

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/>)

- 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～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

※ 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。

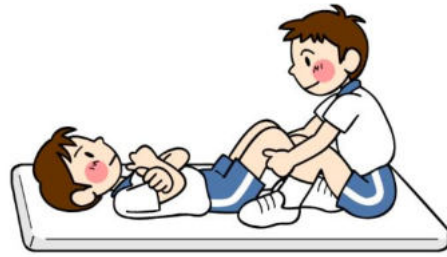


体 力 向 上 事 例 集

1	なぜ体力が必要か・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	発達段階に応じた体力の向上・・・・・・・・	2
3	発育発達段階における体力課題・・・・・・・・	3
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・・・・・・・・	4～12
5	投げる力を高める遊び・運動の紹介・・・・・・・・	13～14
6	スクリーンタイムが体力に与える影響・・・・・・・・	15
7	体力と栄養・・・・・・・・・・・・・・・・	16～17
8	小学校体育専科教員の取組報告・・・・・・・・	18～21
9	小学校体育活動推進校の取組報告・・・・・・・・	22～24
10	幼稚園・保育所（園）・認定こども園との連携・・・・・・・・	25～26
11	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組・・・・・・・・	27～28
12	「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催・・・・・・・・	29

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！！

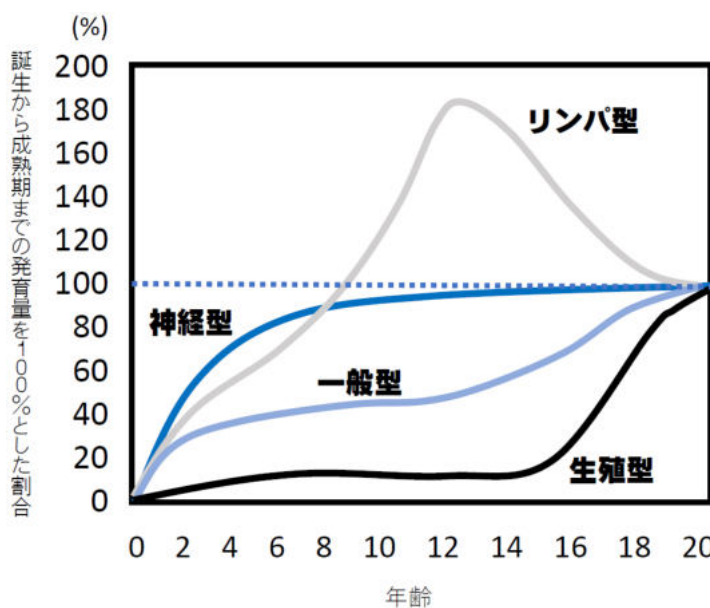
2 発達段階に応じた体力の向上

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ったり、リズム感であったり、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、運動特性のまとまりごとに示したのが表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	すばやさ		○	◎
持久走	走能力	全身持久力	ねばり強さ		◎	○
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ		◎	○
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	力強さ		○	◎
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	タイミングの良さ	◎	○	
握力		筋力	力強さ		○	◎
上体起こし		筋力 筋持久力	ねばり強さ		◎	○
長座体前屈		柔軟性	体の柔らかさ	◎	○	
反復横とび		敏捷性	すばやさ	◎	○	

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

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 運動特性のまとまり



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

4 新体力テスト測定に向けて

新体力テスト測定ポイント・アドバイス集

「新体力テスト」の測定時に、

- 測定方法や留意点等の説明
- 準備運動等



は、どの学校でも実施されていますが…

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

等については、学校間に差があるのではないのでしょうか。

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

- 「ポイント・アドバイス集」は種目ごとにポスターにしています。
- 各種目の動画については、下記をご利用してください。

① QRコード（宮崎県庁 楠並木ちゃんねる）ユーチューブ

※ ①がご利用できない場合

② 宮崎県教育ネットひむか インターネットで e-研修

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

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



(1) 握力



※動画をご覧ください。

測定前に…

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

1 正しく器具を握ろう！

【正しい握り方】

【長すぎる】

【短すぎる】



握るグリップを指の真ん中の長さにしよう！

2 測る前にウォーミングアップを行おう！

【手首】

左右方向に回す。前屈後屈させる。
手首をブラブラさせる。

【前腕】

両腕を前に伸ばし、グー、パー、グー、パー…と繰り返す。

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

3 測る直前に器具を持っていない手を強く握ろう！

「いち、にの、さん（ふー）」

※「いち、にの」の時に器具を持っていない手を強く握り、「さん」で器具をカ一杯、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。

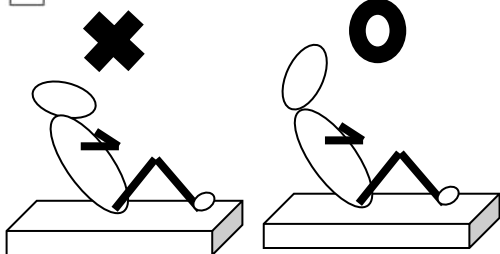


(2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

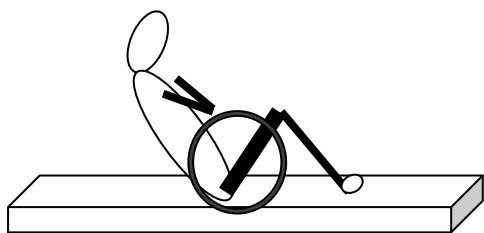
1 あごを引くようにしよう！



あごはしっかりと引きましょう。

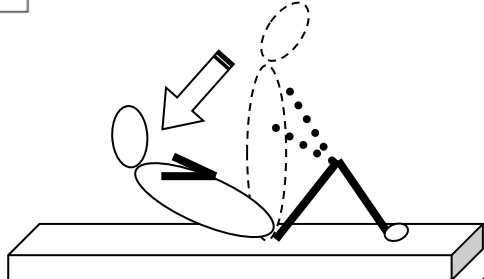
特に上体を起こす時は、早く上体を起こそうという気持ちが先行するとあごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。

2 脚の力も使おう！



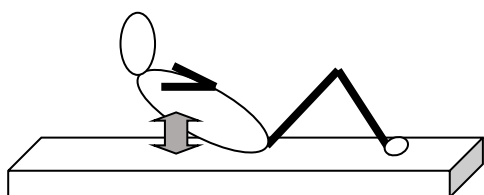
上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚（特に太ももや股関節周り）に力を入れる意識で行いましょう。

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。



(3) 長座体前屈



※動画をご覧ください。

1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう！

○腰から前屈

○両足裏を合わせる。

○太ももを胸に引きつける。



○両足を広げて
腰から前屈



○胸を張って、腰をひねる。



○後ろの足裏全体
を床に着ける。



体を温めておこう。

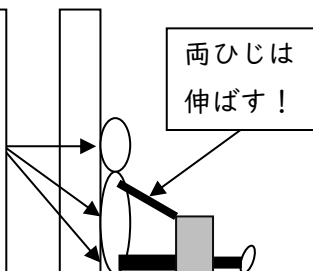
・筋肉は体が温まっているときのほうが伸展しやすいので、ランニングや準備運動をしっかり行う。

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

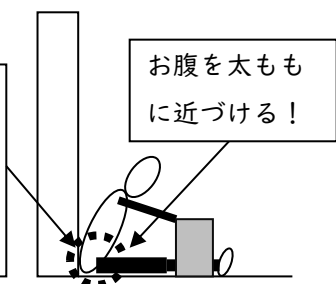


【初期姿勢のポイント】

- ・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！



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。

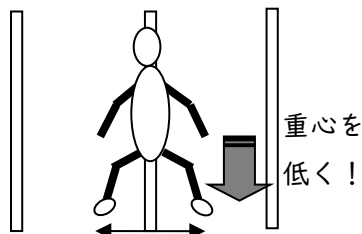


(4) 反復横とび



動画をご覧ください。

1 スタート時の姿勢に注意しよう！



両足は肩幅より少し広く！

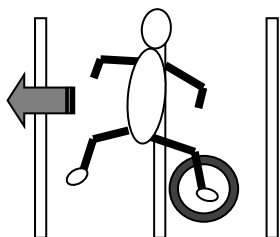
スタート時は中央線をまたいで立ちます。この時の立ち方は、以下の2つを意識します。

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！

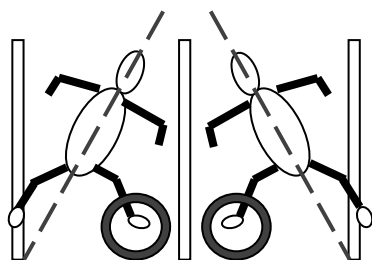


右側に行こうとする時に右足から体を動かそうとすると体の動きが鈍くなります。より速く動くために、以下の2つを意識します。

①右に行くときは左足で地面を蹴る！

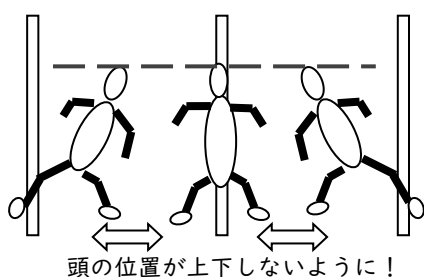
②左に行くときは右足で地面を蹴る！

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！

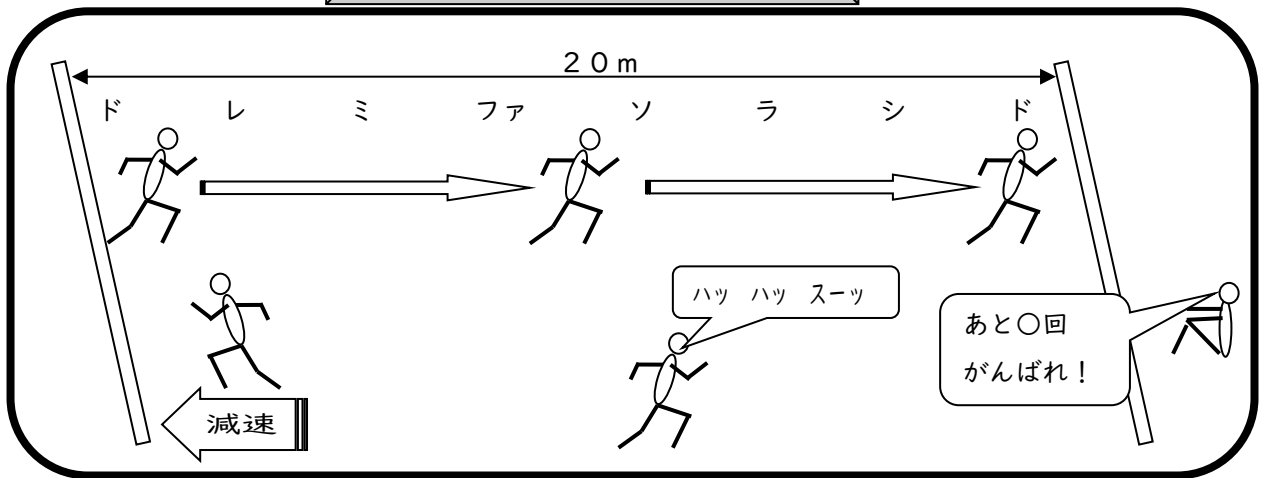


頭の位置が上下しないように！

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？」を知ることが、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

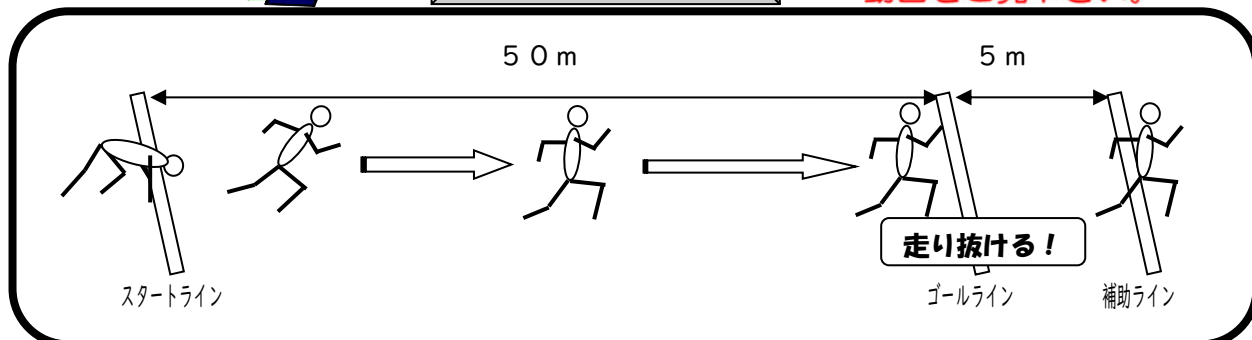
→「Bくん、あと2往復（4回）がんばれば6点！」



(6) 50m走



動画をご覧ください。

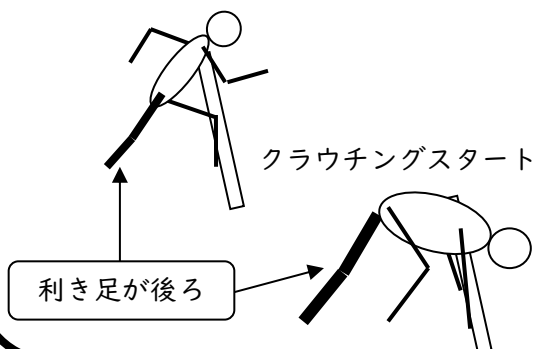


1 ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう！

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

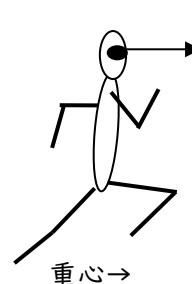
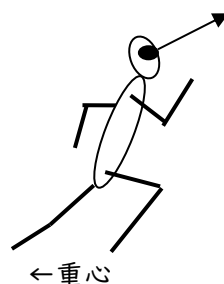


2 スタートの構えは利き足を後ろにしよう！

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。

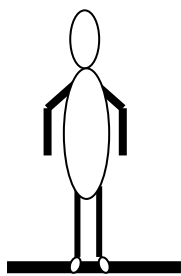


(7) 立ち幅とび



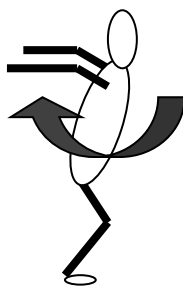
動画をご覧ください。

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。

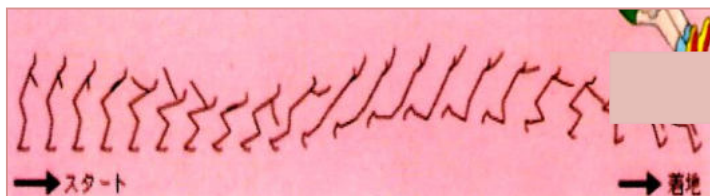
3

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！

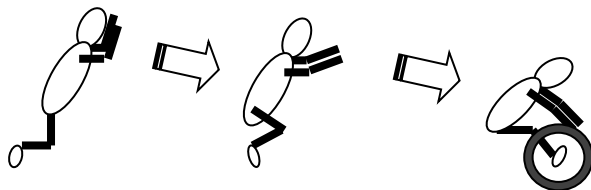


腕を振り上げる力で体をもっていくようなイメージで跳ぶ

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。

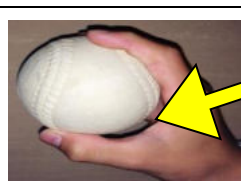


(8) ボール投げ



※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（チョキ）で・3本指で隙間をつくる
- ・ハンドボールは、親指と小指ではさみ込むようにして持ちましょう。

2 正しいフォーム（上半身と下半身を連動させる）を身に付ける。



手の甲で頭を「とんとん」することで肘が高く上がる。



左足を出す。左手を前に伸ばして手の平を上に向ける。



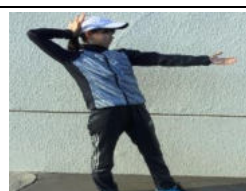
上から腕を振り、左手を叩く。へそを前に向ける。

(1) 肘を上げる

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



「いち」で左足に体重を乗せる。



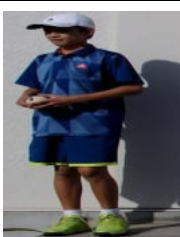
「にーい」で右足に体重を乗せる。



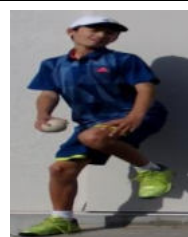
「さん」で一気に腰を回転させ、後ろ足のかかとが上がる。

(2) 体重移動を利用する

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



① 投げる手と反対の肩・お尻を投げる方向に向け、横向きに立つ。



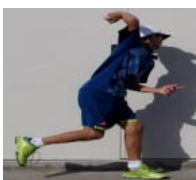
② 投げる方向を見て右足に100%体重をかける。



③ 左手を投げる方向へ伸ばし、ボールを頭の後ろに持っていく。



④ 肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。



⑤ 体をひねるとともに、手首のスナップでボールに力を込める。



⑥ ムチのようにダイナミックに腕を大きく振る。腕を大きく振り落とし、左足に100%体重をかける。



⑦ 腰の回転がしやすいように体をひねるとともに右足をあげる。

(3) 体全体を使う (連動させる)

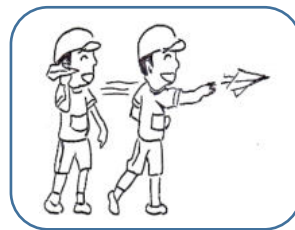
投げる方向に正対して構えてしまうと、踏み込めずに投げてしまったり、投げる手と同じ側の足が前に出てしまったりすることがあります。力強く投げることはできません。体重移動と腰の回転によるダイナミックな投げ方を身に付けるためにも、**横向きに立つ**ことがとても大切です。

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するとよい。(左利きの児童は反対) 最後に手首をしならせるようにすると、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

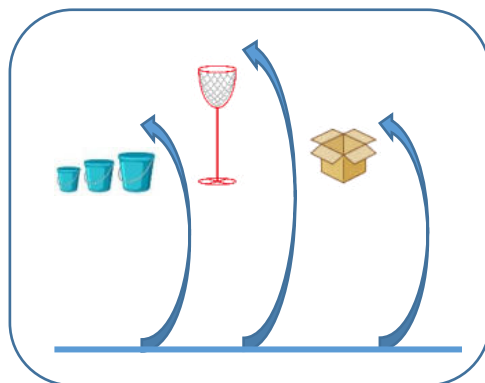
- ① 目標物に向かって、ボールを投げたり、通したりする。
- ② 2人一組で1人はボールを投げる、1人はボールを拾う。
- ③ 個人戦であれば、持ち球のうち、何球目標物の中に入れたかを競わせる。
- ④ チーム戦であれば、制限時間内により多くのボールを入れることを目的にする。

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生かせるようにしていく。

アレンジ

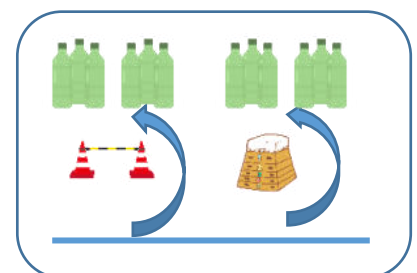
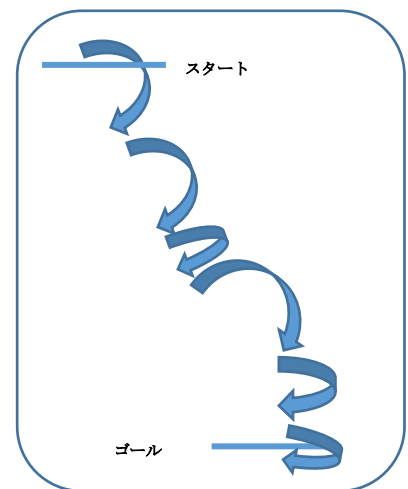
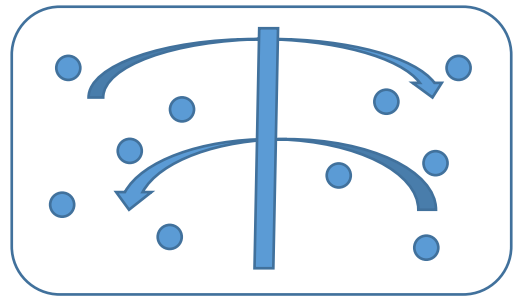
- ☆ゴールは段ボールだけでなく、棒を立てるなども可能
- ☆慣れてきたら障害物を定め(鉄棒の下を通す、ブランコを回ってくるなど)コースを変更してみる。
- ☆1つのコースだけでなく複数のコースをアレンジしてみる。
- ☆個人のゲームではなく、チーム戦や団体戦にもアレンジできる。

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）が少なくなっていると言われ、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だけでも、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、保護者と話し合って決めたり、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必要です。「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、T 1 または T 2 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。

【T 1 や T 2 として授業に参加】

- ・ T 1 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。
- ・ T 2 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、より学習効果を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。
- 公開授業にい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。	・ 場の設営や用具の準備がありがたい。 ・ 専門的な知識とその伝達がありがたい。 ・ T1 を体育専科がしてくれるので負担が減った。 ・ ふり返りカードの準備や評価をしてくれること。			

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を考えよう。

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

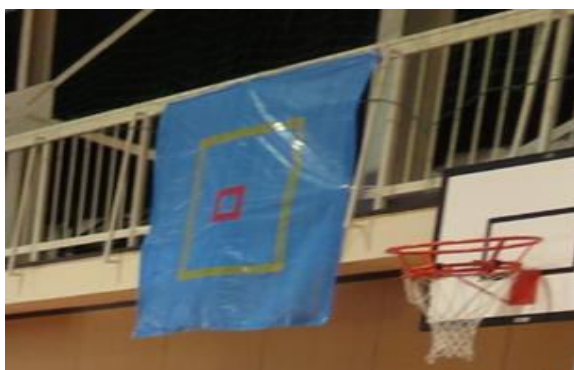
① 児童が進んで運動に親しむための環境づくり

ア 校内体育施設・用具の整備（痛み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、「対面式」で実施したものがありませんでした。

（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図る指導の在り方」
- 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

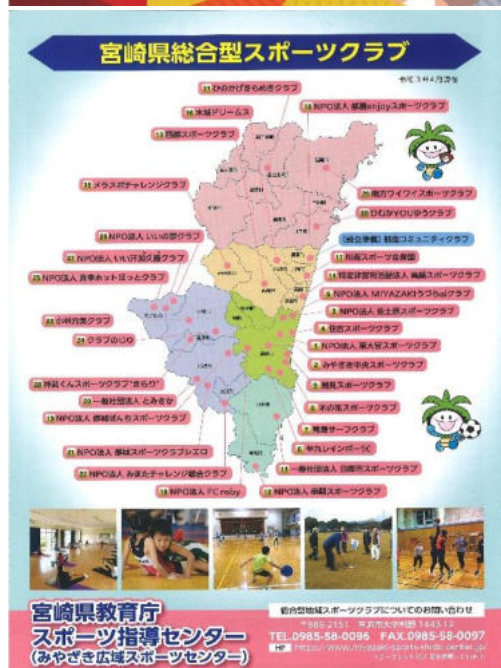
近年の少子高齢化や情報化の進展、地域社会における人間関係の希薄化等に加え、新型コロナウイルス感染症の拡大による生活様式の変容など県民を取り巻く社会環境や価値観は急激に変化している。このような社会において、運動・スポーツの充実のためには、運動やスポーツをもっと身近に感じたり、地域住民の生きがいがいづくりにも目を向けた県民総参加型の環境づくりが不可欠である。また、児童生徒の体力・運動能力の維持・向上、働き世代や子育て世代のスポーツ実施率の向上、障がい者スポーツや高齢者スポーツの推進、あるいはトップアスリートの育成と強化など、運動やスポーツの更なる振興に向けた本県の課題も挙げられている。

(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、スポーツを通し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】



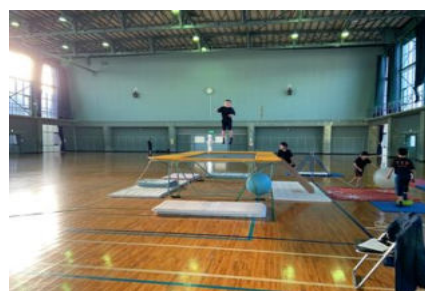
【フィジカルフィットネス】

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）」】