

保護者向け

令和7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〔概要版〕

※ 詳細は二次元コードからご覧ください

みんなで運動・睡眠・朝ごはん、心も体も健康に

～子どもたちの体力アップのために～



令和8年3月

生活習慣について

- 体づくりに重要なことは、「食事」「運動」「睡眠（休養）」です。
- 「^{プラス・テン}+10で元気に！健康に！」今より10分多く体を動かしましょう。
- 栄養バランスのよい食事や暑熱純化で暑さに負けない体をつくりまします。
- こまめな水分補給が熱中症予防につながります。
- 腸腰筋を鍛えよう。
- 具体的には、階段の一段飛ばし、椅子を使っのニーアップがあります。

詳細はこちら



新体力テスト測定のポイントとは



詳細はこちら



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とは？」「子どもの体力向上に関わる取組」の事例紹介についてまとめました。



日本のひなた宮崎国スポ・障スポ大会イメージソングダンス紹介



「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」大会イメージソングダンスが見られます。家庭で実践してみたいかがですか。



2027年に宮崎県において「国民スポーツ大会」「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。「国民スポーツ大会」では「天皇杯獲得（男女総合優勝）」を目指します。その取組の一環として、

- 運動好きな児童生徒の割合を増やします。
- 「児童生徒の体力」全国トップレベルを目指します。
- 「朝食を食べる児童生徒（毎日、ほぼ毎日）」100%を目指します。

このような取組を通して、児童生徒を取り巻く環境も含めウェルビーイング（心身ともに良好で幸福な状態である）の向上につなげるとともに、学力向上を支えます。

（裏面には県の取組の紹介とスポーツ庁の体力向上に関わるサイトも紹介しています！）

県取組紹介

体力の向上につながる運動の実践例

小学校編



中学校編



高等学校編



体力の向上における県の課題解決に向けた研修

- ・ 小学校体育地区別講習会（保健・陸上運動系）
- ・ 中学校・高等学校保健体育地区別講習会（体づくり運動・ダンス）



デジタル教材動画集「タグラグビー・フラッグフットボール」についてまとめました。



タグラグビー



フラッグフットボール



参考資料

小学校体育専科教員の取組

体育科学習の指導方法の工夫改善などに取り組んでいる「小学校体育専科教員」の活動についてまとめました。



幼稚園・保育所（園）・認定こども園等を対象とした取組

幼児期の運動の重要性や「幼児期運動指針」、研修の内容についてまとめました。



PICK UP! (スポーツ庁 HP より)

・ 子供の運動あそび応援サイト



・ 「子供の体力向上企画」
～体力テスト編～



宮崎県教育庁スポーツ振興課 学校体育担当
電話：0985-26-7596