

令和6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7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、運動調査において、今年度の結果を見ると、児童生徒、男女で若干の違いはありますが、全体としては向上傾向と捉えられる結果でありました。これは、児童生徒が運動やスポーツを実践する時間の増加や運動意識の向上が要因であると推測できます。

児童生徒の生活習慣を見ますと、朝食欠食や肥満の割合は減少したものの、スクリーンタイムの増加傾向は依然として進んでいることが指摘されており、新型コロナウイルス感染症蔓延による行動制限を経たことで、通常に戻りつつある日々の児童生徒の生活様式が変化してきたことがうかがわれます。引き続き、良好な生活習慣が形成されるよう、学校・家庭・地域における取組を通じた働きかけを行っていくことが重要であると考えております。

このような状況を踏まえ、「令和6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、持久力、筋力、瞬発力といった体力向上につながる運動の実践例を昨年度の実践例を含めて紹介しております。

また、体力向上の更なる意識啓発のため、朝食や睡眠などの基本的な生活習慣についてまとめているほか、過去の参考資料についても紹介しております。

さらに、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、児童生徒に配付する際に、是非、家庭への周知もお願いし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7年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 田中 裕久

「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。

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

令和6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6年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力、生活習慣等調査結果の概要	1
2	調査結果	
(1)	令和6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)	学年別測定結果	4
(4)	測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合	5
(5)	総合評価年次推移(校種別・学年別)	6~10
(6)	県平均値の推移	11~20
(7)	アンケート年次推移	21~23
(8)	体力テストとアンケートのクロス集計	24~25
(9)	学年別の運動及び体育授業愛好度	26~27
3	令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要	28
(1)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について	29
(2)	平成26年度~令和6年度全国体力・運動能力調査結果推移	30~31
4	令和6年度宮崎県体力テスト結果の概要	32

事 例 集

1	昼休み・昼活動時間等の活用事例	34
2	生活習慣について	35～36
3	年齢・性別・体力に関係なく誰もが楽しめるニュースポーツについて	37
4	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	38～41
	動画・・・① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる(二次元コード)	
	② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修	
	(https://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	42～46
(3)	体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告	47
5	小学校体育専科教員の取組報告	48～51
6	幼稚園・保育所(園)・認定こども園を対象とした取組	52～53
7	総合型地域スポーツクラブの取組	54
8	令和6年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介	55～70
	<小学校：7校>	
(1)	日南市立吾田小学校	57
(2)	串間市立秋山小学校	58
(3)	小林市立小林小学校	59
(4)	小林市立南小学校	60
(5)	小林市立三松小学校	61
(6)	延岡市立川島小学校	62
(7)	椎葉村立大河内小学校	63
	<中学校：4校>	
(1)	日南市立東郷中学校	64
(2)	三股町立三股中学校	65
(3)	小林市立野尻中学校	66
(4)	宮崎県立宮崎西高等学校附属中学校	67
	<県立学校：3校>	
(1)	宮崎県立宮崎北高等学校	68
(2)	宮崎県立宮崎工業高等学校	69
(3)	宮崎県立都城農業高等学校	70
9	事例集まとめ	71

令和6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。
((<https://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/>))



令和6年度宮崎県児童生徒の体力・運動能力調査結果の概要

1 調査の目的

- 本県児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、今後の体力・運動能力の向上に活用する。
- 体力・運動能力の現状の分析結果を基に、各学校独自の「スクールスポーツプラン」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 230校	全学年	6歳～11歳	全児童(55,101名)
中学校	公立 127校	全学年	12歳～14歳	全生徒(26,265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(18,723名)
合 計				100,089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6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 運動やスポーツの愛好度
- ② 体育の授業の愛好度
- ③ 運動部やスポーツクラブの加入状況
- ④ 運動やスポーツの実施状況
- ⑤ 1日の運動やスポーツの実施時間
- ⑥ 外遊びの実施状況
- ⑦ 「みんながスポーツ1130県民運動」の認知度
- ⑧ 朝食の摂取状況
- ⑨ 1日の睡眠時間
- ⑩ 平日の就寝時刻
- ⑪ テレビ、ゲーム、スマートフォン等の視聴時間
- ⑫ 体力の必要性
- ⑬ 体力向上に向けた目標設定の有無

(注1) ⑥については、小学校のみ

(注2) ⑫については、中学校・高等学校のみ

調査結果

(1) 令和6年度県平均値と前年度の比較

※ 有意差検定による比較

体力向上が見られる項目が増えており、特に男子はその傾向が顕著である。

【令和6年度】

〈参考〉 【令和5年度】

年度		令和6年度本県平均値と 令和5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 ル ン	持 久 走	5 0 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	-	-	-	◎	-	-	-	◎	-

年度		令和5年度本県平均値と 令和4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 ル ン	持 久 走	5 0 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、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6年度】

【令和5年度】

		◎上回っている			有意差なし			▲下回っている								
小学校	男子	17	35.4%	29	60.4%	2	4.2%	48	◎上回っている	▲下回っている	48					
中学校		2	7.4%	23	85.2%	2	7.4%	27	◎上回っている	▲下回っている	27					
高校		8	29.6%	18	66.7%	1	3.7%	27	◎上回っている	▲下回っている	27					
男子計		27	26.5%	70	68.6%	5	4.9%	102	◎上回っている	▲下回っている	102					
小学校	女子	14	29.2%	23	47.9%	11	22.9%	48	◎上回っている	▲下回っている	48					
中学校		4	14.8%	17	63.0%	6	22.2%	27	◎上回っている	▲下回っている	27					
高校		2	7.4%	20	74.1%	5	18.5%	27	◎上回っている	▲下回っている	27					
女子計		20	19.6%	60	58.8%	22	21.6%	102	◎上回っている	▲下回っている	102					
小学校	31	32.3%	52	54.2%	13	13.5%	96	小学校	29	30.2%	51	53.1%	16	16.7%	96	
中学校	6	11.1%	40	74.1%	8	14.8%	54	中学校	11	20.4%	38	70.4%	5	9.3%	54	
高校	10	18.5%	38	70.4%	6	11.1%	54	高校	5	9.3%	34	63.0%	15	27.8%	54	
総計		47	23.0%	130	63.7%	27	13.2%	204	総計	45	22.1%	123	60.3%	36	17.6%	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6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		
小学校	男子	10	20.8%	6	12.5%	32	66.7%	48
中学校		6	22.2%	5	18.5%	16	59.3%	27
高校		9	33.3%	5	18.5%	13	48.1%	27
男子計		25	24.5%	16	15.7%	61	59.8%	102

小学校	女子	15	31.3%	8	16.7%	25	52.1%	48
中学校		6	22.2%	3	11.1%	18	66.7%	27
高校		10	37.0%	9	33.3%	8	29.6%	27
女子計		31	30.4%	20	19.6%	51	50.0%	102

小学校	25	26.0%	14	14.6%	57	59.4%	96
中学校	12	22.2%	8	14.8%	34	63.0%	54
高校	19	35.2%	14	25.9%	21	38.9%	54
総計	56	27.5%	36	17.6%	112	54.9%	204

(3) 学年別測定結果

学年	握力						上体こし					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差									
小1	4430	8.7	2.3	4203	8.1	2.2	4424	11.2	5.3	4194	10.7	5.1
小2	4542	10.3	2.7	4378	9.7	2.4	4545	13.9	5.6	4381	13.4	5.1
小3	4456	12.1	3.2	4521	11.3	2.8	4442	16.2	6.2	4509	15.2	5.5
小4	4781	14.0	3.4	4541	13.4	3.5	4776	17.5	6.1	4538	16.9	5.3
小5	4886	16.1	4.0	4648	15.8	3.9	4875	19.4	6.3	4649	18.5	5.4
小6	4789	19.3	5.0	4621	18.8	4.4	4778	21.6	6.2	4598	19.5	5.6
中1	4549	24.1	6.5	4359	21.4	4.7	4530	23.6	6.3	4332	19.8	5.7
中2	4456	29.8	7.2	4236	23.6	4.7	4414	26.5	6.3	4202	21.9	6.2
中3	4350	34.6	7.7	4102	24.9	5.0	4318	28.5	6.2	4073	22.6	6.2
高1	3284	38.1	7.4	2957	25.7	4.9	3265	28.2	6.2	2948	21.3	6.4
高2	3417	40.5	7.9	2970	26.3	5.1	3406	29.9	6.3	2962	22.3	6.5
高3	3234	42.0	7.9	2779	27.2	5.1	3219	31.2	6.4	2769	23.0	6.6

学年	長座体前屈						反復横跳び					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4425	27.1	7.3	4201	29.1	7.4	4418	28.3	5.8	4194	27.4	5.5
小2	4539	28.8	7.9	4387	31.0	7.7	4542	31.7	6.5	4375	30.8	5.9
小3	4441	30.5	7.7	4511	33.1	7.6	4433	35.6	8.1	4509	34.4	7.3
小4	4778	32.0	8.1	4539	35.2	8.1	4772	38.8	8.4	4527	37.4	7.4
小5	4870	34.6	8.7	4648	38.0	8.7	4870	42.2	8.1	4638	40.5	7.4
小6	4776	37.0	9.0	4603	40.7	9.4	4773	45.6	7.6	4589	43.0	6.8
中1	4530	41.9	11.2	4346	44.1	10.9	4519	48.6	8.3	4314	44.2	6.9
中2	4438	46.2	11.8	4223	46.8	11.3	4408	52.5	8.8	4184	46.8	7.0
中3	4330	49.4	11.6	4092	48.4	10.9	4305	55.4	8.4	4066	47.6	7.3
高1	3277	50.6	11.2	2951	48.5	10.7	3258	56.7	7.7	2944	47.7	6.4
高2	3404	53.0	11.4	2961	50.5	10.5	3396	59.1	7.2	2940	48.7	6.3
高3	3228	54.5	11.3	2768	51.4	10.6	3219	59.9	7.2	2752	49.3	6.3

学年	シャトルラン						持久走					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4368	17.9	10.0	4156	15.0	7.3						
小2	4533	26.9	13.6	4375	21.2	9.7						
小3	4426	35.0	17.0	4496	26.8	12.5						
小4	4753	41.8	19.5	4509	33.0	14.9						
小5	4850	48.4	21.6	4619	39.0	16.6						
小6	4732	57.1	23.2	4553	44.3	18.0						
中1	4317	65.8	25.1	4131	46.8	18.8	339	444.5	84.3	332	314.4	51.2
中2	4221	82.2	25.8	3982	54.0	20.6	335	410.3	71.4	330	299.7	95.2
中3	4094	90.5	25.5	3877	54.5	20.7	336	405.6	68.8	295	307.8	60.9
高1	2918	84.4	24.1	2676	47.8	17.4	283	413.3	75.2	229	326.3	57.5
高2	2634	89.2	25.1	2145	50.4	17.8	722	376.8	78.8	759	304.6	57.1
高3	2447	91.4	25.3	2005	51.2	19.1	730	365.4	61.3	683	302.2	46.1

学年	50m走						立ち幅跳び					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4427	11.9	1.6	4199	12.2	1.5	4424	113.8	18.8	4199	105.0	17.8
小2	4542	10.9	1.4	4375	11.2	1.1	4541	125.7	20.1	4383	116.8	17.7
小3	4439	10.3	1.3	4503	10.6	1.5	4436	134.9	21.2	4506	126.0	19.0
小4	4774	9.9	1.5	4519	10.1	1.0	4773	142.6	21.2	4529	134.5	20.2
小5	4862	9.5	1.3	4620	9.6	0.9	4874	151.4	22.9	4638	144.6	21.0
小6	4757	9.1	1.3	4578	9.4	1.3	4772	162.5	24.4	4589	151.8	23.6
中1	4479	8.8	1.6	4274	9.3	1.1	4495	182.8	31.0	4315	161.3	28.1
中2	4364	8.1	1.0	4123	9.0	0.9	4416	201.5	32.0	4192	170.2	27.0
中3	4259	7.6	0.8	4014	8.9	1.1	4311	215.8	30.7	4070	172.2	27.9
高1	3239	7.4	0.8	2908	8.9	0.8	3261	223.5	27.6	2945	173.2	24.7
高2	3365	7.3	0.7	2931	8.9	1.2	3388	230.3	25.6	2942	175.5	22.8
高3	3193	7.1	0.6	2735	8.8	0.9	3219	232.7	26.7	2762	176.4	22.9

学年	ボール投げ						得点合計					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4425	8.3	3.5	4191	5.6	2.0	4315	30.2	6.8	4112	29.8	6.7
小2	4550	12.0	5.0	4382	7.6	3.2	4487	37.4	7.9	4332	37.4	7.2
小3	4445	15.4	6.3	4505	9.5	3.6	4373	43.4	8.6	4447	43.5	8.2
小4	4778	18.6	7.4	4525	11.8	4.8	4700	48.3	9.2	4464	49.3	8.6
小5	4856	22.0	8.6	4625	13.8	5.1	4764	53.7	9.7	4564	55.2	9.0
小6	4776	25.3	9.5	4588	15.9	6.4	4673	59.6	10.1	4503	60.1	9.5
中1	4476	18.3	5.9	4304	11.2	4.5	4276	34.5	10.1	4128	42.6	11.1
中2	4378	21.5	6.4	4156	12.8	4.7	4220	43.4	11.3	4005	48.7	12.1
中3	4279	24.1	6.7	4044	13.6	4.8	4135	50.0	11.4	3905	51.0	12.5
高1	3268	25.5	6.6	2935	14.0	4.9	3135	52.3	11.1	2845	50.4	11.7
高2	3381	27.3	6.8	2946	14.8	4.9	3289	56.5	11.1	2852	52.7	11.7
高3	3211	28.2	6.7	2758	15.4	5.7	3110	58.8	11.1	2634	54.1	12.0

(4) 測定（テスト）の総合評価における段階別実数と割合

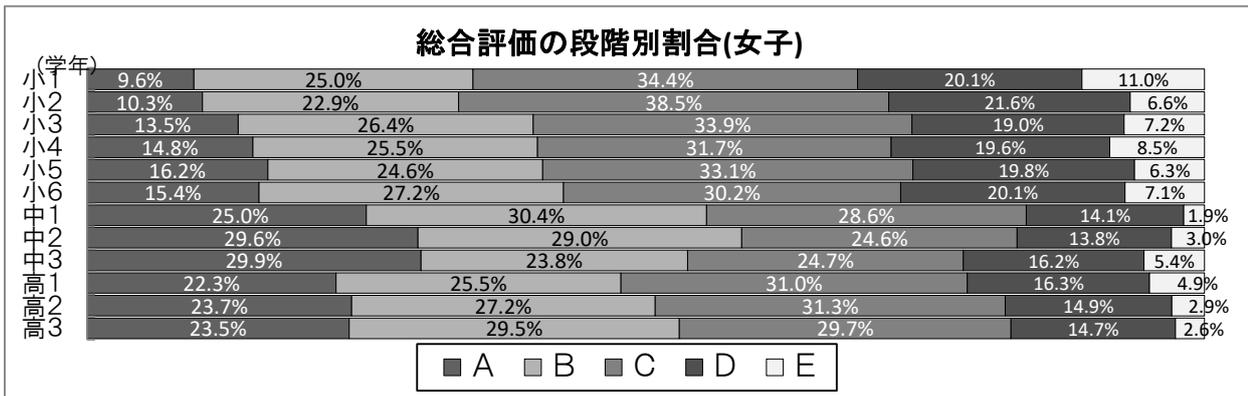
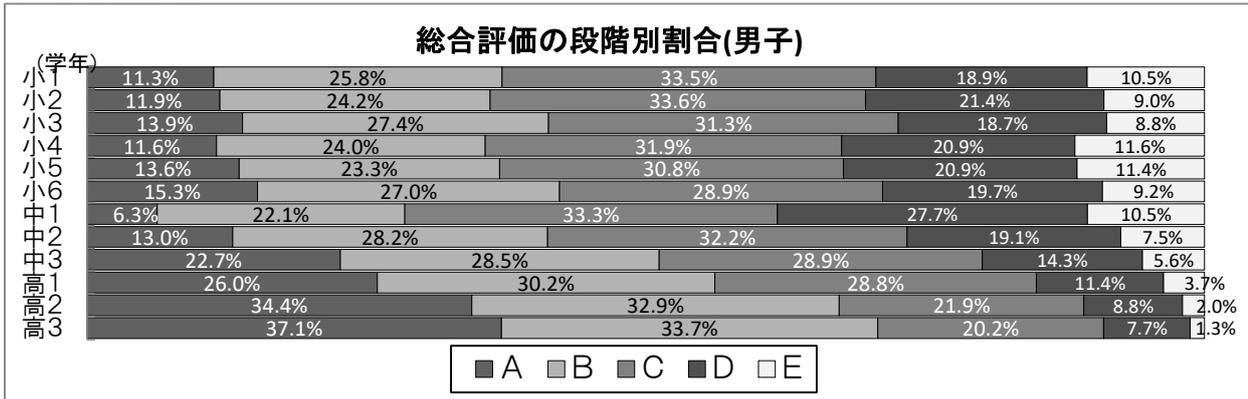
A～Eの段階で評価し、高得点者はAとして評価されている。

① 段階別実数と割合

男 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	489	1113	1444	815	454	4315	11.33%	25.79%	33.46%	18.89%	10.52%
小2	534	1084	1507	958	404	4487	11.90%	24.16%	33.59%	21.35%	9.00%
小3	608	1198	1368	816	383	4373	13.90%	27.40%	31.28%	18.66%	8.76%
小4	545	1129	1499	982	545	4700	11.60%	24.02%	31.89%	20.89%	11.60%
小5	649	1110	1465	996	544	4764	13.62%	23.30%	30.75%	20.91%	11.42%
小6	713	1263	1350	919	428	4673	15.26%	27.03%	28.89%	19.67%	9.16%
中1	269	947	1426	1185	449	4276	6.29%	22.15%	33.35%	27.71%	10.50%
中2	550	1189	1358	806	317	4220	13.03%	28.18%	32.18%	19.10%	7.51%
中3	937	1180	1195	593	230	4135	22.66%	28.54%	28.90%	14.34%	5.56%
高1	814	947	902	357	115	3135	25.96%	30.21%	28.77%	11.39%	3.67%
高2	1132	1082	719	291	65	3289	34.42%	32.90%	21.86%	8.85%	1.98%
高3	1153	1047	629	241	40	3110	37.07%	33.67%	20.23%	7.75%	1.29%

女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	393	1027	1415	825	452	4112	9.56%	24.98%	34.41%	20.06%	10.99%
小2	447	994	1667	936	288	4332	10.32%	22.95%	38.48%	21.61%	6.65%
小3	602	1174	1506	845	320	4447	13.54%	26.40%	33.87%	19.00%	7.20%
小4	662	1137	1413	873	379	4464	14.83%	25.47%	31.65%	19.56%	8.49%
小5	738	1123	1512	905	286	4564	16.17%	24.61%	33.13%	19.83%	6.27%
小6	693	1227	1358	904	321	4503	15.39%	27.25%	30.16%	20.08%	7.13%
中1	1032	1256	1181	582	77	4128	25.00%	30.43%	28.61%	14.10%	1.87%
中2	1186	1160	987	553	119	4005	29.61%	28.96%	24.64%	13.81%	2.97%
中3	1167	931	964	631	212	3905	29.88%	23.84%	24.69%	16.16%	5.43%
高1	634	725	882	464	140	2845	22.28%	25.48%	31.00%	16.31%	4.92%
高2	675	775	893	425	84	2852	23.67%	27.17%	31.31%	14.90%	2.95%
高3	618	778	782	387	69	2634	23.46%	29.54%	29.69%	14.69%	2.62%

② 段階別割合



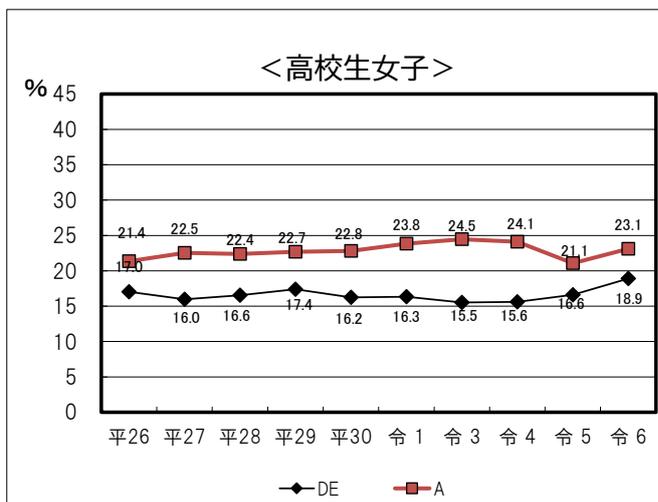
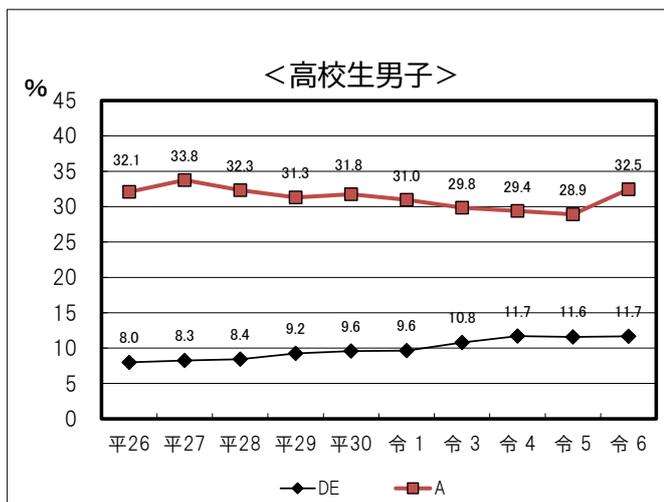
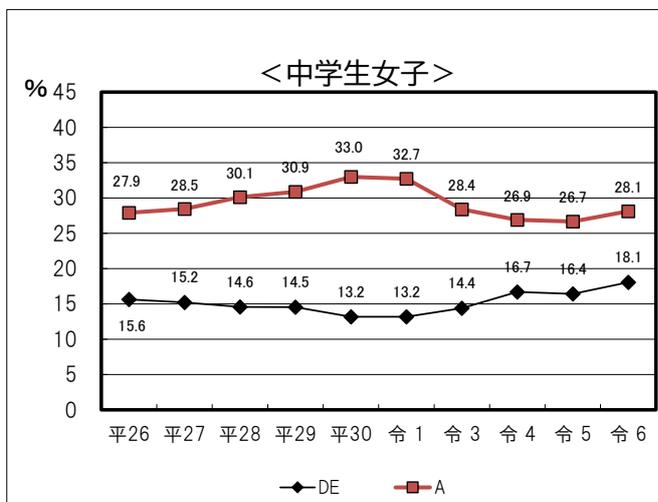
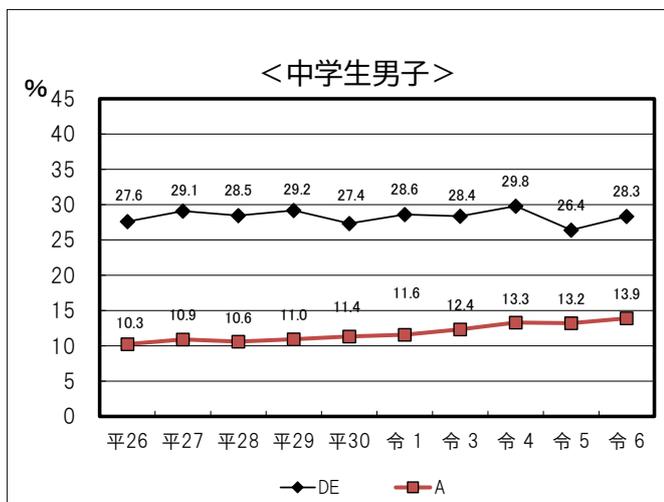
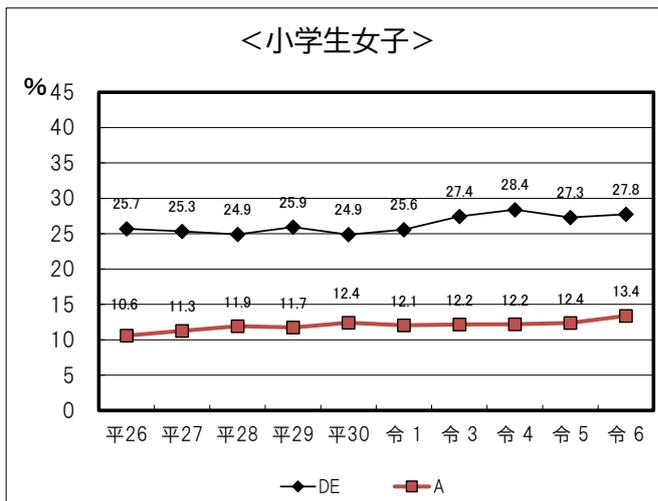
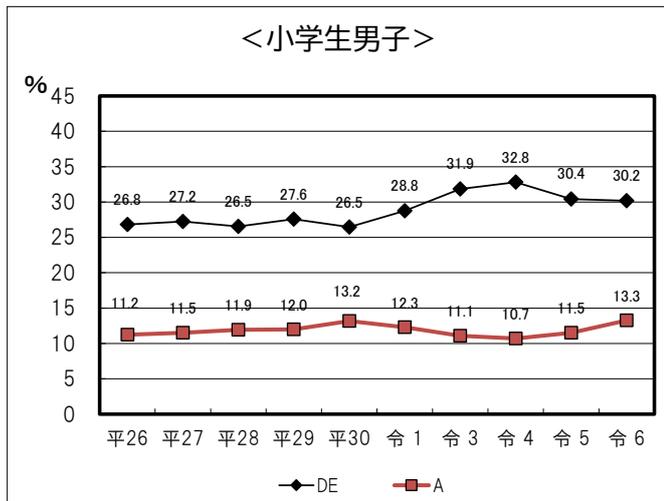
(5) 総合評価年次推移 (校種別)

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)

男女全ての校種でAの割合が増加、小学生男子のみDEの割合が減少している。

男子

女子



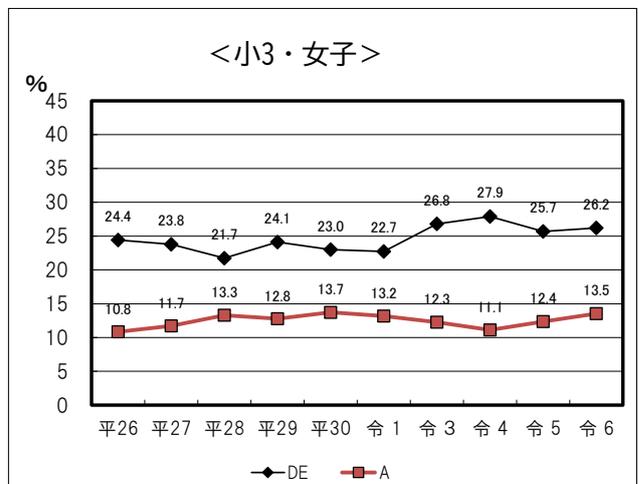
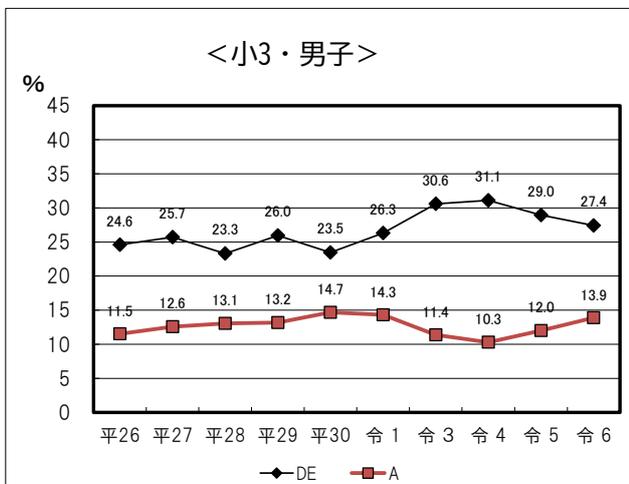
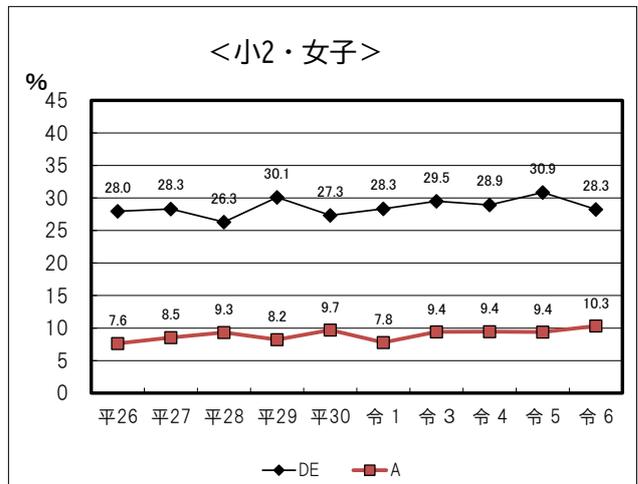
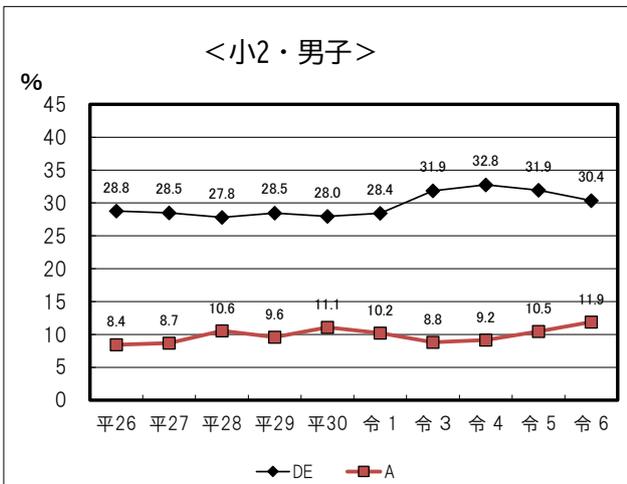
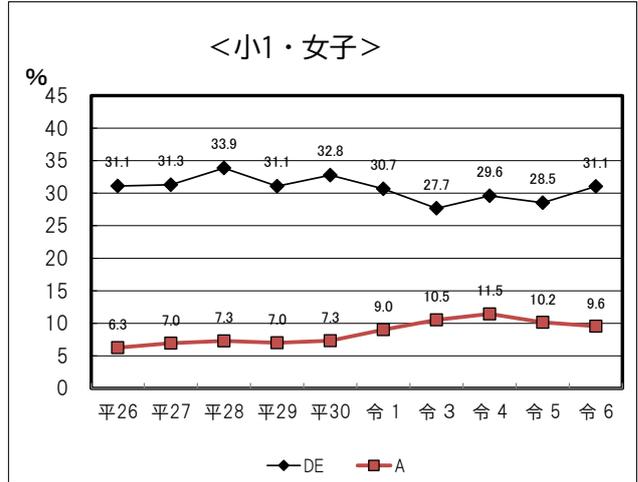
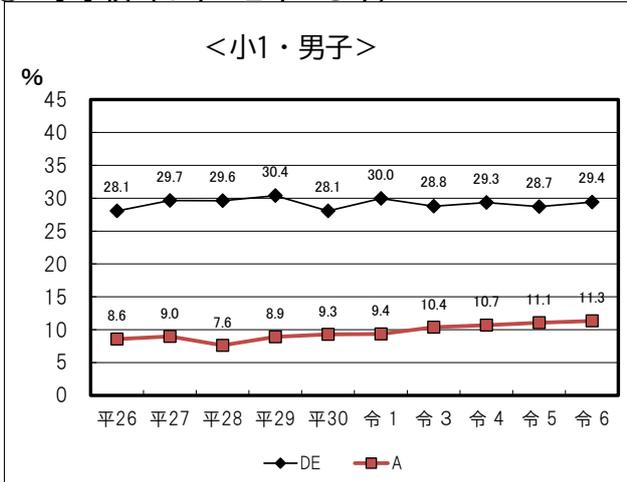
※令和2年度はコロナ禍のため中止

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（学年別）

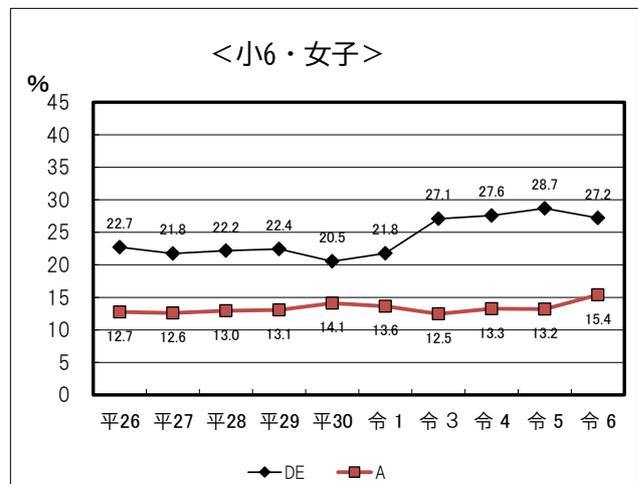
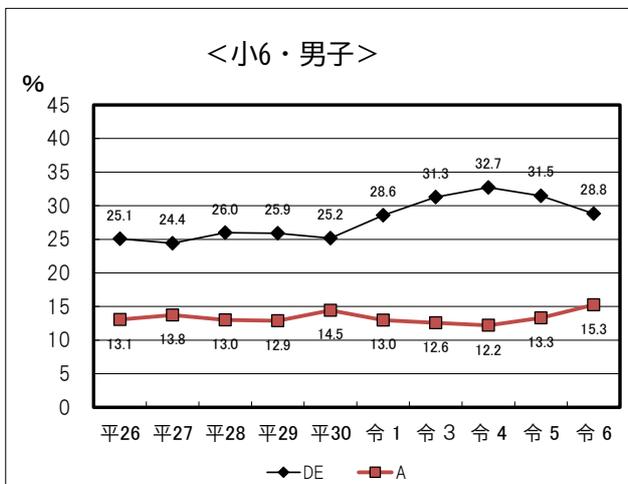
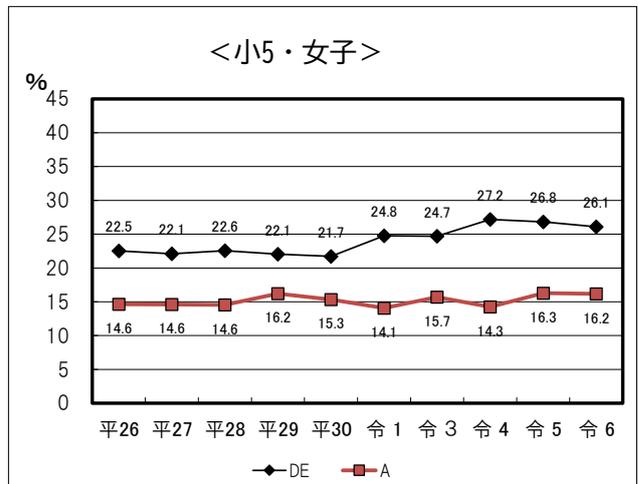
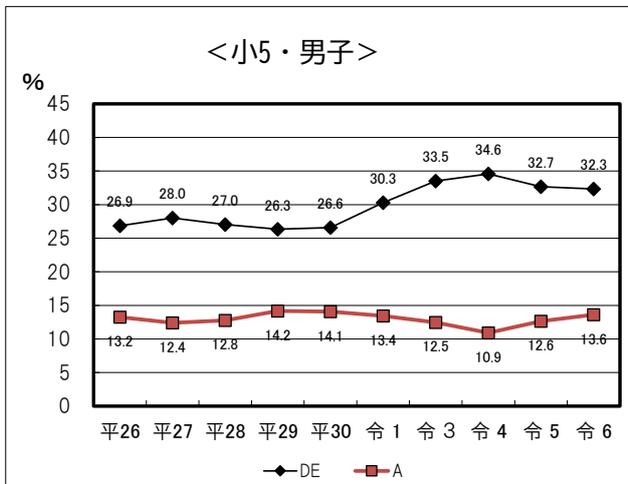
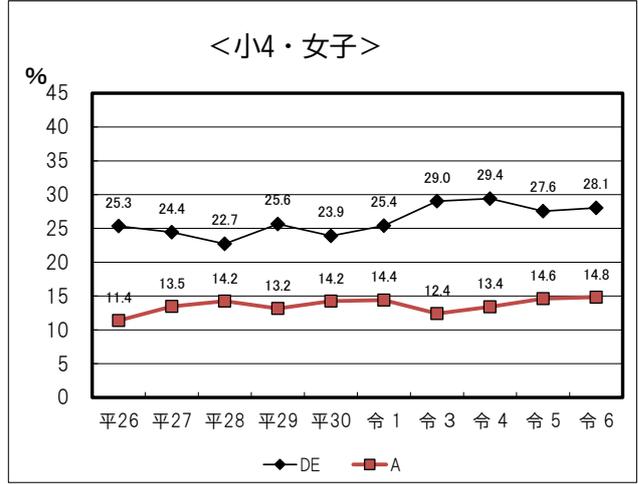
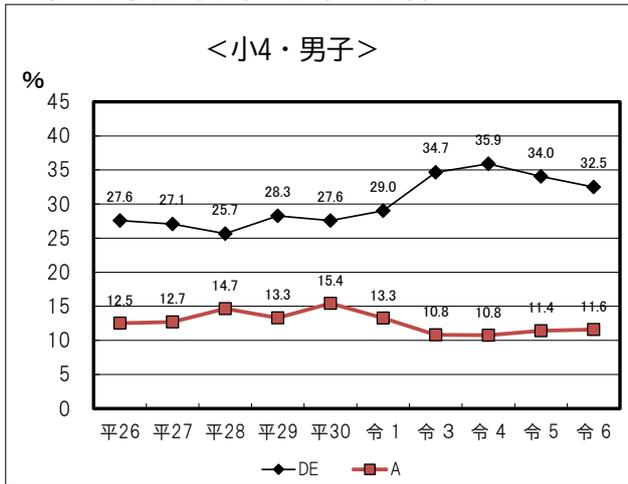
男子は全学年においてAの割合が増加、小1男女小3小4女子を除きDEの割合が減少している。

① 小学校（1年・2年・3年）



※令和2年度はコロナ禍のため中止

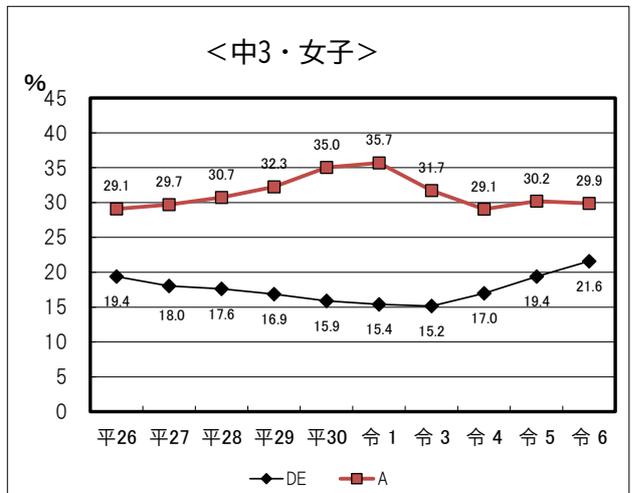
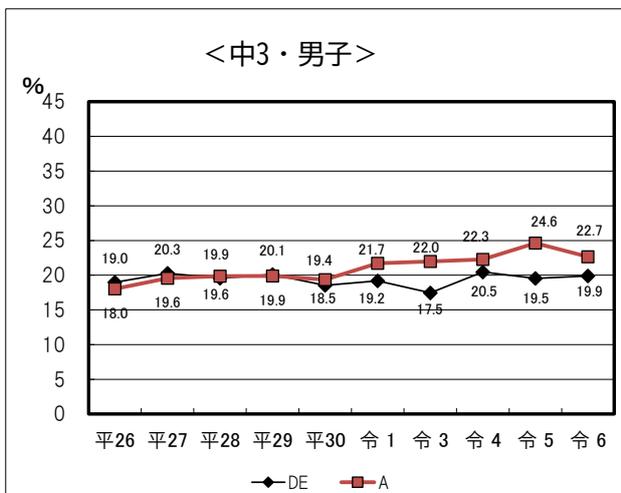
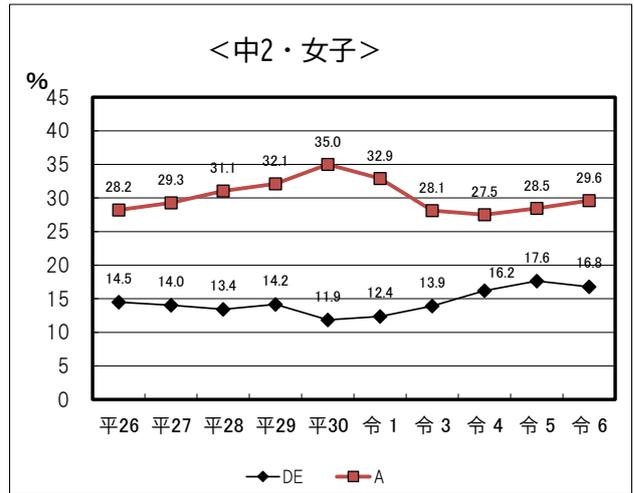
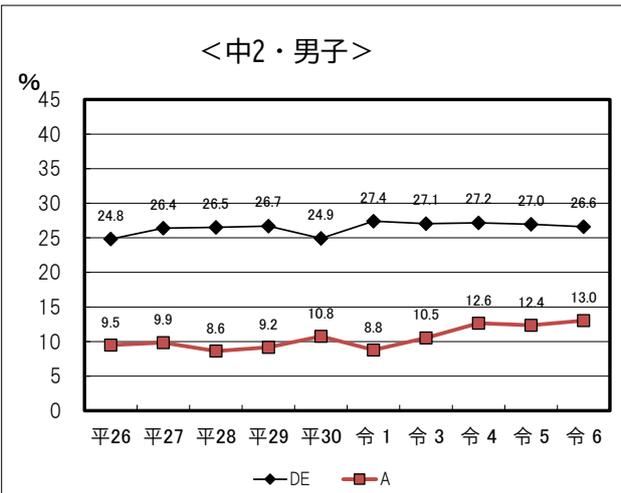
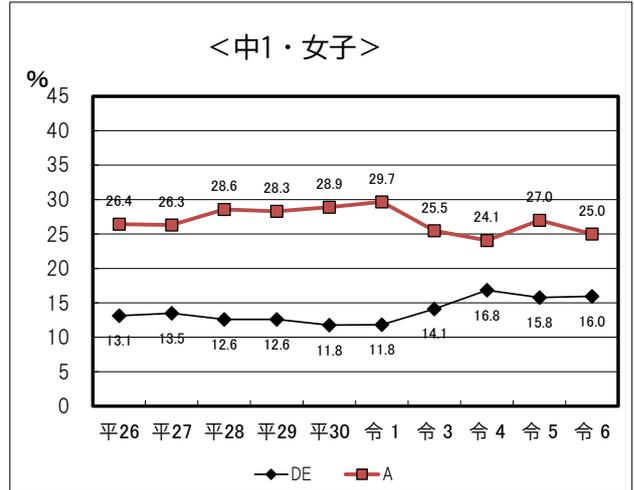
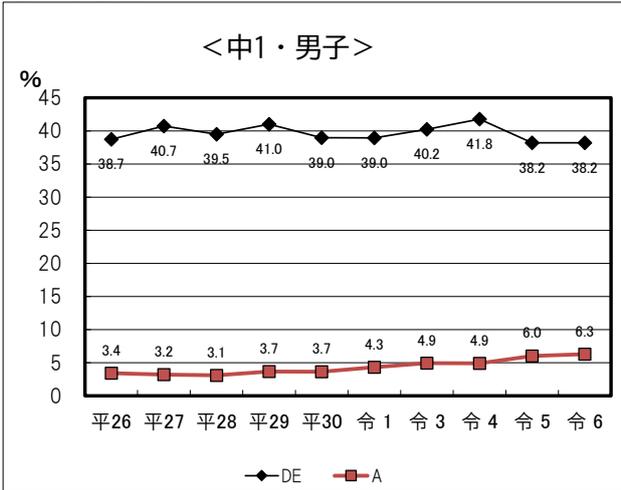
① 小学校（4年・5年・6年）



※令和2年度はコロナ禍のため中止

中1男子中2男女のみAの割合が増加、中2男女のみDEの割合が減少している。

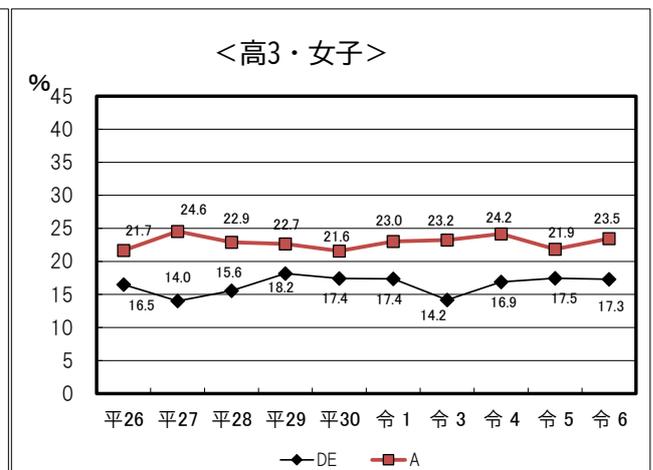
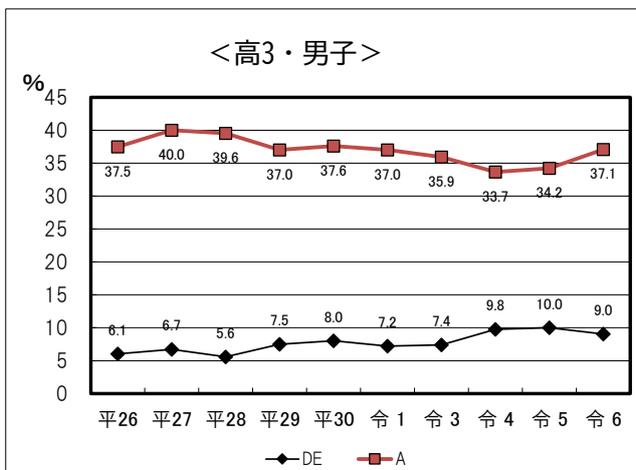
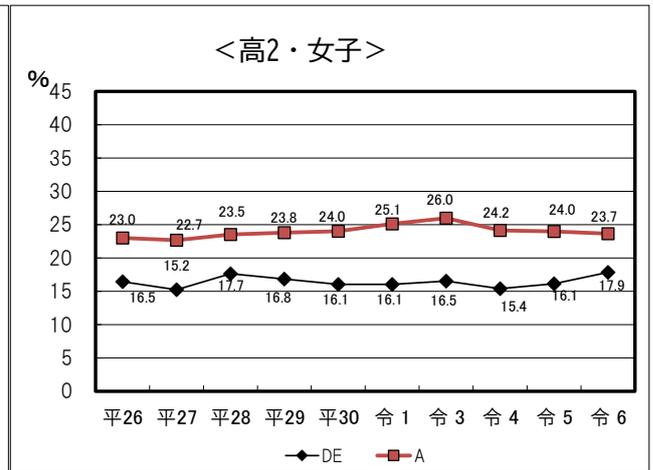
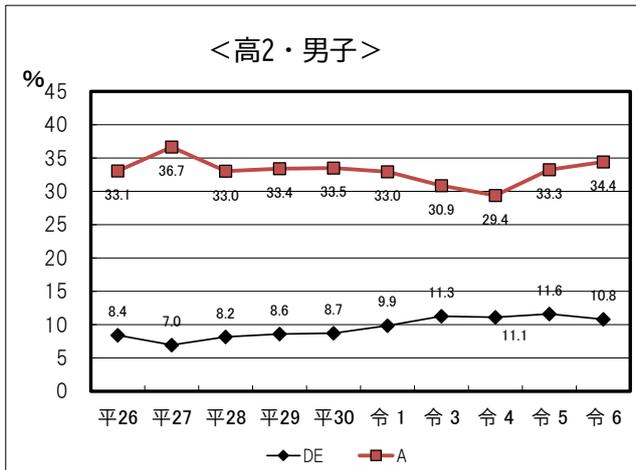
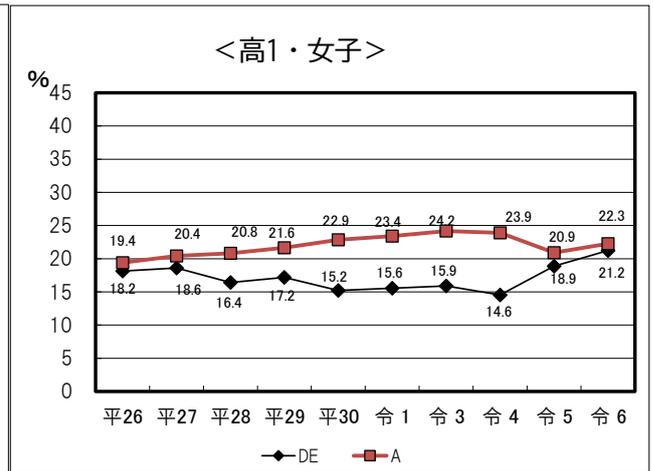
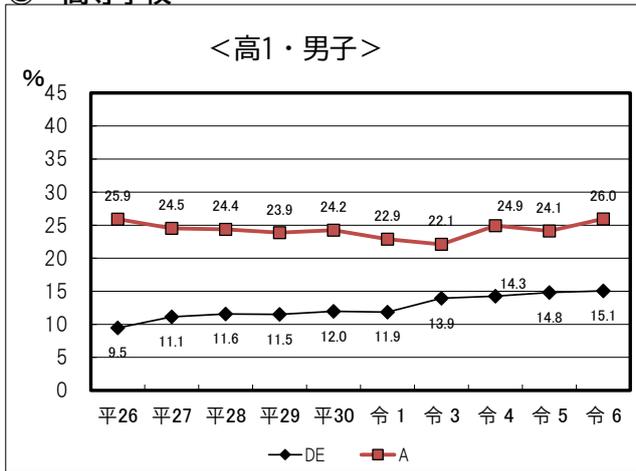
② 中学校



※令和2年度はコロナ禍のため中止

高2女子を除き、男女全ての学年でAの割合が増加、高2男子高3男女でDEの割合が減少している。

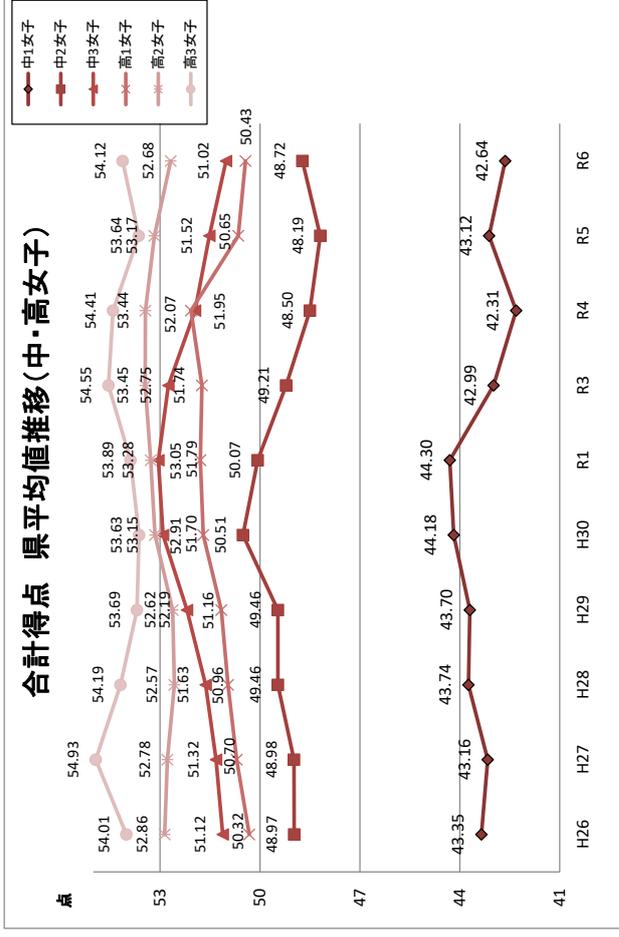
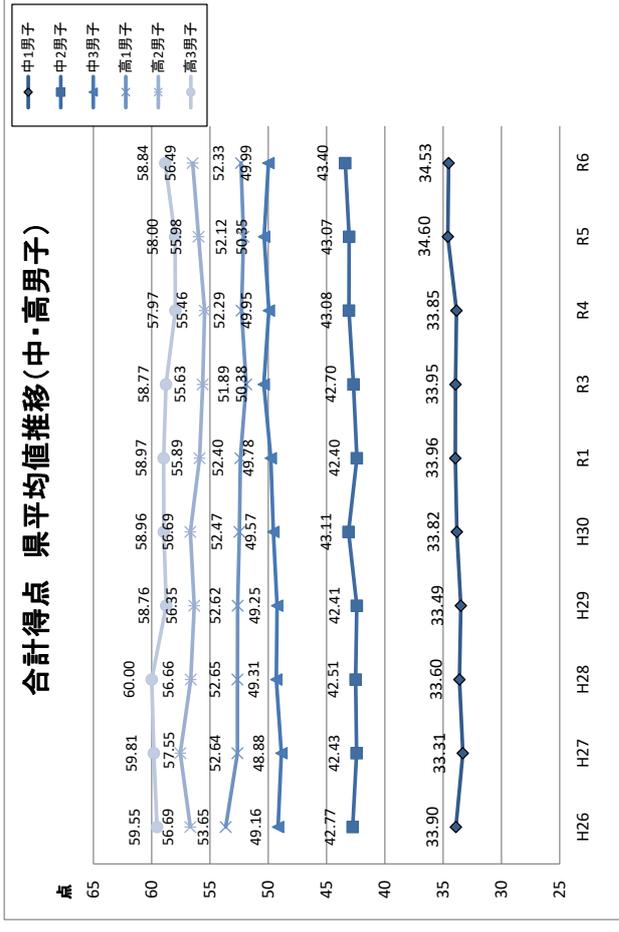
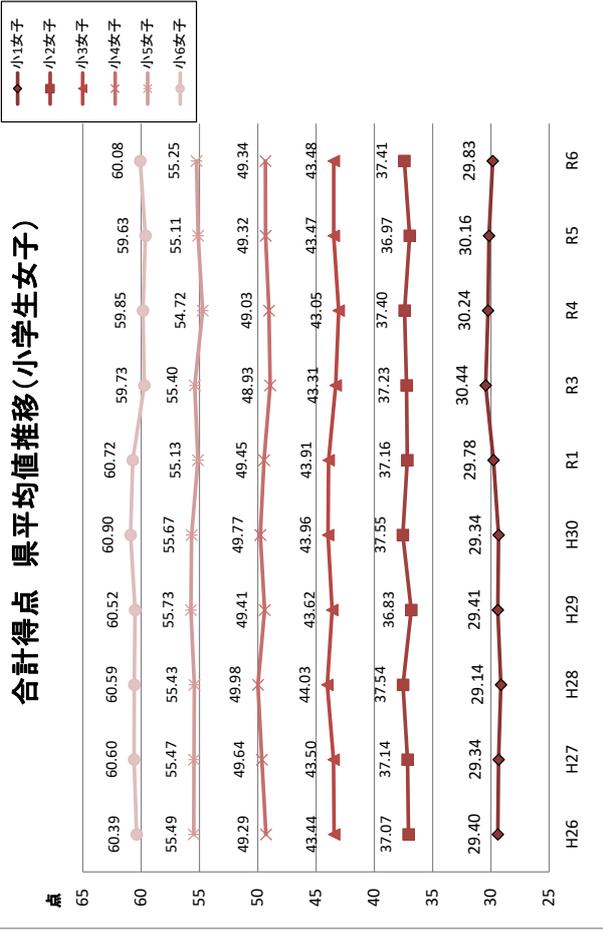
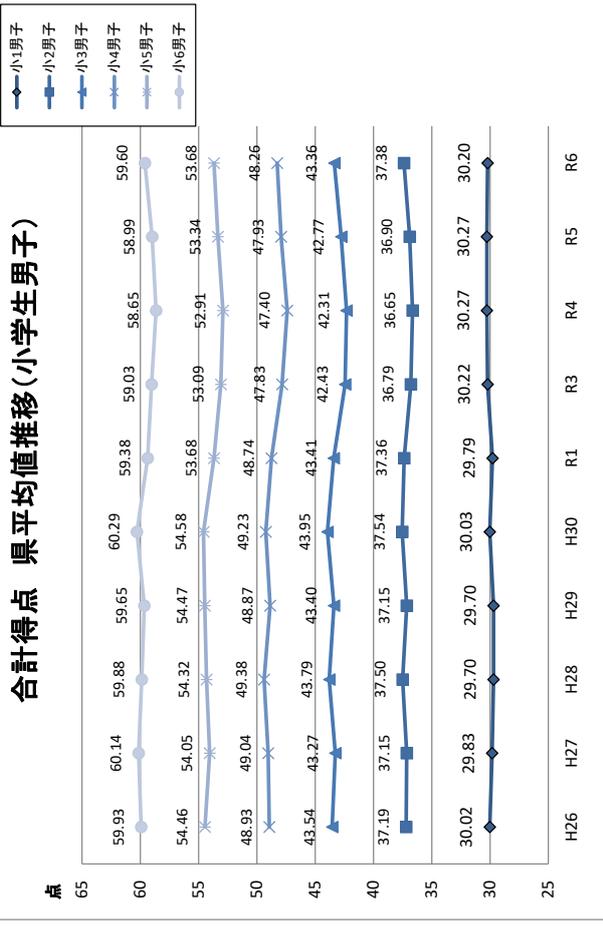
③ 高等学校



※令和2年度はコロナ禍のため中止

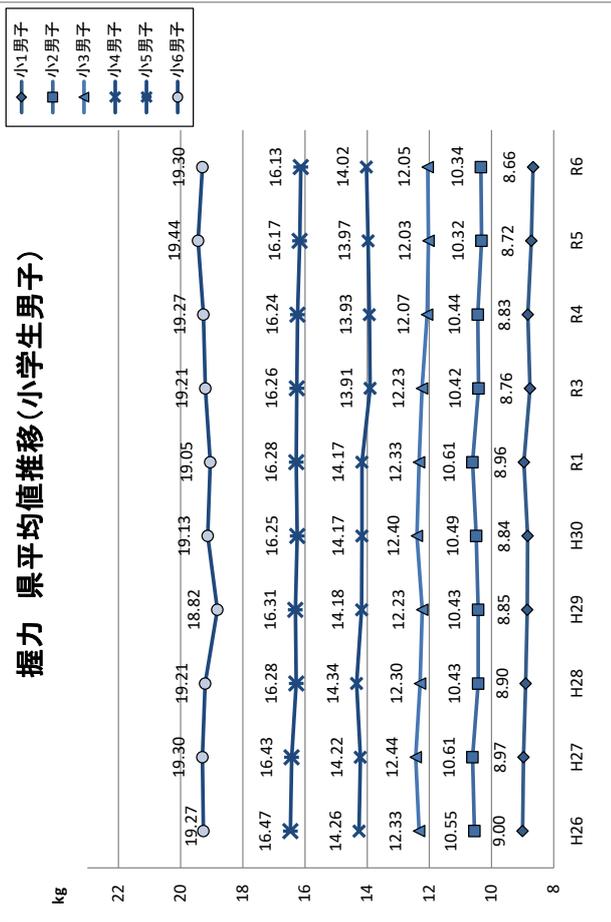
(6) 県平均値の推移

① 合計得点

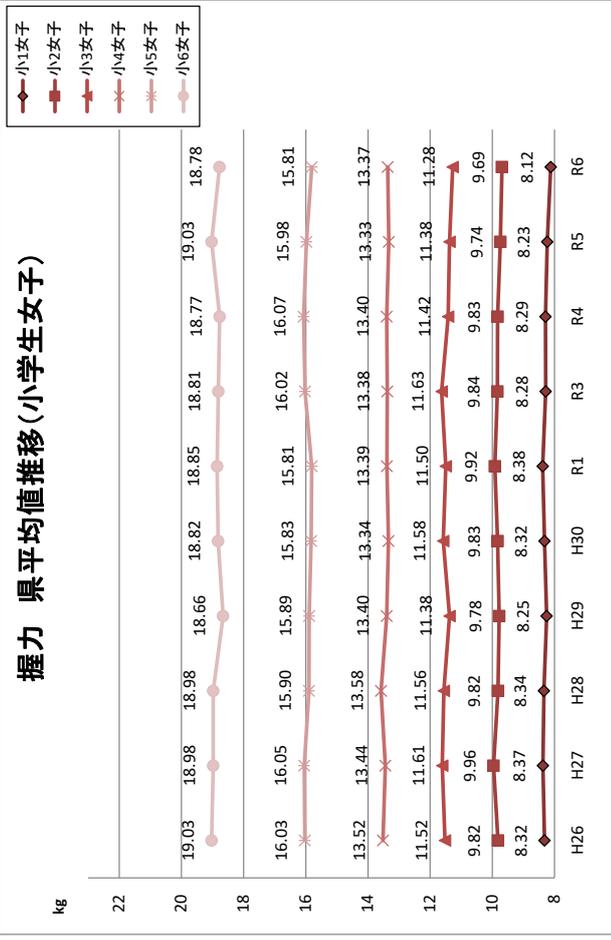


② 握力

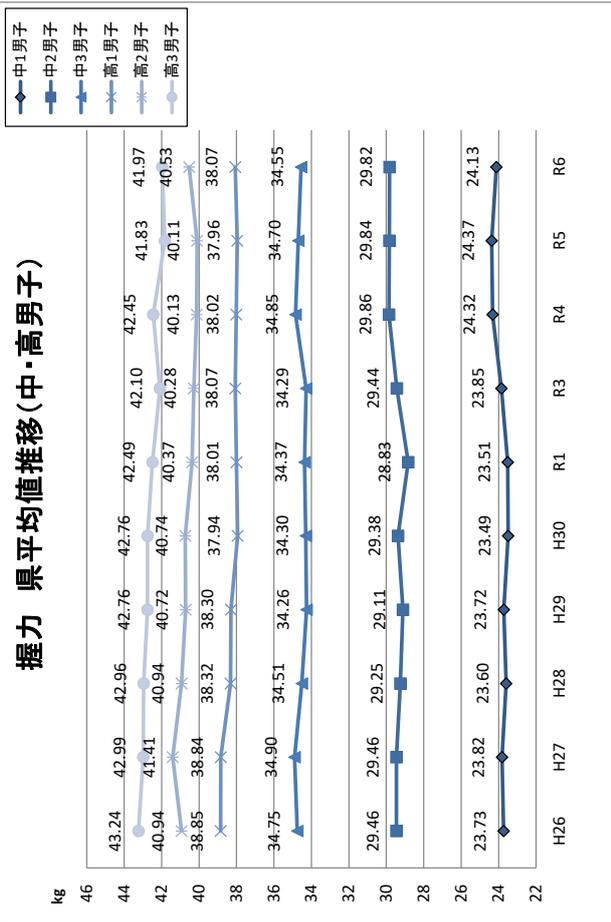
握力 県平均値推移(小学生男子)



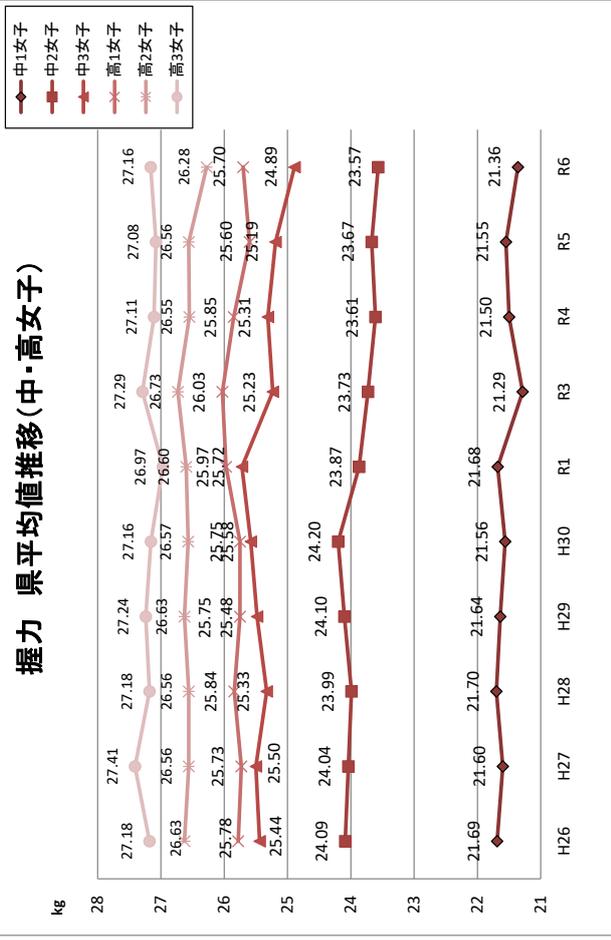
握力 県平均値推移(小学生女子)



握力 県平均値推移(中・高男子)

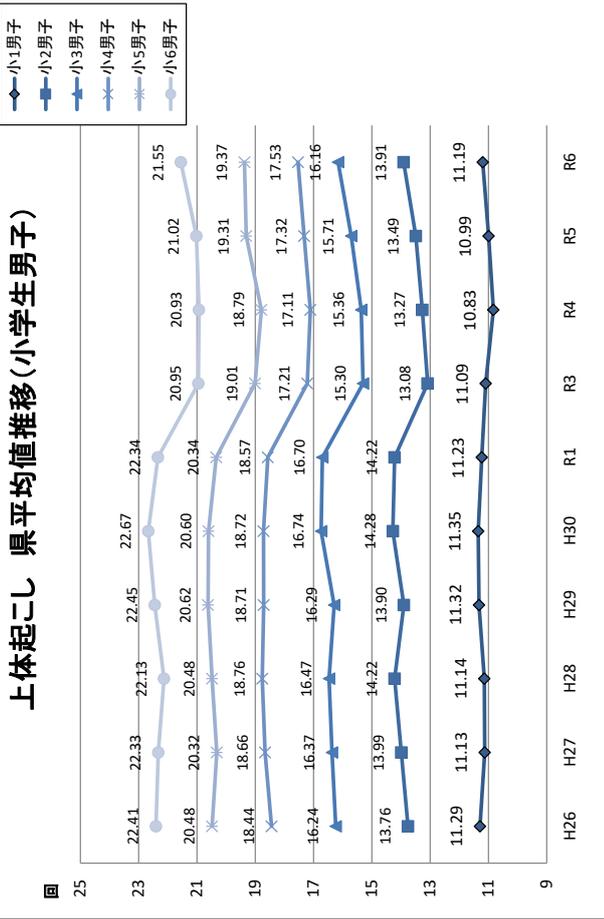


握力 県平均値推移(中・高女子)

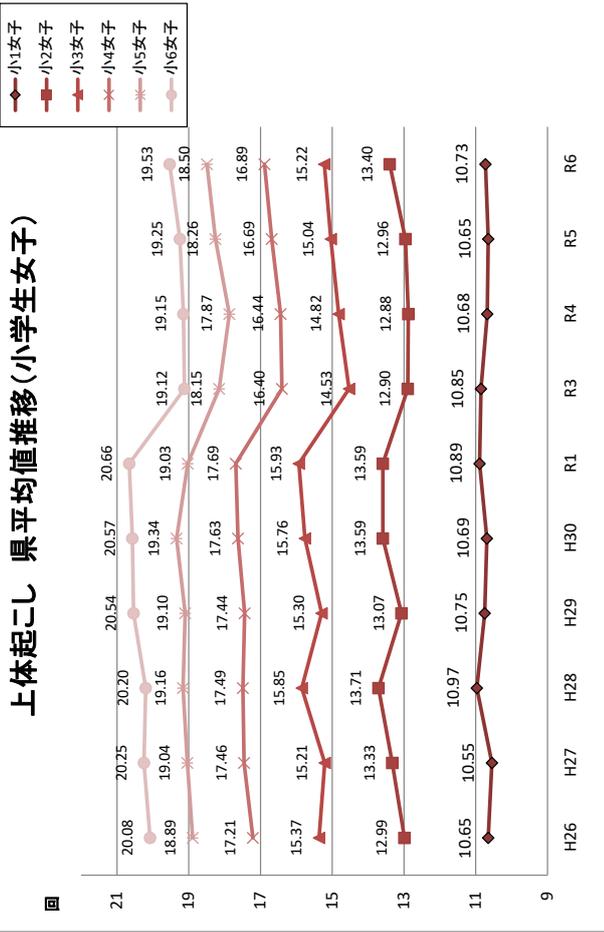


③ 上体起し

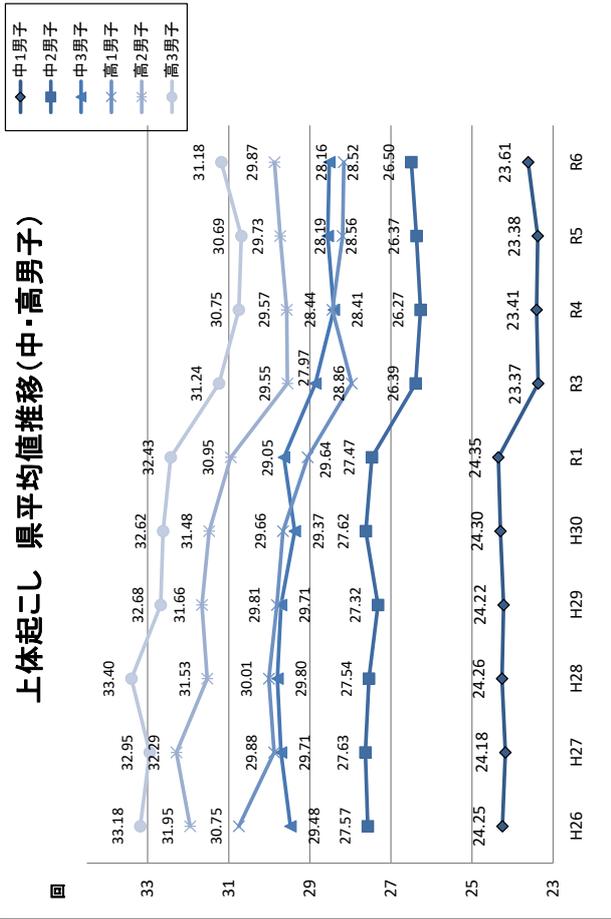
上体起し 県平均値推移(小学生男子)



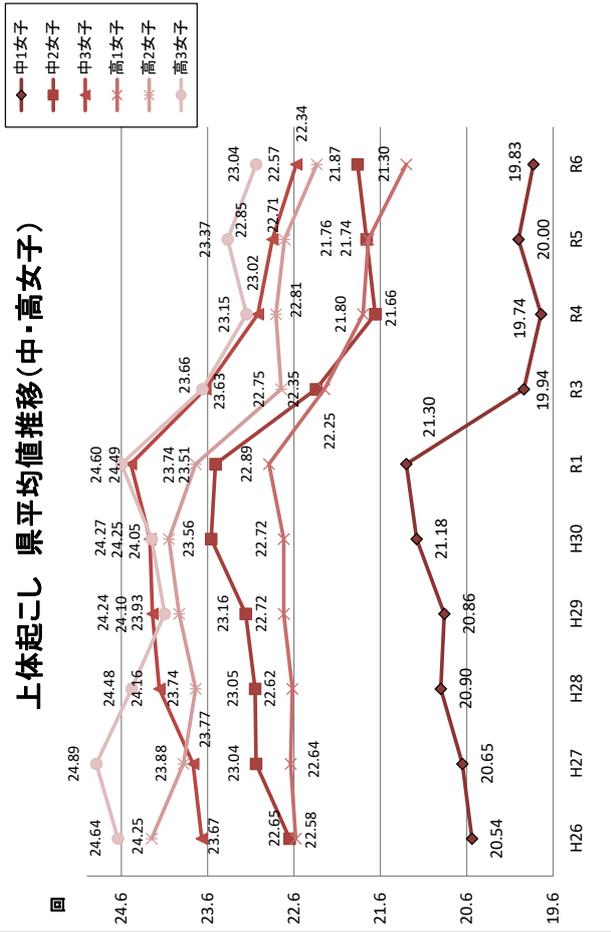
上体起し 県平均値推移(小学生女子)



上体起し 県平均値推移(中・高男子)

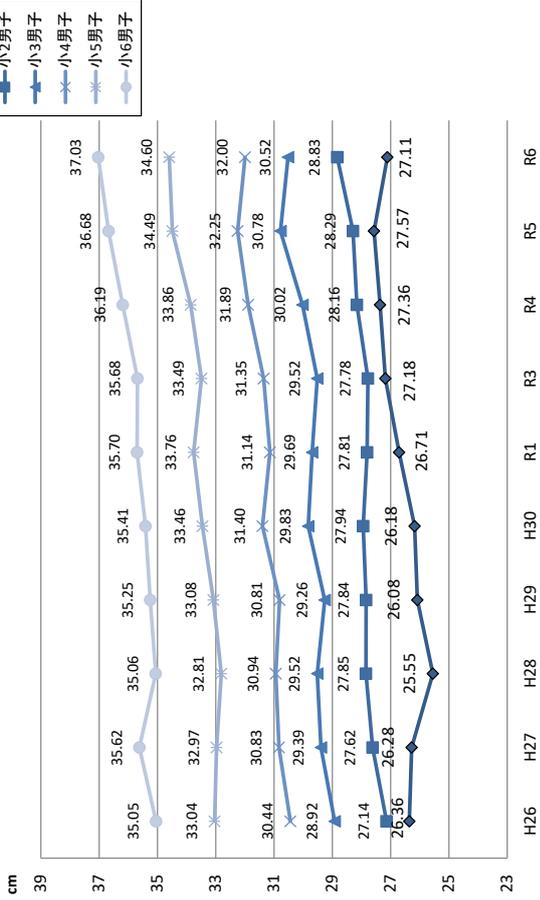


上体起し 県平均値推移(中・高女子)

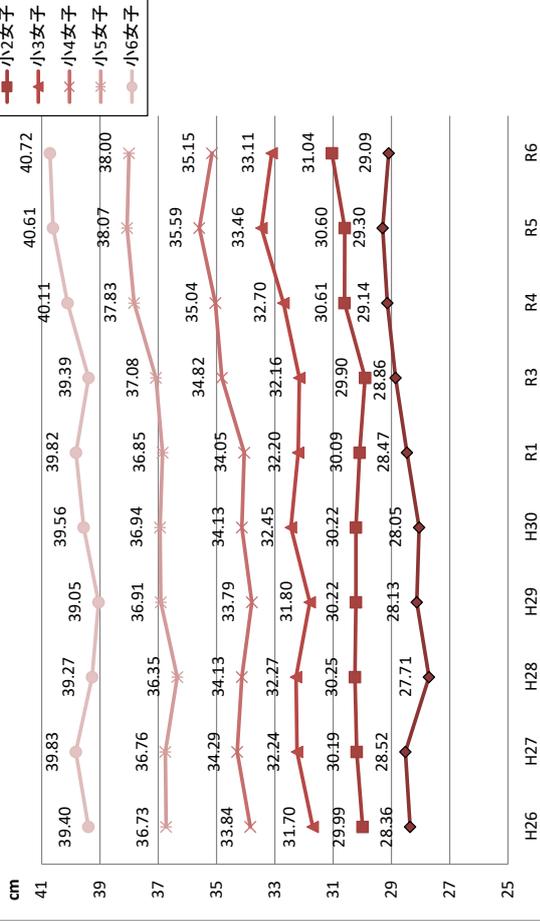


④ 長座体前屈

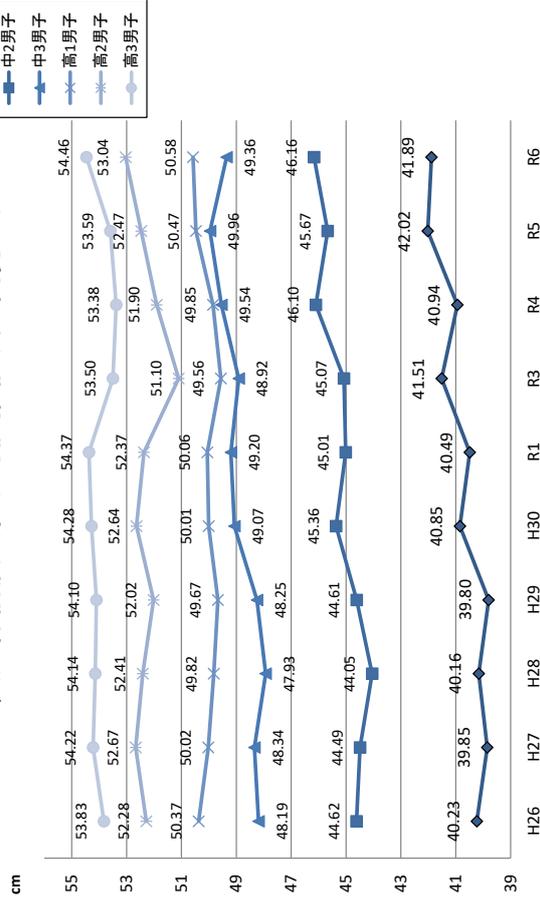
長座体前屈 県平均値推移(小学生男子)



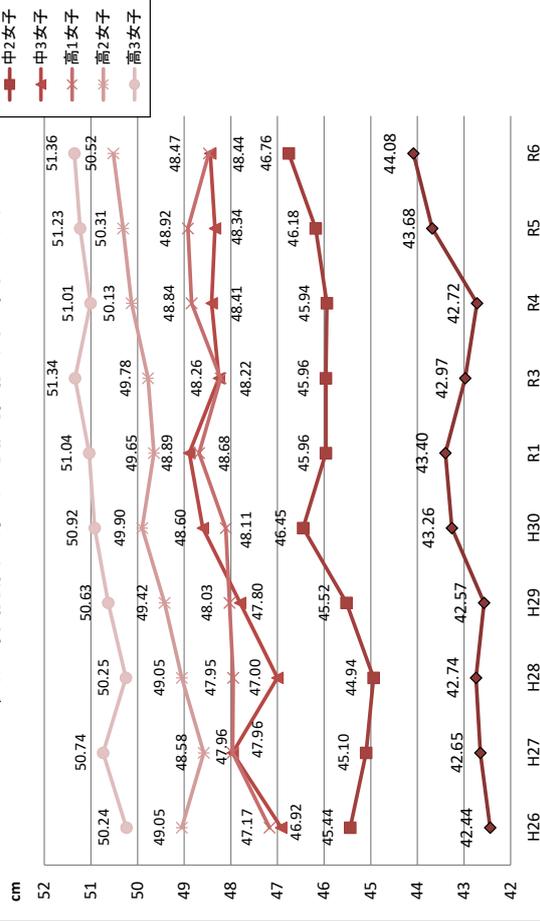
長座体前屈 県平均値推移(小学生女子)



長座体前屈 県平均値推移(中・高男子)

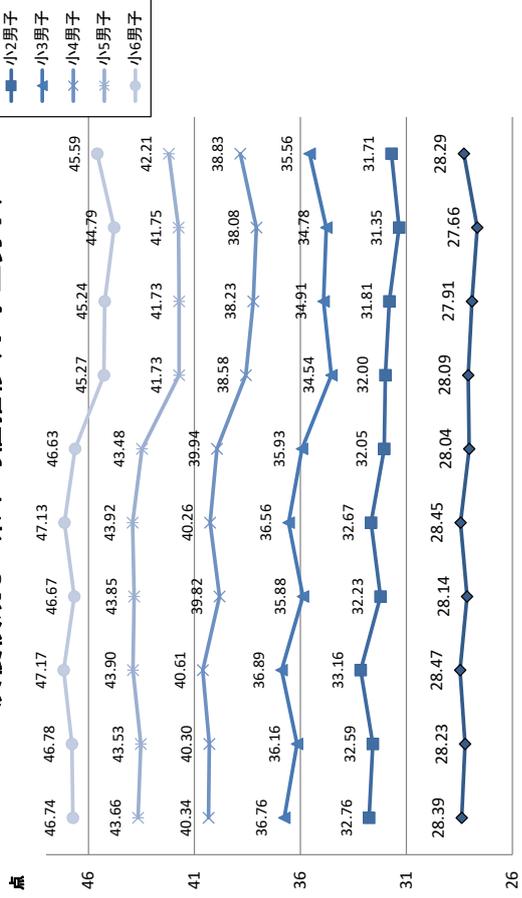


長座体前屈 県平均値推移(中・高女子)

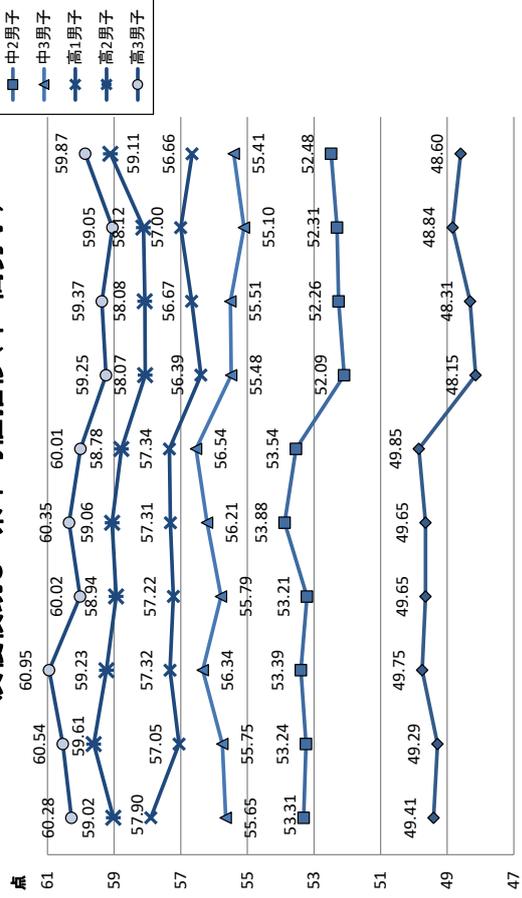


⑤ 反復横跳び

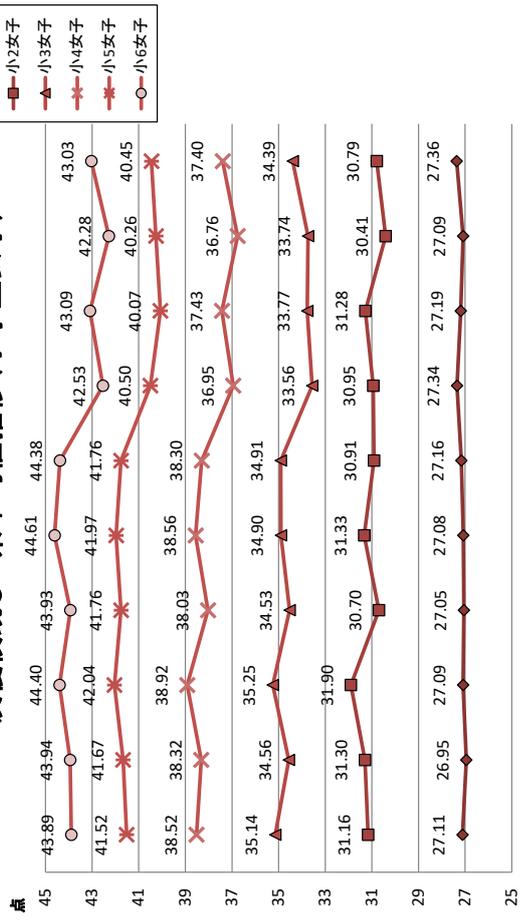
反復横跳び 県平均値推移(小学生男子)



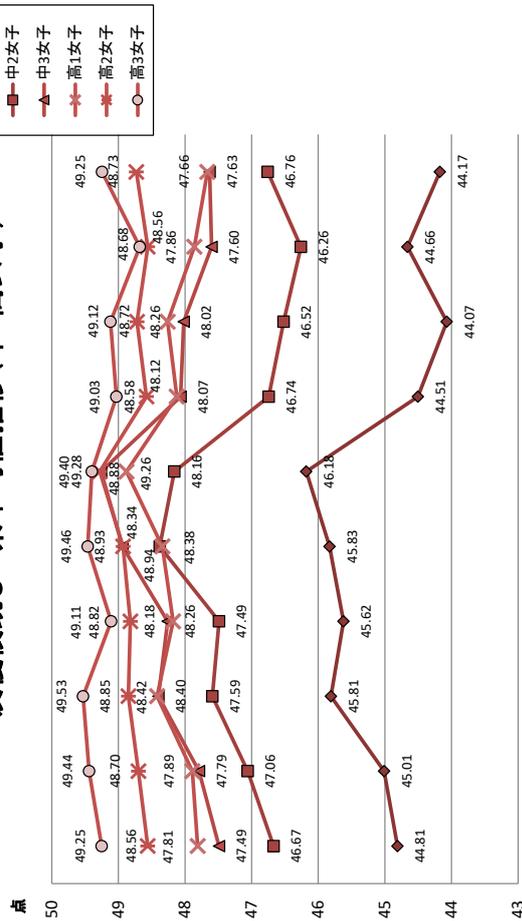
反復横跳び 県平均値推移(中・高男子)



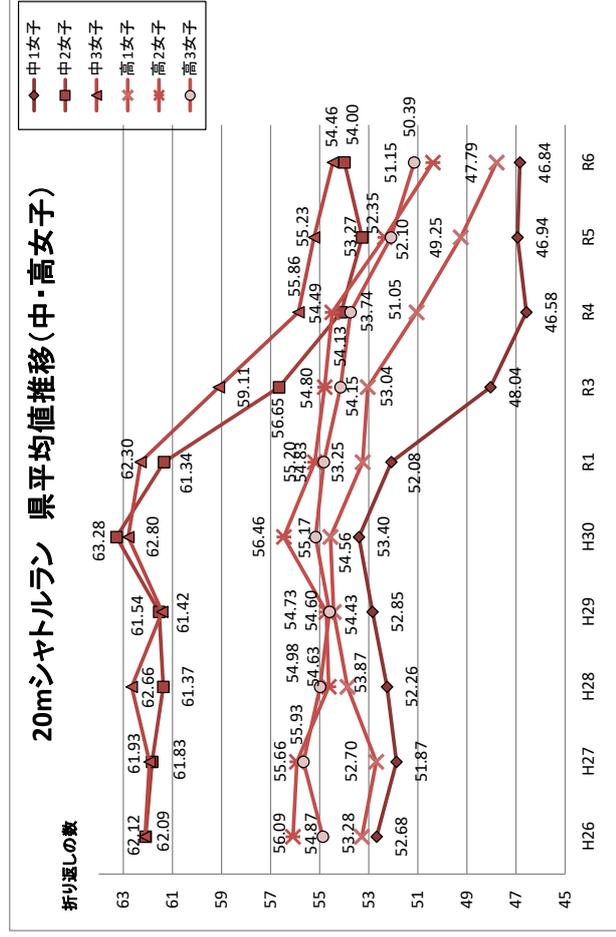
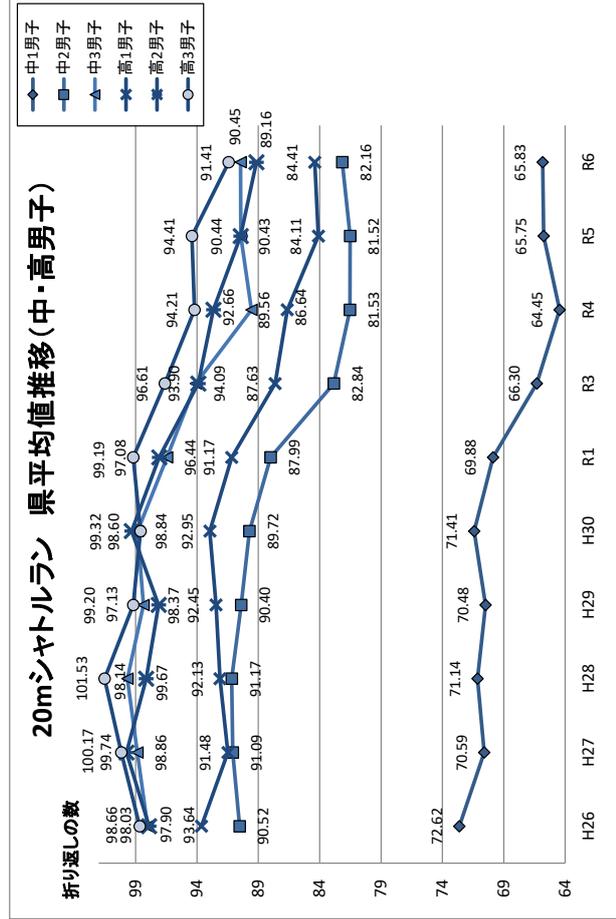
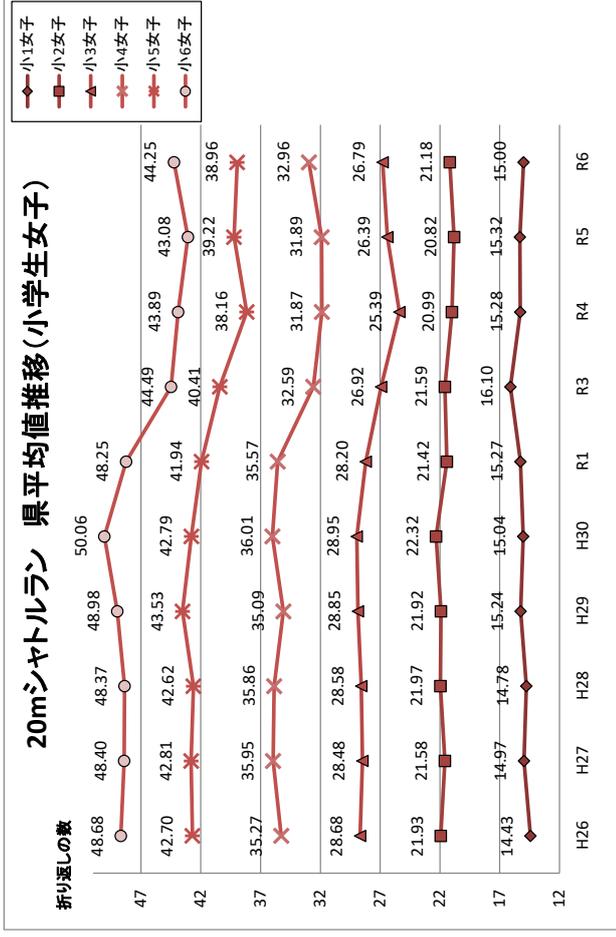
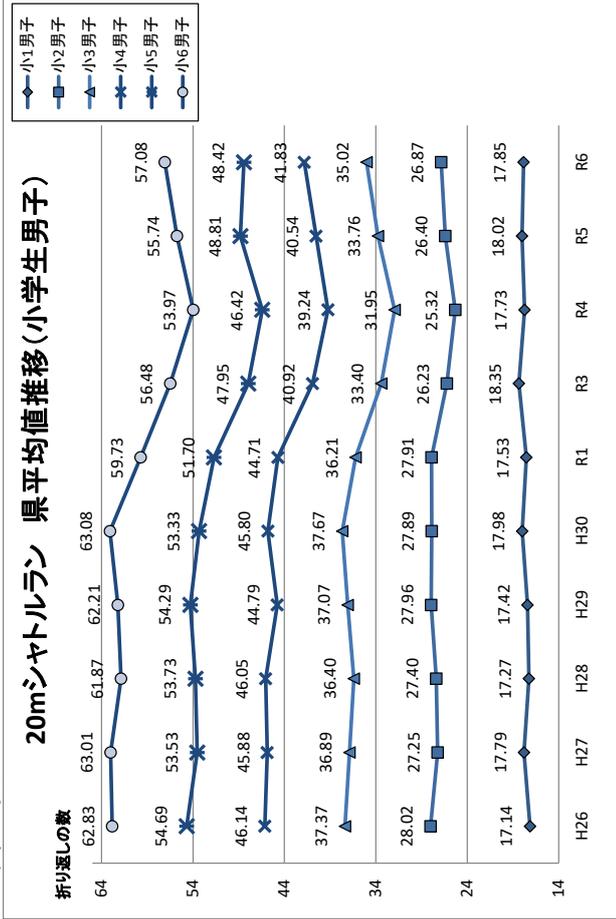
反復横跳び 県平均値推移(小学生女子)



反復横跳び 県平均値推移(中・高女子)

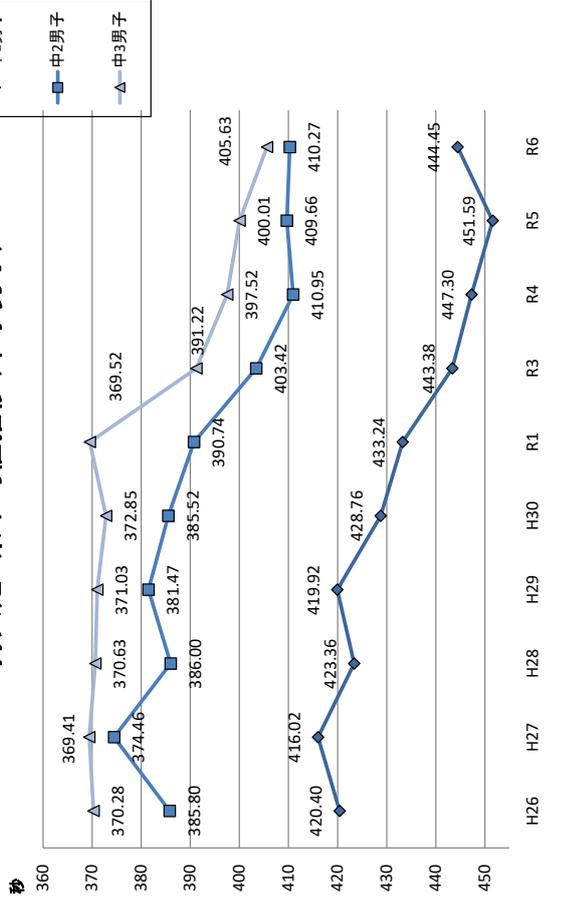


⑥ シヤトルラン

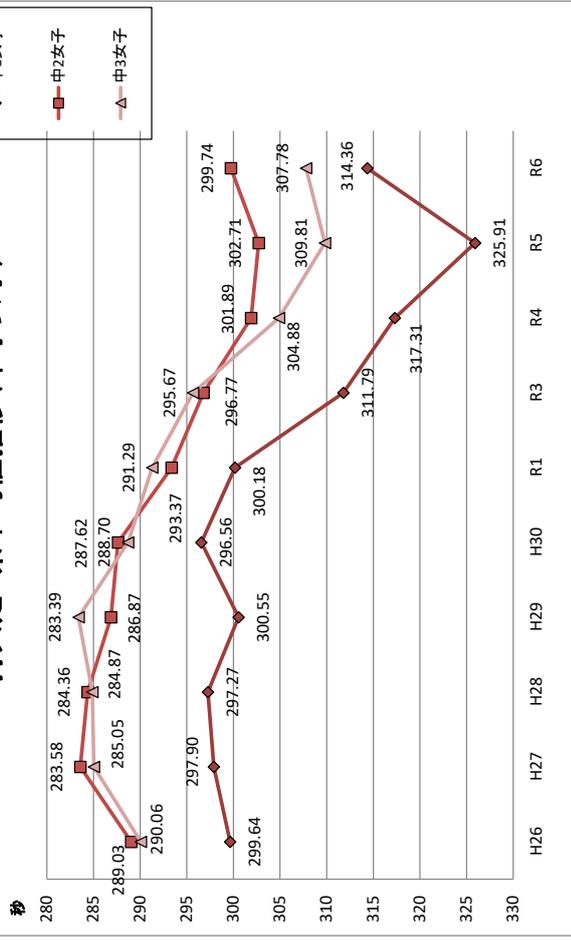


⑦ 持久走

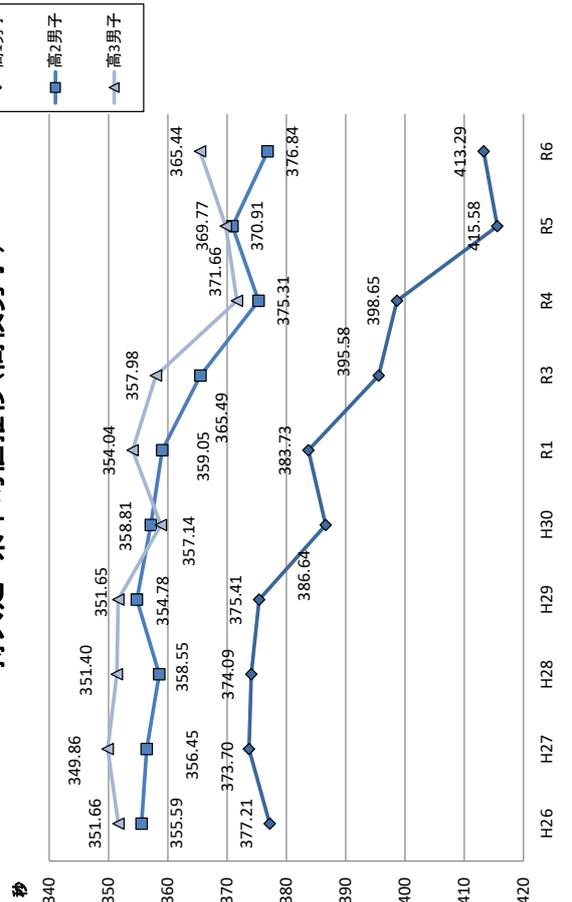
持久走 県平均値推移(中学男子)



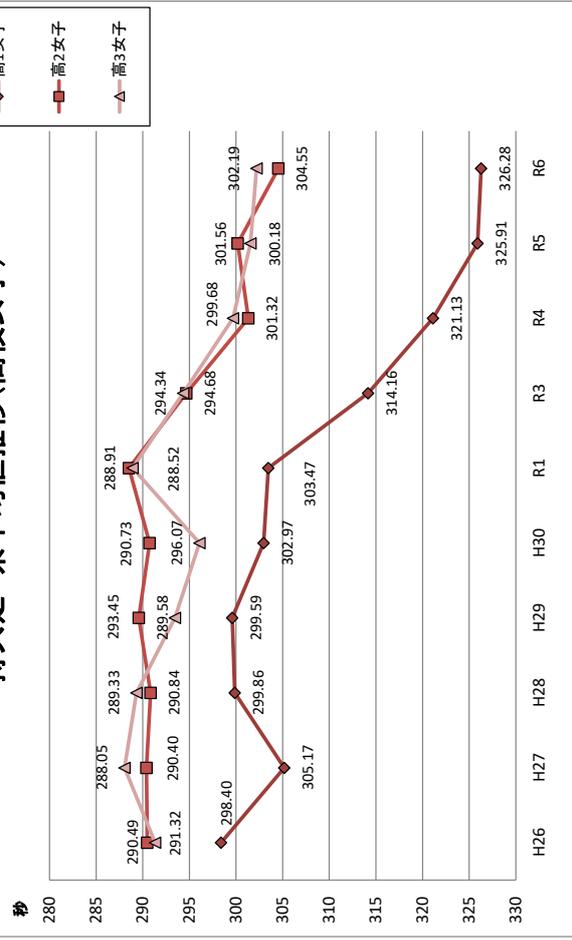
持久走 県平均値推移(中学女子)



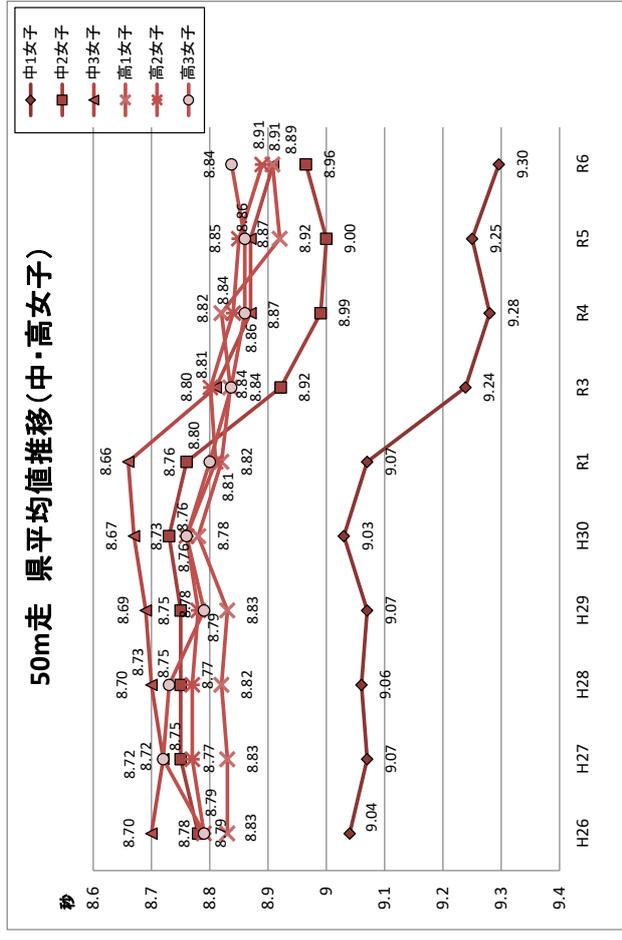
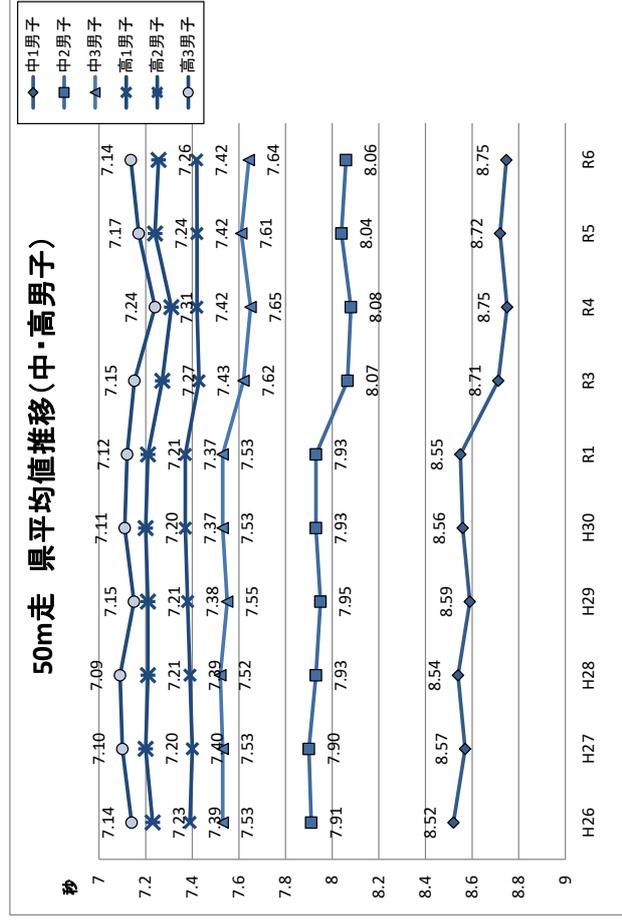
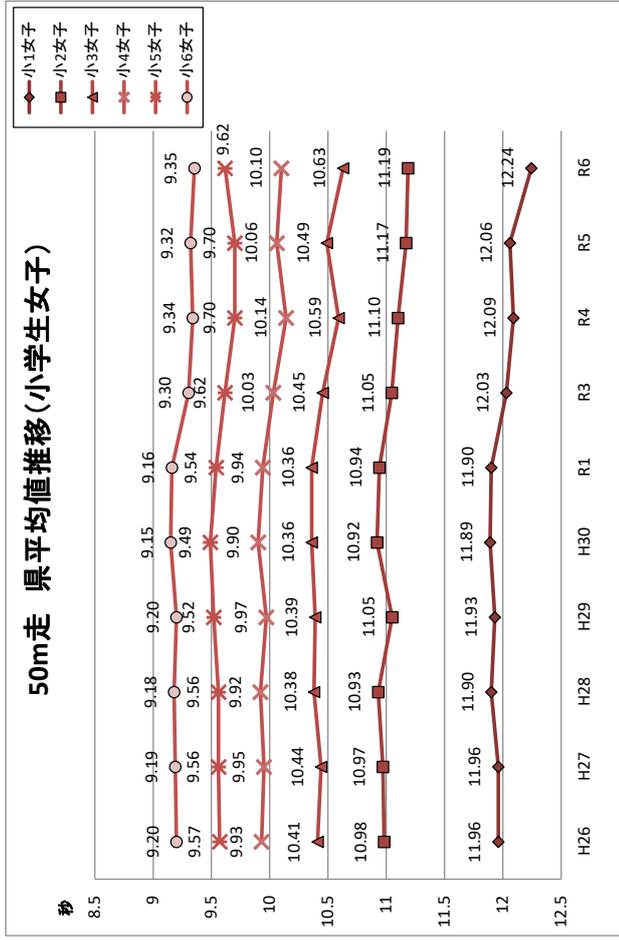
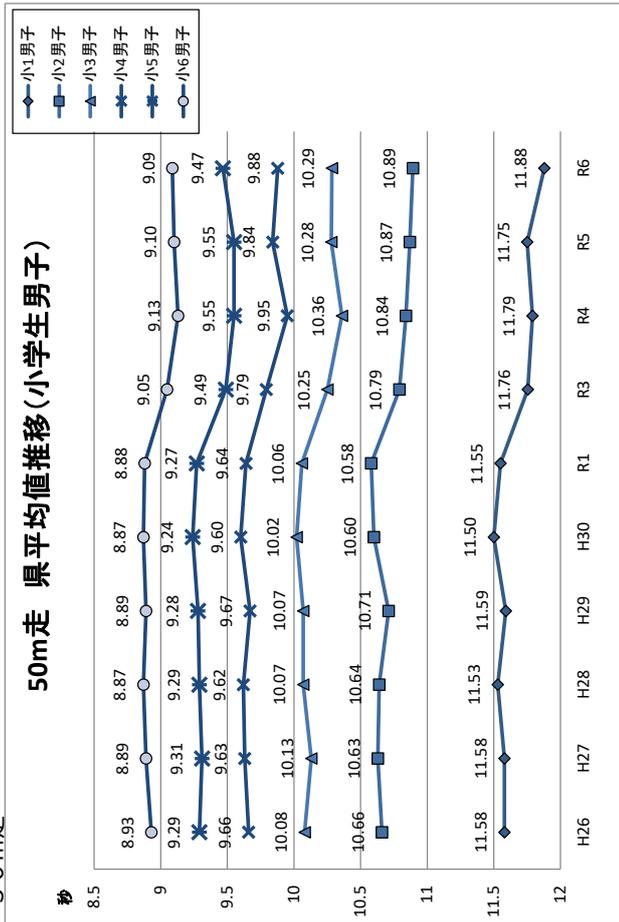
持久走 県平均値推移(高校男子)



持久走 県平均値推移(高校女子)

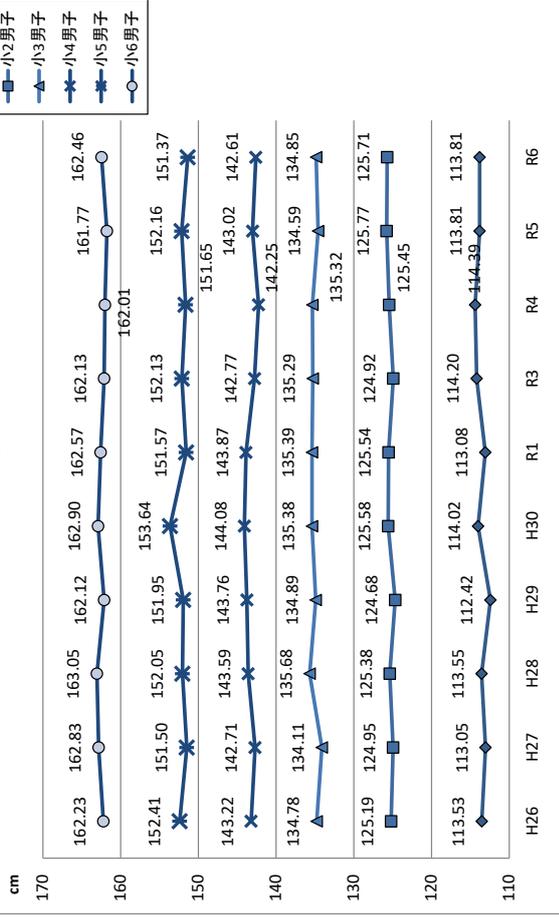


⑧ 50m走

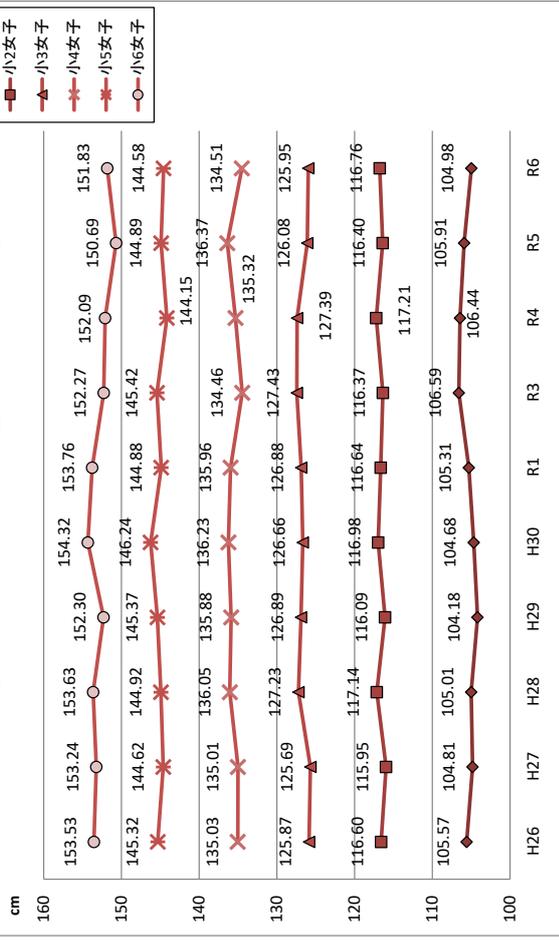


⑨ 立ち幅跳び

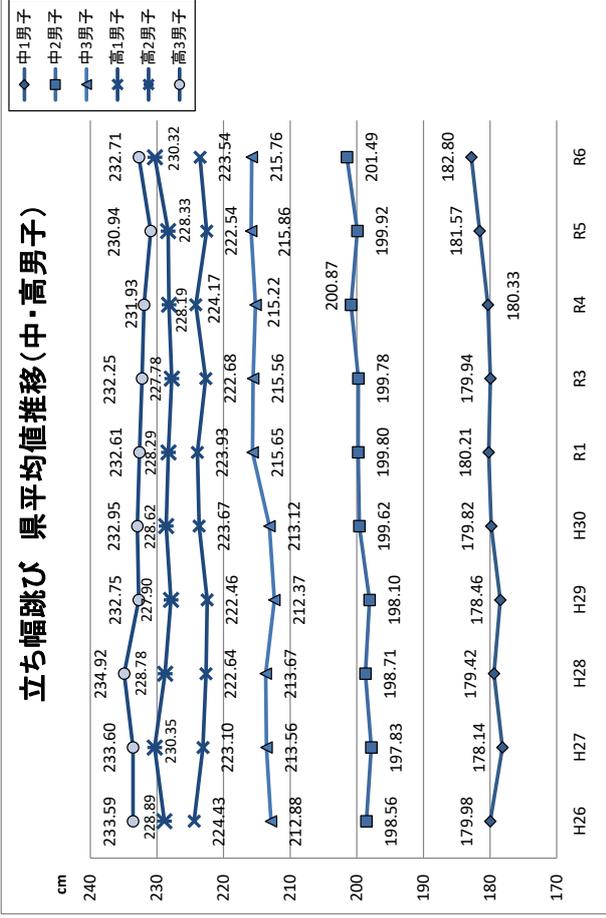
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生男子)



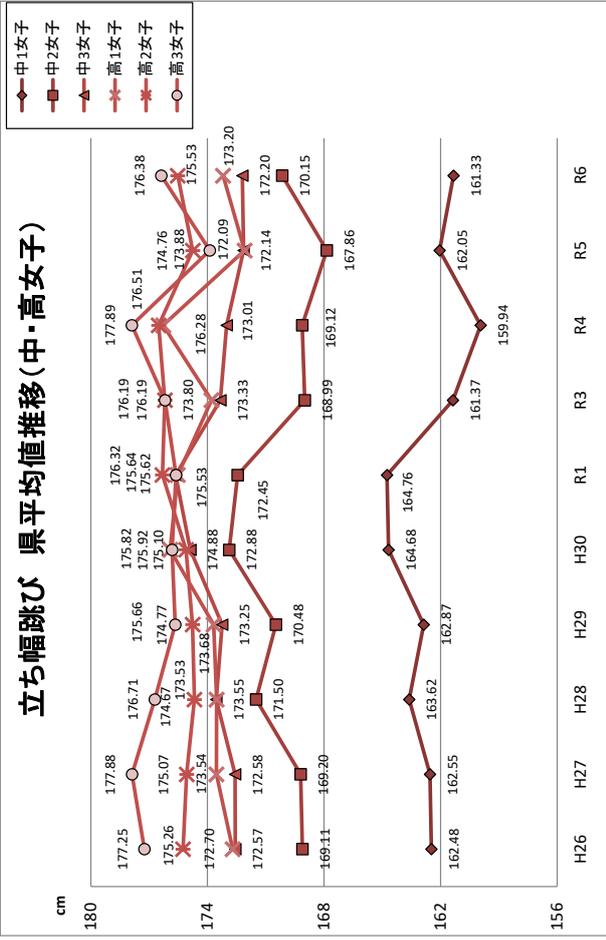
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅跳び 県平均値推移(中・高男子)

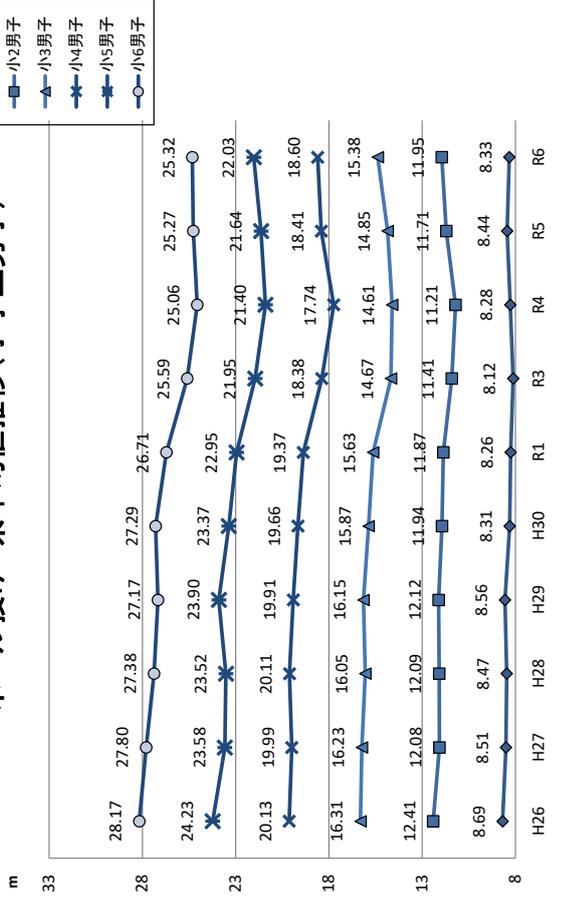


立ち幅跳び 県平均値推移(中・高女子)

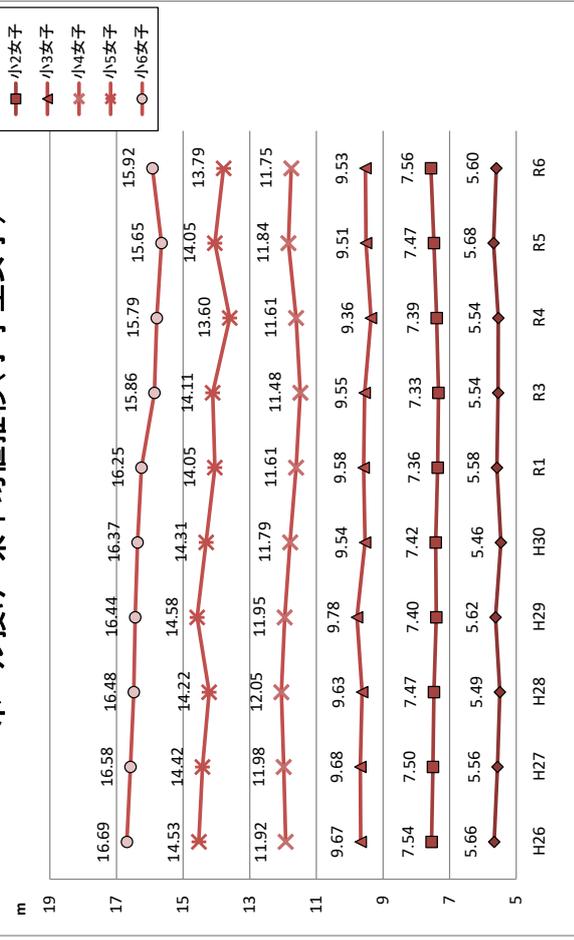


⑩ ボール投げ

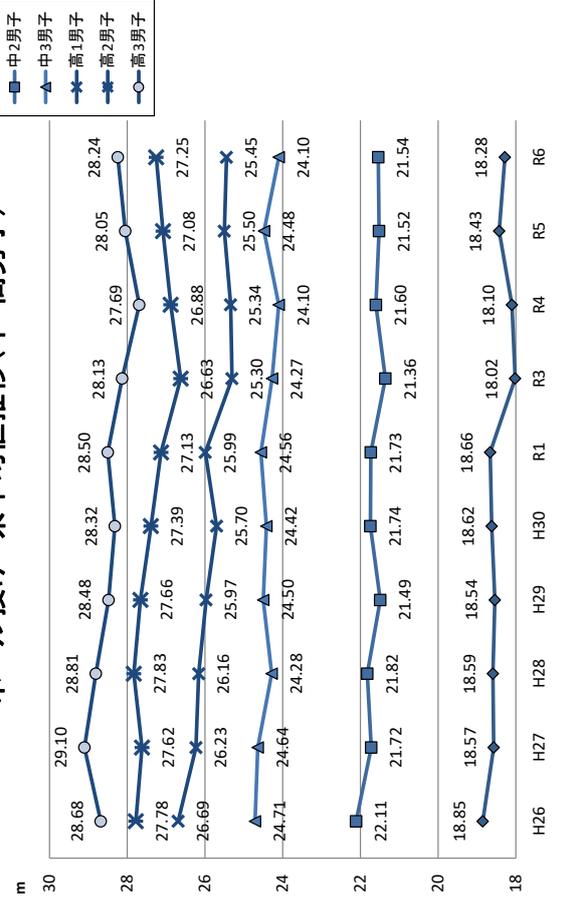
ボール投げ 県平均値推移(小学生男子)



ボール投げ 県平均値推移(小学生女子)

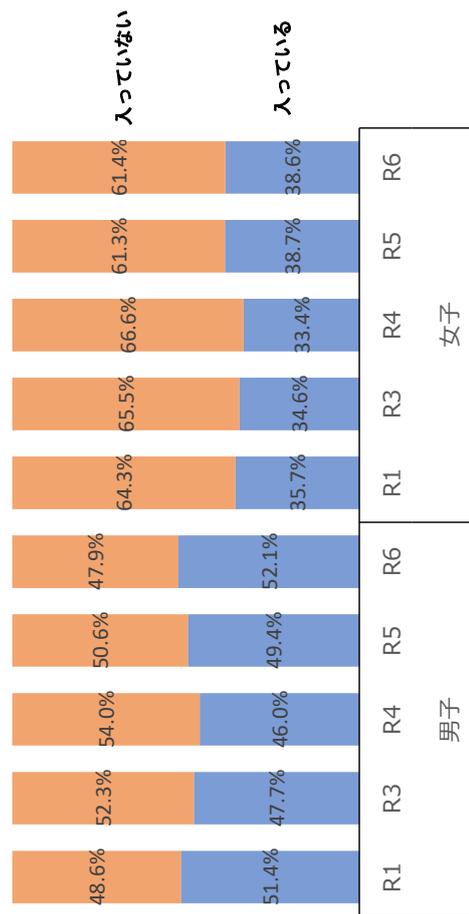


ボール投げ 県平均値推移(中高男子)

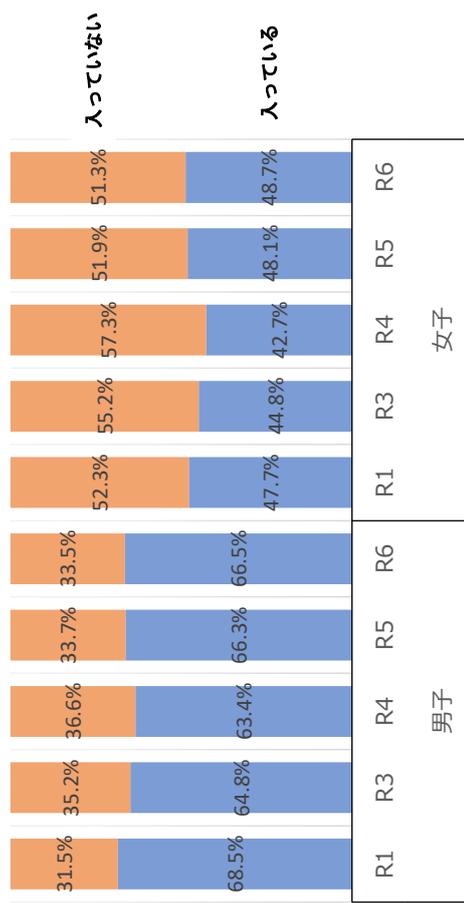


(7) アンケート年次推移
運動部やスポーツクラブに入っていますか？

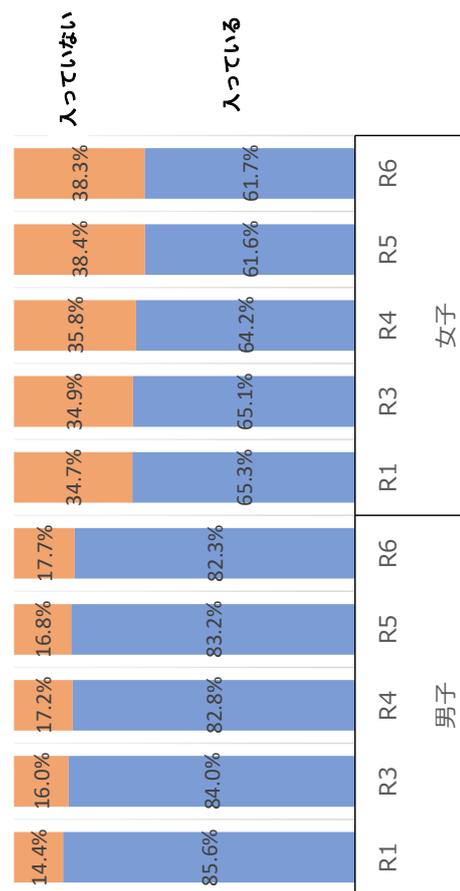
小学2年生



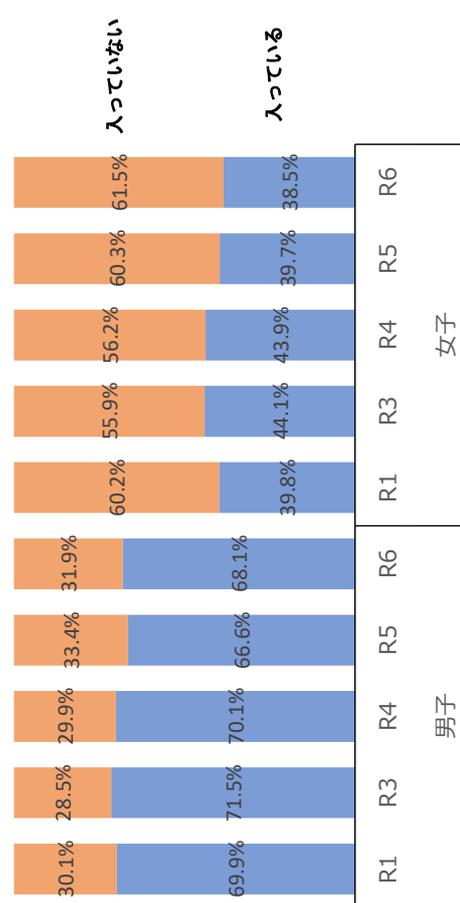
小学5年生



中学2年生



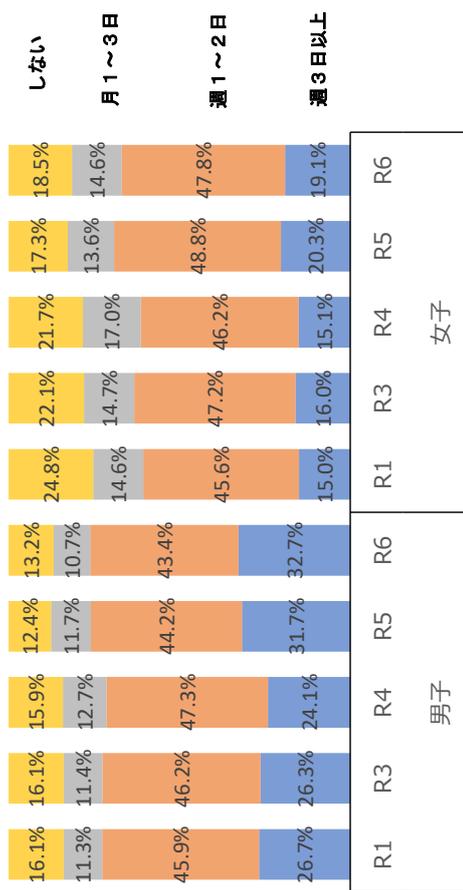
高校2年生



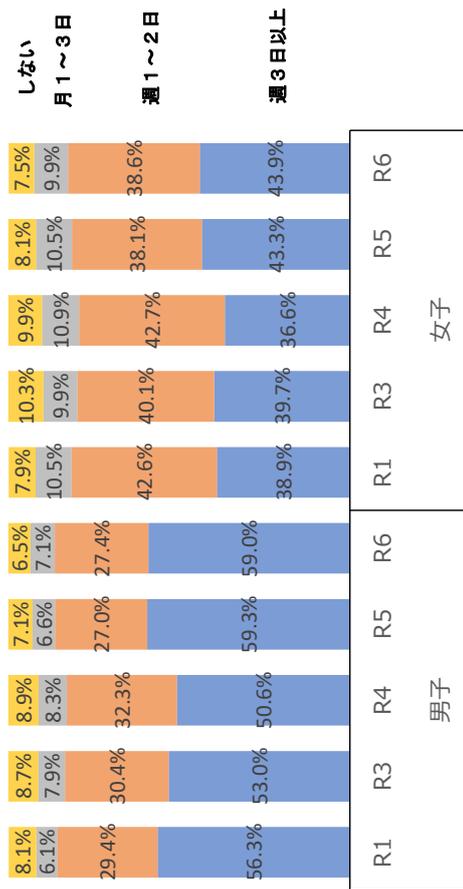
※令和2年度はコロナ禍のため中止

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）

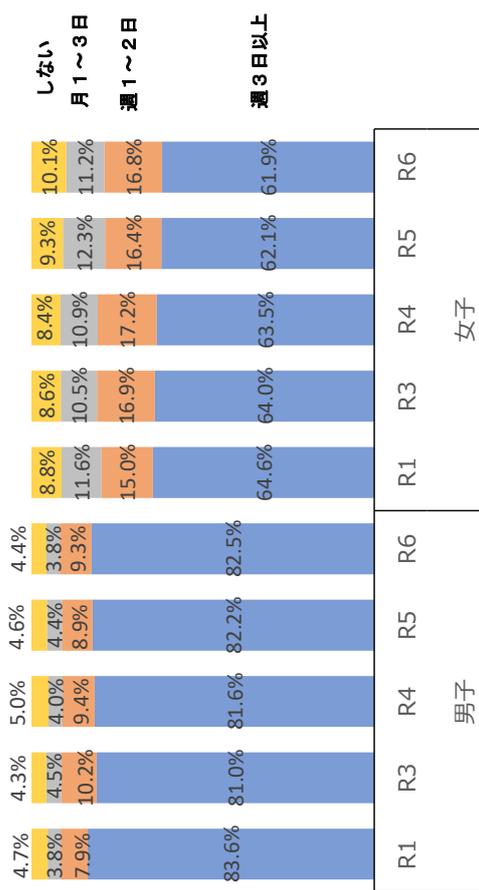
小学2年生



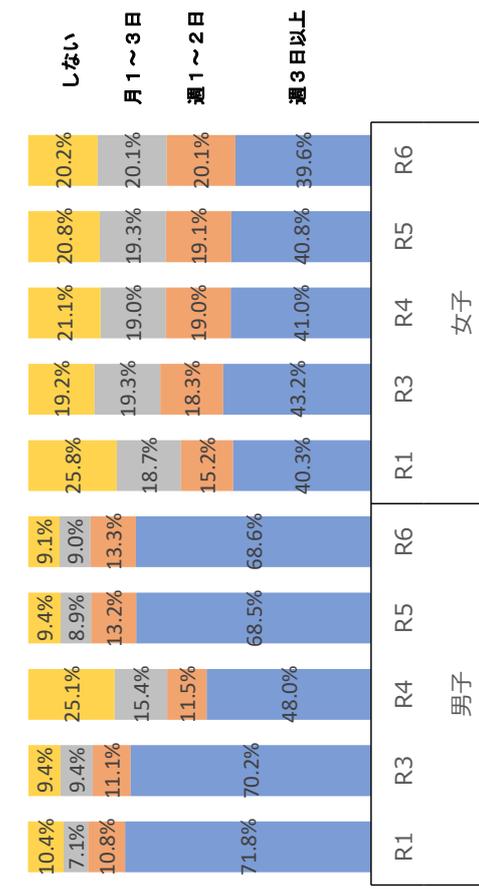
小学5年生



中学2年生



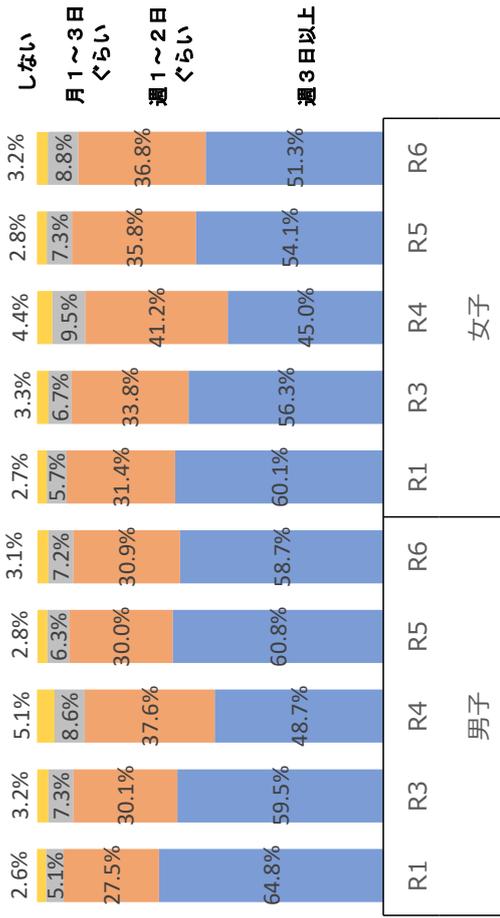
高校2年生



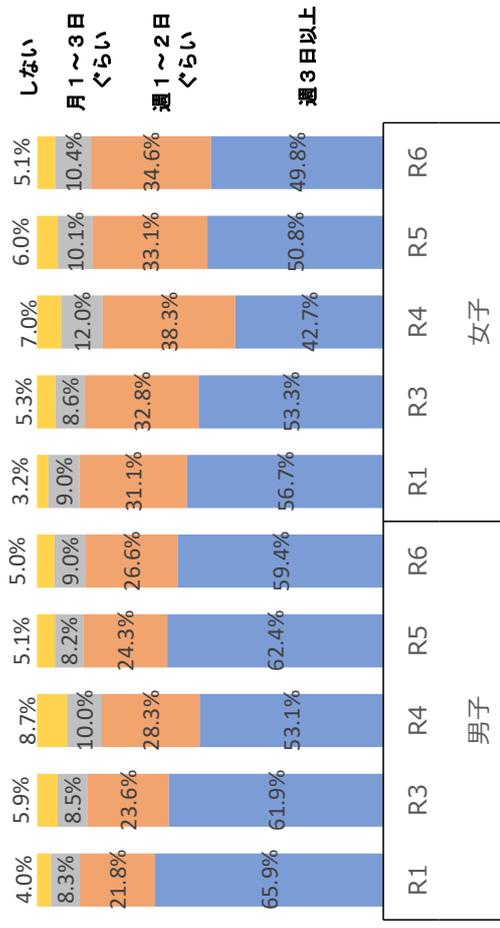
※令和2年度はコロナ禍のため中止

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



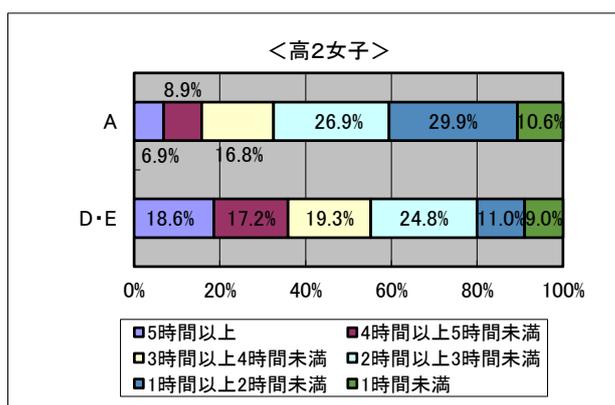
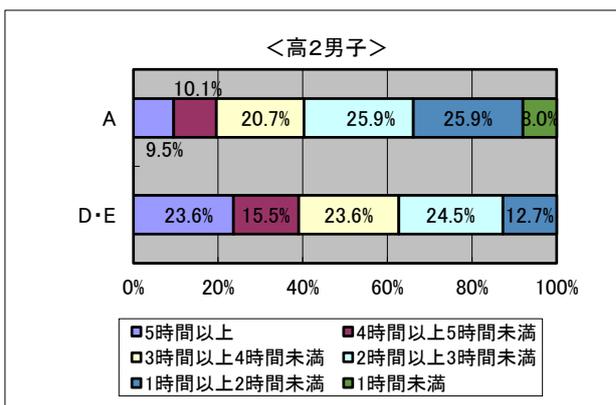
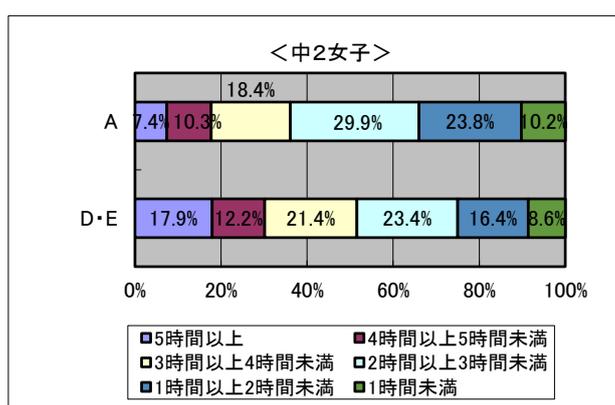
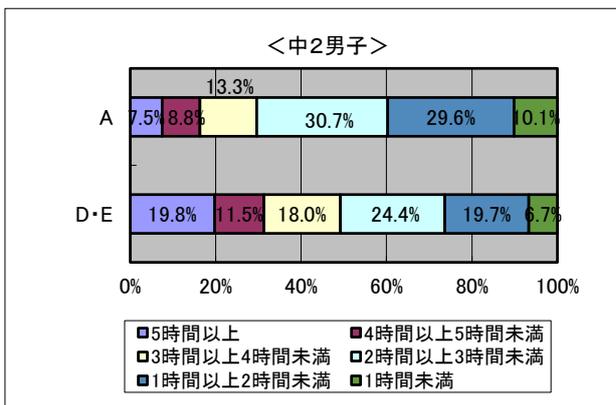
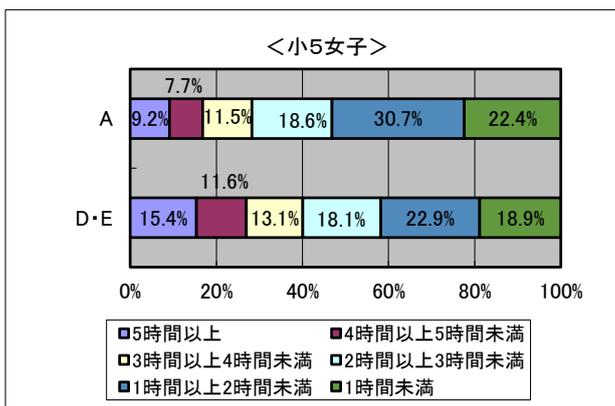
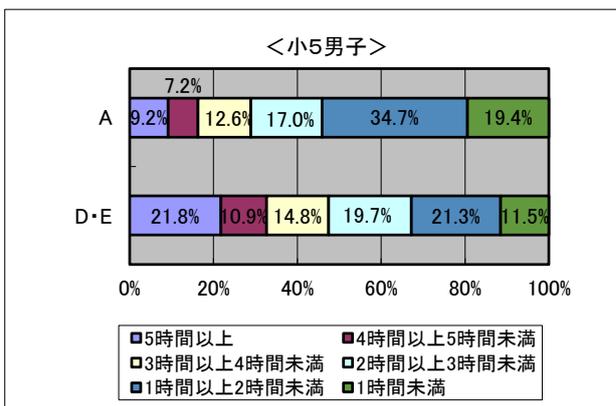
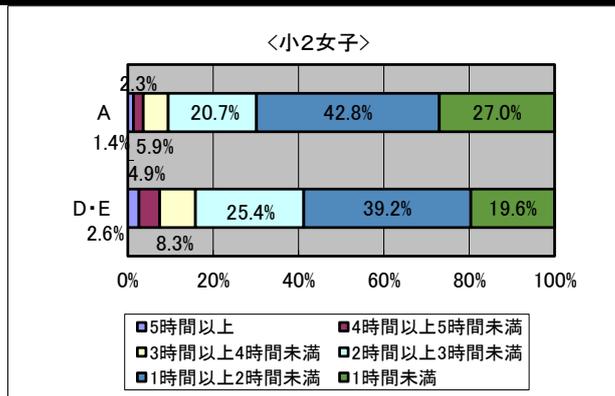
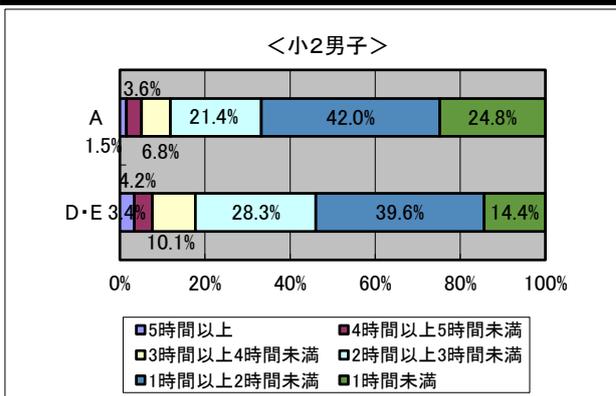
※令和2年度はコロナ禍のため中止

(8) 体カテストとアンケートのクロス集計

① 1日のスクリーンタイムと体カテストの結果

体カテストの総合評価のA段階・D・E段階と「学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか」のアンケートをクロス集計して結果について示したものです。

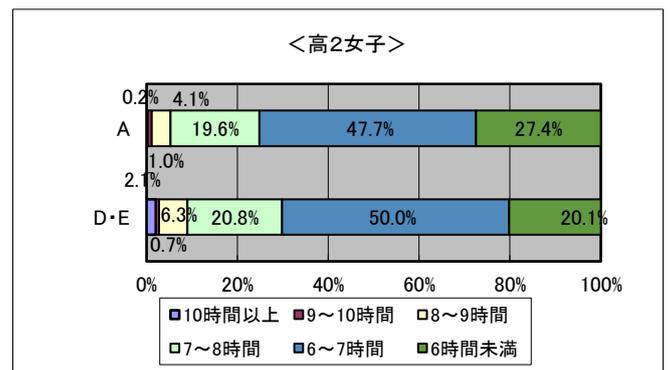
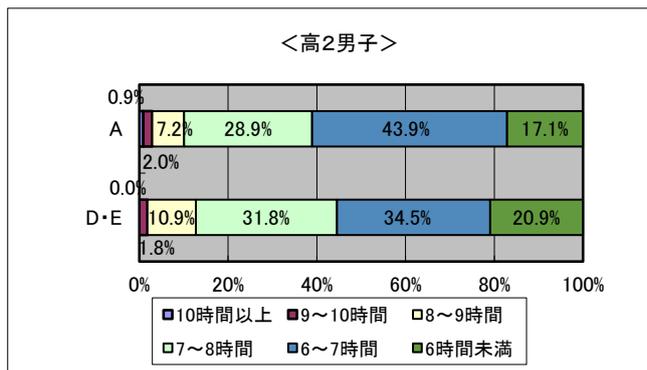
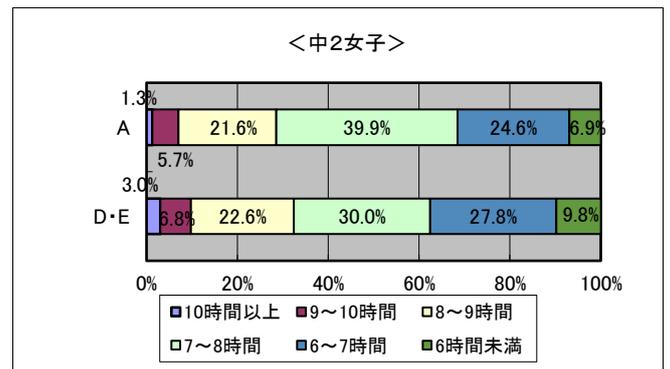
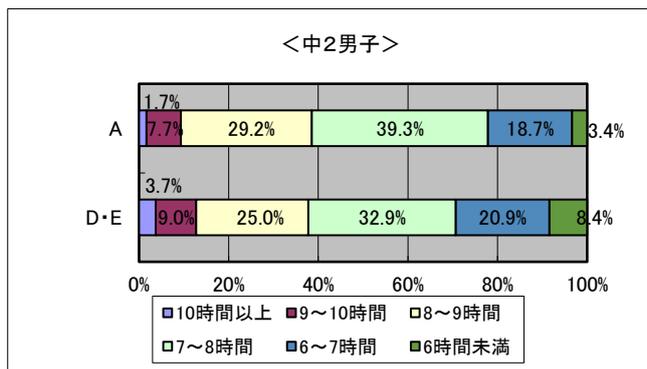
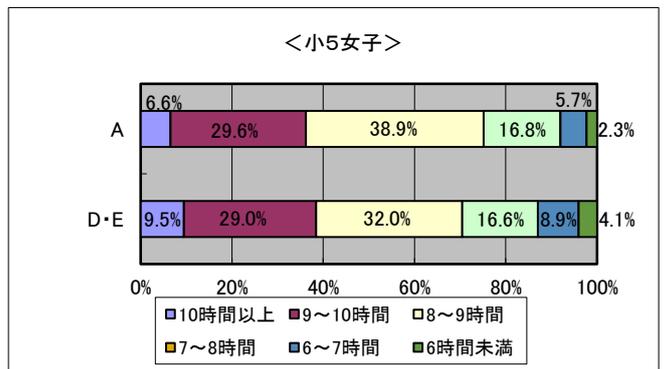
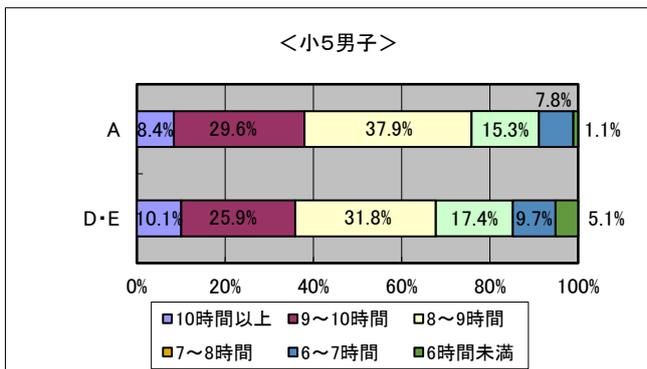
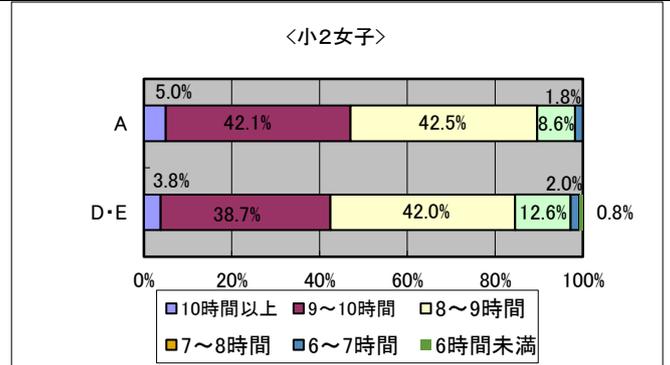
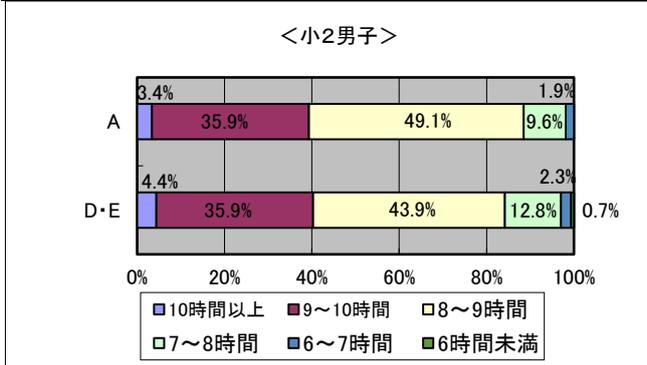
体力が高い児童生徒はスクリーンタイムが短い傾向にある。



② 1日の睡眠時間と体力テストの結果

体力テストの総合評価のA段階・DE段階と「毎日どのくらい寝ていますか」のアンケートをクロス集計して結果について示したものです。

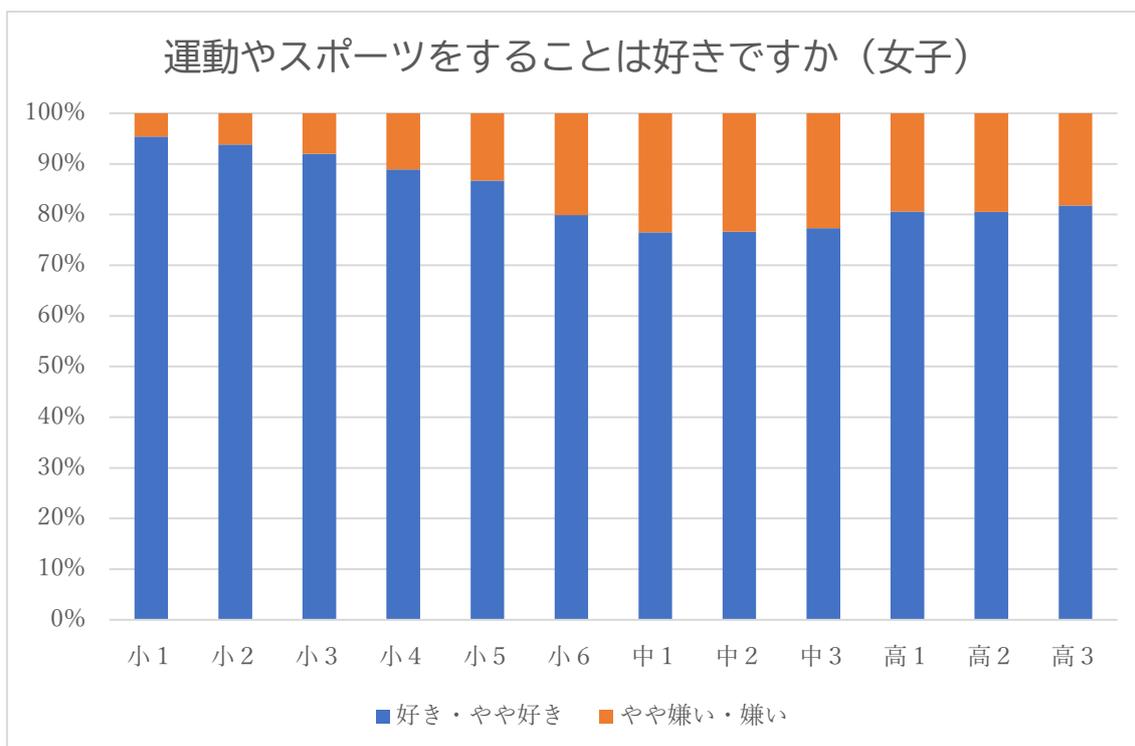
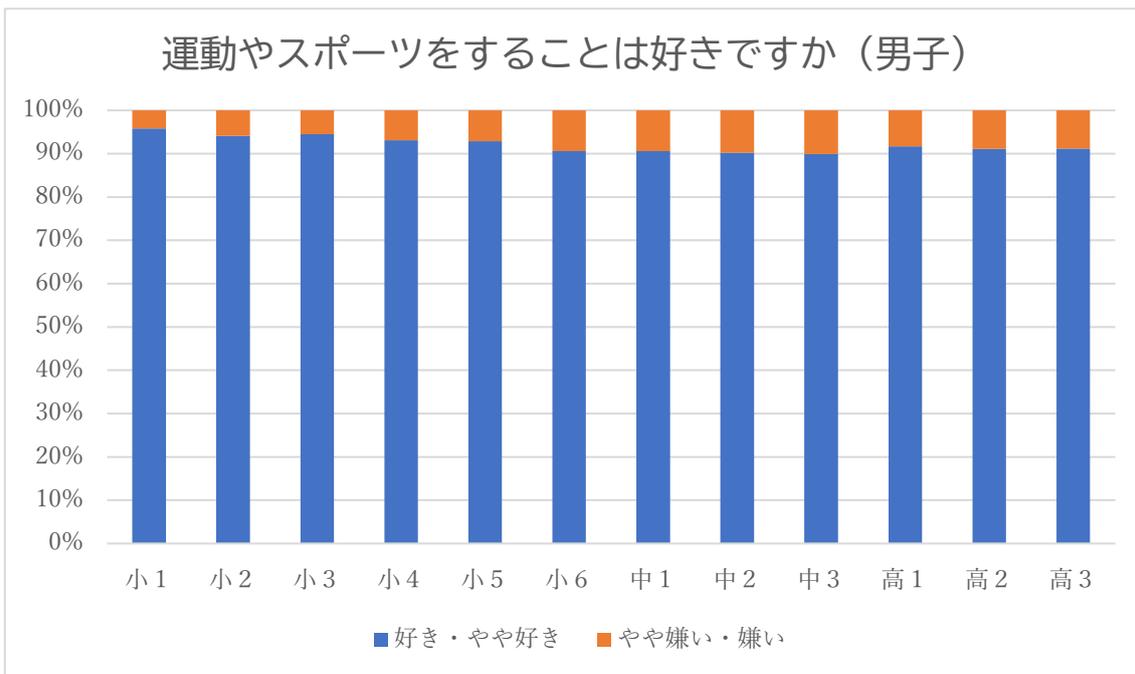
小学生のうち睡眠時間が長い方が総合評価も高い傾向にある。



(9) 学年別の運動及び体育授業愛好度（生活習慣等調査より）

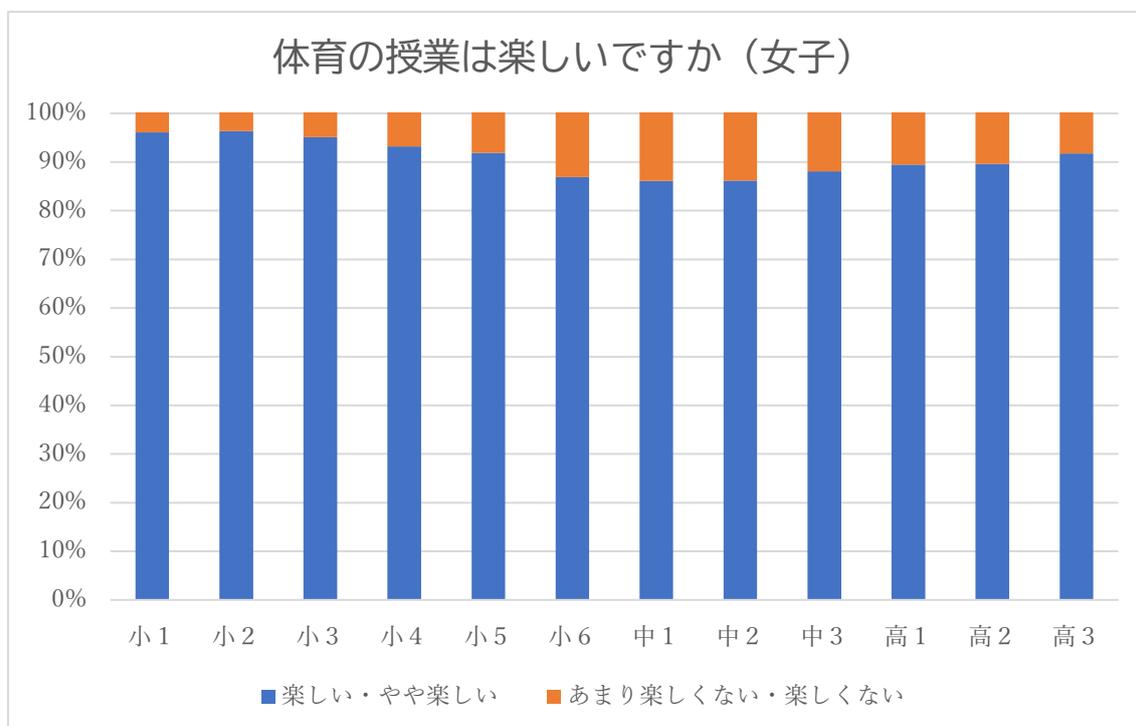
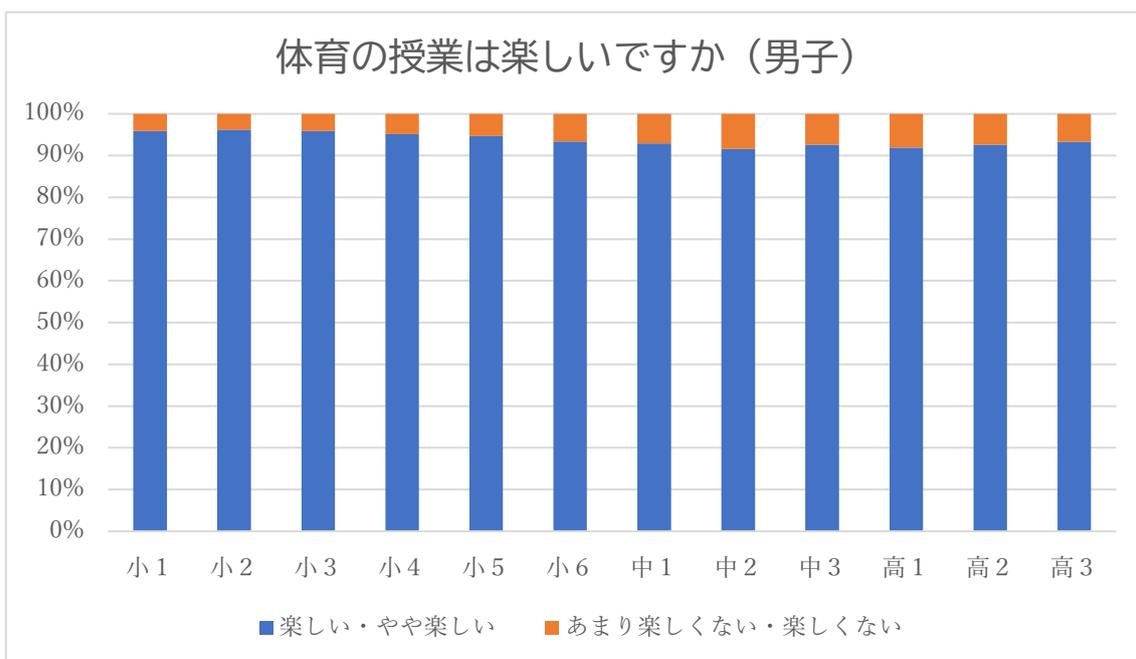
① 運動やスポーツをすることは好きですか。

男子は、全ての学年で90%以上の児童生徒が「好き」「やや好き」と回答している。
 女子は、小5から中1にかけて運動が「好き」「やや好き」と回答した児童生徒の割合が約10%減少している。



② 体育の授業は楽しいですか。

男子は、全ての学年で90%以上の児童生徒が「楽しい」「やや楽しい」と回答している。
 女子は、小5から小6にかけて授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童の割合が5%減少している。



3 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の概要

○ 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90万人)

【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

○ 調査の実施時期

令和6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6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
R6	全国	494,380	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90		9.50	150.42	20.75	52.53	9	2
	本県	4,895	16.10	19.30	34.47	42.13	48.51		9.47	150.99	21.92	53.64		
	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
R6	全国	474,834	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59		9.77	143.13	13.15	53.92	9	2
	本県	4,663	15.78	18.45	37.91	40.38	38.90		9.62	144.07	13.78	55.25		
	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
R6	全国	418,062	28.95	25.94	44.47	51.51	78.98	410.69	7.99	197.18	20.57	41.86	10	2
	本県	3,984	29.69	26.35	45.99	52.15	82.35	424.91	8.05	199.95	21.39	43.41		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

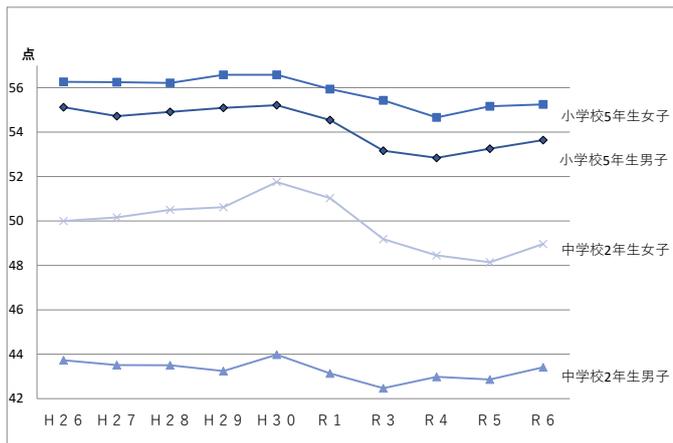
◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

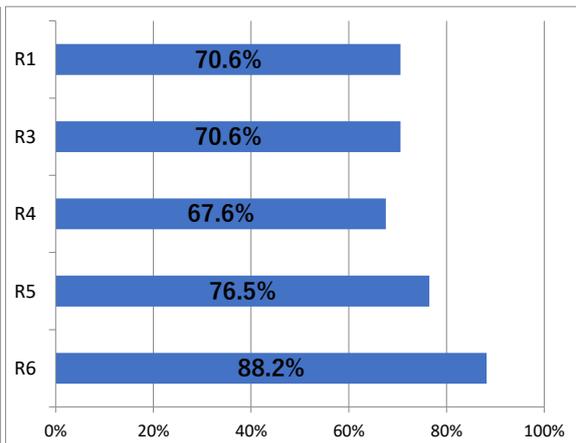
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R6	全国	396,375	23.18	21.56	46.47	45.65	50.67	309.02	8.96	166.32	12.40	47.37	6	1
	本県	3,812	23.60	21.84	46.43	46.70	54.36	295.27	8.93	169.05	12.78	48.96		
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		

◎：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26年度～令和6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
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		◎	▲	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎		
R5	全国	498,654	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92		9.48	151.13	20.52	52.59	13	2
	本県	4,724	16.12	19.28	34.34	41.59	48.46		9.54	151.46	21.58	53.25		
	比較		▲	◎	◎	◎	◎		▲	◎	◎	◎		
R6	全国	494,380	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90		9.50	150.42	20.75	52.53	9	2
	本県	4,895	16.10	19.30	34.47	42.13	48.51		9.47	150.99	21.92	53.64		
	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
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		▲	▲	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
R5	全国	479,104	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80		9.71	144.29	13.22	54.28	14	2
	本県	4,536	15.97	18.31	37.95	40.33	39.21		9.68	144.22	14.04	55.16		
	比較		▲	◎	▲	◎	◎		◎	▲	◎	◎		
R6	全国	474,834	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59		9.77	143.13	13.15	53.92	9	2
	本県	4,663	15.78	18.45	37.91	40.38	38.90		9.62	144.07	13.78	55.25		
	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	
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		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
R5	全国	446,511	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	409.02	8.01	197.02	20.40	41.32	9	2	
	本県	4,205	29.70	26.13	45.44	52.22	80.92	407.56	8.05	199.01	21.35	42.86			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			
R6	全国	418,062	28.95	25.94	44.47	51.51	78.98	410.69	7.99	197.18	20.57	41.86	10	2	
	本県	3,984	29.69	26.35	45.99	52.15	82.35	424.91	8.05	199.95	21.39	43.41			
	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	
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		◎	▲	▲	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎			
R5	全国	421,336	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	306.26	8.95	166.34	12.43	47.22	16	3	
	本県	3,983	23.53	21.67	46.09	46.25	53.23	304.03	8.98	167.56	12.71	48.14			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎			
R6	全国	396,375	23.18	21.56	46.47	45.65	50.67	309.02	8.96	166.32	12.40	47.37	6	1	
	本県	3,812	23.60	21.84	46.43	46.70	54.36	295.27	8.93	169.05	12.78	48.96			
	比較		◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

*平成25年度からは、全国の子童生徒を対象に調査

*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止

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

(中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

全国平均以上の項目の割合			
H26	76.5%	R1	70.6%
H27	76.5%	R3	70.6%
H28	76.5%	R4	67.6%
H29	61.8%	R5	76.5%
H30	76.5%	R6	88.2%

4 令和6年度 宮崎県 体力テスト 結果の概要



R5平均を上回った項目数

UP!

47項目

(前年度45項目)



R5平均を下回った項目数

DOWN

27項目

(前年度36項目)

令和6年度

前年度に比べ
全体的に体力は向上

令和6年度本県平均値と
令和5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 匣 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	ホ ー ル 投 げ	年度	
												令和6年度	令和5年度
男子	小1	6	-	-	▲	◎	-	/	▲	-	-	◎	◎
	小2	7	-	◎	◎	◎	-	/	-	-	◎	◎	◎
	小3	8	-	◎	-	◎	◎	/	-	-	-	◎	◎
	小4	9	-	-	-	◎	◎	/	-	-	-	-	-
	小5	10	-	-	-	◎	-	/	◎	-	-	◎	◎
	小6	11	-	◎	-	◎	◎	/	-	-	-	-	-
	中1	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	中2	13	-	-	◎	-	-	-	-	-	◎	-	-
	中3	14	-	-	▲	-	-	-	-	-	-	-	▲
	高1	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	高2	16	◎	-	◎	◎	-	-	-	-	◎	-	-
	高3	17	-	◎	◎	◎	▲	-	-	-	◎	-	-
	女子	小1	6	▲	-	-	◎	▲	/	▲	▲	-	-
小2		7	-	◎	◎	◎	-	/	-	-	-	-	-
小3		8	-	-	▲	◎	-	/	▲	-	-	-	-
小4		9	-	-	▲	◎	◎	/	-	▲	-	-	-
小5		10	▲	◎	-	-	-	/	◎	-	-	▲	-
小6		11	▲	◎	-	◎	◎	/	-	◎	◎	◎	◎
中1		12	-	-	-	▲	-	◎	▲	-	-	▲	-
中2		13	-	-	◎	◎	-	-	-	◎	-	-	-
中3		14	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	▲
高1		15	-	▲	-	-	▲	-	-	-	-	-	-
高2		16	▲	▲	-	-	▲	-	-	-	-	-	-
高3		17	-	-	-	◎	-	-	-	-	◎	-	-

◎：5%水準で前年度の県平均を上回っている
▲：5%水準で前年度の県平均を下回っている

項目別に見ると...

UP!



上体起こし
反復横とび

DOWN



握力
50m走

アンケート結果から

体力の高い
児童生徒は
スクリーン
タイム
が短い傾向

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。
(<https://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/>)
- 4 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【P38～41】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（二次元コード）YouTube
※ P38～41に各種目の二次元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
<https://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。



1 昼休み・昼活動時間等の活用事例

(1) 小学校の実践例 昼活動の時間に行う「体力の時間」・時間を見つけて握力強化ブース

○ 鏡洲小での実践例

昼活動の時間で週に一回、15分程度全校で体を動かす時間を設けている。

一輪車の練習や持久走、ドッジボールなど様々な運動を行う時間とし、実施する運動は高学年の児童に話合わせて決定している。自分たちに必要な体力は何かを考え主体的に行動する機会となっている。また、全児童が通る廊下に重さが異なる握力ハンドグリップを置き、気が向いたときに強化できる握力強化ブースを設けている。



【体力の時間の様子】



【握力強化ブース】

(2) 中学校の実践例

① 委員会と連携した取組

ア 球技レクリエーションとしての実践例

○ 保体委員会主催で取り組む競技を検討し、体育館でドッジボールやバレーなどをクラス対抗の形で実施する。

イ 冬季の体力向上につながる実践例

○ 冬場の時期、保体委員会の取組で昼休みに縄跳び大会を実施する。

○ 期間は2週間程度とする。

○ 生徒の参加は自由で、個人の部(二重跳び)、二人組の部、三人組の部、四人以上組の部などを設け、参加者で回数を競う。

ウ 体育館開放の実践例

○ 体力向上の取組(スクールスポーツプラン)と委員会活動との連携で、保体給食委員会が主催し、雨天時の体育館開放を実施する。

○ 大人数では安全が確保できないため、クラス単位や学年単位での実施など、学校規模に応じて工夫し、委員会と連携し、時間管理や用具管理等も含め、生徒による運営を行う。

② 部活動と連携した取組

ア 部活動体験会の実施

○ 部活動キャプテン会とタイアップした取組で、昼休み時間に各部活動の種目の体験会を行う。

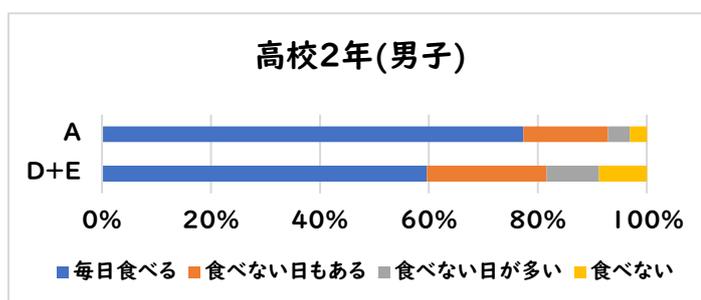
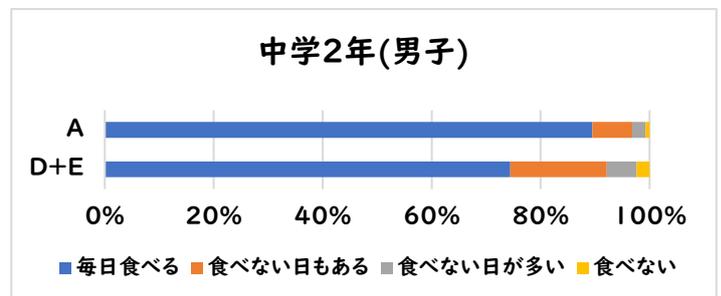
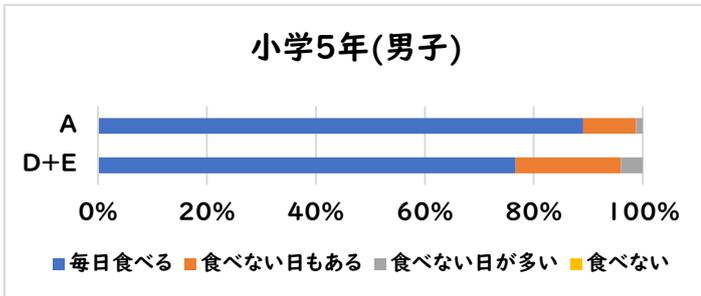
○ 勧誘目的ではなく、様々な競技の特性に触れる機会を生徒主体の活動として行うことができるとともに、生徒自身が日頃習得した知識や技術をアウトプットする場を設定することができる。

2 生活習慣について

*朝食を食べる習慣と体力

朝食の摂取状況と体力テストの結果

体力テストの総合評価の A 段階・DE 段階と「朝食は食べますか」のアンケートをクロス集計した結果について示したものです。



体力テスト総合判定 A では、毎日朝食を食べる児童生徒が多い傾向にあります。
体力テスト総合判定 D+E では、朝食を食べない日がある児童生徒が総合判定 A より多い傾向にあります。

朝食を毎日食べる児童生徒の方が体力テストの結果が良い傾向にあることがわかります。

*朝食の効果

体や脳のエネルギーになる

体温の上昇

集中力アップ



生活リズムが整う(早寝早起き)

睡眠の質の向上

心の状態を良好に保つ

➡ 朝食の様々な効果が体力アップにつながります!

*朝食と栄養バランス

朝食を毎日食べる習慣のある人は、食べない人と比べて、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多く、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しています。

➡ 朝食を食べて栄養バランスの取れた食生活を目指そう!

宮崎県は朝食を食べる児童生徒(毎日、ほぼ毎日)100%を目指します。

【参考文献】

- 「食育」ってどんないいことがあるの? 農林水産省
- 食育推進基本計画 農林水産省
- 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

朝食の重要性やおすすめ食品についてまとめています。➡



座位行動と健康はどう関係しているのでしょうか



体力の低下、肥満症の増加、社会的な行動への不適応、睡眠時間の減少と関連しています。

具体的には・・・

★長時間の座位行動⇒体力・全身持久力の低下

★長時間のスクリーンタイム⇒好ましくないメンタルヘルスや社会的な行動の指標と関連、睡眠時間に悪影響



※ スクリーンタイム:テレビ等の視聴・ゲーム・スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のことを指します。

※ 座位行動のすべてが有害であるわけではありません。読書や宿題などの座位行動は、高い学力と関連しているという報告もあり、座位行動の内容によって、結果が異なります。

こんな取組が推奨されています

体を動かす時間が少ない児童生徒については、1週間を通じて、1日60分以上を目安にして、何らかの身体活動を行うようにする。

体を動かす時間の長短にかかわらず、余暇のスクリーンタイムが長くならないように心掛けるようにする。

何もしないよりは、少しでも体を動かすことが健康につながります。体を動かす強さや頻度、時間を少しずつ増やすようにしましょう。

今からできること

- ☆ 家事のお手伝いをしたり、体を動かしたりする時間を増やす。
- ☆ 休みの日は積極的に外に出る。
- ☆ いろいろなイベントに参加する。
- ☆ 今より10分多く体を動かす。



更に詳しく知りたい方はこちら

*過去の「宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書」をご覧ください。

「スクリーンタイムが体力に与える影響」

*令和3年度報告書 P58



「心と体の健康」

*令和4年度報告書 P31・P32



「睡眠について」

*令和5年度報告書 P32



参考文献

- WHO 身体活動及び座位行動に関するガイドライン(世界保健機関)
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 こども版(厚生労働省)
- 宮崎県健康づくり推進センター ホームページ

3 年齢・性別・体力に関係なく誰もが楽しめるニュースポーツについて

◎ ニュースポーツとは、「だれもが、どこでも、いつでも、気軽に、自由に楽しめる」スポーツとして普及し、幅広い年齢層に注目されています。技術や体力が必要とされる競技スポーツに比べると①ルールが易しい、②運動量を調節できる、③年齢や体力差に関係なく楽しめるという特性があります。

学校においては、体育授業の導入で扱ったり、学級経営につながる学級活動として行ったり、親子レクリエーション等で楽しんだりすることができます。

ぜひ、一度試してみたいはかがでしよう！！

(1) ボッチャについて

ボッチャとは、ヨーロッパ発祥のスポーツであり、1984年よりパラリンピックの正式競技として行われています。

ルールもシンプルで、ジャックボール（白い球）という目標的をめがけて、どれだけボールを近づけることができるか、お互いに攻めたり、守ったりしながら競い合うスポーツです。

最近では、子どもから大人まで老若男女、障がいのあるなしに関わらず、だれもが楽しめるユニバーサルスポーツの一つとして注目されています。



(2) カローリングについて

カローリングとは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上スポーツ【カーリング】からヒントを得て、1993年に誕生した屋内で行うスポーツです。子どもから高齢者まで年齢・性別・体力に関係なく気軽に競技できます。体育館や公民館等のフロア

（床面）を利用するため、天候に左右されることなく楽しめます。競技の種類は、メジャー競技（1チーム3人のプレイヤー）、プレミアム競技（1チーム2人のプレイヤー）、ジュニア競技（1チーム4人のプレイヤー）の3種類あります。

ルールとしては、味方チームのジェットローラ（投げる道具）をポイントゾーンに近づけたり、相手チームのジェットローラを弾き飛ばしたりして得点を競い合うものです。最後の1投で大逆転のあるとてもスリリングなスポーツです。



【貸出し機関】

・公益財団法人宮崎市スポーツ協会、宮崎県障がい者スポーツ協会等

参考資料

- 「株式会社 HAMONZ」HP「【3分解説】ボッチャのルールをわかりやすく解説!」
- 「日本カローリング協会 HP」

4 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。
- 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て!

2 握り込むと同時に強く息を吐き出そう!

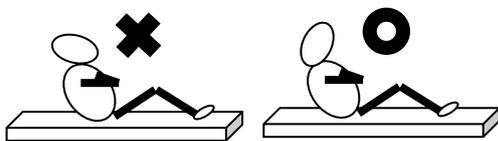
「いち、にの、さん(ふー)」
 ※「いち、にの」の時に息を吸い込み、「さん」で吐き出しながら器具を一杯一瞬で握り込むようにしましょう。

(2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

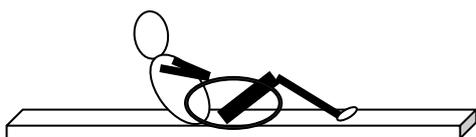
1 あごを引くようにしよう!



あごはしっかりと引きましょう。

特に上体を起こす時は、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。

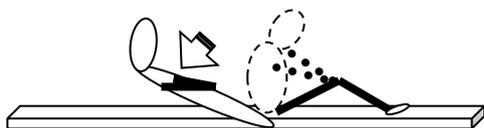
2 脚の力も使おう!



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。

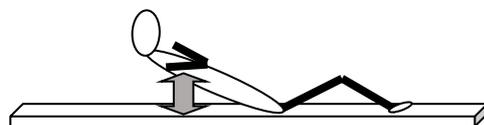
上体を上げる際に、腹筋ではなく脚(特に太ももや股関節周り)に力を入れる意識で行いましょう。

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。さらにこの時、お尻や腰が浮き上がらないように注意しましょう。

※ 支持する人が、測定者の足をしっかりと抱き、体重をかけて押さえることも重要です。

(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。

(例)



○両脚を広げて腰から前屈



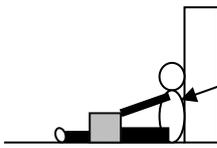
○胸を張って、腰をひねる。



○後ろの足裏全体を床に着ける。



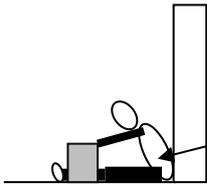
2 正しい初期姿勢をとろう!



【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!



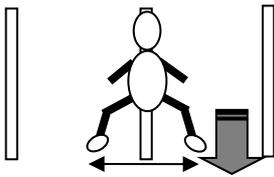
上体を前屈する時に、太ももを伸ばすことや箱(測定器)を遠くに押すことに意識が向く人が多くいます。大切なのは、股関節から体を曲げ、お腹を太ももに近づけるようなイメージです。
息を吐きながらゆっくりと曲げましょう。

(4) 反復横とび



動画をご覧ください。

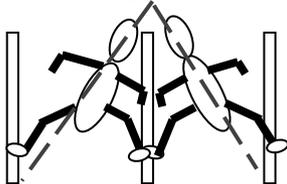
1 スタート時の姿勢に注意しよう!



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

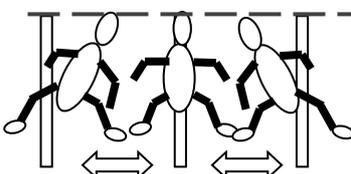
- ①肩幅より少し広く足を開く!
- ②腰を落として重心を低くする!

2 体の軸と内側の足は中央線の方に傾けよう!



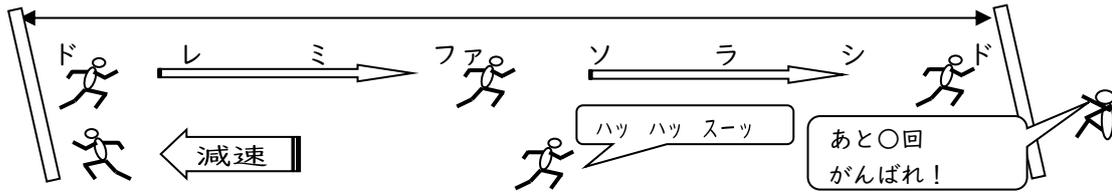
右側の線を右足が越えた時に、上半身(体の軸)も右側に傾きがちになります。そうすると、逆の方向にサイドステップしようとする際に、上半身(体の軸)を戻す動きが必要になります。常に上半身(体の軸)と内側の足のつま先を中央線に向けておくと、より速く動くことが可能になります。

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来ると、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。

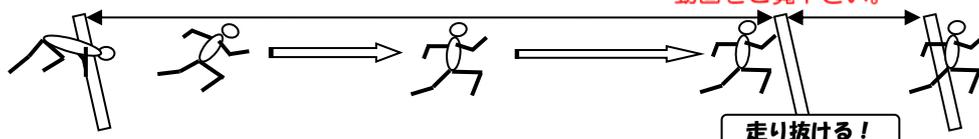
3 呼吸を意識しよう!

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



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 スタートの姿勢を意識しよう!

スタートの姿勢では、前傾姿勢と力強い蹴り出しを意識しましょう。重心を前足に移動して、走るようにしましょう。

(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!



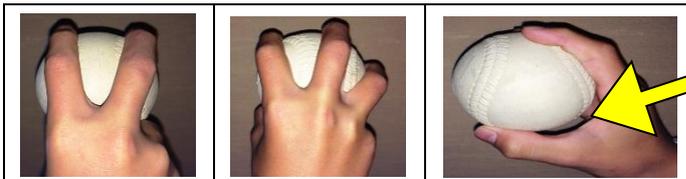
腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に勢いよく斜め上方向に振ります。また、しゃがみこんでから足を伸ばすまでのタイミングを早くすることも大切です。

(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ょう。

- 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



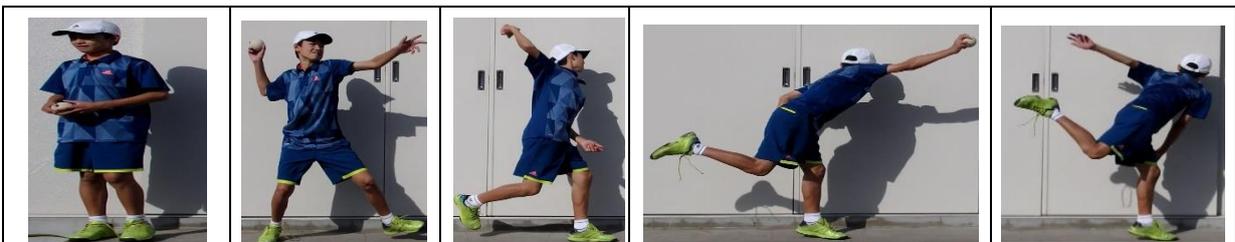
「いち」で左足に体重を乗せる。

「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」で一気に腰を回転させ、後ろ足のかかとが上がる。

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します。体育館や運動場の幅2mのラインで練習します。

- 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。

(2) 体力向上につながる運動の実践例

【持久力】～球技「ゴール型」における実践事例～

ねらい

中学生の時期に高めることがふさわしいとされる持久力について、長距離走の单元以外（球技「ゴール型」）においても、工夫した教材を取り入れ、主体的に体力を高める力をつけていくこと。

実施内容

1 子とり鬼

(1) 人数

- 5～8人程度 ※チーム練習としての活用

(2) 準備物

- タグラグビー用のタグ

(3) 実施方法

- チームで一人鬼を決め、鬼以外の人は一列になり、前の人の肩をもつ。
- 鬼は列の最後尾の人のタグを狙い、列の人たちはそれを阻止する。
- 1回20～30秒程度で行い、前から順番に鬼を変わっていく。

(4) 指導方法の工夫

- ゴール型におけるディフェンスの準備姿勢等を意識して行わせることで、持久力と合わせて競技の特性に見合った技能の習得につながる。

2 7ボール(ドラゴンボール)

(1) 人数

- 5～8人程度 ※チーム対抗だけでなく、個人戦としても実践可能

(2) 準備物(4チーム対抗の場合)

- ボール7個(ハンドボールやソフトボールなど)
- フープ5つ(陣地用4、中央1)
- ビブス4色×人数分

(3) 実施方法

- スタートの合図で1人目が中央にあるボールを1つ取りに行く。自分の陣地に3個集める。
- 1人目が帰ってくると2人目にバトンタッチし、2個目のボールを取りに行く。この際、周囲の状況を判断しながら、中央に残っているボール、あるいは敵チームの陣地(フープ)に置いてあるものを取りに行く。
- 自チーム陣地にボールを3球集めたチームが勝ちとなり、3勝先取で行う。

(4) 指導方法の工夫

- 各チームでボールに関わっていない生徒の声掛けについても助言することで、单元に応じた状況判断等の力も合わせて高めることができる。



この他にも、宮崎県中学校体育連盟 HP 内(研究部)にも様々な運動事例が掲載されています。



【筋力（握力）】

ねらい

主に握力を強くするための筋肉【①深指屈筋（人差し指から小指までの4指を屈曲させる筋肉）②浅指屈筋（人差し指から小指までの4指を屈曲させる筋肉）③長母指屈筋（親指を屈曲させる筋肉）④その他前腕部全体の筋肉】を効果的に鍛えることで握力（ものを握る力・指先でものをつまむ力・ものを握り続ける力）を向上させる。

実施内容

1 ハンドグリップ（ものを握る力）

(1) 実施方法

- 肩が上がらないように姿勢を意識し反動を使わないようにゆっくり力を加える。
- 力を入れるときに息を吐き、力を抜くときに息を吸う。
- ハンドグリップが閉じるまで握り、閉じるまで握ったらゆっくりと手を広げて元に戻す。



(2) 留意点

- 他の筋肉と同様、負荷の設定が重要である。
- 負荷の目安は、自分の握力の70～80%程度にする。
（初心者は10kgからはじめ、中級者は20kg、上級者は40kg以上を目安）

2 テニスボールつぶし（ものを握る力）

(1) 実施方法

- 初心者は、ソフトテニスのボールを使用
- 中級者以上は硬式テニスボールを使用
- テニスボールの上から5本の指全体でつかみ、ギュッと強く押さえる。



(2) 留意点

- ソフトテニスのボールは、空気を抜いたり入れたりすることで強度を調整する。

3 ダンベルリストカール（ものを握る力）

(1) 実施方法

- ベンチに前腕部をのせ、手首から先をベンチの外に出し腕を固定する。
- 手のひらを天井側に向け、両手でダンベルを握る。
- ダンベルを指にひっかけ、できるだけ下したところから、前腕部を動かさないように固定したまま、手首を曲げていく。
- 持ち上げられるところまで上げたら、ゆっくりと下ろしていく。この動作を繰り返す。



(2) 留意点

- 手首に負担がかかるトレーニングなので、無理のない重量で継続することが大切である。
- ダンベルを落としたり、ぶつけたりして怪我をしないように細心の注意を払う。

4 鉄アレイつかみ（指先でものをつまむ力）

(1) 実施方法

- 2～3kgの鉄アレイを使用。
- 指先で鉄アレイをつかみ空中に浮かせて落ちるときに指でつかむ。（繰り返す）
- 指の力だけでつかむ 前腕に張りを感じるまで行う。（20回～30回を3セット）

(2) 留意点

- 指先のストレッチを行い、まずは重さの軽いものを持ち上げることから始め、慣れてきたら負荷を高めていく。
- 鉄アレイがないときは、メディシンボールやペットボトルで代用する。



5 タイヤ引き(ものを握り続ける力)

(1) 実施方法

○ロープのついたタイヤを自分の方に手繰り寄せる。



スタート(基本姿勢)



基本姿勢を保ちながらロープを手繰り寄せ、タイヤを自分の近くまで引き寄せる



(2) 留意点

○姿勢は、肩幅より広く足を左右に広げ、腰を落としてロープを握る。

○できるだけ休まずに一気に引き寄せる。(ロープの長さによってセット数を調整する)

6 腕立てボール保持(ものを握り続ける力)

(1) 実施方法

○両手でバレーボールをしっかりつかみ、腕立て伏せの姿勢を保持する。



ボールをつかむ位置



腕は少し曲げる



ボールは額の真下ぐらいに置き、背中から脚にかけては、まっすぐに伸ばす



(2) 留意点

○ボールの真上と真横の間を指の間を広げてしっかりとつかむ。

○ボールの空気圧を低くするとつかみやすくなる。

○腕を少し曲げ、両脚を広げると安定する。

○10秒×3~5セット行う。(体力に応じて秒数とセット数を調整する)

7 シャクとり虫(ものを握り続ける力)

(1) 実施方法

○バレーボールをつかみ、くの字の姿勢で①~③を繰り返して少しずつ前進していく。



スタート

① ボールを浮かせ少し前に置く

② ボール着地

③ 両足同時に浮かせ前方に引きつけて着地

(2) 留意点

○転倒の恐れがあるので、ボールはあまり前に出し過ぎない。(最初はボール1個分程度から)

○両足の引きつけ幅は、ボールを前に出した分だけ引きつける。

○6m~9m行う。(体力に応じて進む距離を調整する)

○手のひらの大きさによってボールの大きさを変える。

【瞬発力】

ねらい

- どのようにしたら素早く動けるかを考えながら周囲の児童と競争し、意欲的に取り組ませることで体力の向上を図る。
- 大きな力を出す時や、素早く動く時に使われる筋肉の弛緩と緊張を意識させることで効果的に瞬発力を発揮する能力を向上させる。
- 素早く一連の動作を行うことで体の連動性を養い、瞬発力に必要な体の使い方をつかませる。

実施内容

1 起き上がりダッシュ

(1) 実施方法

- ① うつ伏せであごの下に手を置き、スタートの合図を待つ。
- ② ホイッスルの合図で素早く起き上がる。
- ③ ゴールラインまで走る。



① 静かに集中して待つ



② 合図で起き上がる



③ ゴールラインまで走る

(2) 指導方法の工夫

- 起き上がり後はすぐに次の動作に移る。
- 素早く起き上がり走るにはどのように動けばよいかを考えさせる。
- 複数人で行う場合は、進行方向やお互いの間隔に留意して行う。

2 起き上がりダッシュ(バリエーション)

(1) 実施方法

- ① うつ伏せであごの下に手を置き、スタートの合図を待つ。
- ② ホイッスルの合図で決められた起き方で起き上がる。
- ③ ゴールラインまで走る。



① 静かに集中して待つ



② (例) 起き上がる前に右に一回転する。



③ ゴールラインまで走る

(2) 指導方法の工夫

- 起き上がり後はすぐに次の動作に移る。
- 複数人で行う場合は、進む方向やお互いの間隔に留意して行う。
- 様々な起き上がり方を子どもに考えさせると効果的である。

3 ジャンプスクワット

(1) 実施方法

- ① その場でしゃがみ込み、上に大きくジャンプし、着地と同時にスクワットを行う。
- ② 全身を大きく使ってジャンプする。



(2) 指導方法の工夫

- 猫背、反り腰になっていないかを意識して行う。
- 着地の際にできるだけ膝がつま先よりも前に出ないようにする。
- 膝をまっすぐ向けるようにする。

4 反応ボールキャッチ

(1) 実施方法

- ① ボールを落とす人とキャッチする人の二人で実施する。
- ② ボールを落とす人は両手にバウンドするボールを持ち、両手を広げる。キャッチする人は数メートル離れてスタートしやすい姿勢で下を向いて待つ。
- ③ ボールを落とす人は「右」か「左」のどちらかをコールすると同時にコールした方のボールを落とす。キャッチする人はコールに反応して2バウンドする前にボールをキャッチする。



(2) 指導方法の工夫

- ボールを落とす人とキャッチする人の距離は実施しながら調整する。
- バウンドするボールがない場合は、ノーバウンドでキャッチできる距離で実施するとよい。(テニスボール、ハイバウンドボール、ソフトテニスボール等がおすすめ)
- コールが「左」のときに右のボールをキャッチするなどのバリエーションをもたせるとよい。

<R5 運動実践例 参考>

【持久力】

「自己の体力に応じ、無理なく楽しめる【串団子走】」のねらいや実施方法について



【敏捷性】

「ハーキーステップ」「ミラードリル」のねらいや実施方法について



【瞬発力】

「3回跳び」「床滑り」「ボックスジャンプ」のねらいや実施方法について



(3) 体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告

学校生活や授業形態がコロナ禍以前の状況に戻ってきたこともあり、本県の児童生徒の体力・運動能力については、少しずつ戻ってきている様子が伺える。ただし、以前からの県の課題である「持久力」や「走力」、「投力」の項目においては、大きな向上に至っていない。

そこで、令和6年度は、小学校体育地区別講習会において、小学校の教員を中心とした「体づくり運動系・表現運動系」の研修を行った。多くの教員が参加し、その中には中学校や特別支援学校の教員も見られ、大変充実した研修会となった。児童が楽しめる条件を考え、動き方や人数、教具の使い方、全身を使った表現等を工夫しながら、普段の授業に生かすことのできる実技研修を行った。

また、「走」や「投」を含み、心肺機能や持久力を向上させる運動として、令和4年度より3年間の計画で開催をしている「タグラグビー・フラッグフットボール」の研修を実施した。タグの取り方やパスの出し方、パスをもらうための動きの工夫についてお互いに考えを出し合いながらゲームの中で実践し、理解を深めた。

今後も運動を苦手とする子が体育の授業に楽しんで取り組み、運動が好きな児童生徒を増やしていけるような先生方の授業づくりや指導力向上につながる研修の充実を図っていきたい。

①小学校体育地区別講習会

(体づくり運動系・表現運動系)

- ・令和6年7月30日(火):ひなた武道館
- ・令和6年7月31日(水):早水公園体育文化センター
- ・令和6年8月2日(金):ひなた武道館
- ・令和6年8月23日(金):アスリートタウン延岡アリーナ

〔講義〕

学習指導要領の趣旨を踏まえた
体育授業のポイント

〔実技・演習〕

体づくり運動系・表現運動系



【体づくり運動系・表現運動系】

②小学校体育セミナー

(タグラグビー・フラッグフットボール)

- ・令和6年9月26日(木)
:アスリートタウン延岡アリーナ

〔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



【タグラグビー・フラッグフットボール】

5 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
 - ・ スクールスポーツプラン(一校一運動)の策定と推進
- 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 近隣小学校への派遣
 - ・ 近隣の小学校の教師と授業をチーム・ティーチング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6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	日南市立吾田小学校	小林市立三松小学校	延岡市立南小学校
小学校体育専科教員	教諭: 函師 啓悟	教諭: 末原 義国	教諭: 永野 佳太

(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(教材・教具)を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。
 - 【体育科授業の工夫・改善】
 - ・ 主体的・対話的で深い学びを実現するための学習資料の作成
 - ※ 単元計画や1単位時間の流れなどの掲示資料を作成したり、ICT機器を活用した取組を紹介したりしながら体育科授業の充実を図った。
 - ・ 学習カード等の作成
 - ※ 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、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

【日南市立吾田小学校】

活動時間
○ 3年体育:6時間(2学級) 5年:体育4~6時間(2学級) 6年体育:4~6時間(2学級)
○ 水泳やボール運動など、単元に応じて1・2・4年の体育にT2として指導

① 体育科授業の工夫・改善

○ だれでも達成感を味わえる工夫

苦手意識をもっている児童も挑戦することができることが大切であると考えた。陸上運動では踏切や着地の目印を設置することで、できたかどうか分かりやすくなり、分かりやすいから互いにアドバイスし合う姿が見られるようになった。台上前転では、スモールステップの場を設けつつ、そこに補助がつくことで、苦手意識をもっていた児童も技に挑戦することができるようになった。



【走り幅跳びの場】

○ ICTの効果的な活用

写真や図などの見せたい箇所に印をつけて見せることで、指導したことがすぐに理解でき、より意識して運動に取り組むようになった。また、練習や発表会の際に自己の技を動画に残し、それを教師に提出させることで、授業のなかで一人一人を称賛することは難しいが、後ほど提出された動画にチェックして返却することでそれも可能になった。



【動画を活用した指導】

② 体育に関する情報の提供

○ 体育実技研修の実施「ボール運動」

ボール運動の体育実技研修を実施した。学習指導要領体育編のボール運動系「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」学びに向かう力、人間性等」についての説明をした。実技はネット型ゲームを中心に、低学年からできるゲームなどを紹介した。



【体育実技研修の様子】

○ 体育通信の発行

実践での気づきや研修で学んだことなどを発信した。ロイロノートで作成することで動画を見られるようにもした。



【体育通信】

③ 近隣小学校(細田小学校)への派遣

○ 第1~6学年「体づくり運動」 第3~4学年「ネット型ゲーム:キャッチバレー」

体づくり運動は、4つの運動をウォークラリー形式で行い、何を楽しむのかを大事にしながら取り組むように指導した。キャッチバレーボールでは、動画での確認を生かして、よい動きや課題のある動きを示すことで、課題解決につなげるようにした。



【細田小での授業の様子】

授業を参観された先生方からの感想

教材・教具の準備の工夫から指導の仕方、ロイロノートの活用法などたくさんのことを学ばせていただいた。児童の体育に対する興味・関心がより高まったと共に、技術面や体力面の向上を図ることができた。

【小林市立三松小学校】

活動時間	
週当たりの授業時間:22時間程度	
○ 4年生→週3時間×3学級=週9時間	○ 5年生→週2.57時間×2学級=週5.14時間
○ 6年生→週2.57時間×3学級=週7.71時間	
※水泳やボール運動などの単元に応じて1~3年の体育もT2として指導	

① 体育科授業の工夫・改善

○ 身につけさせたい力を明確にした評価基準の作成

評価基準を基に単元構想を練ることが、児童にとっても教師にとっても楽しい体育の授業につながっていくと考え、身に付けさせたい力(単元の終わりの児童の姿)を明確にした評価基準を作成した。

評価内容	「十分満足できる」状況 (A)	「おおむね満足できる」状況 (B)	「努力を要する」状況 (C)	Cの評価に対する手立て
思考・判断・表現	攻めを行いやすいように、ルールや作戦を工夫している。	攻めを行いやすいようにするなどの規則を選んでいる。	友達の言葉がけにより、攻めを行いやすいようにルールや作戦を選ぼうとしている。	イラストやタブレット等を用いて、ルールや作戦を説明する。
	ボールを持っている人とボールを持っていない人の役割を踏まえた上で、チームの特徴を生かした作戦を選んでいる。	ボールを持っている人とボールを持っていない人の役割を踏まえた作戦を選んでいる。	友達の言葉がけにより、ボールを持っている人とボールを持っていない人の役割を踏まえた作戦を選ぼうとしている。	イラストやタブレット等を用いて、作戦を説明する。
表現	パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりするときの工夫を、動作や言葉、絵図などを使って、友達に伝えている。	パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりするときの工夫を、言葉で友達に伝えている。	パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりするときの工夫を、友達に聞いている。	言葉かけをして、友達の工夫を学習カード等にかける。

【タブレットを使用している様子】

○ 学習指導過程の工夫

児童が見通しをもってスムーズに活動できるように、一単位時間の学習の流れを、「体育はかせスタイル」とし、つかむ段階、高める段階、味わう段階それぞれの学習段階に交流活動を設定した。これにより、単元導入時において、児童が、課題や目標となる動きを把握することができたり、課題を共有化した友達の動きを見合い、アドバイスなどを通して、課題追究できたりした。

○ 交流活動を位置付けた単元構成の工夫

一単位時間においても「つかむ交流活動」「高める交流活動」「味わう交流活動」を位置付けた。これにより児童は運動の特性に応じた動き方や課題に対する解決方法が分かったり(知識及び技能)、運動の特性に応じて、状況判断しながら体を動かすことができたり(思考力、判断力、表現力等)、さらには課題意識をもって、運動に意欲的に取り組んだりする(学びに向かう力、人間性等)ことができた。

体育はかせスタイル	
つかむ(8分)	1 あいさつ(心の準備) ○ チャイムと同時に授業開始・始めのあいさつをきちんとする。
	2 準備運動(体の準備) ○ 児童が楽しく体を動かすことができるようなBGM等による工夫
	3 基礎感覚運動(主運動につながる類似運動) ○ 主運動を行う上で身に付けておきたい基礎感覚を身に付けるための運動 ○ ボール運動等では、基本的なボール操作にゲーム性を感じ込んだドリルゲーム・器械運動等においては、類似運動のコースを作って楽しく(BGM等)
	4 めあての確認(めあての明確化) ○ 本時のめあてと活動の確認 ・めあて達成に向けた交流活動で「問い」が生まれる (全体のめあて)運動の特性に応じた課題(チームのめあて)ゲーム等における小集団の課題(個人のめあて)学習活動を通しての個の課題
高める(30分)	5 活動1【器械運動系:基本技の習得】【ボール運動系:タスタゲーム】 ※ タスタゲーム...メインゲームで必要となる技術・戦術を焦点化したゲーム 個・小集団の課題に応じた多様な場の設定(スモールステップ)
	6 作戦タイム ○ 課題解決に向けた交流活動で「問い」が生まれる。 ・ ICT機器の活用(視覚による気づきを促し、学び合いを活性化) ・ 言葉や体を使って伝え合う/言語活動の充実 ・ 教師の積極的な称賛(児童の伸びを見とる)
	7 活動2【器械運動系:発展技の習得】【ボール運動系:メインゲーム】
味わう(7分)	8 まとめ
	9 ふり返り ○ まとめをふまえた評価(ICT機器の活用) ・ ふり返りを発表させることで「学びを全体で共有」 ・ 学習内容を深まり、新たな「問い」が生まれる。

【体育はかせスタイル】

段階	つかむ段階	高める段階	味わう段階
交流活動	つかむ交流活動	高める交流活動	味わう交流活動
交流活動のねらい	課題把握	課題追究	自己実現
			

【交流活動を位置付けた単元構成】

② 体育通信で実践の紹介

本校職員や保護者に向けて、体育通信を通して実践の紹介をしてきた。新体力テストの結果や、研修会での学び等を伝達することで少しでも日々の実践につなげてもらえるように働きかけた。

6 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、様々な運動遊びを通して、運動能力の基礎や社会性を育む大切な時期である。そのため、多様な遊びの経験が必要であるが、生活様式や社会環境の変化により、体を動かす機会の減少や外遊びの機会の減少、体力低下といった課題が見られる。

そこで水遊びや運動遊びを中心に、運動遊びの指導法や場の設定、教材教具の工夫を効果的にを行い、子ども達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る。また、幼稚園等の指導者だけでなく、小学校や中学校等他校種からの指導者の参加もあり、幼稚園から小学校へのつながりを踏まえた運動の基礎となる動きを身に付けさせるための様々な指導法の工夫を学ぶ機会となっている。

(2) 令和6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

安全面に関する指導理論や技術を学ぶ研修の機会を提供することにより、幼児教育及び体育・保健体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付けさせる。

2) 日時及び会場

令和6年5月14日(火):ABCスポーツクラブ(宮崎市)

令和6年5月23日(木):スイミングフィットネスフィットピア(都城市)

令和6年5月28日(火):フィットネスクラブターザン(延岡市)

3) 内容

講義「学校における事故等の現状とその対応」 講師:スポーツ指導センター職員

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、幼児教育及び学校体育指導者の資質の向上を図る。

2) 日時及び会場

令和6年8月27日(火):三股町武道体育館

※ 台風接近に伴い、予定していた28日、29日の2日間の研修を中止。

3) 内容

講義・実技「運動大好きっ子を育もう!」～うたって運動&体操!ダンス!～

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、台風接近に伴い中止。



【幼児児童の楽しい運動遊びの活動の様子】

③ 幼児・小学校体育セミナー（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6年10月24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「幼児児童の運動遊び」 講師：令和6年度体育・保健体育指導力向上研修派遣教諭



【幼児・小学校体育セミナー（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)

7 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) 総合型地域スポーツクラブの取組（子ども達の運動機会を工夫した事例）

○ NPO 法人 都農 enjoy スポーツクラブの取組

都農町にあるNPO法人都農 enjoy スポーツクラブは、「～すべては笑顔と未来のために～」という理念を掲げ、スポーツや運動・文化活動を通じて、“この町で暮らしてよかった”と感じられるような「健康で明るい夢のある町づくり」を目指して、活動しているクラブである。子どもから高齢者まで幅広い世代の方々に参加しており、誰もが楽しく過ごせ、健康づくりを大事にしながら活動を行っている。

子どもを対象とした講座には、わいわいキッズ運動教室、わくわくスポーツ教室、陸上教室、硬式野球教室等がある。わくわくスポーツでは、月替わりで様々なスポーツを行い、子ども達が楽しくスポーツに親しむことができる工夫した取組を行っている。

また、世代関係なく楽しめる50mダッシュ王選手権大会や自然の中で飲食や体験活動を楽しめるふじみ市等のイベントを開催し、地域の人やもの、場所といった地域のつながりを大切にしている。部活動の地域移行に関しても、会議等に積極的に関わり、今後地域の受け皿として期待されている。



令和6年度 宮崎県体力づくり優良校

<小学校：7校>

No	学校名	主な取組
1	日南市立吾田小学校	年間指導計画の単元配置を、行事との関連をもたせるとともに、なわ跳びや持久走、鉄棒運動などをモジュール方式で、長い期間をかけて指導できるよう工夫しており、さらに県や本校の課題である「投の運動」を配置した。また、サーキットトレーニングを実施するなど、継続的な体力の向上・基礎感覚づくりにも取り組んでいる。
2	串間市立秋山小学校	授業においては、少人数でも楽しんで取り組めるようルールや場の工夫を行い、運動によっては、職員も一緒に活動するなどの取組を行っている。また、一輪車やなわ跳び運動、長距離走においては、チャレンジ週間等を設けて取り組ませ、最後に発表の場や他校の児童と競い合う場を設定することにより、体力や技能の向上を図っている。
3	小林市立小林小学校	体力テストについて、昨年度から上級生の体力テストの様子をモデルにさせるため縦割り班を作成し、取り組んできた。さらに児童には事前に目標設定の時間を設けたり、動き方のポイントをおさえた動画を児童のタブレット端末に入れ、いつでも閲覧できるようにし、意識の向上を図り、主体的に取り組む環境づくりに力を入れてきた。
4	小林市立南小学校	「楽しい体育」をモットーに、授業をはじめ、運動会・持久走大会など体育に関する行事や、昼休み等でできる日常の取組に至るまで、工夫を凝らしながら実践している。児童が体を動かすことに関して意欲的になる、心から「楽しい」と思える体育学習や環境づくりの実現を目指している。
5	小林市立三松小学校	体力テストの結果を基に、授業始めには柔軟性や俊敏性、持久力を高める運動に取り組んでいる。また、体力テスト個人カルテを作成し、体力テストの結果を可視化することで、6年間の伸びを確認できるように工夫している。さらに、毎時間の学習の流れをパターン化することで、児童が見通しを持って主体的に動けるようにし、授業の流れの円滑化とともに運動量の確保を図っている。
6	延岡市立川島小学校	宮崎県体力テスト目標設定システムを活用して、個人の目標数値を提示している。また、全校の体力向上を目的とした取組として、昼休みに体力じまん大会を開催したり、体育集会として、持久走やなわ跳びの練習に励んだりしている。さらに、朝、昼、放課後と施設開放もしており、児童が外遊びをすることができる環境を整えている。
7	椎葉村立大河内小学校	小規模校のよさを生かし、親子体力テストを実施している。実施前には、昨年度の記録を基に一人ずつ目標設定カードを作成することで、意識付けを行っている。また、年度後半に再テストを実施することで、成果を確認している。さらに、毎週、村独自の「夢織りストレッチ」を行い、柔軟性を高める運動に取り組んでいる。

<中学校：4校>

No	学校名	主な取組
1	日南市立東郷中学校	昨年度の体力テストの結果をもとに、全学年共通の課題である「立ち幅跳び」、「50m走」を伸ばすための取り組みを授業の中で重点的に実施した。また、年度後半にも体力テストを行い、生徒の1年間の取組成果がわかるようにしている。また、授業前に行うウォーミングアップとして、継続的に持久力、筋力を高める運動に取り組んでいる。
2	三股町立三股中学校	昼休みにスポーツ道具の貸し出しを行い、屋外で体を動かすことを推奨している。その結果、グラウンドに出て日常的に体を動かす生徒が増え、地域で開催されるパノラママラソン大会への高い参加率など、地域と連携した生涯スポーツ推進の成果にもつながっている。また、部活動が盛んで多くの生徒が運動部に加入し、体力づくりの取組成果を土台に好成績を挙げている。
3	小林市立野尻中学校	前年度の体力テストの結果を基に、学校での課題種目を設定し、その取組を行っている。また、家庭でも自主的に運動ができるように、トレーニングメニューを生徒自身に考えさせる取組や、行事や生徒会活動とも連携して持久力や健康維持のため運動の時間を設定し、体力向上に向けて全校で取り組んでいる。
4	県立宮崎西高等学校附属中学校	年度初めの体づくり運動において、高めたい体力についての理解を十分に深めた上で授業を実施している。体力テストについては、昨年度の記録をもとに今年度の数値目標を設定して実施した。また、中・高一貫校の特色を生かして、高校職員とも授業内容や単元計画を共有することで、よりよい実践につなげている。さらに、保健分野の実施時期も工夫しながら、生徒の主体的な活動ができるように努めている。

<県立高等学校3校>

No	学校名	主な取組
1	県立宮崎北高等学校	「文武不岐」（ぶんぶふき）を学校スローガンとし、学業と部活動で人間力の育成に取り組んでいる。また、毎朝、放送に合わせて覃思（立腰して黙想）をして継続的に立腰指導を行っている。さらに、6割以上の生徒が自転車で登校しており、自転車小屋から150段ほどの階段を登って登校し、足腰の強化に繋がっている。
2	県立宮崎工業高等学校	怪我の防止や主活動へのスムーズな移行をねらいとして、学校独自の体操（宮工体操）を行っている。また、生徒の体力に関する課題をふまえ、総合的に体力を高めるための運動も全学年を通して実施している。さらに、学校行事として『体力向上記録会』を開催し、クラス・学科内だけでなく学科間での競争意識を高めることで、意欲の向上を図っている。
3	県立都城農業高等学校	授業開始時にトレーニング（腕立て、腹筋、馬跳び）を全学年、年間を通して実施している。体力テストを行う際には、昨年度の記録を提示し、生徒自身で目標設定を行うための支援を行っている。目標達成に向け、生徒が日々の体育授業に主体的に取り組み、その結果として体力向上につながるよう意欲喚起を行っている。

日南市立吾田小学校

実態に応じた年間指導計画の作成

2学期 (38時間)																															
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
陸上運動														陸上運動							器械運動										
運動会シーズン 短距離走・リレー ◎														体の動きを高める運動力強い動き◎ 走り幅跳び◎							鉄棒運動◎ 体の動きを高める運動 【持久走など】※ 動きを保持する能力を高める運動◎ マット運動◎										

2学期 (38時間)																															
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
陸上運動														表現運動							器械運動										
運動会シーズン 短距離走・リレー ◎														表現 フォークダンス(日本の民謡も含む)◎							鉄棒運動◎ 体の動きを高める運動 【持久走など】※ 動きを保持する能力を高める運動◎ マット運動◎										

単元配置を運動会の競技に応じたものにするなど、行事とのつながりをもたせるようにした。なわ跳びや持久走、鉄棒運動などは、長い期間をかけてモジュール方式で指導しやすいようにしている。マット運動や跳び箱運動を、どの学年も同じ時期にできるように配置することで準備をする時間の削減を図っている。

「投の運動」の授業 (低学年)



遠くへ投げる力の向上のために、低学年の4月に「投の運動」の単元を配置した。ネットを挟んだ相手陣へ向かって、柔らかい新聞紙ボールを投げ合うゲームを行った。より多く、より遠くへ投げるほど勝ちやすいルールにすることで楽しみながら自然と遠くへ投げる動きに慣れるようにした。

わくわく運動・サーキットトレーニング



屋内では随時、単元に応じて主運動につながる運動や「わくわく運動」を行っている。わくわく運動は、音楽に乗って、様々な運動を行っている。筋力、敏捷性等や、器械運動等で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で、タイヤ跳びや登り棒、ラダーなどに取り組んでいる。

まとめ

- 「総合評価Aを、男子は27%以上、女子は26%以上」の目標に対し、男子は33%、女子は33%に増加させることができた。
- 「総合評価D・Eを、男子は18%以下、女子は15%以下」の目標に対し、男子は14%、女子は10%に減少させることができた。
- Tスコア50以上の項目は、男女合わせて96項目中、昨年度の83項目から86項目へと増加した。

串間市立秋山小学校

サーキットトレーニング



○体育の授業では、準備運動後、継続的にサーキットトレーニング（腕立て、足上げ、ジャンプ、ラダー、ブリッジ、ランなど）を行っている。

体育の指導の充実（学習の流れ等の工夫）



○目標の設定と振り返りの時間の確保をし、目標や見通しをもって取り組めるようにしている。

○運動の機能的特性にふれることができるように場やルールの工夫等をし、全児童が楽しんで取り組めるようにしている。

チャレンジ週間・発表の場



○一輪車、持久走、なわとび運動については、チャレンジ週間等を設定して取り組ませたり、発表する機会や他校の児童と競い合ったりする場を設けたりすることで、意欲付けや体力の向上を図っている。

まとめ

○本年度の体力テストにおいて、総合評価Aの割合は、6年生100%全校60%で、昨年度と同じだった。

○Tスコア50以上の項目は、4年生は3項目、5年生は4項目、6年生男子は全項目、6年女子は5項目で、ボール投げについては全員がTスコア50以上だった。

○昼休みにも全児童と職員が一緒になって楽しく遊ぶことで運動の日常化が図られ、体力向上にもつながっている。

小林市立小林小学校

体カテストに向けた目標設定



- 体カテストの結果を基に、自分の課題を知り、解決するための運動を動画の中から選び、自主的に体力を高められるようにした。
- 縦割り班で体カテストを実施し、高学年が低学年の児童に対して動き方のコツやアドバイスを伝えられるようにした。

ICT を活用した授業の様子



- ICTを活用することで、動き方のポイントを視覚的に確認させたり、より成功のイメージをもちやすいようにしたりした。
- 毎時間の学習カードとして活用し、その日のめあてや単元を通した見通しを立てさせた。

持久走期間の設定



- 持久走週間では、体育の時間の初めに5分間程度の持久走の時間を全校で取り入れた。全校児童に周数カードを配付し、意欲的に取り組めるようにした。

まとめ

- 体カテストの設定目標である「総合評価A判定を男子10%以上、女子15%以上」に対して、男子は11.4% (R5は5%)、女子は17.9% (R5は8%) と増加した。また、総合評価D・E判定の児童については、男子は37.3% (R5は40.1%)、女子39.9% (R5は42.7%) に減少した。
- 地域として、スポーツ少年団等に参加している児童も増えてきているため、それが全体としての体力向上へとつながった一つの要因としても考えられる。

小林市立南小学校

体育の授業の充実



- 準備運動として有酸素運動（ランニング、なわ跳び、ズンバ等）を継続的に行っている。
- 学習カード、参考動画の視聴、撮影した動画による動きの確認等、ICT機器を積極的に活用している。
- 運動量、技能、対話、競い合い、楽しさ等を基本とし、常に意識して指導している。

児童の意欲を高めるイベント等の実施



- 持久走記録会を目標走の部、競争の部の2種目に分け、実施した。どちらに出場するかを児童が自己決定し、練習本番に励んだ。
- 1か月程度、なわ跳び、持久走などの運動に親しむ期間を設け、記録カードの活用や積極的な取組を促す掲示等を行っている。
- 廊下に体育コーナーを作り、体力向上に向けての取組を行っている。

施設や環境の有効活用

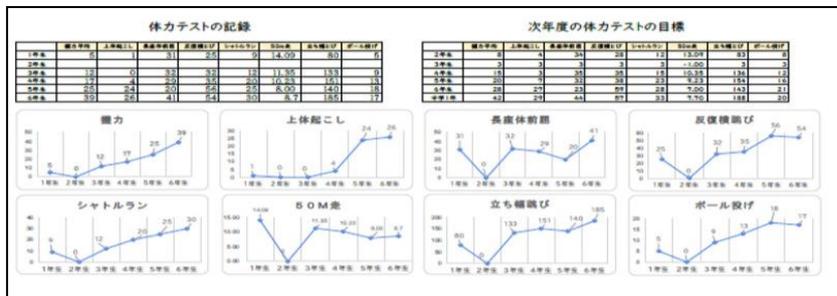


- 運動場は全面芝生で木陰が多い等、恵まれた環境にあるが、随時、ミニサッカーゴール（2面分）や持久走用のコース等を設置している。
- 天候に関わらず、毎日、昼休み時間に体育館を開放している。

まとめ

- 本年度の体力・運動能力等調査において、総合評価Aの児童が、男子は16%（R5は14.8%）、女子は25%（R5は23%）に増加し、総合評価DEの児童が、男子は7%（R4は9%）、女子は7%（R4は9.6%）に減少した。
- 4年前から専科教員による指導を行うことができるようになって体育の授業が充実したこと、全面芝生の運動場等の恵まれた環境や施設を有効活用できたこと、体育的な行事等はもとより職員の働き方改革も含めた様々な仕掛けが奏功したこと等により、児童の体力や運動能力が高まったと考えている。

ICTを活用した体力向上の取組



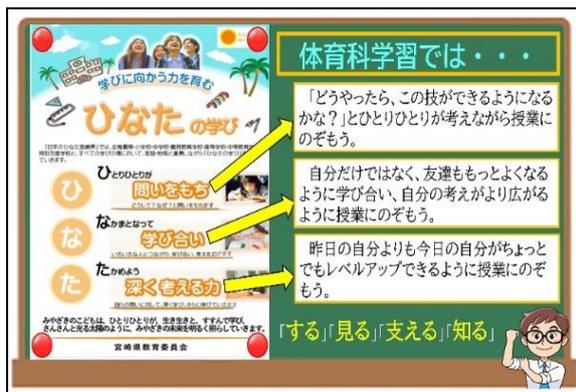
○体カテスト個人カルテを作成し、体カテストの結果を可視化した。児童が自分の成長を実感し、運動における主体性を高めることができた。

デジタル学習カードの作成及び活用



○PowerPointで作成したデジタル学習カードの活用を通して、本時の学習課題づくりや技能のポイントを児童自身が問いをもちながら学習に主体的にのぞめるような工夫を行った。

ひなたの学びの授業実践



○県が推奨している「ひなたの学び」の授業実践を行った。「主体的・対話的・深い学び」それぞれの各視点から授業改善を行った。児童一人一人が問いをもって学習にのぞむことで、知識・技能が深まった。知識が深まったことで、自分の考えをもてるようになり、活発な学び合いにもつながった。

まとめ

- 本年度の体カテストにおいて、総合評価A判定の児童が、男子は、27.5% (R4は6.9%、R5は18.8%)、女子は、22.1% (R4は9.3%、R5は18.2%) に増加した。また、D・E判定の児童が、男子は19.8% (R4は42.7%、R5は24.2%)、女子は15.2% (R4は40.2%、R5は17.3%) に減少した。
- Tスコアの50以上の項目は、男女合わせて96項目中66項目で県平均を上回ることが出来た。

延岡市立川島小学校

体力じまん大会の開催



- 体力テストの練習も兼ねて、種目別にエントリーできるようにした（希望制）。
- 学年部ごとに記録を集計し、各種目上位3名を表彰した。

委員会児童を中心とした持久走の取組



- 朝の持久走とは別に、委員会の児童が企画した持久走の取組を行った。
- 計10回のカードを作り、目標をもって取り組めるように工夫した。

川島っ子サーキットの周知に対する取組



- 今年度の体力テストの結果から課題とする動きを入れたサーキット運動を作成した。
- 授業の導入場面で使えるように、全校に動画を見せて、活用を促した。

まとめ

- 体力テストの総合評価Aの生徒の割合が、11%増加した。
- 体力テストの前に体力じまん大会が開催されたことで、様々な種目を練習するきっかけになった。
- 学期初めに、目標設定システムを活用して、個人の目標値を設定したことが昨年の評価を大きく上回る結果に繋がった。
- 朝や昼の持久走の取組の成果もあり、全学年が「20mシャトルラン」でTスコアの平均が50を上回っていた。

椎葉村立大川内小学校

サーキットトレーニング



○授業の導入時に運動場を2周走り、筋力トレーニングやボール投げなどに取り組んでいる。

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。

チームティーチングによる授業の充実



○担任の2人で役割を分担し、運動が苦手な児童も得意な児童も、体を動かす楽しさや友達と協力して取り組む喜びを味わえるように、児童の能力に応じた指導を行っている。

まとめ

○これまでの様々な手立てを講じて、体力向上を図ったことで、新体力テストにおけるA判定の児童が4名、B判定が6名となった。昨年度と同様にC・D・E判定の児童はいなかった。

○柔軟性に課題のある児童がいるため、今後は柔軟性を高める運動やストレッチに継続して取り組む。

日南市立東郷中学校

パワーアップトレーニング5分間走



○準備運動を兼ねて、6年前からパワーアップトレーニングを授業前に取り入れている。運動不足が言われている中、持久力を高めるための運動を取り入れている。
○初めの頃は、歩く生徒もいたが、学年が終わる頃は、元気よく楽しく走っている。

パワーアップトレーニングシャトルラン3セット



○シャトルランも持久力と瞬発力を高めるために行っている。「はい」、「はい」と言う掛け声をかけながら、3セット、全力で行っている。

パワーアップトレーニングバーピー10回



○バーピージャンプも持久力と瞬発力、柔軟性などを高めるために、全力で行っている。
また、腕(指)立て伏せを取り入れ、握力を高める一環として行っている。

まとめ

- 教科体育では、授業の初めに5分間走の徹底、シャトルラン、バーピー、腕立て伏せ(指立て伏せ)、体幹等の補強運動を取り入れ、体力・筋力・持久力の向上を図る。
- 体力テストの結果で低かった種目を、いつでも計測できるように、体育館に測定器を置いておくことで、体力の伸びを実感させる。
- ボール投げは、バスケットボール、バレーボールの授業でボール投げの練習を徹底して行い、投力の強化を図る。
- 全校集会、小中合同運動会練習などを通して、腰骨を立てる指導を行う。小学生の頃から徹底させると良い。

※昨年度の体力テストの結果をもとに、全学年共通の課題である、「立ち幅跳び」、「50m走」を伸ばすための取組を実行している。また、年度後半に体力テストを行い、成果を確認している。さらに、授業前に行うウォーミングアップで、継続的に持久力、筋力を高める運動に取り組んでいる。今年度良かった点として、春に運動会を行い、その直後に体力テストを行ったことも影響していると思われる。

三股町立三股中学校

昼休み時間における運動器具の貸し出し



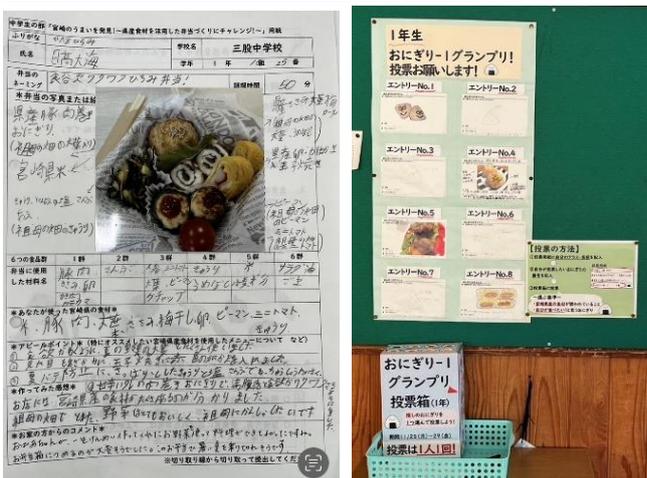
○各クラスに約3個のボールを貸し出し、昼休みに外にて体を動かすことを推奨している。毎回、どのクラスもボールがなくなる状況がある。サッカーやバレーボール、ドッジボール等をしており、冬場でも汗をかくくらい激しく動いている生徒が多い。

地域との連携・地域行事への積極的参加



○みまたん霧島パノラママラソン大会に参加している。また、ボランティア活動に数多くの生徒が積極的に参加している。運動を苦手としている生徒の参加も多く、「運動を行う、見る、支える。知る」という関わりがあるため、より身近なものになっている。

生徒自ら作る弁当の日の設置



○栄養バランスやエネルギーを考慮した生徒自ら作る弁当の日を年1回実施している。本年度は「おにぎり1グランプリ」を開催し、投票により選ばれた生徒は、学年廊下に掲示している。「運動と栄養の関わり」について理解する機会となった。

まとめ

- 2、3年生男女ともに、ほとんどの種目において昨年度以上の記録を超えることができた。
- ハンドボール投げにおいて、3年生女子を除くすべての学年においてTスコアが50を超えることができた。
- 2年女子において、50m走を除くすべての種目においてTスコアが50を超えることができた。

小林市立野尻中学校

5分間の体カトレーニングメニュー



○体カテストの結果から、各個人の伸ばしたい項目と、劣っている項目を選択し、個人のトレーニングメニューを作成させ、体力の向上に取り組んでいる。毎授業の5分間と長期休業中にも家庭で取り組めるような運動メニューを考えている。長期で継続できるように途中で運動の量や負荷の見直しも行い、体力の向上に取り組んでいる。

体力向上タイムの実施



○校内駅伝・持久走大会を前に、朝の会や清掃時間をカットして、体力向上タイムを行っている。生徒会の保体委員会が主催し、全校生徒で体力向上に取り組む。走るペースは、各自の体力に合わせて走ることができるが、学級の生徒の走った平均で一番走っていた学級を表彰している。また、個人のPCに自分の距離やタイムなどを入力し、個人の記録を残し、3年間の向上を残せるようにしている。

生徒会と協力した取組



○生徒会と協力した取組として、11月、12月に、朝の会の会や帰りの会の中で、学級独自に体力の向上・維持に関する取組を行った。写真は、ラジオ体操を行っているクラスであるが、学級によっては、椅子に座っての足上げ腹筋や腕立てふせ、スクワットなどに取り組む学級もあった。これからも、生徒会とも協力しながらの取組を行っていきたい。

まとめ

- 学校教育活動全般を通して体力向上を行うことで、A判定の生徒の割合が、昨年度の20.4%から32.8%に増加し、D・E判定の生徒については昨年度の15.3%から12.6%に減少した。
- 全48項目中Tスコア50以上は、41項目わずかに届かなかったのが4項目であった。来年度は、全校での取組をさらに工夫し、体力向上に努めていきたい。

宮崎県立宮崎西高等学校附属中学校

3年間を見通した単元計画の作成・実施



○単元計画を元に授業を行うことで、毎時間のめあてと指導内容が明確になった。単元終了毎に反省を行い、次年度に向けて修正を行った。その中で、高めたい体力も話題にしなが、授業導入時に補強する運動を取り入れた。

中・高連携の授業づくり



○中・高一貫の特色を生かして、日々の授業を互いに共有し合いながらよりよい授業を目指した。日々の授業はもちろん、12月に実施する長距離走大会に向けた陸上競技の授業にも意欲的に取り組む生徒が非常に多い。

保健分野との横断的な学習



○保健分野の実施時期を工夫することで、より主体的に体育分野に取り組めるように工夫している。その中で、体力テストのことも触れて、高めたい体力についても指導を行った。

まとめ

- 昨年度と比べて2年生男子では3種目、2年生女子では2種目、3年生男子では4種目上回った。3年生女子では昨年度と比べて5種目上回り、すべてT50以上となった。
- 体力テスト総合評価Aの生徒の割合が、2年生男子では約9%、2年生女子では約11%増加、3年生男子では約9%、3年生女子では20%増加した。また、2年生女子はA・B判定の生徒の割合が約91%、3年生女子はA・B判定の生徒の割合が全体の約82%を占めた。

宮崎県立宮崎北高等学校

覃思（立腰指導）



○朝のホームルームの前に両足をそろえかかとを床につけ、腰を伸ばし腰骨を立てて黙想をしている。姿勢を意識して立腰指導を毎朝行っている。

階段



○生徒のおよそ6割が自転車通生で、駐輪場から校舎まで東階段106段、南階段158段を上り下りして登下校し、足腰を鍛えている。

ウォーミングアップ



○体育の授業の際にはウォーミングアップとして、体育館3周グラウンド(400m)1周してから、北高独自体操を行ってから授業をしている。

- 登下校の階段や、授業開始時のランニングによる効果かは不明だが、50m走のTスコアが全学年男女で向上し、50を超えることができた。
- 学校全体を通して男子は24項目中21項目が、女子は24項目中22項目でTスコア50を上回ることができた。特に、3年女子の全体の得点は54.3と県平均を大きく上回ることができた。
- 教育活動全体を通して、生徒たち自身が意欲的に運動に取り組む姿勢が見られたので、体力向上に繋がったのではないかと考えられる。

宮 崎 県 立 宮 崎 工 業 高 等 学 校

宮工体操



○動的なストレッチングとダイナミックな動きを組み合わせた体操により、体を十分にほぐすとともに怪我を予防し、本活動へのスムーズな移行を目的として実施している。

なわ跳びトレーニング・グーパー運動



○全身の筋肉を効果的に動かし、短時間で総合的に体力を高めることができるため、全学年週1回は必ず実施している。

体力向上記録会（学校行事）



○自己の体力に応じて目標を明確にし、その達成を目指す取組である。また、クラスの仲間や学科間の競争意識を高め、互いに励まし合いながら体力の向上を図る工夫をしている。

まとめ

- なわ跳びトレーニングの導入により、上体起こしの平均値が男子は28.9回から31.8回、女子は21.8回から24.2回に伸びた。また、反復横とびの平均値も男子が56.5点から60.4点、女子が47.2点から49.5点に伸びた。
- 体力テストの総合評価Aの生徒の割合が、男子が10%、女子が6.1%増加した。また、D・Eの生徒の割合は男子が4%減少した。

宮崎県立都城農業高等学校

体育の授業でのトレーニング



○年間を通して授業開始時に、体幹強化トレーニング（腹筋・背筋等）を継続して行い、体力向上を目指している。

意欲的な授業参加



○体育授業への取り組みが非常に良好であり、体づくり運動や球技、水泳や陸上競技（長距離走）に各自目標を持って取り組んでいる。

校内強化指定部活動の活躍



○男子の運動部活動加入率が高い。その中で校内の強化指定部活動（サッカー等）が学校行事等にも率先して活動している。

まとめ

- 授業開始時の体幹強化トレーニング等や意欲的に授業に取り組む姿勢があるため、全学年、男女とも多くの種目で県平均を上回っている。特に3年男子と2年女子は全種目において県平均を上回っている。
- 体カテストの総合評価A判定の生徒の割合が男子43.4%、女子が29.9%であり高い水準を維持している。DE判定の生徒は男子6%、女子9%であり、減少傾向にある。

Ⅶ 事例集まとめ（平成25年度～令和6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	令和5年度	令和6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	睡眠について	生活習慣について	
授業改善に向けての取組	①年間指導計画の工夫・改善例	①小学校		体力・運動能力調査の活用方法			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）	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・アドバイス集の活用事例				
	⑥課題である種目への取組（立ち幅跳び）	③家庭との連携			②投力						
教育活動全体での取組	①1日の活動における工夫・改善	④地域・関係団体との連携		生活習慣との関連	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	健康を支える栄養	朝食について	昼休み・昼活移動時間等の活用事例
②小中高連携の工夫・改善	①基本的な生活習慣				小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組	熱中症予防のための水分摂取量調査の取組	スクリーンタイムが体力に与える影響				
③家庭との連携	②食育の推進		②食育の取組		幼・保・認定こども園との連携	アスリートご飯プロジェクトの取組	体力と栄養		ニュースポーツについて		
生活習慣との関連	③家庭と連携した取組			総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組	「体力」について		体力向上につながる運動の実践例				
生活習慣との関連	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5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6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
- [生活習慣について]
- 「食育」ってどんないいことがあるの？ 農林水産省
- 食育推進基本計画 農林水産省
- 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
- WHO身体活動及び座位行動に関するガイドライン 世界保健機関
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 こども版 厚生労働省
- 宮崎県健康づくり推進センター ホームページ
- 株式会社HAMONZ HP「【3分解説】ポッチャのルールをわかりやすく解説！」
- 日本カロリーリング協会 HP

＜令和6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
小林市立南小学校	校長	大木場俊弘
高鍋町立高鍋西中学校	校長	長友正明
宮崎県立日南振徳高等学校	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	副学部長	日高正博
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	主幹	堀内潤一郎
宮崎県スポーツ協会	理事	小嶋忠史
都城市立川東小学校	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	吉永健一

＜令和6年度体力向上推進委員会委員＞

宮崎市立国富小学校	教諭	安藝良介
宮崎市立鏡洲小学校	教諭	佐藤佑哉
宮崎市立宮崎西中学校	教諭	上妻憲祐
西都市立都於郡中学校	教諭	金丸宜弘
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
宮崎市立本郷小学校	養護教諭	上西友子
宮崎市立東大宮小学校	栄養教諭	加藤尚子
宮崎県教育庁スポーツ指導センター	指導主事	今村陽一

〈事務局：宮崎県教育庁スポーツ振興課〉

課長	田中 裕久	指導主事（学校体育担当）	財津 吉正
課長補佐（総括）	篠原 俊尚	指導主事（学校体育担当）	外園 武志
課長補佐（指導）	齋賀 哲也	指導主事（学校体育担当）	早崎 達也
副主幹（学校体育担当）	堀口 直樹	指導主事（学校体育担当）	白石 剛二
宮崎市橘通東1丁目9番10号			
TEL	0985-26-7596	FAX	0985-26-7339