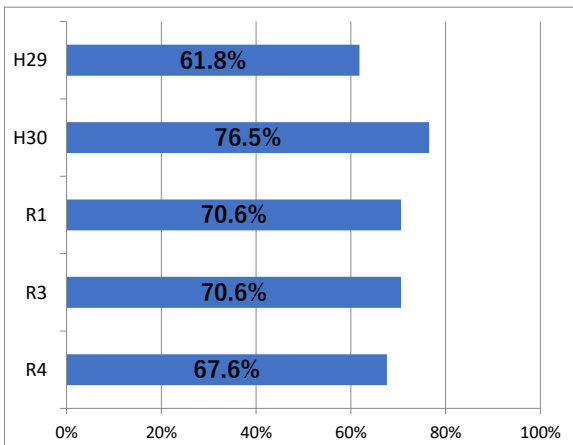
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R 4	全国	416,857	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	302.89	8.96	167.04	12.45	47.42	14	3
	本県	4,034	23.54	21.59	45.71	46.42	54.14	307.41	8.99	168.14	12.97	48.45		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の推移



全国体力・運動能力、運動習慣等調査で
平均値が全国平均以上の項目数の割合



(2) 平成25年度～令和4年度全国体力・運動能力調査結果推移(全国平均値との比較) 対象：小学校5年生、中学校2年生

小学校5年生男子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H25	全国	550,004	16.63	19.54	32.73	41.41	51.41		9.38	152.07	23.19	53.87	12	1	
	本県	5,168	16.62	20.28	32.51	43.10	54.31		9.35	151.30	24.28	54.90			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H26	全国	556,756	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67		9.38	151.71	22.89	53.91	11	2	
	本県	5,180	16.50	20.31	33.32	43.45	54.76		9.37	151.67	24.25	55.12			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H27	全国	539,323	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64		9.38	151.24	22.52	53.80	13	2	
	本県	4,968	16.48	20.20	33.26	43.37	53.65		9.41	150.78	23.60	54.72			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎			
H28	全国	528,727	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89		9.38	151.39	22.42	53.92	10	2	
	本県	4,946	16.33	20.38	32.87	43.73	53.79		9.36	151.44	23.57	54.91			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			
H29	全国	502,175	16.51	19.92	33.15	41.95	52.24		9.37	151.71	22.53	54.16	10	2	
	本県	4,859	16.38	20.42	33.25	43.53	54.40		9.38	151.10	23.94	55.09			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	▲	◎	◎			
H30	全国	501,870	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15		9.37	152.24	22.15	54.21	11	3	
	本県	5,149	16.31	20.51	33.43	43.51	53.36		9.33	152.62	23.38	55.21			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			
R1	全国	529,295	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32		9.42	151.47	21.60	53.61	10	2	
	本県	5,051	16.36	20.16	34.02	43.02	51.78		9.39	150.50	22.95	54.54			
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
R2			中止										中止		
R3	全国	521,297	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83		9.45	151.41	20.58	52.52	14	3	
	本県	5,079	16.26	18.98	33.41	41.63	48.11		9.47	151.59	21.91	53.16			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		▲	◎	◎	◎			
R4	全国	496,037	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92		9.53	150.83	20.31	52.28	10	2	
	本県	4,882	16.21	18.78	33.66	41.59	46.48		9.53	151.27	21.33	52.84			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

小学校5年生女子

		児童数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走	50m走 秒	立ち幅とび cm	ソフトボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H25	全国	526,069	16.14	18.06	36.87	39.06	39.66		9.64	144.55	13.94	54.70	13	1	
	本県	4,942	16.21	18.69	36.07	40.94	42.56		9.57	144.35	14.86	55.96			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H26	全国	533,376	16.09	18.26	37.22	39.37	40.30		9.63	144.79	13.89	55.01	11	1	
	本県	4,964	16.06	18.88	36.86	41.37	43.00		9.62	144.62	14.86	56.26			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H27	全国	516,547	16.05	18.42	37.44	39.55	40.69		9.62	144.77	13.77	55.18	12	2	
	本県	4,741	16.10	18.91	37.07	41.62	43.11		9.62	144.21	14.61	56.25			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H28	全国	507,079	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29		9.61	145.31	13.88	55.54	14	2	
	本県	4,729	15.95	19.10	36.33	41.82	42.79		9.60	144.55	14.53	56.21			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H29	全国	485,300	16.12	18.81	37.43	40.06	41.62		9.60	145.47	13.94	55.72	15	2	
	本県	4,654	15.94	19.04	37.19	41.57	43.66		9.58	144.55	14.88	56.58			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
H30	全国	483,717	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88		9.60	145.94	13.77	55.90	18	3	
	本県	4,865	15.88	19.24	36.96	41.63	43.01		9.55	145.41	14.64	56.58			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
R1	全国	508,848	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80		9.63	145.70	13.59	55.59	20	4	
	本県	5,016	15.88	18.93	37.10	41.36	42.17		9.60	143.90	14.30	55.94			
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
R2			中止										中止		
R3	全国	497,267	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15		9.64	145.18	13.30	54.64	15	2	
	本県	4,882	16.02	18.16	37.06	40.41	40.61		9.59	144.83	14.08	55.43			
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			
R4	全国	477,508	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97		9.70	144.55	13.17	54.31	21	3	
	本県	4,737	16.08	17.86	37.68	39.95	38.13		9.69	143.87	13.54	54.66			
	比較		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生男子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H25	全国	507,003	29.21	27.58	43.11	51.08	84.98	393.90	8.04	193.68	21.01	41.78	9	1	
	本県	4,523	29.64	27.39	44.28	52.45	89.53	395.06	8.02	195.15	22.25	43.42			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H26	全国	540,750	29.00	27.36	42.87	51.31	85.02	393.74	8.03	193.44	20.81	41.63	9	1	
	本県	4,565	29.46	27.41	44.69	52.85	89.77	394.06	7.99	196.39	21.99	43.73			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H27	全国	516,763	28.93	27.43	43.08	51.62	85.56	392.63	8.01	194.05	20.65	41.89	10	1	
	本県	5,032	29.42	27.45	44.39	52.48	90.06	392.49	8.02	195.19	21.59	43.51			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			
H28	全国	533,395	28.91	27.46	43.06	51.93	86.24	391.72	8.03	194.69	20.59	42.13	12	2	
	本県	4,798	29.29	27.32	43.85	52.68	89.94	391.59	8.04	196.35	21.84	43.50			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			
H29	全国	444,313	28.89	27.45	43.20	51.89	85.99	391.23	7.99	194.54	20.56	42.11	12	3	
	本県	4,336	29.16	27.10	44.48	52.68	89.90	393.87	8.01	195.90	21.45	43.24			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎			
H30	全国	434,083	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	392.65	7.99	195.62	20.55	42.32	10	2	
	本県	4,145	29.33	27.51	45.22	53.18	89.17	395.01	8.02	197.01	21.75	43.98			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎			
R1	全国	491,471	28.64	26.85	43.43	51.87	83.13	400.03	8.02	195.02	20.35	41.56	11	3	
	本県	4,286	28.78	27.25	44.81	52.75	87.22	399.50	8.05	197.11	21.71	43.14			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			
R2		中止											中止		
R3	全国	471,884	28.80	25.99	43.67	51.19	79.88	406.38	8.01	196.36	20.31	41.18	11	3	
	本県	4,617	29.09	26.31	45.01	51.86	82.82	408.43	8.09	198.88	21.21	42.47			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎			◎
R4	全国	440,737	28.99	25.74	43.87	51.05	78.07	409.81	8.06	196.89	20.28	41.04	8	2	
	本県	4,156	29.72	26.11	45.99	51.98	81.02	407.13	8.10	200.27	21.45	42.98			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位	
H25	全国	481,835	23.76	23.03	45.12	45.27	57.20	292.71	8.88	166.18	12.97	48.42	12	1	
	本県	4,373	24.07	22.52	44.99	46.39	61.26	299.72	8.83	168.31	13.65	49.76			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H26	全国	514,404	23.68	22.99	45.25	45.64	57.50	291.18	8.87	166.47	12.81	48.55	12	1	
	本県	4,478	24.12	22.70	45.28	46.45	62.71	291.68	8.81	168.05	13.43	50.00			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H27	全国	491,651	23.68	23.26	45.53	46.09	58.06	290.03	8.84	167.28	12.83	49.08	11	1	
	本県	4,804	24.02	22.94	44.96	46.67	61.72	292.54	8.82	167.33	13.56	50.16			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
H28	全国	510,172	23.75	23.48	45.46	46.60	58.80	288.51	8.83	168.28	12.85	49.56	12	1	
	本県	4,590	23.99	22.90	44.87	47.19	61.48	287.34	8.80	170.05	13.55	50.50			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			
H29	全国	427,543	23.82	23.73	45.86	46.76	59.14	287.36	8.80	168.57	12.96	49.97	14	1	
	本県	4,114	24.06	23.02	45.41	47.11	61.43	289.05	8.81	168.79	13.51	50.62			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎			
H30	全国	419,330	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	286.85	8.78	170.26	12.98	50.61	11	2	
	本県	3,962	24.20	23.49	46.29	47.97	63.27	290.44	8.78	170.76	13.64	51.75			
	比較		◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
R1	全国	471,704	23.74	23.58	46.29	47.25	57.98	290.55	8.81	169.71	12.87	50.03	13	2	
	本県	4,114	23.85	23.39	45.93	47.69	61.28	288.76	8.82	170.71	13.67	51.03			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			
R2		中止											中止		
R3	全国	444,874	23.43	22.32	46.20	46.25	54.24	297.62	8.88	168.15	12.72	48.56	24	6	
	本県	4,328	23.69	22.35	45.95	46.60	56.77	298.13	8.91	168.26	13.03	49.18			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎			◎
R4	全国	416,857	23.21	21.67	46.07	45.81	51.60	302.89	8.96	167.04	12.45	47.42	14	3	
	本県	4,034	23.54	21.59	45.71	46.42	54.14	307.41	8.99	168.14	12.97	48.45			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎			◎

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

*平成25年度からは、全国の小児生徒を対象に調査

*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止

*体力合計点は、8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して
総和した合計得点

(中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

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

■全体を通して

令和3年度と令和4年度のそれぞれの調査項目の県平均値を比較すると、小・中・高全ての校種204項目中、令和3年度の県平均値を上回ったのは29項目、下回ったのは56項目という結果となり、県平均値を118項目下回った令和3年度に比べて、令和4年度は全体的に体力の低下が緩やかになった。

多くの学年で、シャトルラン、50m走、ボール投げで、令和3年度の県平均値に比べ、有意な低下を示したが、長座体前屈は上回る結果となった。

アンケートによる調査結果からは、全ての校種で外遊びや運動・スポーツを行う活動時間の減少とともに、スマートフォンやテレビ等の視聴時間といったスクリーンタイムの増加により、年々、身体活動が低下している状況が見られる。

スポーツ庁が行った令和4年度全国体力・運動能力、運動調査報告書では、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女とも体力合計点が低下した背景として、運動時間が増加してきているが、以前の水準には至っていないことや、肥満である児童生徒の増加、生活習慣の変化に伴う朝食欠食、睡眠不足、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。

今後は、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 【P35～38】
～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

※ P35～38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、学校に配付されているIDパスワードを使ってログインしてください。

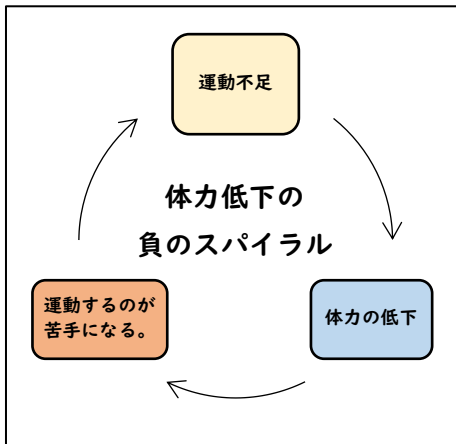


I 健康を支える運動

1 心と体の健康

令和4年度の生活習慣等調査では、昨年度に引き続き体育の授業以外で外遊びや運動、スポーツをしない状況やスクリーンタイムの増加が見られました。主な背景としては、新型コロナウイルス感染症による活動の制限等が考えられます。スクリーンタイム等々増加に伴い、身体活動が低下することで体力が低下し、心と体のバランスが崩れ、健康を損なうことにもなります。

体力は、活力のある生活を送るための土台となるものであり、「健康に生活するための体力」と「運動を行うための体力」の二つがあります。



左の図のような「体力低下の負のスパイラル」に陥らないために、運動を積極的に取り入れることで健康に生活するための体力を維持し、向上させることが大切です。

また、心と体はつながっています。嬉しい、悲しいなど心の状態が変化すると、体の状態も変化します。(変化の現れ方には個人差があります。)このことを心身相関と言います。

運動不足から肥満症や動脈硬化などの体の病気だけでなく、気力・やる気の低下や慢性疲労、さらには心の病気を招くこともあります。

2 運動が心の健康に与える効果

運動やスポーツを楽しみながらすることは、気持ちの切り替えやストレスの解消につながり、心の健康にも良い影響を与えます。また、体内の血流が良くなり、脳も活性化します。脳内にはさまざまな神経伝達物質があります。中でも以下の物質は成長期である子ども達の心の健康にも欠かせません。

心の状態	体の状態
<ul style="list-style-type: none"> ・嬉しい ・悲しい ・怖い 	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔になる ・涙が出る ・体が震える。
<ul style="list-style-type: none"> ・集中できない ・やる気が出る ・ぼうとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が痛い ・体調が良い ・寝不足



セロトニン

脳内で分泌される神経伝達物質。

日光を浴びるとセロトニンが増え、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まります。

メラトニン

セロトニンを材料として作られるため、昼にセロトニンがしっかり分泌されないと不足してしまい、寝つきが悪くなります。



成長ホルモン

成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り、免疫力を高める働きがあります。これらの働きを活発にするには、ジョギングや散歩、一定のリズム運動が良いとされています。また、食事をする際に、よく噛んで食べることで脳が活発になり、セロトニンの量が増えると言われています。

【参考文献】

○小学生のための早寝早起朝ごはんガイドブック

早寝早起朝ごはん全国協議会

○学校と家庭で育む子どもの生活習慣（改訂版）

公益財団法人日本学校保健会



↓児童生徒や先生方に向けて作成しました。二次元コードを読み取ってご活用ください。



心えてます!

• そとあそび「しない」とこたえた人。
 • 3じかん≒メディアにふれている人。

うんどがそくになると、
 きんにくがよわくなり、しせいかわるくなる。
 つかれやすくなる。
 よる、ねむれなくなる。

ココロとからだはつながっている
 うれしい、かたしい、はずかしいなど、ココロのじょうたいが
 かわるとからだのじょうたいもかわる。
 (あらわれ方はひとりひとりちがう。)
 ざやくに、からだのじょうたいによってココロのじょうたいが
 かわることもある。

ココロ：やるせがてる。 からだ：しんぞうが材料にする。 からだ：おクワクふるえる。

たいちがよいとき おどろいたとき こわいとき

ココロから
 ココロ x
 からだ
 HAPPY
 プロジェクト

からだ うんど さいふん きゆうよう しよじ

ココロ

ストレスと
 じょうず
 つきあう

breath

ココロもからだもゆたかなせいかつを
 すごすためにできることはなんぼだろう...

セロトニン
 やるまやしあわせがんとやくするたぬ
 「しあわせホルモン」をばらまいている。
 ・からだをのびせせる。
 ・ココロをすかす。

メラトニン
 たいいんをさげて、くすりねむりに
 つけるようにしてくれる。
 セロトニンをせいらりとしてつくれる。
 ひるにセロトニンがないと、よるにメラトニン
 がたがたになってくつがこくなる。

せいちようホルモン
 ・ほねやきんこをつくってせいらりをつくる。
 ・つかれをとって、かぜをひかさないためのちからをたかめる。
 「セロトニン」や「メラトニン」
 「せいちようホルモン」はのうからだされる。
 セロトニンは、シヨキンやオキーン竹といったかるいうんど
 うでだされるりようがふえる。

うんどがすると、
 ちのめぐりがよくなる、のうのはたらきがかへばつになる。
 かんがえる、きおくする、しゆうちゆうする力がアツくなる。
 かんがえとかん、しんかりとかん、でたべすることでセロトニンのだ
 されりようがふえる。

しよじでも、
 しよじをするときに、しんかりとかん、でたべすることでセロトニンのだ
 されりようがふえる。

my time

II 健康を支える栄養

■人はなぜ食べる？

生きるため
活動するため
成長するため

運動する人は
たくさんの食べ物が必要

アンケート調査：朝食は食べますか→毎日食べる

	H29	H30	R1	R3	R4
小学校	90.3%	89.8%	89.5%	89.2%	88.3%
中学校	87.1%	86.5%	86.6%	84.2%	82.5%
高等学校	85.0%	84.3%	83.8%	82.6%	81.5%

※ 朝食を毎日食べない児童生徒が増えてきています

■上手に食べると・・・？

トレーニングで体力がつく
試合で力を発揮できる
スポーツに伴う病気やけがが予防できる

運動する人にとって食事が大切

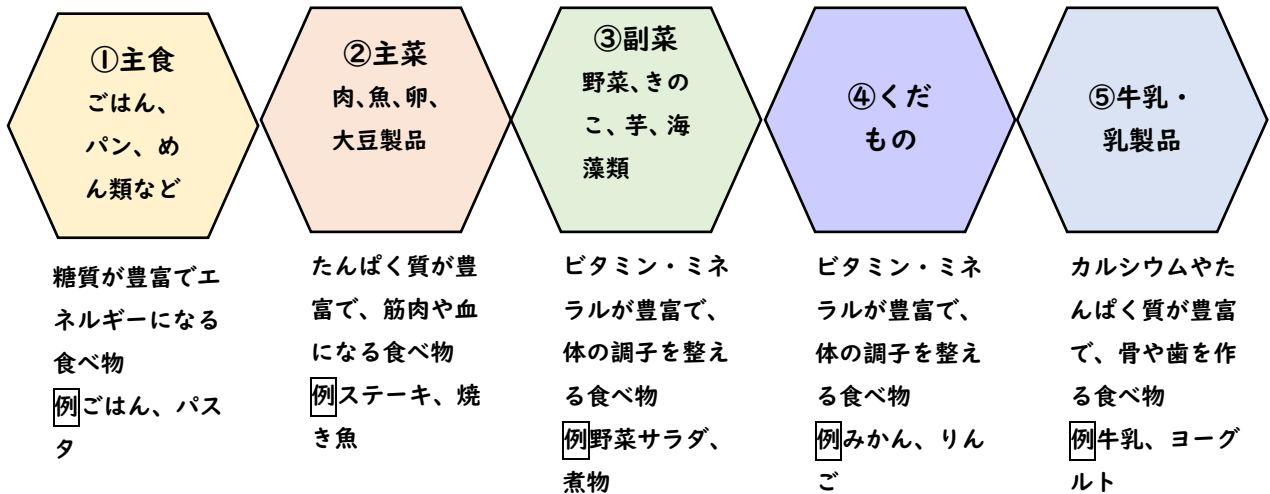
■朝ごはんを食べずに運動すると・・・？

- 1) 食事の回数が減る⇒ 十分な食事量がとれない⇒ 体に必要な多くの栄養素が不足
- 2) 朝の起床時は脳が活性化していない⇒ 集中できない⇒ せっかくの練習も台なし
- 3) 睡眠中に体の水分が失われている⇒ 水分補給しないと体の調子が整わない

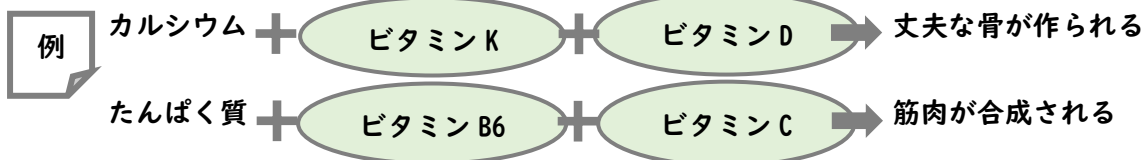
■食事の基本は定食スタイル



①主食、②主菜、③副菜、④くだもの、⑤牛乳・乳製品、がそろった食事のこと



■なぜ定食スタイル？



ビタミン不足では骨や筋肉が作れない

栄養バランスが悪いと、せっかくとった栄養もうまく利用されずに、ムダになってしまう

【参考文献】 ○子どものためのスポーツ食トレ 少年写真新聞社
○女子栄養大学のスポーツ栄養教室 女子栄養大学出版部
○栄養と料理 女子栄養大学出版部

こんな朝ごはんがおすすめ

- ごはん + 納豆 + チーズ + 豚汁
- 食パン + ジャム + ハムエッグ + トマト・レタス + 牛乳



こんなにとるのは難しい！と思う人は…



ステップ1 主食

朝ごはんを食べる習慣がない人は、脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を最優先して食べましょう。（例）おにぎり、ロールパン

自分の食べやすいものから足す



ステップ2 主食 + 主菜または牛乳・乳製品

次は、たんぱく質がとれる主菜または牛乳・乳製品を、1品足しましょう。（例）豆腐のみそ汁、ソーセージ、ヨーグルト

慣れたらステップアップ



ステップ3 主食 + 主菜（または牛乳・乳製品） + 副菜またはくだもの

さらに、ビタミンがとれる副菜またはくだものを1品足すと、栄養バランスが整います。（例）みかん、野菜スープ

生活のリズムも整って元気いっぱい！



予備知識 サプリメントについて

健康を支えるためには、栄養バランスの取れた食事が重要となります。

「朝起きるのが遅くて朝食を摂る時間がないから」や「ダイエットのために食事の代わりに」と言ってサプリメントで栄養補給を考えていませんか。

JADA（公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構）は、「日常の不適切な食事や、バランスを欠く食事での栄養を補うために使用されるべきではありません。サプリメントはより良い栄養を得るための近道ではありません。"Food First"（食事第一）で栄養素を摂取しましょう。」と警鐘しています。

「食品」であるサプリメントには、全ての含有成分を表示する義務がありません。商品によっては、そこに記載されていない物質が含まれている可能性があります。

本当にサプリメントを摂取する必要があるのか、しっかりと考えてみましょう。

Ⅲ 体力向上につながる運動指導の実際

1 新体力テスト測定のポイント

(1) 握力



※動画をご覧ください。

測定前に…

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

1 正しく器具を握ろう！

【正しい握り方】 【長すぎる】 【短すぎる】



握るグリップを指の真ん中の長さ にしよう！

2 握り込むと同時に強く息を吐き出そう！

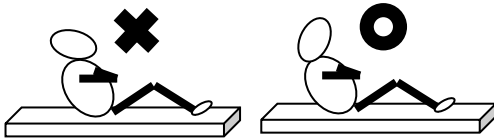
「いち、にの、さん（ふー）」
※「いち、にの」の時に息を吸い込み、
「さん」で吐き出しながら器具を一杯一瞬で握り込むようにしましょう。

(2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

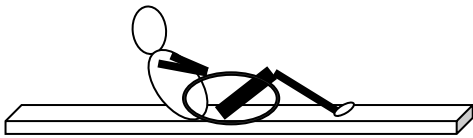
1 あごを引くようにしましょう！



あごはしっかりと引きましょう。

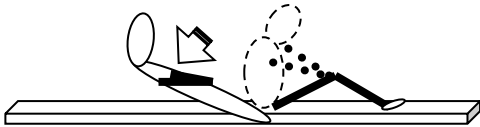
特に上体を起こす時は、あごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

2 脚の力も使おう！



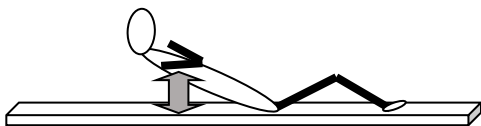
上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚（特に太ももや股関節周り）に力を入れる意識で行いましょう。

3 上体を下げるときは力を抜こう！



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

4 起き上がる時は、反動を利用しよう！



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

※ 支持する人が、測定者の足に体重をかけてしっかりと押さえることも重要です。

(3) 長座体前屈



1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう！

※動画をご覧ください。

○腰から前屈

○両足裏を合わせる。

○太ももを胸に引きつける。



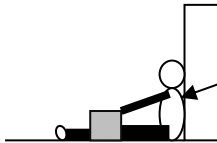
○両脚を広げて腰から前屈

○胸を張って、腰をひねる。

○後ろの足裏全体を床に着ける。



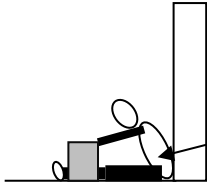
2 正しい初期姿勢をとろう！



【初期姿勢のポイント】

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

3 股関節から曲げるイメージで行おう！



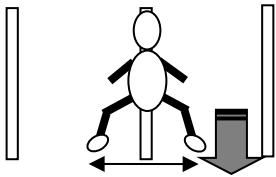
上体を前屈する時に、太ももを伸ばすことや箱（測定器）を遠くに押すことに意識が向く人が多くいます。大切なのは、股関節から体を曲げ、お腹を太ももに近づけるようなイメージです。
息を吐きながらゆっくりと曲げましょう。

(4) 反復横とび



1 スタート時の姿勢に注意しよう！

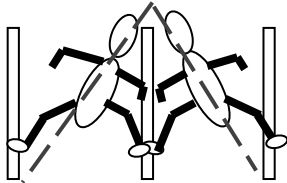
動画をご覧ください。



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

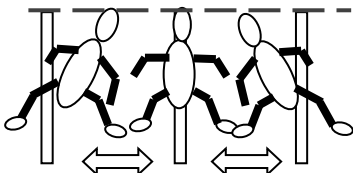
- ①肩幅より少し広く足を開く！
- ②腰を落として重心を低くする！

2 体の軸と内側の足は中央線の方に傾けよう！



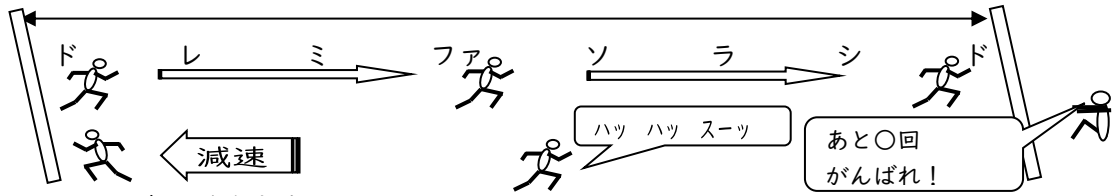
右側の線を右足が越えた時に、上半身（体の軸）も右側に傾きがちになります。そうなると、逆の方向にサイドステップしようとする際に、上半身（体の軸）を戻す動きが必要になります。常に上半身（体の軸）と内側の足のつま先を中央線に向けておくと、より速く動くことが可能になります。

3 上に跳ばないようにしよう！



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

(5) 20mシャトルラン



1 合図のペースに合わせよう！

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

2 ターン前は減速しよう！

スピードを上げたまま線まで走ってくると、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。

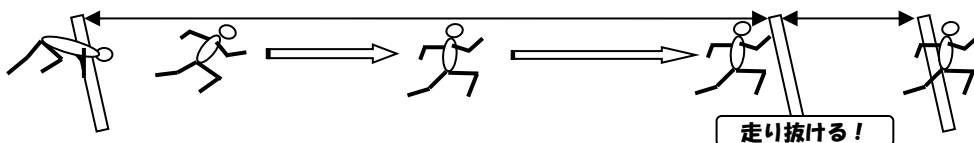
4 途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう！

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

(6) 50m走



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。

2 スタートの構えは利き足を後ろにしよう！

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

【利き足の見つけ方】

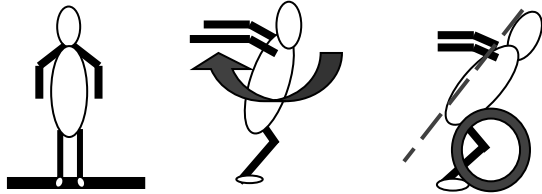
・両足をそろえて立ち、体を前に倒した時に自然と前に出る方の足。

(7) 立ち幅とび



動画をご覧ください。

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



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

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



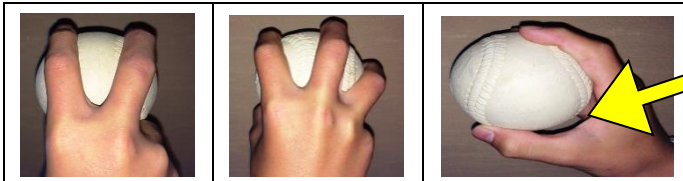
腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に勢いよく斜め上方向に振ります。また、しゃがみこんでから足を伸ばすまでのタイミングを早くすることも大切です。

(8) ボール投げ



動画をご覧ください。

1 握り方を工夫しよう！



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

2 肘を肩より高く上げて体重移動を利用しよう！ ※写真は右投げの場合



「いち」で左足に体重を乗せる。

「にーい」で右足に体重を乗せ、手の甲を後頭部に当てる。

「さん」で一気にも腰を回転させ、後ろ足のかかどが上がる。

写真のような体重移動の練習のあとは、ラインぎりぎりまで踏み込んで投げるステップの練習をまします。体育館や運動場の幅2mのラインで練習まします。

3 体全体を使おう(連動させよう)！



①投げる手と反対の肩を投げる方向に向け、横向きに立つ。

②投げる方向と反対の足に体重をかけて胸を開く。

③肘を肩よりも高く上げ、片足を踏み出す。

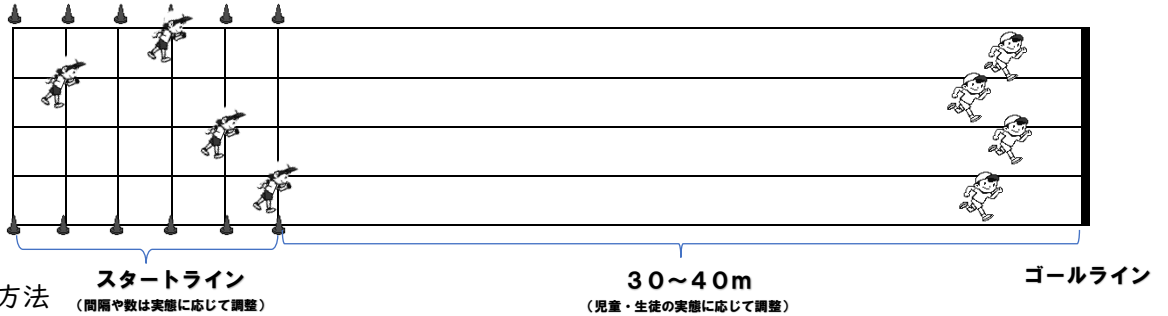
④ムチのようにダイナミックに腕を大きく振る。腕を大きく振り落とし、前方の足に体重をかける。

⑤腰の回転がしやすいように体をひねるとともに片足をあげる。

【走力】 何度も走りたくなる！ 8秒間走

(1) ねらい

- 自分に合った距離を選んで取り組むことができる。
- まっすぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ることができる。

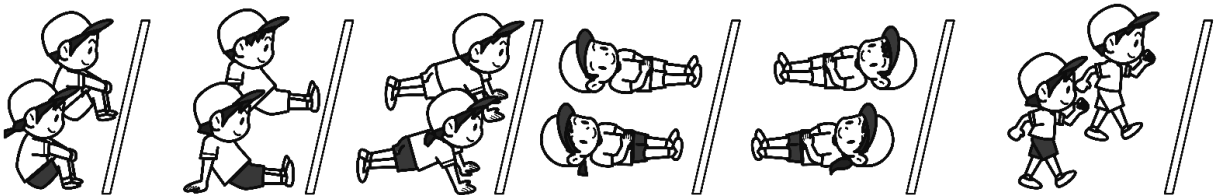


(2) 実施方法

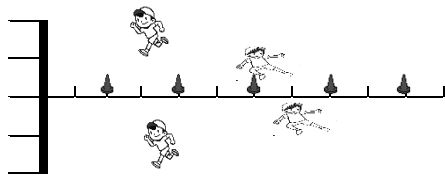
- ① 8秒ちょうどでゴールできそうな位置からスタートする。
 - ② 「よーい、ドン」「1、2、3、4、5、6、7、8！」の8のコールまでにゴールできれば合格。
 - ③ 合格したら、スタート位置を遠ざける。
- ※ 「よーい、ドン」(8秒後)「ピー」の笛が鳴った時にゴールできれば合格とするのも可能。
 ※ 待機する児童・生徒をコースの左右に整列させ、教師の合図「よーい、ドン」の後に、「1、2、3…」と数えさせるのも可能。

(3) アレンジ

- 前傾姿勢での素早いスタートにつながる変則スタートからの秒間走 (体育館でも、スタートダッシュの練習というねらいならば距離や秒数を短くして行える)

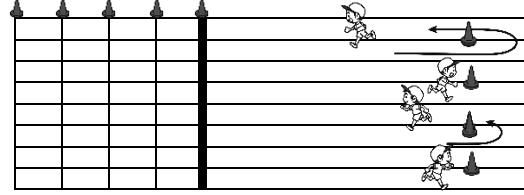


- 球技のターンにつながる折り返し秒間走



- 全員同じスタート位置から走り出す。指定された秒数までに、自分が目標とする折り返し地点をターンしてゴールできれば合格。
(目印はメジャーで代用可能)

- 素早く回る動きにつながる折り返し秒間走



- 8秒間走と同様にスタート位置を決めて走り出す。指定された秒数までに、コーンを回ってゴールできれば合格。

(4) 指導する際の声掛けのポイント

スタート時の姿勢

前傾姿勢でのスタートダッシュのための声掛け
「つまさき以外は、線から出てもOK」



スタート後

「かた」のところまでふる



【持久力】 みんなでシャトルラン！（リレー形式）



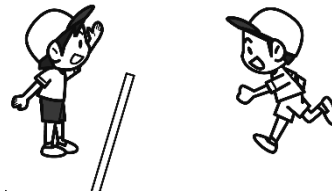
（１）ねらい

体カテストで行っている20mシャトルランをリレー形式で行うことで、より意欲的に取り組むことができる。仲間と協力・交流しながらゴールの247回を目指すことで、一人で走るシャトルランのマイナスイメージをプラスに向けることができる。

また、人数の工夫や通常の「走」だけでなく多様な動きを取り入れたり、引き継ぎまでの距離を変えたりすることで、児童生徒の実態等に応じてバリエーションや運動強度を変えて取り組ませることができ、持久力向上のトレーニング（インターバルトレーニング的）に適している。

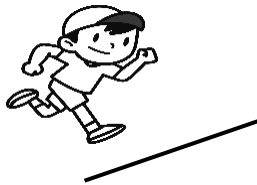
（２）実施方法

- ① 人数： 運動強度【低】⇒3～4人組
運動強度【高】⇒2人



- ② 走り方： ○1往復交代（※ 同じ側でスタートと引き継ぎを行う場合）

○片道交代（※ スタート側の対面で引き継ぎを行う場合。例えば3人組の場合スタート側2名、ターン側1名に分かれて対面にいる仲間と引き継ぎ）

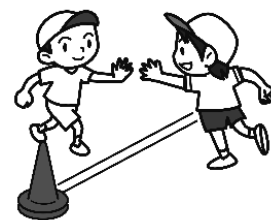


※ ペースが緩やかなはじめの段階では、四足歩行、カエル跳び、クモ（背面四足）、片足ジャンプ、両足ジャンプ、スキップ、バックスキップ、サイドステップ、クロスステップ、バック走など多様な走り方で取り組ませることも可能。

※ 部分的に2往復交代や1.5～2.5往復（対面と交代の場合）など距離を変えることも可能。

※ ペースが緩やかな初めの段階をカットし、100からスタートする。
初めからペースが速いので準備運動をしっかり行いスタートさせる。

- ③ 留意点： ○多様な走り方を行う場合、間に合わない時は、20mずっとではなく途中（半分）まで行い、残りは通常で走るなど調整する。
○引き継ぎが間に合わなくても合図でスタート可。
○引き継ぎのタッチや互いを励ます声かけが大切。（コロナには要配慮）
○ターンの仕方の指導も大切。



3 体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告

本県の児童生徒の体力・運動能力の状況については全国と同様に「握力」や「ボール投げ」の項目において低下傾向が続いている。この課題の解決に向けて、県教育委員会では令和元年度から3年間、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継続して開催し、一定の成果を上げてきている。

平成30年度以降、「20mシャトルラン」や「持久走」の項目の低下が目立つようになってきており、学校における身体的活動の低下や、コロナ禍における学校生活や体育の授業において心拍数、呼吸数といった心肺機能を伴う運動の取扱いに苦慮している状況も想定される。

令和4年度は、小学校・義務教育学校の教員を対象に「陸上運動系」の研修を県内7地区で開催している。学習指導要領の改訂により、新たに陸上運動系の中で「投の運動」を扱うことができるようになり、あらゆる運動の基礎となる「走」や「跳」の運動に加えて、指導方法や教材教具の紹介や実技研修をあわせて行った。

また、同じく小学校等の教員を対象に「走」や「投」を含み、心肺機能を向上させる運動として「タグラグビー・フラッグフットボール」の研修を新設し、今年度から3年間開催する予定である。

今後も教師の指導力を高め、運動が「好き・得意」だけでなく、「嫌い・苦手」とする児童生徒にとっても楽しく学べ、生涯を通して自ら運動に関わろうとする資質・能力を育み、運動の機会・効果的な場の設定の仕方など研修の充実を図り体力の向上につなげていきたい。

○小学校体育地区別講習会（陸上運動系）

- ・令和4年7月26日（火）：宮崎地区
- ・令和4年7月27日（水）：南那珂地区
- ・令和4年7月29日（金）：児湯地区
- ・令和4年8月 2日（火）：西諸県地区
西臼杵地区
- ・令和4年8月 4日（木）：北諸県地区
- ・令和4年8月 5日（金）：東臼杵地区

〔講義〕

学習指導要領を踏まえた体育授業の考え方

〔講義・協議・実技〕

陸上運動系

○学校体育セミナー

（タグラグビー・フラッグフットボール）

- ・令和4年9月27日（火）：ひなた武道館

〔講義〕

学校全体で取り組む体力向上マネジメントの在り方

〔講義・実技〕

タグラグビー・フラッグフットボール



【陸上運動系】



【タグラグビー・
フラッグフットボール】

IV 小学校体育専科教員の取組報告

1 目的

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

2 主な業務

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

3 令和3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	小林市立南小学校	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:井上 伸也	教諭:田爪 鉄平

4 体育専科としての具体的な実践

(1) 体育科学習の補助・助言

【環境整備】

- ・ 準備物などのサポート
 - ※ 授業で必要な物の準備(道具・ワークシートなど)をし授業が充実す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。

【体力向上に向けた取組】

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

(2) 体育科年間指導計画の作成

- ・ 第1学年から第6学年までの系統性に配慮しながら、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体育専科教員の報告

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T1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T1、T2、T3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・まとめ」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、より学習効果を高めることを目指した。

○ 児童一人一人が課題解決を行える学習

6年間を見通した系統性のある学びを行えるようにしたことで、児童一人一人が自分の課題を解決するための学習に取り組めた。また、ICTを用いたり体育専科が見本を示したりすることで、次の学年で行う学習内容や発展的な内容を児童に示すことができた。

② 授業公開 第3学年「ゲーム(ネット型ゲーム:ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム)」

○ 本単元は「フロアバレー」の指導を行った。児童の実態に合わせ、3次元のバレーを2次元で行うことで、3段攻撃についての理解やオフザボールの動きなどについて中学年の発達段階でも学習を深めることができた。また、ICTを活用することで児童の意欲や運動の特性への理解がより高まった。



【視点に沿って自分達の動きを見ている様子】

○ 公開授業に来られた先生方からの意見から

- ・ 3年生という学年の実態に応じた指導が行われており、児童が意欲的に活動したり話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(高鍋町立高鍋東小学校)への派遣 第3・4学年「体づくり運動」

○ 系統的・段階的な指導方法の資料や単元計画を提供し、一単位時間での授業の流れや、発問の行い方などを授業の中で示すことができた。

○ 体づくり運動の運動事例集を紹介し、今後の授業に活用できるようにした。

○ 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。児童の話合い活動の行わせ方や、めあてのもたせ方など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

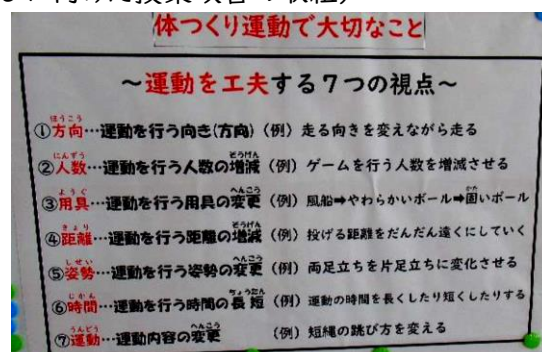
活動時間

- 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)
- 水泳指導:1～6学年を指導(主にT1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

運動を工夫する際に、具体的にどのような工夫を行うことがよいのかを示すようにした。掲示物や学習カードで、運動の工夫の具体例を示したことで、児童が進んで話し合い、運動を工夫する姿が見られた。また、自分たちで工夫した運動をすることで、主体的に活動するようになった。



【運動の工夫例を示した掲示物】

○ 作戦ボードの活用

作戦ボードに何を話し合うのかを明記したことで、話し合う内容が深まり、多くの考えが出るようになった。自分のポジションを磁石で動かして考えるので、ゲームでうまくいかなかった時は、作戦タイムの際に磁石を様々な場所へ動かし、次のゲームに生かすことができた。

○ ICTの活用

タブレットを活用し、児童の動きを動画で撮影することが主であった。撮影する際は動きのポイントを事前に伝え、どこを撮影すればよいのか、どの角度から撮影すればよいのか等を考えさせながら撮影させた。繰り返し動画を見合い、動画をもとにポイントに沿って話し合いをするなど、主体的・対話的で深い学びにつながった。

② 授業公開 第3学年「ネット型ゲーム(ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム)」

知識・技能を高めることを中心に授業を行った。練習方法の工夫や、ゲーム内容を簡易化などにより、少しずつ技能も高まってきた。レシーブをする際は、ボールが体の正面にくるように素早く移動することや、ボールの落下点を予測して動くことが大切なことを理解することができた。



【新聞紙のボールを使って練習をしている様子】

③ 近隣小学校(延岡市立旭小学校)への派遣 第5学年「ゴール型ゲーム(タグラグビー)」

- ボールを前に出してはいけないというルールのあるラグビーであるが、基礎感覚を高める運動として行った三角パスが効果的で、後方にパスを出すことを意識して取り組むことができた。

○ ボールを持つ人と持たない人の動きに焦点を当てて授業を行った。作戦ボードを活用し、磁石を使ってどのように動けばよいのかを考えさせた。スペースを見つけるためにどこに動けばよいのか、パスをもらうためにボールを持たない児童はどこにいけばよいのかなどを自分たちで考え、考えた動きをゲームに取り入れることができた。

(3) 小林市立南小学校

活動時間
週当たりの授業時間:15時間程度
○4~6年→週2~3時間×6学級=週12~18時間
○3年生→水泳学習10時間×2学級 ※T2として

① 体育学習の充実に向けて

○ 学習教材・教具の整備

学習に必要なワークシートや、運動の場をたくさん確保するための用具(走り高跳びのバーの代わりになるものや、キャッチバレーボールのネット代わりになるもの)を作成することで、活動の視点を明確にしたり運動量の確保につなげられたりした。

○ ICT機器の活用

陸上運動や器械運動において、自分のフォームを客観的に確認し、正しいフォームで運動が行えるよう、タブレットを使用する活動を行った。その際、ペアで活動させることで、友達からもアドバイスをもらいながら動画を確認させた。自分では気が付かない点も、動画や友達のアドバイスによって気付くことができ、その後の練習に生かす姿が見られるようになった。

② 授業公開 第4学年「体づくり運動」

○ めあての設定による本時の学習の方向付けと振り返りの視点

思考力、判断力、表現力等を目標とする授業では、児童が単元を通したゴールイメージを明確にもち、何に視点を向けた話し合い活動を行えば良いかを理解した上で活動することが大切であると考えた。そこで、オリエンテーションの時間に単元のゴールイメージを提示するとともに、第2時~4時に行った活動のポイントや考えの視点を、単元を通して掲示しておくことにした。



【自分達の動きを動画で見ている様子】

○ ワークシートの活用

児童が考えた運動や動きのポイントを可視化するためにワークシートを活用した。児童のワークシートには、具体的な動きのポイントの記述が見られた。また、積極的に話し合いに参加できない児童も、友達から聞いた「動きのポイント」をワークシートに書くことで、グループで考えた動きのポイントを意識しながら活動することができた。

③ 近隣小学校(小林市立永久津小学校)への派遣 第5学年「マット運動」「跳び箱運動」

○ 運動のポイントを確認する場の設定

導入段階で、本時練習する技のポイントについて動画を活用し確認した。このことにより動きのイメージを分かりやすく児童に伝えることができた。児童も、動画で技を見ることによって技を行うタイミングや体の動きを具体的に知ることができ、技のイメージを明確にもつことができた。

○ スモールステップによる練習の場の設定

マット運動や跳び箱運動では、技能に個人差が大きく見られるため、技の完成に近づくために、スモールステップで練習を行う場の設定が必要であると考えた。そこで、毎時間の練習の場として、少しずつ難易度が上がり、技の完成に近づいていく様な練習の場を設定した。

V 幼稚園・保育所（園）・認定こども園を対象とした取組

1 はじめに

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

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

2 令和4年度開催研修

① 幼児児童の楽しい水遊び～幼児児童水泳指導研修会～

1) 目的

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

2) 日時及び会場

令和4年5月17日（火）：延岡青朋高等学校体育館、フィットネスクラブターザン

令和4年5月24日（火）：ABCスポーツクラブ、ひなた武道館

令和4年5月26日（木）：都城さくら聴覚支援学校、スイミングフィットネスフィットピア

3) 内容

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

演習「心肺蘇生法・AEDの使い方」

講師：関係市消防局

実技「楽しい水遊び（水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び）」

講師：各スイミングクラブインストラクター



【幼児児童の楽しい水遊びの活動の様子】

② 幼児児童の楽しい運動遊び

1) 目的

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

2) 日時及び会場

令和4年8月23日（火）：早水公園体育文化センター

令和4年8月24日（水）：クリエイティブセンター門川

令和4年8月25日（木）：ひなた武道館

3) 内容

講義・実技「運動大好きっ子を育もう！～静と動を活かした運動方法～」

講師：日本体育大学 澤井 雅志 兼任講師

※「運動遊びの実際」として幼児への運動指導の参観を予定していたが新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止。



【幼児児童の楽しい運動遊びの活動の様子】

③ 学校体育セミナー（幼児児童の運動遊び）

1) 目的

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

2) 日時及び会場

令和4年9月8日（木）：ひなた武道館

3) 内容

講義「幼児期運動指針及び幼稚園教育要領を踏まえた運動遊び指導の考え方」

講師：スポーツ指導センター職員

講義・実技・演習「幼児児童の運動遊び」

講師：令和4年度体育・保健体育指導力向上研修派遣教諭



【学校体育セミナー（幼児児童の運動遊び）の活動の様子】

(3) 幼児期運動指針（文部科学省 幼児期運動指針策定委員会）について

1) 幼児期運動指針とは

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

2) 幼児期運動指針のポイント

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



幼児期運動指針普及用パンフレット
(文部科学省ページへ)

VI 総合型地域スポーツクラブの取組

1 総合型地域スポーツクラブについて

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

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

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



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

2 総合型スポーツクラブの取組（子どもの体力向上に関わる事例）

○ NPO法人 都城ぼんちスポーツクラブの取組

都城市高城町（高城運動公園総合体育館内）にあるNPO法人都城ぼんちスポーツクラブは、「人づくり 生きがいづくり 健康づくり 仲間づくり そして活力あるまちづくり」を理念に掲げ、幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に活動している。

子どもを対象とした講座には、スポーツ教室、水泳教室、バレエ教室があり、特にスポーツ教室は、リズムトレーニングや走の運動、縄跳び、トランポリン、ボール運動をはじめ様々な運動遊びに取り組んでいる。

親子参加型での実施や活動の見守りを会員の保護者輪番で行う工夫により、運動機会の提供だけでなく、保護者の意識の向上や運動の日常化の視点からも効果的な取組となっている。

また、特別支援の子どもを対象としたクラスの開設や都城市内の商業施設を活用したスポーツ体験（トランポリン）イベントの開催、市内の幼稚園や保育園への運動遊び指導者派遣も行っており、幼児・児童期の運動の場を幅広く提供し、楽しさや喜びに触れさせ、子どもの体力向上につながる取組を行っている。



令和4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」として顕彰しています。

<小学校：7校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎市立穆佐小学校	昨年度の体力テストの結果を基に、課題種目を職員全体で確認し、その種目を伸ばすための取組を実行している。各学級にハンドグリップを配付し、朝の会の時間で活用したり、体育の授業の始まりにはサーキットトレーニングを行ったりし、筋力や持久力を高める運動に取り組んでいる。
2	日南市立吾田小学校	運動場での授業では、準備運動でサーキットトレーニングを行っている。体育館では、日南市小体連が作成した「わくわく運動」を取り入れ、音楽に合わせて様々な感覚を身に付ける運動を行っている。また、体力テストの課題克服のための運動を紹介し、年度末に再テストを実施して、成果を確認することで課題解決を図っている。
3	西都市立茶臼原小学校	小規模校の特性を生かした体力向上の取組として、体育学習以外にも異学年での外遊びを計画している。鬼ごっこやドッジボール等の遊びを通して、低学年の児童が高学年の動きについていこうとする中で、持久力や巧緻性が高まっていくように楽しみながら体力向上を目指す取組を行っている。
4	都城市立明和小学校	体育の時間における主運動の前に、体づくり運動などを取り入れている。特に、柔軟性や跳躍力を高める運動については、重点的に実施している。また、昼休みや放課後の外遊びを推奨している。さらに、体育委員会が中心となり、全校児童が参加する「めんこ大会」を実施し、楽しみながら投能力を高めることにも取り組んでいる。
5	小林市立野尻小学校	昨年度の体力テストの結果を基に、課題種目を設定し、その種目を伸ばすための取組や「持久走運動」、「縄跳び運動」の月間を設定し、全校一斉の取組等を実行している。また、家庭と連携し、敏捷性や持久力を高めるための運動を学校保健委員会の実践事項として取り組んでいる。
6	日向市立財光寺小学校	昨年度の体力テストの結果を基に、全学年において、「なわとび」や「おに遊び」など持久力を高める運動を取り入れている。体育委員会の活動として、ストレッチ動画を紹介したり、なわとび大会を実施したりした。また、朝の時間を活用し、簡単な体操を継続的に行っている。
7	椎葉村立大河内小学校	小規模校という特性をいかして、体力テストを参観日に親子で実施し、意欲付けを図っている。また、結果に基づいて、体育で毎回取り組むサーキットトレーニングに課題種目を設定するとともに、毎週、村独自の「夢織りストレッチ」に取り組んでいる。さらに、年度末に、成果を確かめる再テストを実施している。

<中学校：4校>

No	学校名	主な取組
1	宮崎市立佐土原中学校	年間を通して保健体育の授業では体力を高める運動を実施しており、部活動においても体づくりに励んでいる。保体委員会の取組では昼休みの外遊びを推奨し、学年フロアには握力アップのコーナーを設置し器具を常備している。また、駅伝・ロードレース大会を再開し、持久力向上に努めている。
2	日南市立東郷中学校	コロナ禍前の体力テストの結果を基に、何が低下しているか分析し、その種目を伸ばすための取組を実行している。また、教科体育では、授業前の5分間走をはじめ、パワーアップトレーニングを取り入れている。さらに、部活動加入率が60%以下と大変低く、部活動への参加も呼びかけている。
3	都城市立妻ヶ丘中学校	昨年度の体力テストの結果分析を生徒自身で行い、自分たちのウィークポイント（全身持久力・スピード）を高めるための運動に、積極的に取り組んでいる。また、定期的に体力テストの再テストを実施し、自分の成長を確認している。さらに授業では、毎時間の記録やフォーム分析を可視化するためにタブレットを積極的に活用している。
4	延岡市立北浦中学校	体力テストを実施するにあたり、「目標設定」や、「種目に対する正しい動き」の確認、「種目測定前の補助運動」に時間をかけて行っている。また、1種目測定後の結果を見て、残りの種目の目標の修正を繰り返している。常に「数値目標」を意識しながら体力テストに臨んでいる。

<県立学校2校>

No	学校名	主な取組
1	日南高等学校	昨年度の体力テストの結果を基に、本校の課題を明確にし、種目の点数が伸びるように指導した。また、体力テスト時には各種目で何点を取るか強く意識付けをさせて実施している。行事ごとに学校独自の体操や、体力向上、筋力アップの為に授業前に重りを持ってのランニングを実施し、体力向上に努めている。
2	都城農業高等学校	授業のはじめに、体幹強化トレーニングを継続して行い、基礎体力向上に取り組んでいる。生徒の体育授業への取組状況が極めて良好であり、特に、陸上競技（長距離走）・水泳などへの意欲の高さが体力テストの結果に表れている。

宮崎市立穆佐小学校

ストレッチ (朝の会)

- 毎日朝の会で、ハンドグリップを使った運動や柔軟性を鍛えるストレッチを実施している。



サーキットトレーニング (体育授業の始め)



- 運動場での授業では、登り棒や鉄棒等を使った運動をし、体育館での授業では、バーピー運動やカエルの足打ち等を取り入れた運動を授業の始めに実施している。

持久走・なわとび月間



- 12月に持久走月間、1～2月になわとび月間を設けている。どちらも達成感が味わえるようにカードを準備し、児童の意欲を高めている。
- 各学級にジャンピングボードを設置したり学年部で大会を行ったりすることで、昼休みや体育授業で、積極的に練習する姿が多く見られた。

- 全48項目中、Tスコア50以上は42項目あり、特に1年生から3年生までの下学年はほとんど県平均を上回る結果となった。この結果を踏まえ、来年度も体力向上に向け取組を考えていきたい。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が20%増加し、D・Eの児童の割合が9%減少した。

日南市立吾田小学校

わくわく運動、サーキットトレーニング



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

なわとび週間



- 朝の時間に運動場でなわとびを行っている。
- 昼休みには、びよんびよんマシンを使って、新しい技に挑戦できるようにもしている。
- なわとびカードを学年が変わっても持ち上がるようにすることで、自分の成長を実感しながら取り組めるようにしている。

体カテストの課題克服のための取組



- 体カテストで課題のあった種目について、準備運動等で取り入れると良い運動の紹介や場作りを行った。
- 年度末に再テストをすることで、記録の伸びを確認するようにした。

- 「総合評価Aを男子は13%以上に、女子は12%以上にする」としていた目標を達成できた。(男子は24%、女子は23%に増加。)
- 「D・Eの児童を男子は25%以下に、女子は17%以下にする」としていた目標を達成できた。(男子は21%、女子は17%に減少)
- 48項目中、Tスコア50以上となった項目が、男子は38項目(昨年度27)、女子は37項目(昨年度27)に増加した。

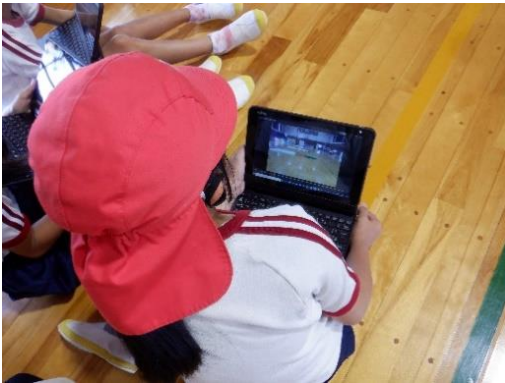
西都市立茶臼原小学校

主運動前の準備運動



- 主運動前の準備運動として、通常行っている静的ストレッチの他に、主運動につながる動的ストレッチを取り入れることで、柔軟性に加えて巧緻性も高められるように努めた。

ICTを活用した授業



- タブレット端末のカメラ機能（動画撮影、スロー再生等）を活用して、自分の体の動きを録画し、模範となる映像と比較し、改善点を自ら考える授業を行った。

ちょこっと運動



- 健康委員会主催のすくすくタイムの時間に、筋力や調整力を高めるための「ちょこっと運動」を紹介した。長期休業中に取り組みさせることで、体力の向上を目指した。

- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が、男子で8.3%、女子で1.6%増加した。また、D、E判定の児童の割合は、全体では減少したものの、男女間での差が大きい。
- 体の調整力や巧緻性を高める運動を行ったことで、ボールをより遠くへ投げられるための体の使い方ができるようになり、県平均を11m上回ったことにつながったと考えられる。

都 城 市 立 明 和 小 学 校

めんこ大会



- 投能力の向上をねらいとし、全校児童を対象としためんこ大会を行った。めんこはトイレットペーパーの芯をつぶしたものを使用し、低学年の児童でも容易に返すことができるように工夫した。

なわとび運動月間



- 1月をなわとび月間とし、なわとび検定カードを使って児童の意欲を高めている。また、「わざのだいじてん」を配付し、様々な技に挑戦できるようにしている。

I C Tを活用した授業



- 授業では、I C Tを活用し、技の紹介や動きを確認する場を設定した。児童同士で動きを撮影し、振り返ることで主体的に課題解決に向けて取り組む児童の姿が見られた。

- 男子は48項目中23項目（昨年度21項目）、女子は48項目中16項目（昨年度16項目）で県平均を上回ることができた。
- 昨年度に比べ、体力テストの総合評価A判定の児童の割合が3.85%増加した。また、D・Eの児童の割合が3.55%減少した。
- 反復横跳びの項目が12項目中6項目（昨年度2項目）Tスコア50以上を達成できた。全校で縄跳び月間を設定し、継続して取り組んできたことによる成果であると思われる。

小林市立野尻小学校

ICTを活用した授業



- 体育の授業でもタブレット端末を活用し、児童の動きを動画や静止画で確認させた。可視化することでイメージを共有することができ、児童同士の話し合いにも深まりが見られた。

持久走・縄跳び月間



- 11月に持久走、1月に縄跳び月間を設定し、全校で体力向上に取り組んだ。
- 縄跳び月間中は、昼休みにジャンプボードを設置するなどし、児童が意欲的に練習できる環境を整えた。

学校保健委員会



- 最初の学校保健委員会において、昨年度の体力テストから見える課題やその解決に関わる運動方法について説明し、家庭でも積極的に取り組んでもらうように呼びかけた。

- 体力テスト総合評価Aの児童の割合が、令和3年度が16%だったのに対し、令和4年度は30%と増加した。
- 総合評価D・Eの児童の割合が、令和3年度が21.6%だったのに対し、令和4年度は20.9%と減少した。
- 男子は48項目中31項目、女子は48項目中32項目で県平均を上回ることができた。感染症予防で行動が制限される中、可能な範囲で体力の向上を図ることができた。

日向市立財光寺小学校

朝の体操



- 毎日、朝の会で、簡単な体操を取り入れた。グーパー体操（握力強化）、肩回し（肩甲骨の可動域）、ジャンプ（敏捷性）の種目を実施している。
- その場かけ足など学級に応じて追加し、意欲的に行っている。

全校での取組～授業前～

- 授業開始前に時間を設け、心肺機能を高める運動や握力・20mシャトルラン・ソフトボール投げの記録を向上させる取組の中から、主運動につながる運動を選び、取り組んだ。



委員会で児童の活躍



- 体育委員会の児童が中心となり、ストレッチ動画を撮影し、朝の時間で全校児童に向け「家庭でもできるストレッチ」の紹介を行った。
- 昼休み前には外遊びを推奨する放送を行った。
- 2月には、各学年のなわとび大会を実施し、運動する機会を増やすことができた。

- 前年度に比べ総合評価 A が男子 8.1%→9.1%、女子 7.2%→19.0%増加し、総合評価 D・E も男女共に 2.8～7.0%減少した。体育などの授業以外でも、体を動かす機会を意図的に増やした結果だと考える。
- 第5学年は、女子は全種目、男子は20mシャトルラン以外の種目でTスコア50以上の結果が出た。
- 昼休みの体育館使用の配当を行ったところ、高学年が積極的に運動する姿が見られた。新体カテストの結果にもつながっていると言える。（第6学年は女子6種目、男子4種目がTスコア50以上）

椎葉村立大河内小学校

サーキットトレーニング



- 授業のはじめにランニングや筋力トレーニング、ボール投げなどに取り組んでいる。
- 自分の苦手とする課題に意識して取り組むように、声かけをしている。

夢織りストレッチ



- 毎週水曜日の朝の時間に村独自のストレッチに取り組んでいる。柔軟性に課題がある児童も多く、継続して取り組んでいる。

ICTを活用した授業



- ICTを活用して可視化することで、児童が自身の動きを客観視して、主体的に課題解決に取り組むようになった。今後はさらに多くの単元で活用していく。

- 様々な手立てを講じて体力向上を図ってきたことで、新体力テストの結果は、全校児童13名中A判定9名、B判定4名であった。C・D・E判定の児童はいなかった。
- 2月に実施した再テストでは、全員、課題種目について改善していた。
- 持久力に課題のある児童がいるため、今後は持久力を高める運動に継続して取り組む。

宮崎市立佐土原中学校

授業での体力を高める運動



- 年間を通して、授業の準備運動の中に「体力を高めるトレーニング」を4種目設定し、体づくりを帯状配置し主体的に取り組ませている。
- 次年度の新体力テストで各種目1点向上を目標に、教師の激励を入れ意欲の喚起に努めながら、仲間を意識し支え合いながら取り組んでいる。

長距離走（持久力）向上月間



- 12月を持久力向上月間と位置づけ、長距離走に励んでいる。記録上位者の記録一覧の掲示や敷地内ミニ駅伝（800m）等、授業を工夫し意欲を高めている。
- コロナ禍で中止していた校内駅伝・ロードレース大会を昨年から再開させ、自己記録更新を目標に大会を通して成果を見せている。

握力向上コーナーの設置



- 各学年フロアーの一角に、コロナ対策を講じながら「筋トレ」を気軽にできるよう器具を常備した。4種類のレベルに応じた器具に触れながら、談笑するなどの姿が見られたり、腕相撲や鉄棒にぶら下がったりするなど運動に親しむ場面も増えてきている。

- A判定到達者が2年男0→4名、2年女10→14名、3年男3→11名、3年女16→15名の達成状況で計16名が新規Aと増加した。割合でいうとA判定が全体の19%を占めた。
- D・E判定の生徒は2年男14→4名、3年男17→9名、2年女12→8名、3年女1→0名と減少し、計23名がC以上に向上した。部活動・保健体育・遊びなど仲間との交流による刺激から、運動する機会が増え、体力の向上を図ることができた。

パワーアップトレーニング5分間走



- 準備運動を兼ねて数年前から取り入れているパワーアップトレーニングを授業前に行っている。コロナ禍で運動不足と言われていたなか、持久力を高めるための運動を取り入れている。
- 年度初めの頃は、歩く生徒もいたが、年度末では、元気よく楽しく走るようになった。

パワーアップトレーニングシャトルラン3セット



- 同じく準備運動において、シャトルランを3セット行っている。敏捷性を高めるために、全力で行わせている。

パワーアップトレーニングバーピー10回



- 同じくバーピージャンプを10回行っている。腕、下半身の強化と瞬発力の効果を高めている。この後さらに、腕立て伏せを10回行う。

- コロナ禍による運動不足と、部活動加入率が低いことから、授業前にパワーアップトレーニングを取り入れ、持久走大会、体育大会で発表している。
- 準備運動でストレッチを継続して行い、全学年長座体前屈はTスコア50以上を達成できた。
- 総合評価Aは、全学年男子の平均が37.4%、全学年女子の平均が78.8%で、前年度よりわずかではあるが増加した。また、D・Eの生徒の割合も減少した。

都 城 市 立 妻 ヶ 丘 中 学 校

主運動に応じた補強運動の実施



- それぞれの主運動に応じた補強運動（ストレッチ・トレーニング）を行った。このことにより、その運動で使う筋肉や体の部位についてトレーニングを積み重ねながら、主運動を行うことができた。

I C T 機器の積極的な活用



- I C T 機器を積極的に活用し、学習カードの記録や動画を使った動きの確認を行った。
- 特に、長距離走の授業では、毎時間の記録を学習カード（デジタル）に記入させることで、自分の記録の向上を実感し、次の授業への意欲に繋げた。

学年末に体力テストの実施



- 学年末に体力テストの再テストを実施し、4月の自分の結果と比べてどれくらい記録が伸びたのか実感させた。
- 学年末の記録をもとに、次年度の体力テストの数値目標を設定し、次年度に向けた意欲付けを行った。

- 今年度の体力テストにおいて、A判定の割合が、男子17.2%（昨年度10.7%）、女子26.2%（昨年度24.4%）となり、昨年度より体力の向上を図ることができた。
- 昨年度の課題であった「長座体前屈」については、1年女子以外は全ての学年においてTスコア50以上を達成することができた。

延岡市立北浦中学校

体カテスト事前目標設定・修正



- 毎年の体カテストの様子から、モチベーションの上げ方と上手な体の動かし方に課題があると考え、体カテスト測定前に「体カテストA判定を目指す目標設定」や「動作のポイントやコツの共有」を行った。
- 1種目測定後には、次の種目に向けた目標の見直しを行い、意欲を持続させた。

サーキットトレーニング



- 毎時間の体育の授業の中で、その種目に必要な体カアップを図るサーキットトレーニングを取り入れた。それぞれの動きはシンプル（繰り返しの動作）かつ短時間（5分程度）であるため、生徒も取り組みやすい。

地域との連携



- 総合的な学習の時間に、体力向上の一環として、地元の恵まれた自然環境を生かしたシーカヤック体験などの活動を取り入れた。生徒たちは、普段から自然の中で活動する姿が多く見られ、遊びの中に様々な体力を高める要素が含まれていると考える。

- 新体カテストにおけるA判定が1年生7名、2年生8名、3年生6名、計21名になった。割合で見ると44%の生徒がA判定である。昨年から31.2%上昇した。
- 男女合わせて、新体カテスト48項目中38項目がTスコア50点以上を記録した。一方、Tスコア50点を越えなかった種目は、「シャトルラン」と「50m走」が多かったため、今後は走力を身に付ける取組を考えていきたい。

宮崎県立日南高等学校

日南高校自校体操



- 体育祭やクラスマッチの際に全校で取り組んでいる準備運動で、100周年を機に2年前より復活し、筋力・柔軟性・俊敏性・リズム感を取り入れた運動量のある体操である。生徒自身も楽しみながら体力向上に努めている。

ランニング



- 体育の授業で毎回実施しているランニング。屋外の授業では800mの外周、体育館内では5周を走っている。
- 握力向上に役立てるため、約1kgの重りを持ったランニングを実施している。

体カテストの振り返り



- 自分のファイルを入学時から使用している。過去の自分と振り返りながら今の自分と照らし合わせ、体力の維持・向上に努めている。
- 友人と交流を深めながら点数の向上につなげた。

- 体カテストの総合評価Aの生徒の割合が、男子が3.4%、女子6.2%増加した。また、Dの生徒の割合が、男子が1.7%、Eの生徒の割合が2.3%減少した。
- 学校全体を通して男子のTスコアは24項目中19項目を、女子は20項目で県平均を上回る事が出来た。1年男子はすべてで県平均を上回った。
- 教育活動を通してコロナの予防に努めながら生徒自身が意欲的に運動に取り組む姿勢が見られたことが体力向上につながったのではないかと思う。

宮崎県立都城農業高等学校

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、特に陸上競技（長距離走）・水泳などに切磋琢磨しながら大変意欲的に取り組んでいる。

強化指定運動部活動の活躍



- 本校は生徒全員が部活動に加入しており、運動部加入率も高い。その中で強化指定部が率先して活動し、男子テニス部・サッカー部などの活躍がめざましく、体力向上にもつながっている。

- 授業ははじめの体幹強化トレーニングや長距離走などの授業への意欲的な取組で、上体起こし・20mシャトルランで県平均を大きく上回った。特に男子の20mシャトルランは県平均を10回ほど上回っている。
- 体カテストの総合評価Aの生徒の割合が、男子で46.3%と極めて高い水準を維持している。（昨年度48.5%）

Ⅷ 事例集まとめ（平成25年度～令和4年度）

平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
発達の段階に応じた指導			体力向上マネジメントサイクル				発達段階に応じた体力の向上	健康を支える運動
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	多様な動きをつくる運動	課題に対する実践例	①握力	新体力テスト 測定ポイント・アドバイス集	
	③教具の工夫（ICTの活用）		③高等学校	宮崎県の体力向上の課題		②投力		
	④掲示物の工夫	①学校生活における工夫・改善		総合評価D・E児童生徒に対する取組		③跳躍力		
	⑤課題である種目への取組（ボール投げ）	教育活動全体での取組	②幼小中高連携の工夫・改善	課題に対する実践例	①握力	食事と体力向上		新体力テスト測定ポイント・アドバイスの活用事例
	⑥課題である種目への取組（立ち幅跳び）		②幼保小中高連携の工夫・改善		②投力			
③家庭との連携	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
教育活動全体での取組	生活習慣との関連	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	健康を支える栄養
②小中高連携の工夫・改善		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	
③家庭との連携		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
生活習慣との関連	①基本的な生活習慣							
	②朝食の重要性			小学校体育活動推進校の取組		小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組		
	③家庭と連携した取組			総合型地域スポーツクラブの取組		幼・保・認定こども園との連携		
2極化への対応	①「子どもステップアップ事業」の取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組				体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告		
	②総合型地域スポーツクラブの取組						総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組	
体力づくり優良校の取組								

【参考文献】

- 宮崎県児童生徒体力・運動能力調査報告書（令和3年度） 宮崎県教育委員会
- 小学校学習指導要領・中学校学習指導要領・高等学校学習指導要領 文部科学省
- 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 スポーツ庁
- [健康を支える運動]
- 小学生のための早寝早起朝ごはんガイドブック 早寝早起朝ごはん全国協議会
- 学校と家庭で育む子どもの生活習慣（改訂版） 公益財団法人日本学校保健会
- [健康を支える栄養]
- 子どものためのスポーツ食トレ 少年写真新聞社
- 女子栄養大学のスポーツ栄養教室 女子栄養大学出版部
- 栄養と料理 女子栄養大学出版部
- [8秒間走]
- 8秒間走の授業づくりと課題 山本貞美

＜令和4年度体力向上対策会議委員＞

宮崎大学教育学部附属幼稚園	園長	高橋京子
日向市立日知屋小学校	校長	春木近志
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	准教授	田島卓也
宮崎大学教育学部	教授	日高正博
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	所長	甲斐久志
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4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
日南市立吾田小学校	教諭	関師啓悟
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
宮崎県立延岡商業高等学校	指導教諭	中富俊貴
宮崎県立妻高等学校	指導教諭	岩切昭二郎
宮崎市立瓜生野小学校	養護教諭	木場ゆり
宮崎市立大淀小学校	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	藤田洋平

〈事務局：宮崎県教育庁スポーツ振興課〉

課長	押川幸廣	主幹（学校体育担当）	都甲尚生
課長補佐（総括）	宮本武郎	指導主事（学校体育担当）	堀口直樹
課長補佐（指導）	木宮浩二	指導主事（学校体育担当）	財津吉正
		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