

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



令和8年3月

宮崎県教育委員会



「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7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7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7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7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27年度~令和7年度全国体力・運動能力調査結果推移	30~31
4	令和7年度宮崎県体力テスト結果の概要	32

## 事 例 集

1	生活習慣について・・・・・・・・・・・・・・・・	34～36
2	体力の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・・・・・・・・	37～40
	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	
	( <a href="https://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm">https://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm</a> )	
(2)	体力の向上につながる運動の実践例・・・・・・・・	41～49
(3)	体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告・・・・・・・・	50
3	小学校体育専科教員の取組報告・・・・・・・・	51～54
4	幼稚園・保育所（園）・認定こども園を対象とした取組・・・・・・・・	55～56
5	総合型地域スポーツクラブの取組・・・・・・・・	57
6	令和7年度体力づくり優良校	
	○ 体力づくり優良校の紹介・・・・・・・・	58～59
	<小学校：3校>	
(1)	宮崎市立生目台東小学校・・・・・・・・	60
(2)	宮崎市立鏡洲小学校・・・・・・・・	61
(3)	小林市立栗須小学校・・・・・・・・	62
	<中学校：3校>	
(1)	宮崎市立生目中学校・・・・・・・・	63
(2)	西都市立三納中学校・・・・・・・・	64
(3)	小林市立三松中学校・・・・・・・・	65
	<県立学校：3校>	
(1)	県立五ヶ瀬中等教育学校・・・・・・・・	66
(2)	県立宮崎工業高等学校・・・・・・・・	67
(3)	県立都城農業高等学校・・・・・・・・	68
7	事例集まとめ・・・・・・・・	69

# 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7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 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 228校	全学年	6歳～11歳	全児童(53,654名)
中学校	公立 126校	全学年	12歳～14歳	全生徒(25,807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(18,708名)
合計				98,169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7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



(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7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	12	25.0%	6	12.5%	30	62.5%	48
中学校		8	29.6%	4	14.8%	15	55.6%	27
高校		8	29.6%	5	18.5%	14	51.9%	27
男子計		28	27.5%	15	14.7%	59	57.8%	102

小学校	女子	15	31.3%	10	20.8%	23	47.9%	48
中学校		8	29.6%	3	11.1%	16	59.3%	27
高校		9	33.3%	3	11.1%	15	55.6%	27
女子計		32	31.4%	16	15.7%	54	52.9%	102

小学校	27	28.1%	16	16.7%	53	55.2%	96
中学校	16	29.6%	7	13.0%	31	57.4%	54
高校	17	31.5%	8	14.8%	29	53.7%	54
総計	60	29.4%	31	15.2%	113	55.4%	204

### (3)学年別測定結果

学年	握力						上体起こし					
	男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
小1	4043	8.6	2.3	3866	8.0	2.2	4042	11.4	5.5	3870	10.9	5.2
小2	4433	10.0	2.6	4239	9.4	2.8	4432	13.8	5.6	4238	13.1	5.1
小3	4523	12.0	3.5	4334	11.3	3.5	4511	16.3	6.3	4328	15.4	5.3
小4	4439	14.1	3.7	4486	13.3	3.5	4401	18.3	6.2	4470	17.1	5.5
小5	4755	16.2	4.6	4472	15.7	3.9	4742	19.7	6.4	4458	18.6	5.4
小6	4825	19.2	5.3	4638	18.7	4.3	4818	21.4	6.2	4625	19.7	5.4
中1	4299	24.3	6.6	4125	21.5	4.6	4256	23.8	6.6	4099	20.4	5.8
中2	4333	29.8	7.6	4142	23.8	4.8	4288	26.4	6.3	4115	21.7	6.0
中3	4355	35.0	7.8	4121	25.1	4.9	4310	28.8	6.4	4082	23.0	6.4
高1	3286	38.1	7.8	2921	25.3	5.1	3262	27.9	6.1	2911	21.0	6.6
高2	3262	40.2	7.6	2948	26.1	5.2	3253	29.8	6.4	2941	22.3	6.7
高3	3321	42.0	8.0	2888	26.6	5.1	3310	30.8	6.4	2880	22.9	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	4044	27.1	7.1	3870	28.9	7.2	4040	28.2	5.8	3866	27.0	5.1
小2	4436	28.1	7.5	4239	30.6	7.8	4432	32.3	7.0	4232	31.2	6.2
小3	4514	30.7	8.0	4327	33.1	7.6	4501	35.8	8.5	4328	34.4	7.6
小4	4417	32.4	8.3	4472	35.5	8.3	4402	39.9	8.8	4472	37.9	7.8
小5	4746	35.2	9.1	4461	38.3	8.8	4739	42.7	8.3	4455	41.1	7.0
小6	4817	37.5	8.9	4625	41.2	9.1	4823	45.7	7.8	4617	43.4	6.9
中1	4270	43.0	11.8	4109	44.6	11.1	4245	49.4	8.3	4095	45.2	7.0
中2	4304	46.9	11.6	4128	47.2	11.2	4279	52.9	8.7	4101	46.5	7.1
中3	4336	51.1	11.7	4104	49.7	11.3	4299	55.8	8.5	4065	47.8	7.0
高1	3281	51.0	11.5	2911	48.2	11.1	3255	56.9	7.7	2903	47.3	6.8
高2	3256	53.1	11.3	2945	50.2	11.1	3245	58.3	7.8	2938	48.3	6.8
高3	3313	54.8	11.5	2886	51.8	10.6	3304	59.6	7.4	2858	48.8	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	3675	17.6	9.7	3555	15.1	7.3						
小2	4410	27.8	14.2	4209	21.4	10.1						
小3	4480	36.1	17.6	4301	27.0	12.6						
小4	4387	43.6	20.0	4438	33.4	15.1						
小5	4720	50.3	22.3	4435	39.8	16.7						
小6	4764	57.8	23.5	4582	44.5	18.6						
中1	4152	67.3	25.3	3976	48.4	19.6	227	463.2	151.2	221	329.2	102.1
中2	4137	83.2	26.4	3935	53.9	20.9	260	413.3	112.6	286	309.6	76.4
中3	4196	90.9	26.2	3950	54.8	20.9	171	403.2	158.1	190	288.9	50.1
高1	2669	84.2	24.2	2377	47.0	17.6	270	427.8	73.4	200	329.1	60.5
高2	2407	89.3	25.5	2048	49.3	18.8	826	379.9	64.6	849	311.4	58.9
高3	2482	90.9	26.5	1997	50.2	18.2	800	374.3	74.6	818	306.0	54.8

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	4044	11.9	1.5	3870	12.3	1.5	4042	114.3	19.5	3873	106.2	17.4
小2	4410	10.9	1.4	4202	11.3	1.3	4434	125.3	20.0	4234	115.6	18.2
小3	4515	10.3	1.3	4328	10.6	1.1	4518	136.5	20.8	4323	127.0	18.6
小4	4411	9.8	1.2	4469	10.1	1.2	4398	143.8	22.9	4463	134.6	21.9
小5	4735	9.5	1.4	4453	9.7	1.1	4737	152.0	23.9	4459	143.2	22.9
小6	4809	9.1	1.3	4603	9.4	1.0	4819	162.9	25.3	4616	151.8	22.9
中1	4202	8.8	1.2	4039	9.3	1.1	4244	182.2	33.6	4088	162.1	31.6
中2	4241	8.1	1.2	4068	9.0	0.9	4288	203.6	32.1	4102	169.8	27.9
中3	4258	7.7	1.4	4014	8.9	1.0	4313	217.1	30.6	4080	174.0	27.6
高1	3234	7.4	0.7	2857	9.0	1.3	3266	224.6	28.3	2911	172.4	25.5
高2	3231	7.3	0.7	2914	8.9	0.9	3252	228.2	27.0	2942	173.8	24.1
高3	3282	7.2	0.6	2841	8.9	0.9	3304	232.8	26.3	2868	175.8	23.9

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	4045	8.6	3.9	3876	5.7	2.6	3649	30.2	6.9	3511	29.8	6.8
小2	4425	11.8	5.0	4236	7.5	3.0	4350	37.2	7.8	4151	37.0	7.5
小3	4514	15.8	6.6	4326	9.7	3.6	4429	43.8	8.9	4274	43.7	8.1
小4	4415	19.2	7.6	4481	11.9	5.2	4300	49.3	9.4	4371	49.7	9.0
小5	4737	22.1	8.8	4466	13.8	5.2	4629	54.1	10.0	4379	55.4	9.1
小6	4807	25.9	9.8	4621	15.8	6.1	4699	59.9	10.2	4512	60.3	9.3
中1	4224	18.5	5.9	4058	11.7	4.6	3992	35.3	10.4	3905	44.0	11.8
中2	4248	21.8	6.6	4093	12.7	4.9	4069	43.8	11.2	3929	48.6	11.9
中3	4290	24.4	6.8	4074	13.7	4.9	4102	50.8	11.6	3886	51.8	12.4
高1	3258	25.2	6.5	2887	13.6	4.5	2878	52.0	11.0	2518	49.2	12.0
高2	3248	26.9	6.6	2925	14.4	4.8	3183	55.7	11.3	2846	51.6	12.3
高3	3303	28.3	7.1	2877	15.0	5.0	3229	58.5	11.3	2776	53.4	11.9

## (4)測定(テスト)の総合評価における段階別実数と割合

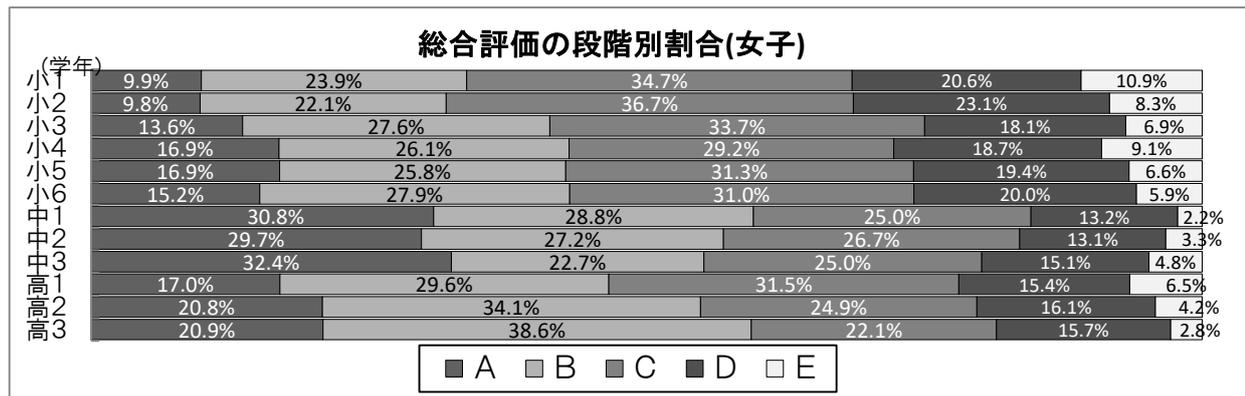
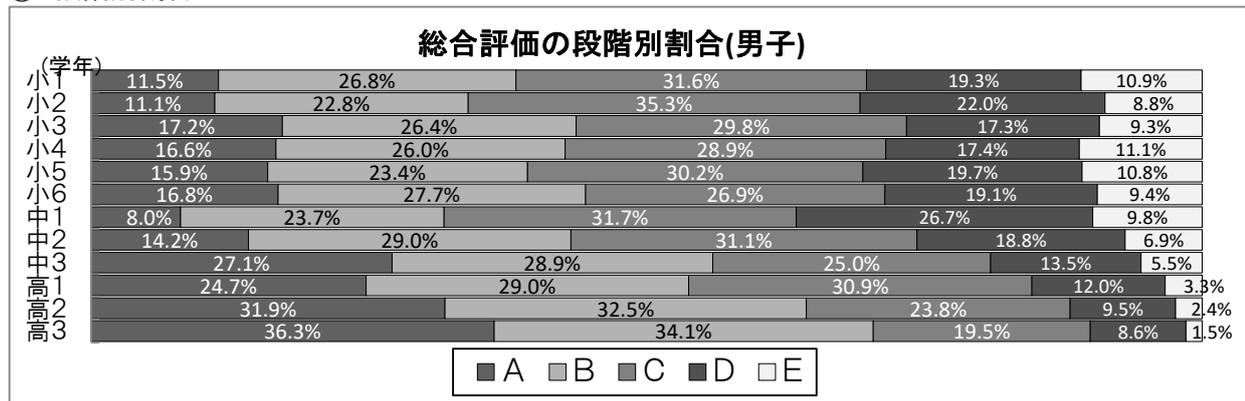
A～Eの段階で評価し、高得点者はAとして評価されている。

### 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	418	977	1152	704	398	3649	11.46%	26.77%	31.57%	19.29%	10.91%
小2	484	992	1535	958	381	4350	11.13%	22.80%	35.29%	22.02%	8.76%
小3	762	1171	1318	768	410	4429	17.20%	26.44%	29.76%	17.34%	9.26%
小4	715	1119	1241	749	476	4300	16.63%	26.02%	28.86%	17.42%	11.07%
小5	735	1083	1397	913	501	4629	15.88%	23.40%	30.18%	19.72%	10.82%
小6	790	1301	1266	899	443	4699	16.81%	27.69%	26.94%	19.13%	9.43%
中1	321	947	1265	1066	393	3992	8.04%	23.72%	31.69%	26.70%	9.84%
中2	576	1181	1267	763	282	4069	14.16%	29.02%	31.14%	18.75%	6.93%
中3	1111	1184	1026	555	226	4102	27.08%	28.86%	25.01%	13.53%	5.51%
高1	712	836	889	345	96	2878	24.74%	29.05%	30.89%	11.99%	3.34%
高2	1014	1035	756	302	76	3183	31.86%	32.52%	23.75%	9.49%	2.39%
高3	1171	1102	631	278	47	3229	36.27%	34.13%	19.54%	8.61%	1.46%

女 子											
学年	A	B	C	D	E	標本数	A	B	C	D	E
小1	348	839	1218	723	383	3511	9.91%	23.90%	34.69%	20.59%	10.91%
小2	407	919	1522	957	346	4151	9.80%	22.14%	36.67%	23.05%	8.34%
小3	583	1181	1442	774	294	4274	13.64%	27.63%	33.74%	18.11%	6.88%
小4	739	1141	1278	817	396	4371	16.91%	26.10%	29.24%	18.69%	9.06%
小5	742	1128	1371	850	288	4379	16.94%	25.76%	31.31%	19.41%	6.58%
小6	685	1258	1398	904	267	4512	15.18%	27.88%	30.98%	20.04%	5.92%
中1	1204	1124	975	516	86	3905	30.83%	28.78%	24.97%	13.21%	2.20%
中2	1168	1068	1048	516	129	3929	29.73%	27.18%	26.67%	13.13%	3.28%
中3	1260	883	972	585	186	3886	32.42%	22.72%	25.01%	15.05%	4.79%
高1	479	836	889	434	184	2822	16.97%	29.62%	31.50%	15.38%	6.52%
高2	632	1035	756	488	128	3039	20.80%	34.06%	24.88%	16.06%	4.21%
高3	596	1102	631	448	81	2858	20.85%	38.56%	22.08%	15.68%	2.83%

### ② 段階別割合

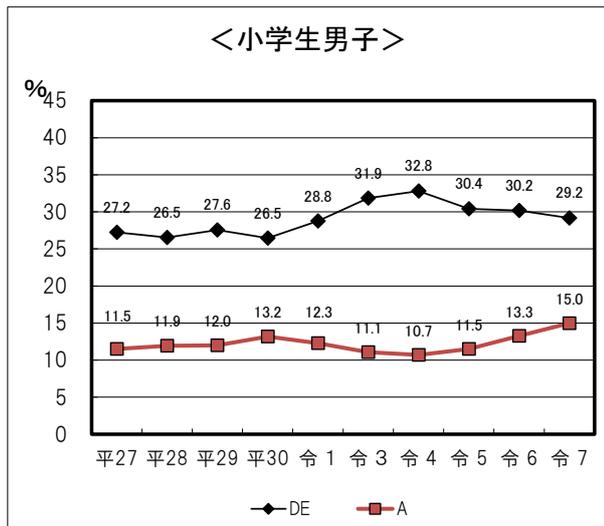


### (5)総合評価年次推移（校種別）

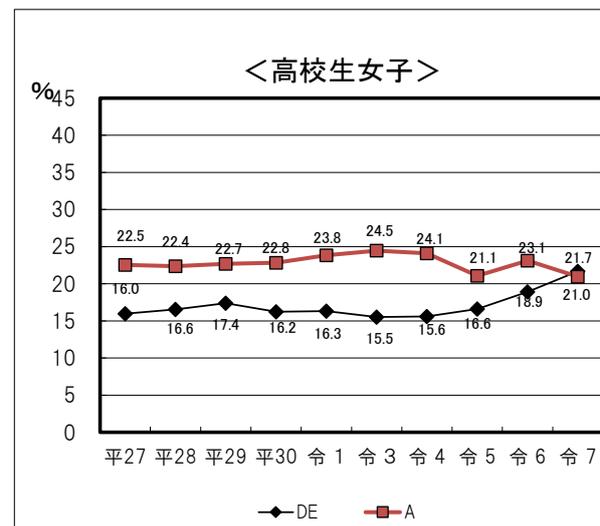
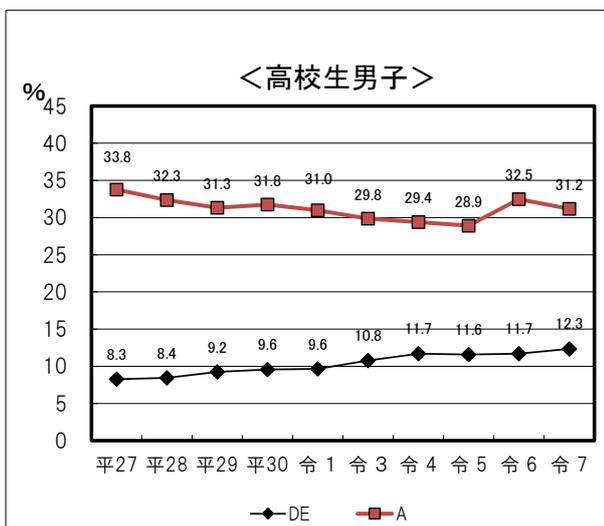
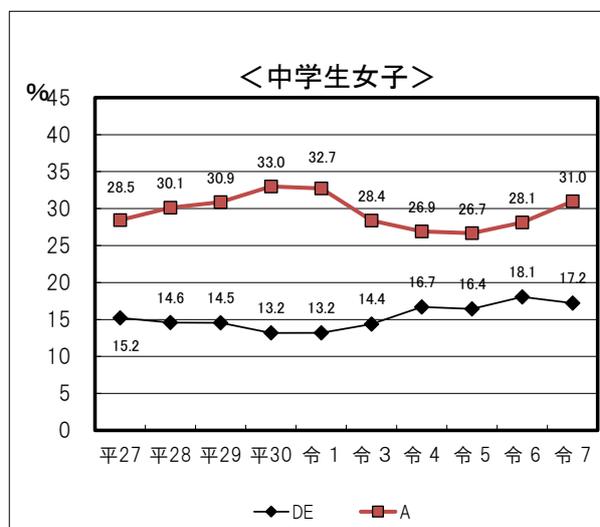
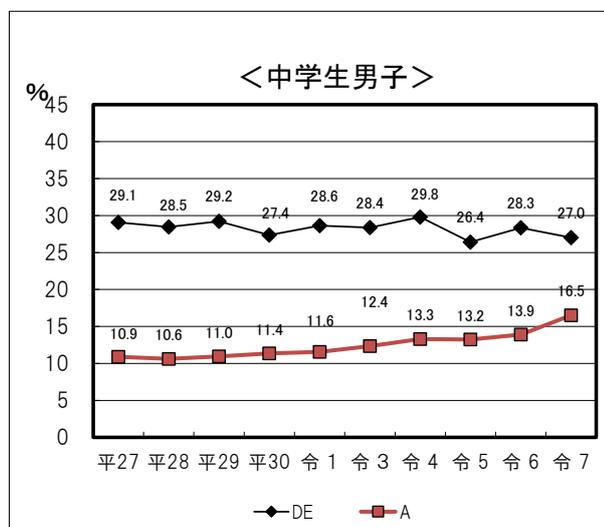
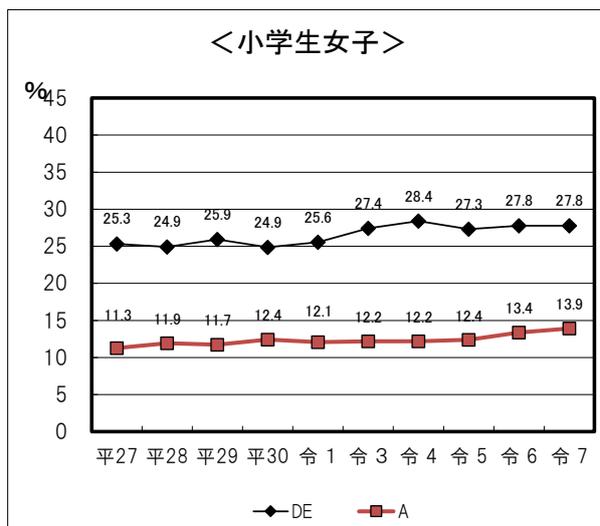
総合評価において、「A段階」及び「D・E段階」の割合の推移

小中学生男女でAの割合が増加、小学生男子中学生男女でDEの割合が減少している。

#### 男子



#### 女子



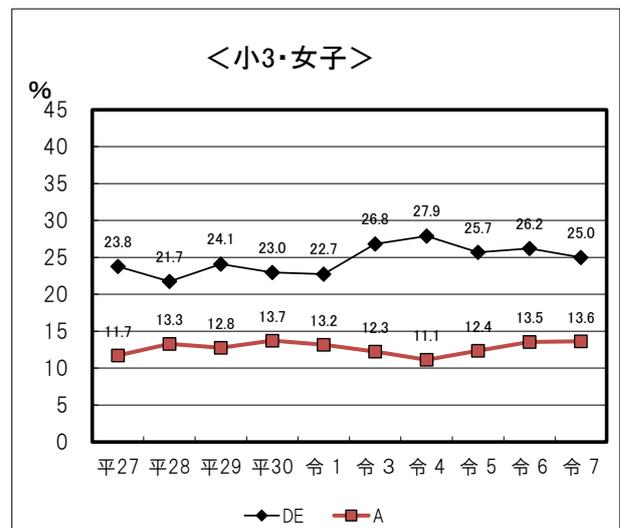
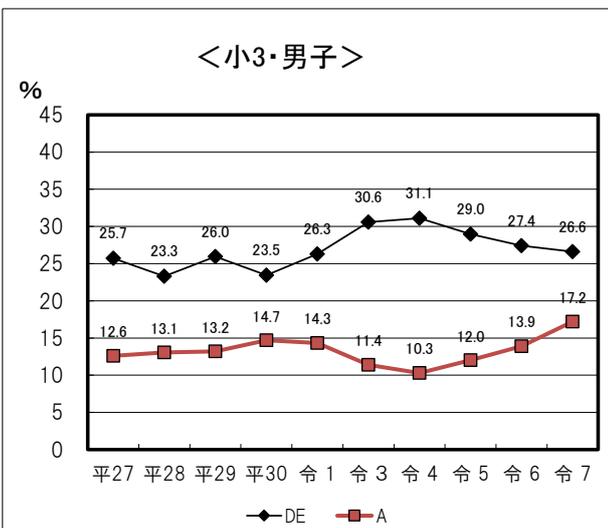
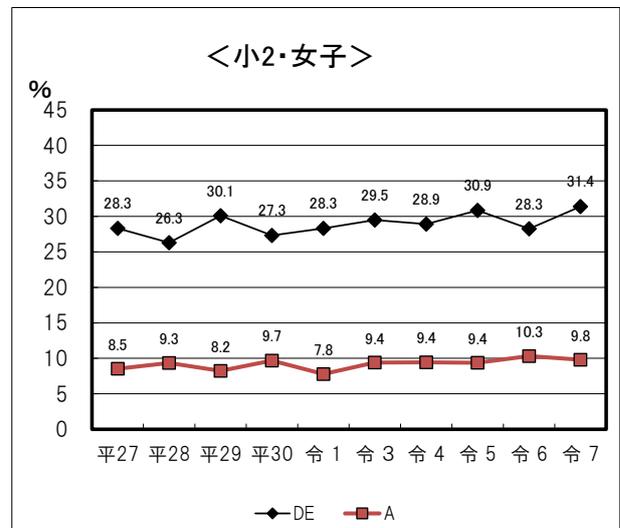
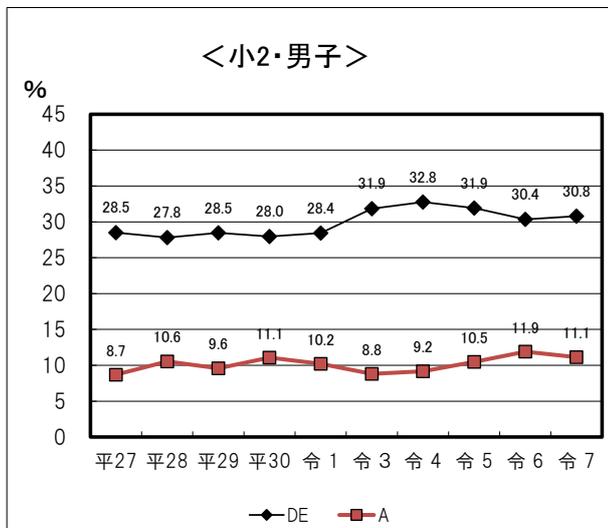
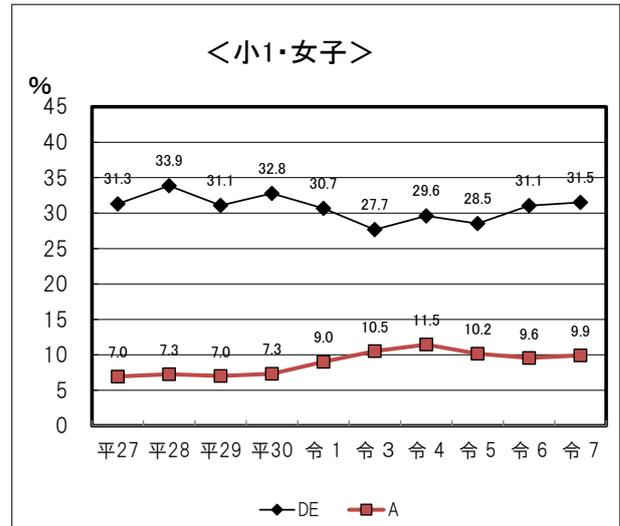
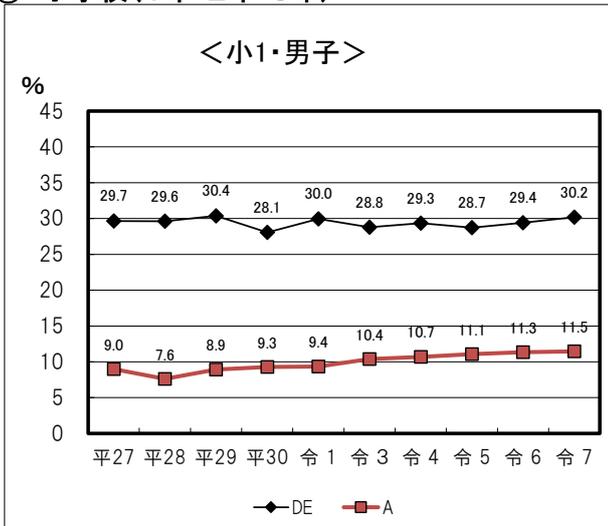
※令和2年度はコロナ禍のため中止

# 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

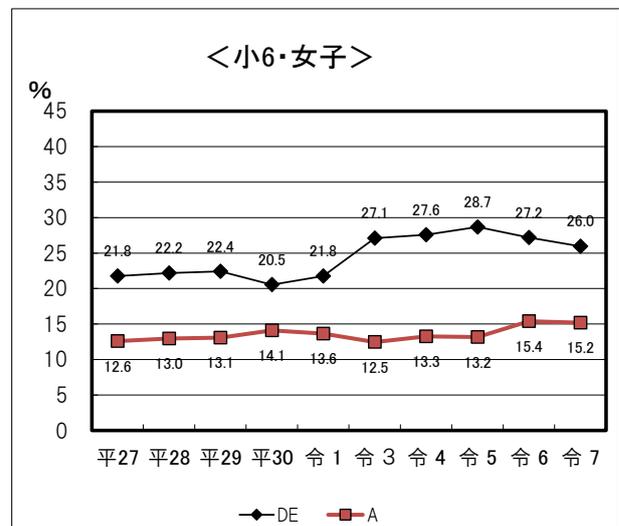
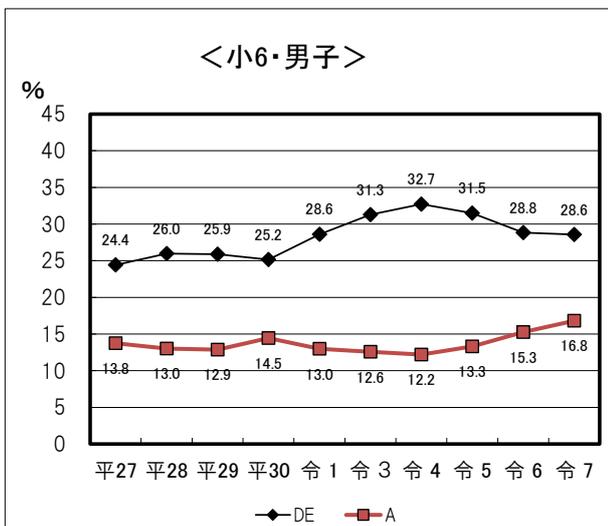
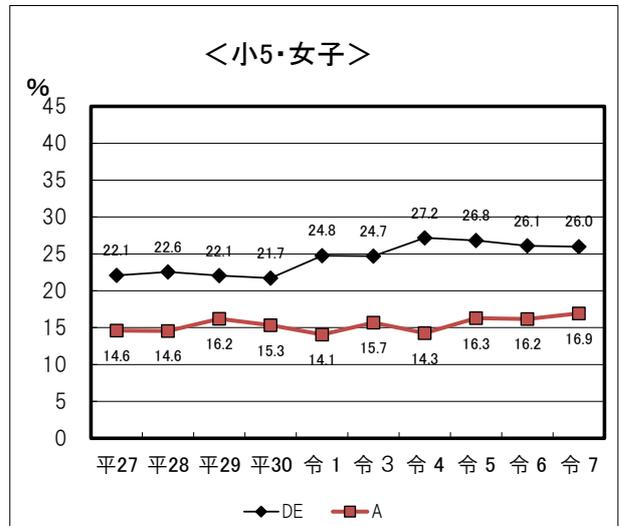
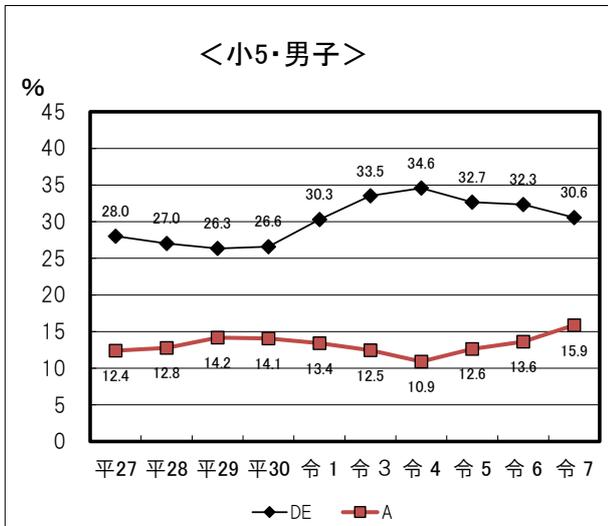
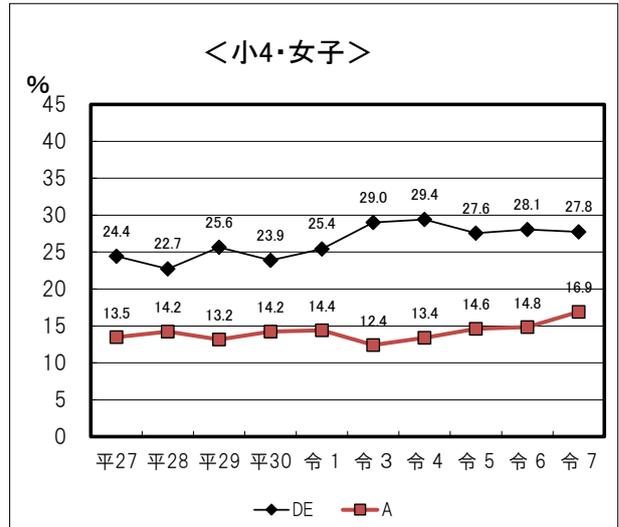
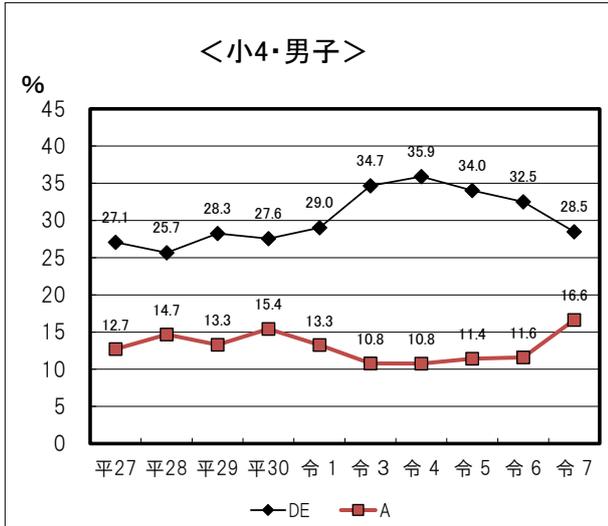
小2男女小6女子を除きAの割合が増加、小1小2男女を除きDEの割合が減少している。

## 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

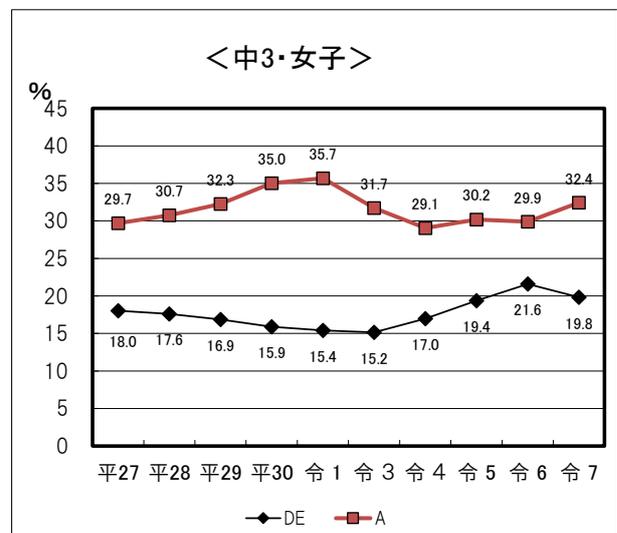
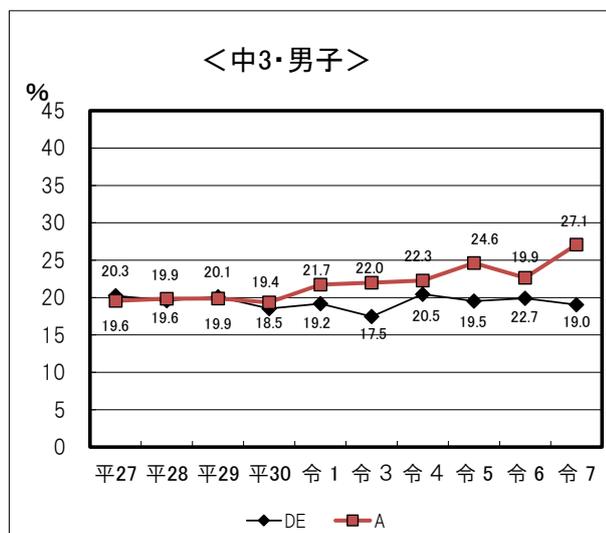
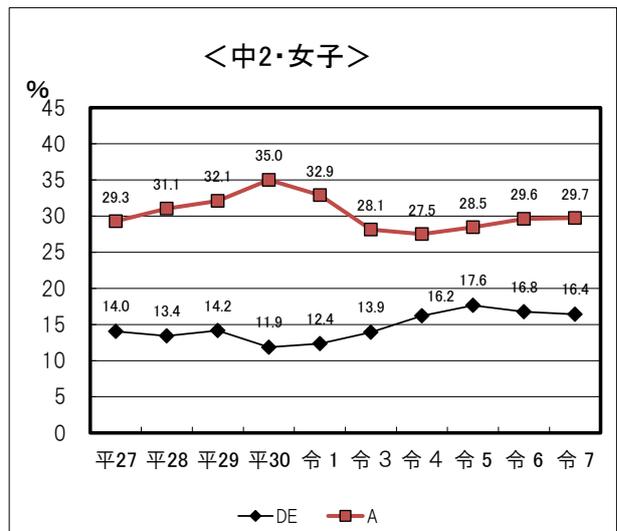
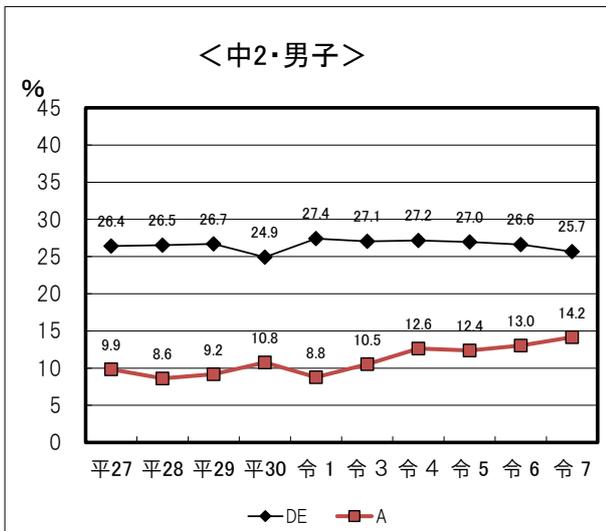
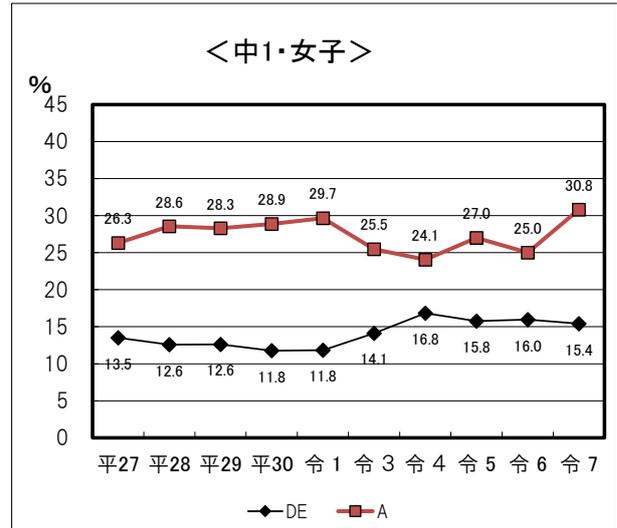
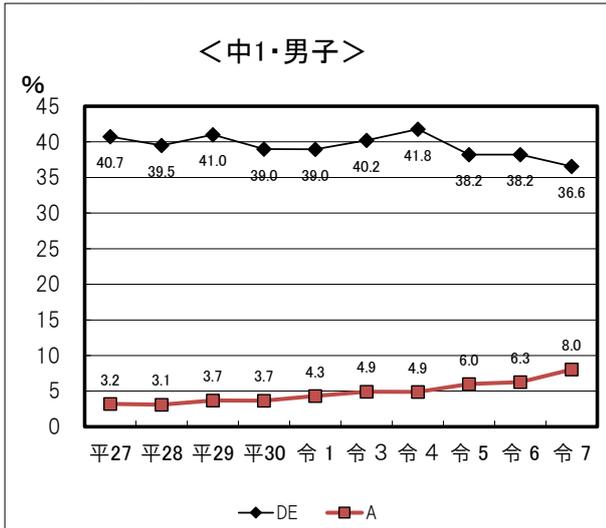
① 小学校(4年・5年・6年)



※令和2年度はコロナ禍のため中止

男女全ての学年でAの割合が増加、DEの割合が減少している。

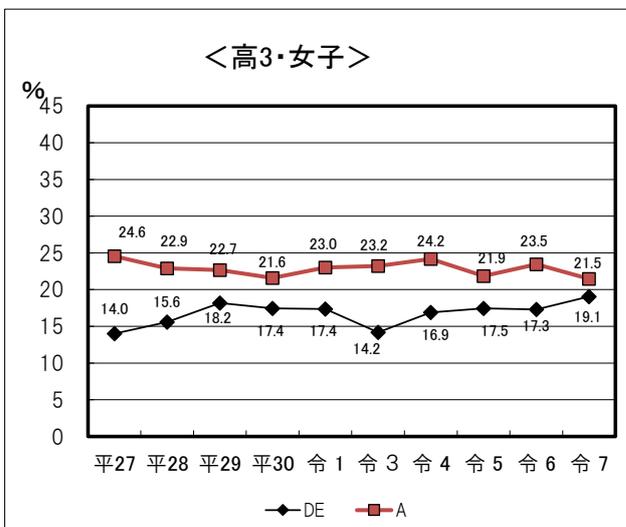
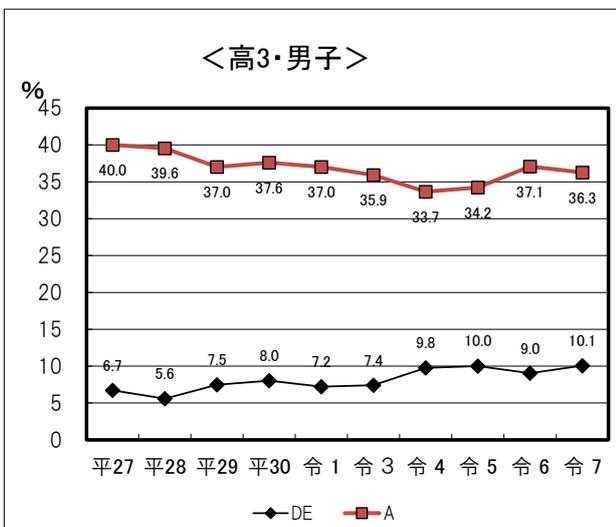
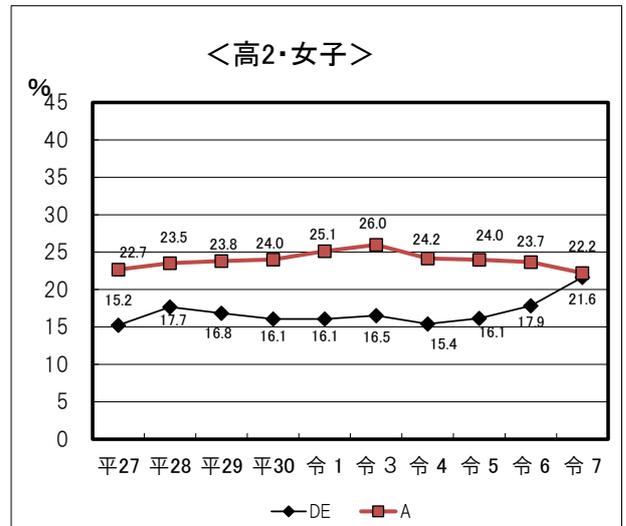
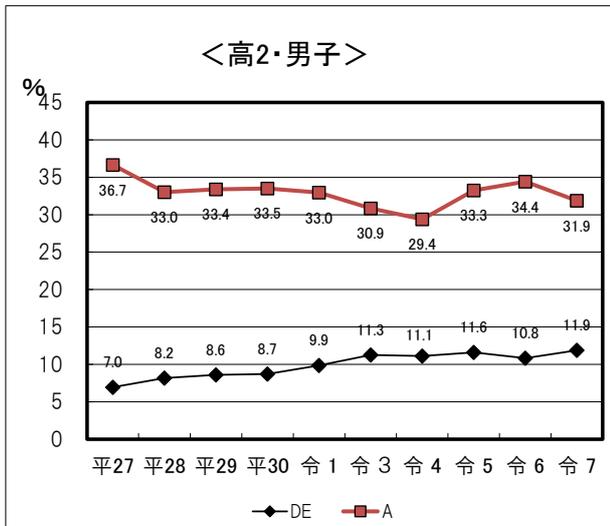
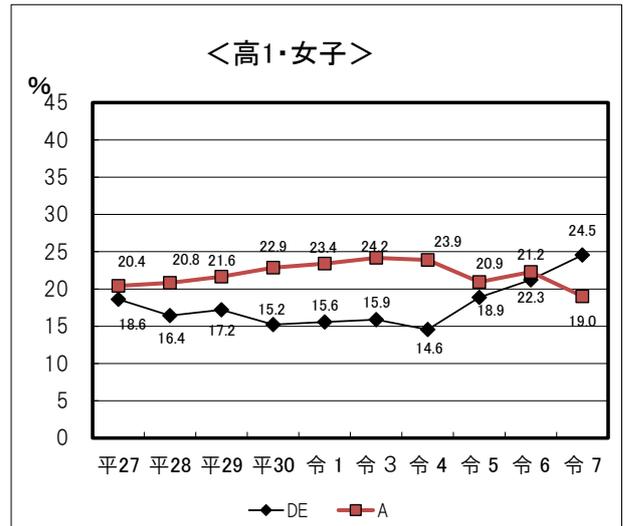
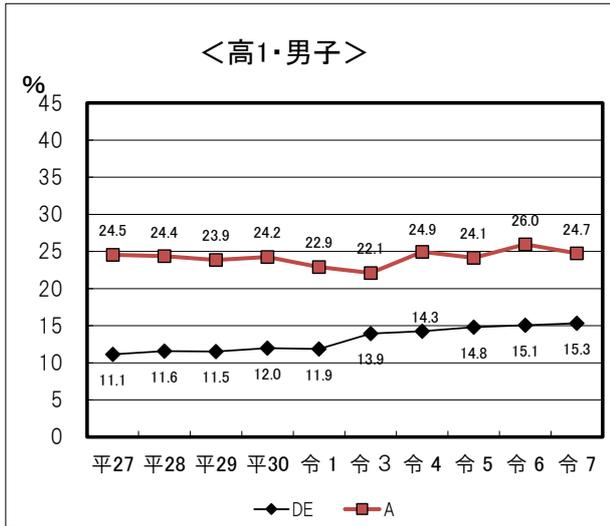
② 中学校



※令和2年度はコロナ禍のため中止

男女全ての学年でAの割合が減少、DEの割合が増加している。

③ 高等学校

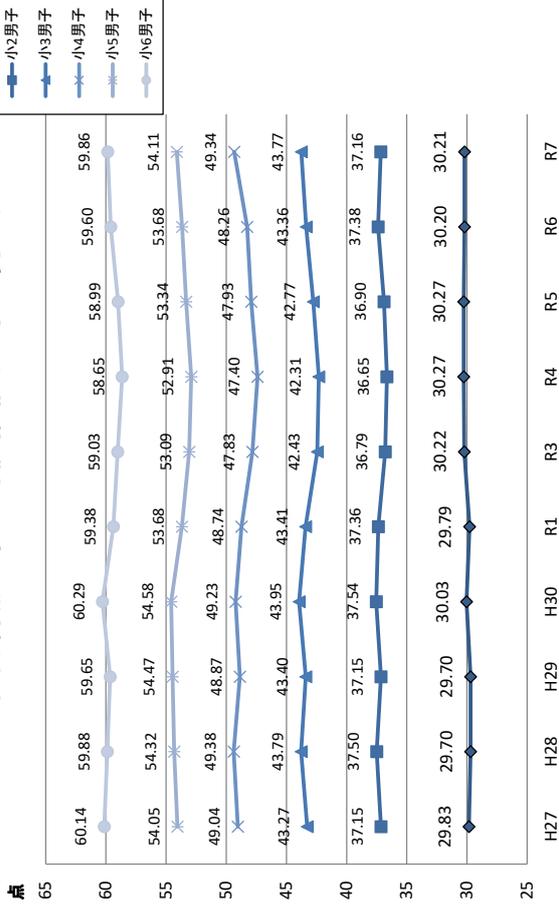


※令和2年度はコロナ禍のため中止

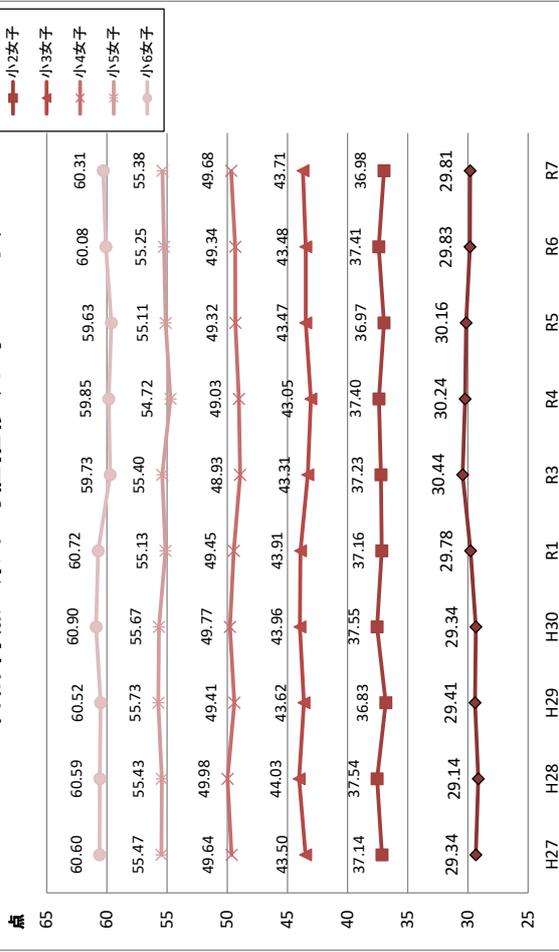
(6) 県平均値の推移

① 合計得点

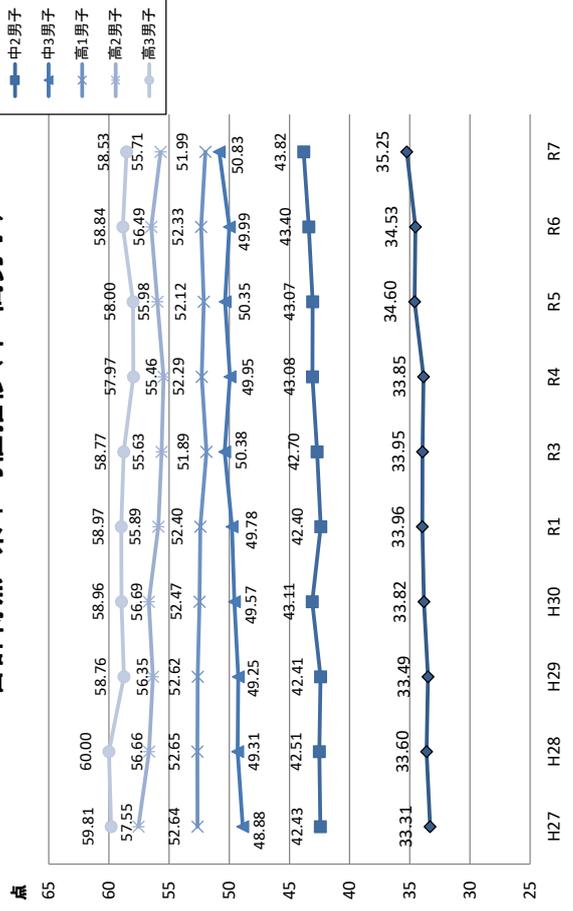
合計得点 県平均値推移(小学生男子)



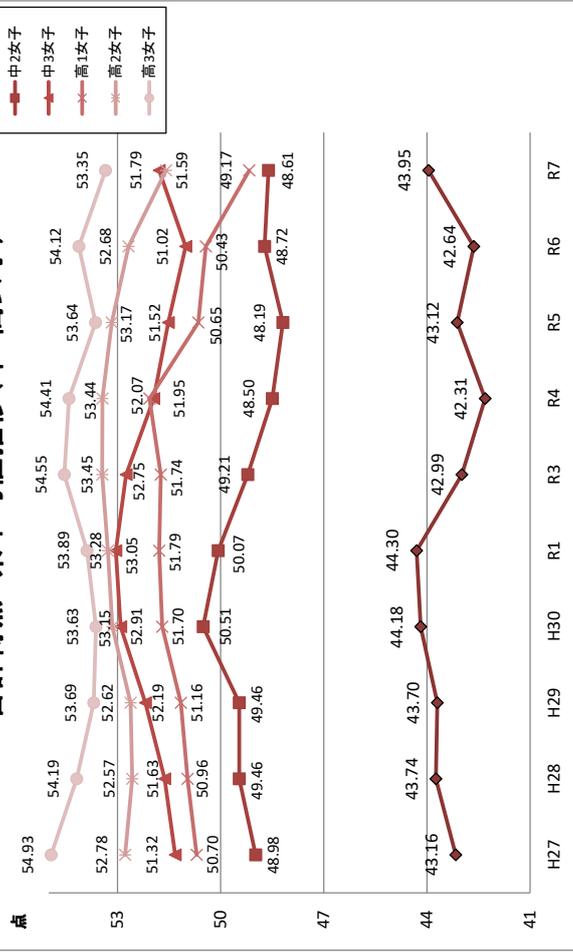
合計得点 県平均値推移(小学生女子)



合計得点 県平均値推移(中高男子)



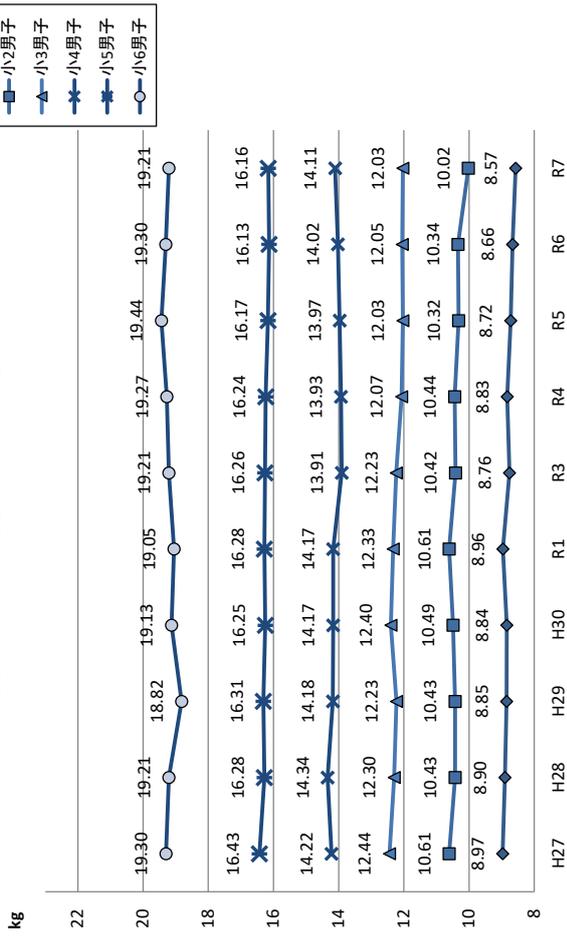
合計得点 県平均値推移(中高女子)



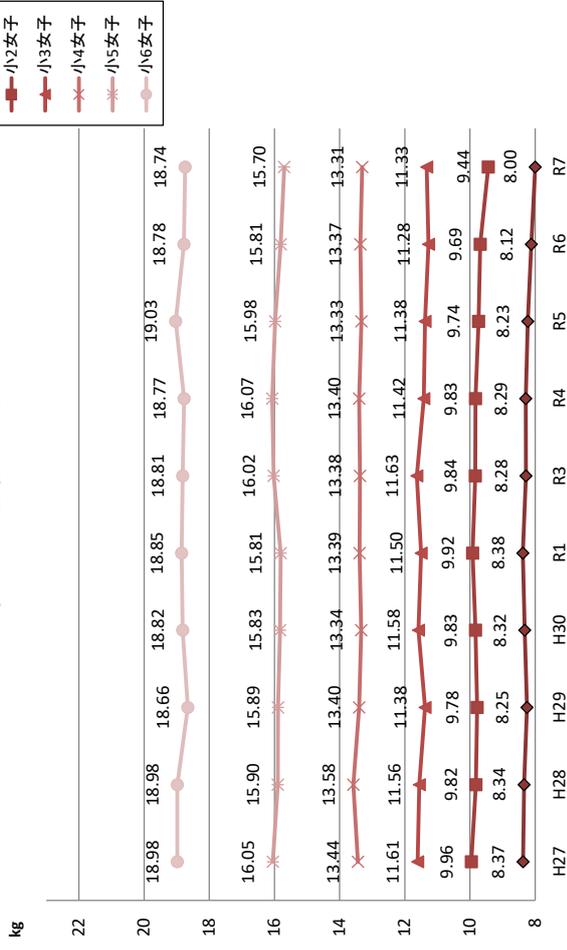
※令和2年度はコロナ禍のため中止

② 握力

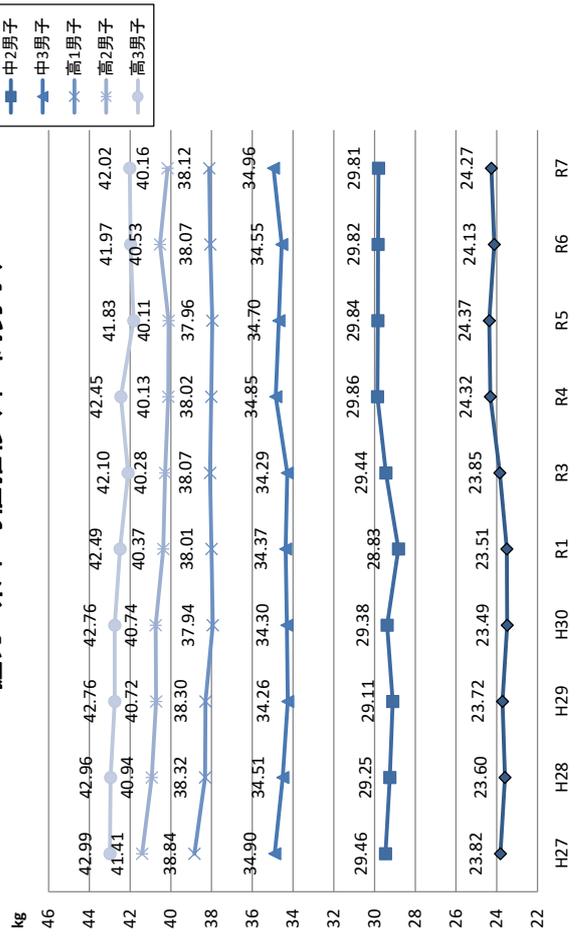
握力 県平均値推移(小学生男子)



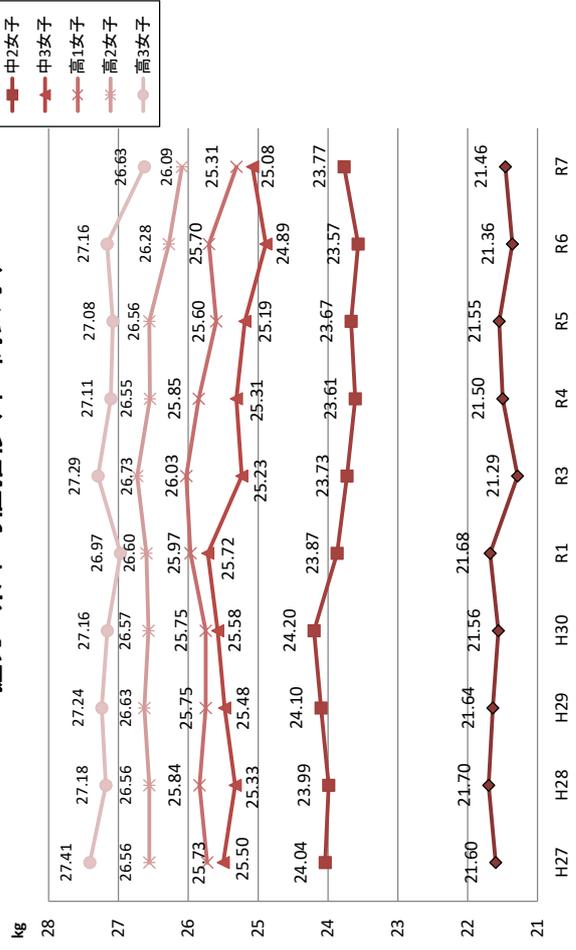
握力 県平均値推移(小学生女子)



握力 県平均値推移(中高男子)



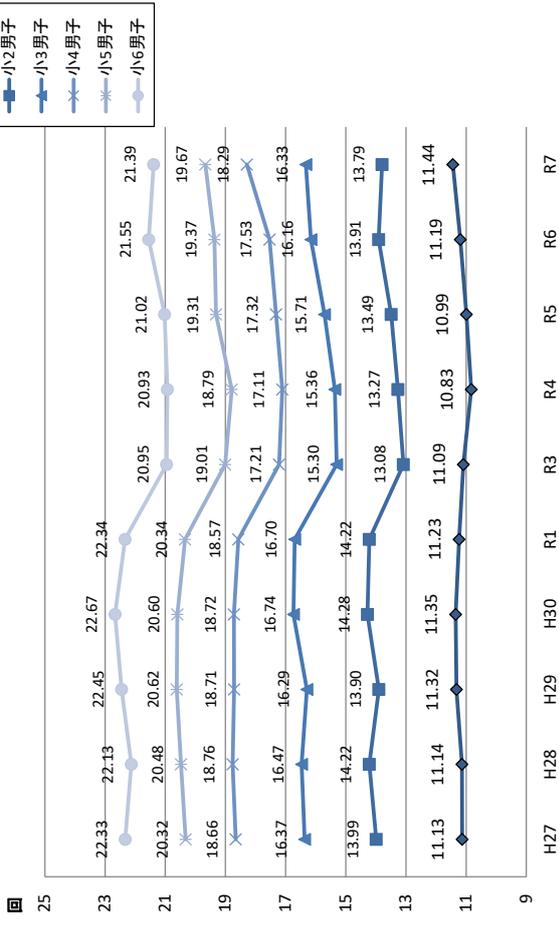
握力 県平均値推移(中高女子)



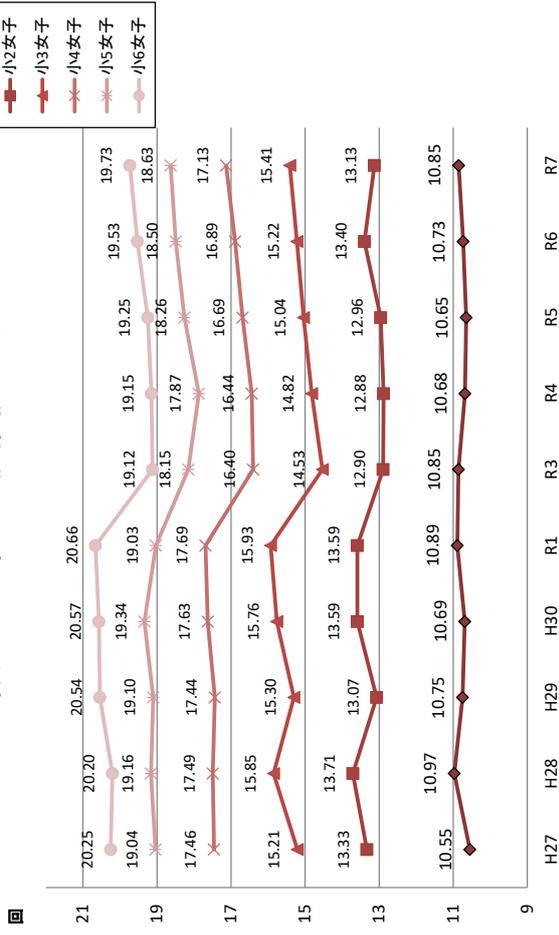
※令和2年度はコロナ禍のため中止

③ 上体起こし

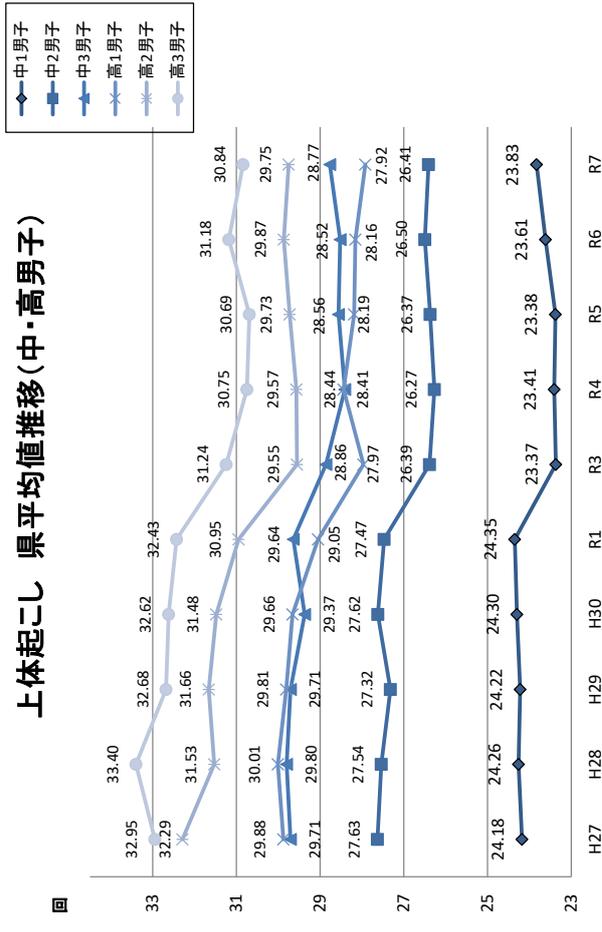
上体起こし 県平均値推移(小学生男子)



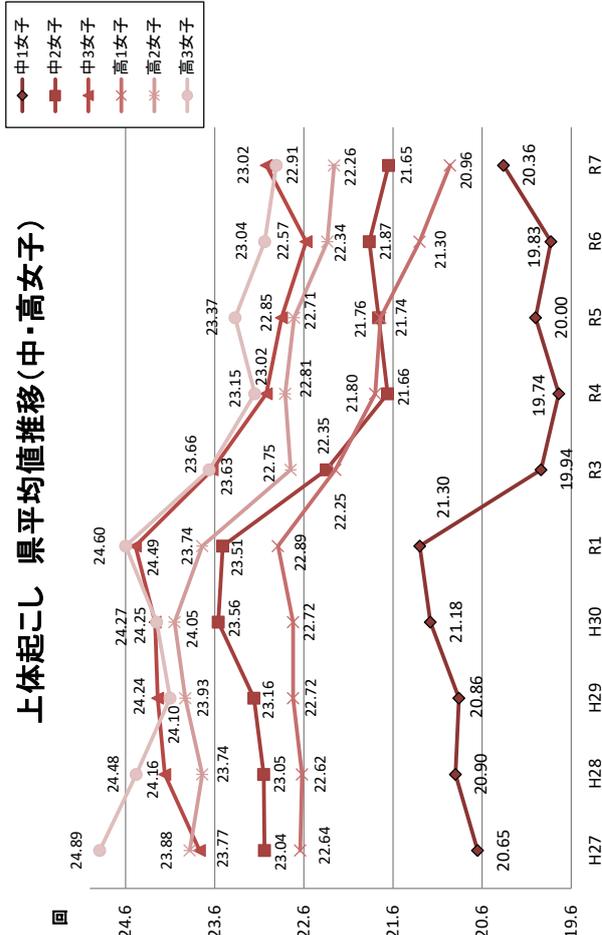
上体起こし 県平均値推移(小学生女子)



上体起こし 県平均値推移(中・高男子)

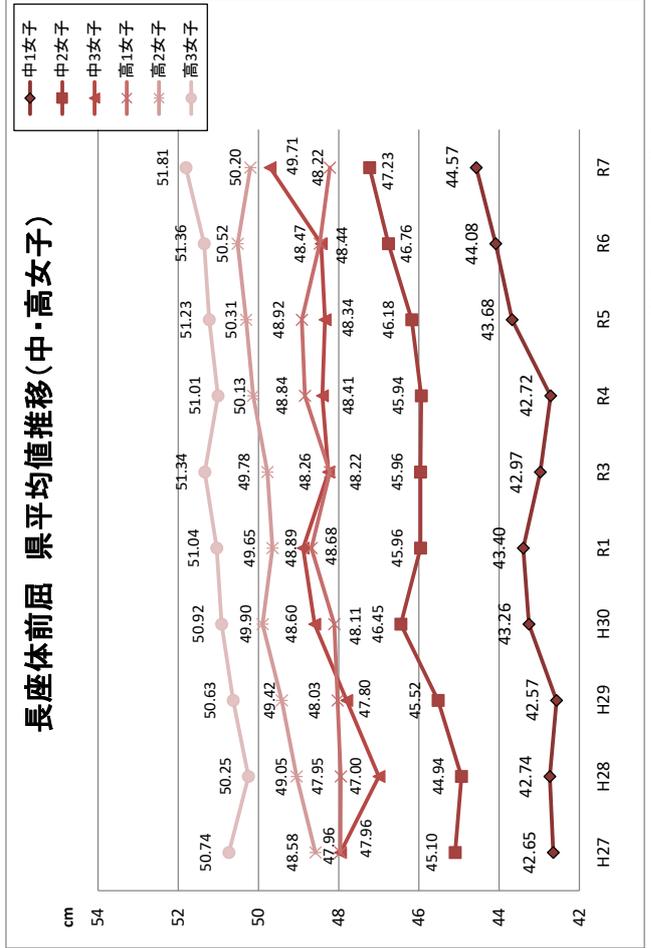
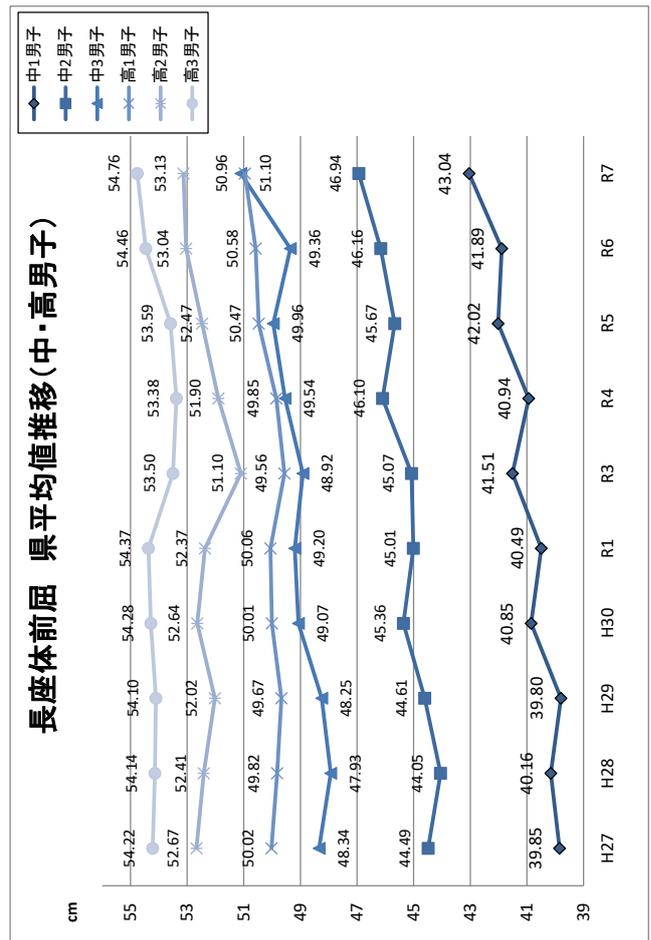
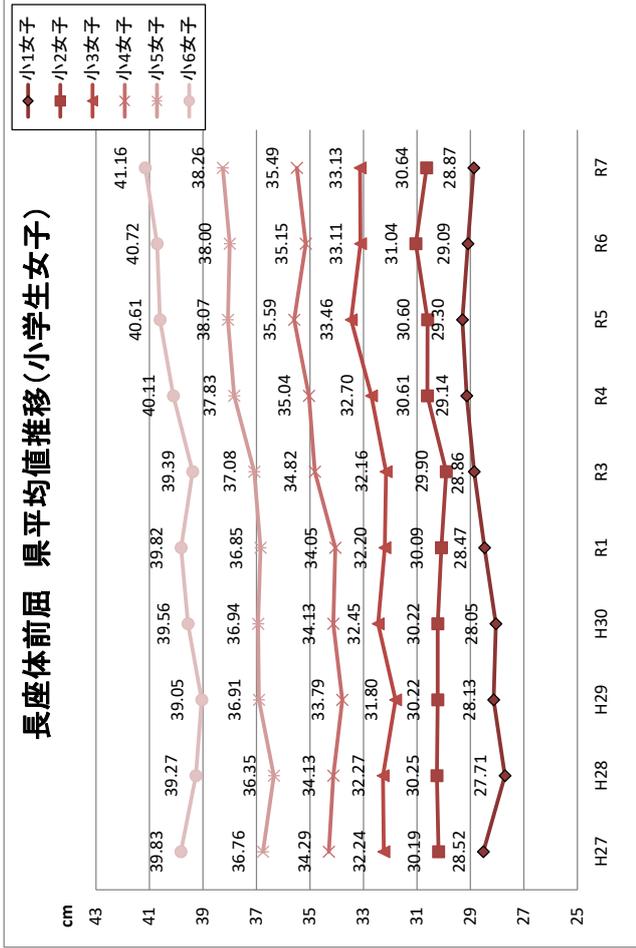
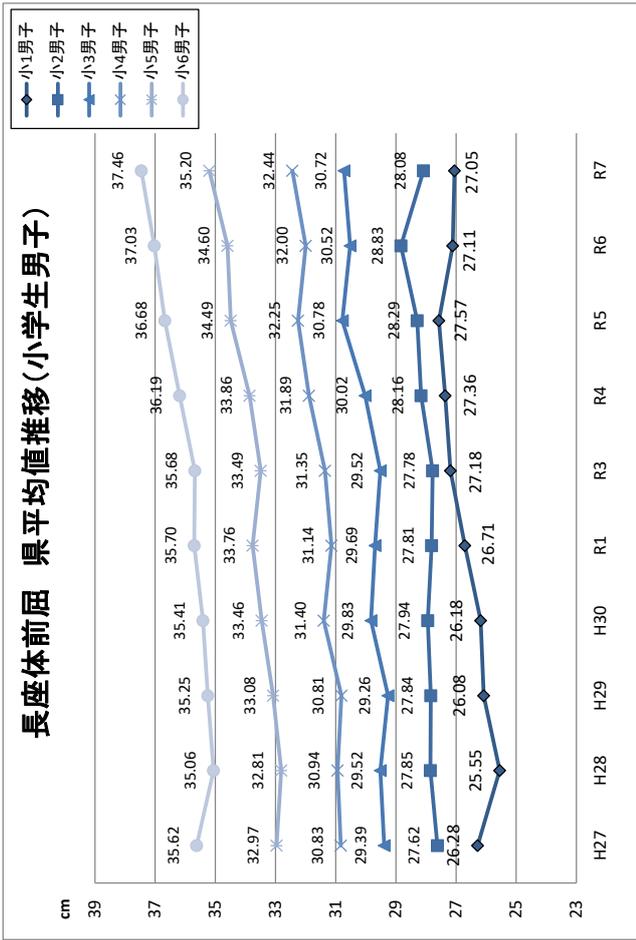


上体起こし 県平均値推移(中・高女子)



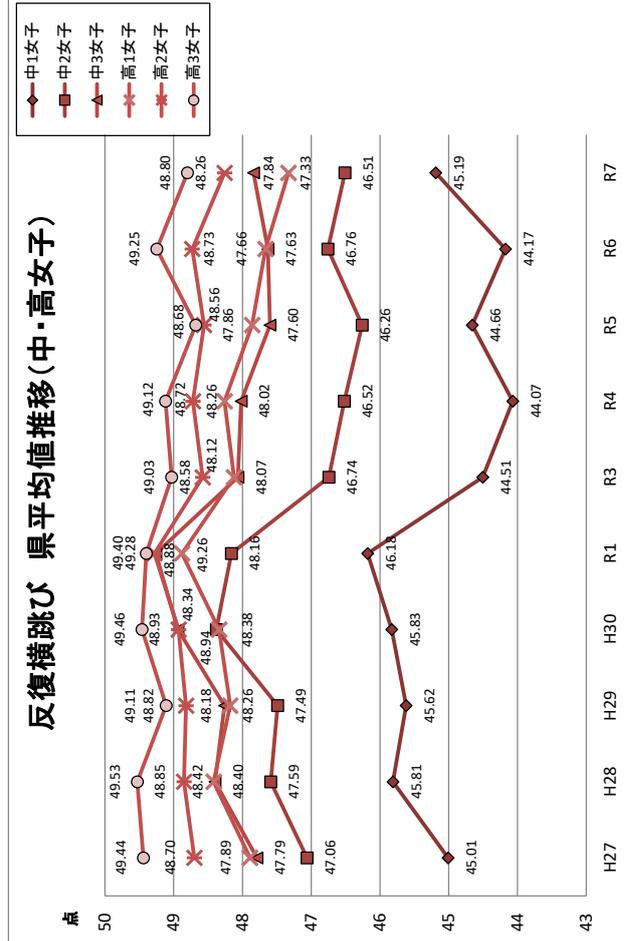
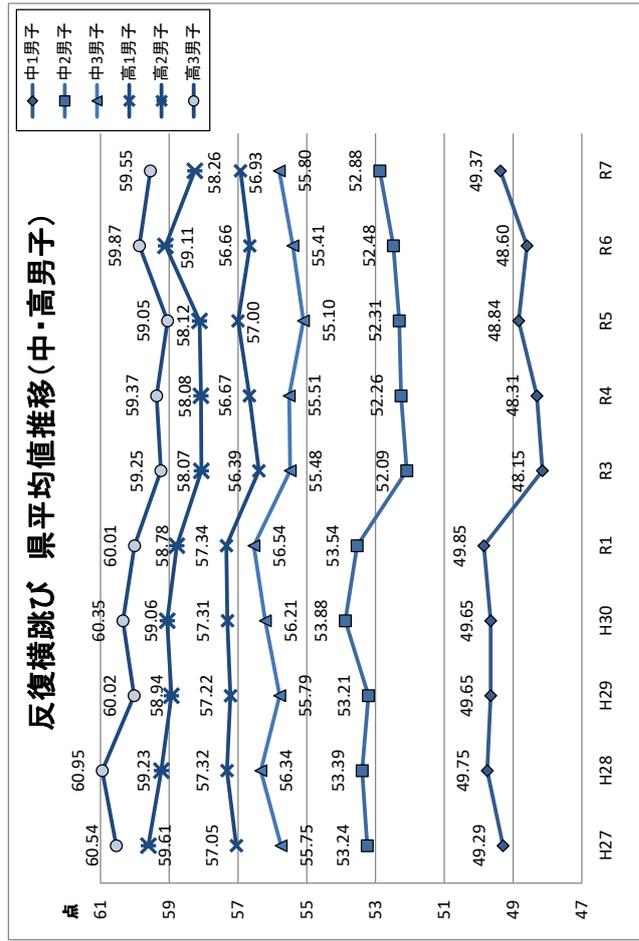
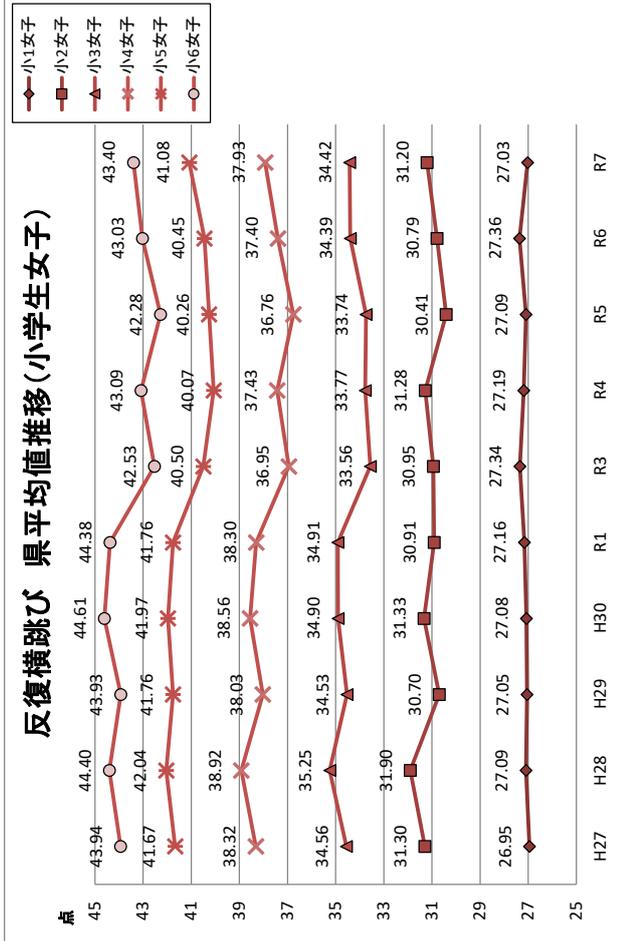
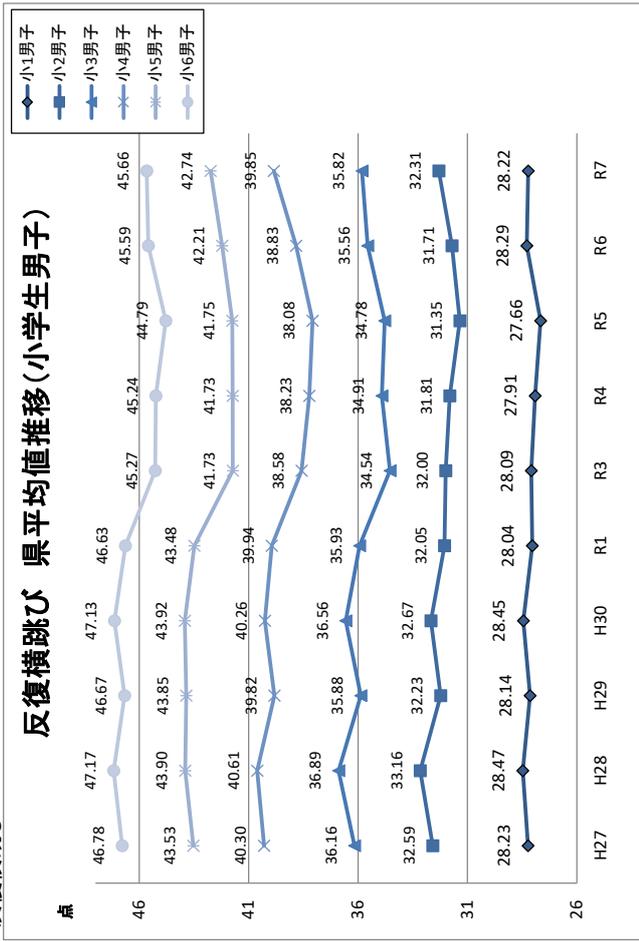
※令和2年度はコロナ禍のため中止

④ 長座体前屈



※令和2年度はコロナ禍のため中止

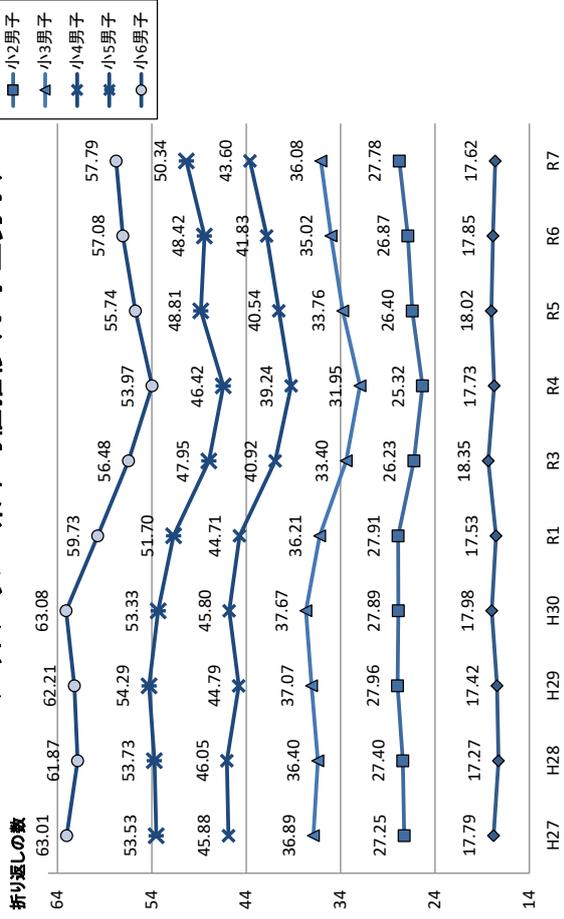
⑤ 反復横跳び



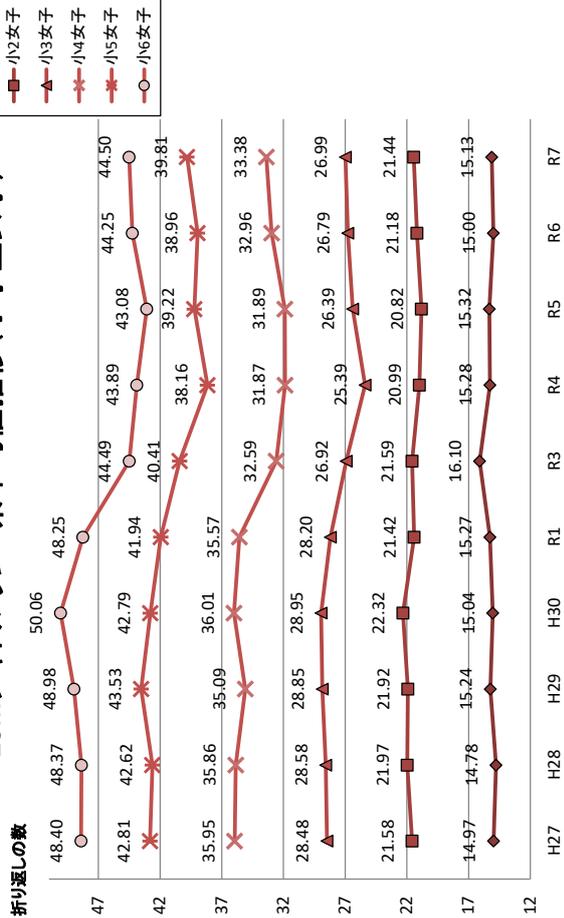
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑥ シヤトルラン

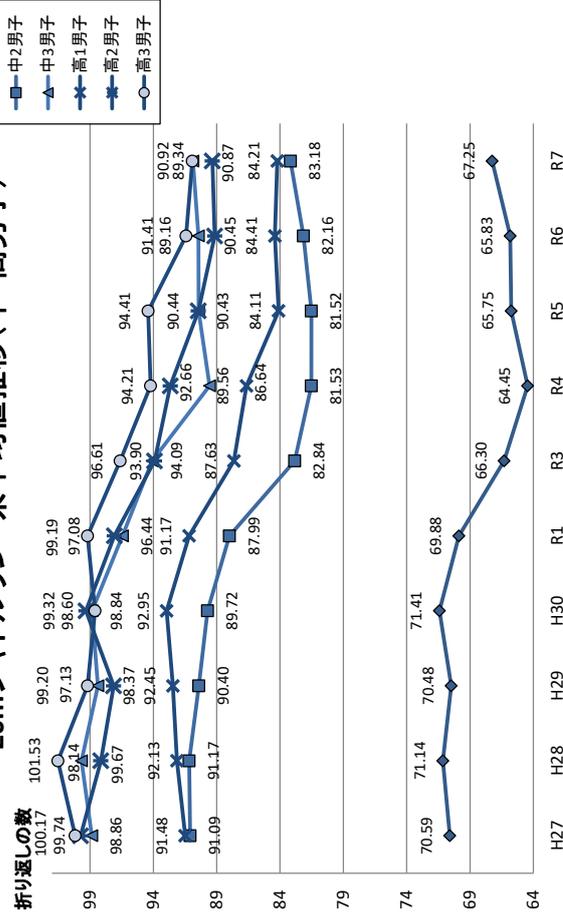
20mシヤトルラン 県平均値推移(小学生男子)



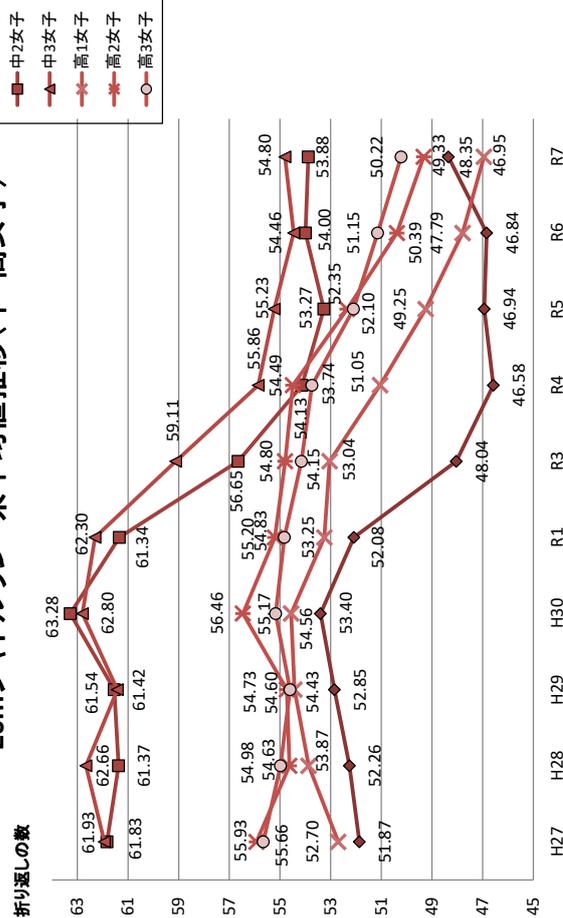
20mシヤトルラン 県平均値推移(小学生女子)



20mシヤトルラン 県平均値推移(中・高男子)



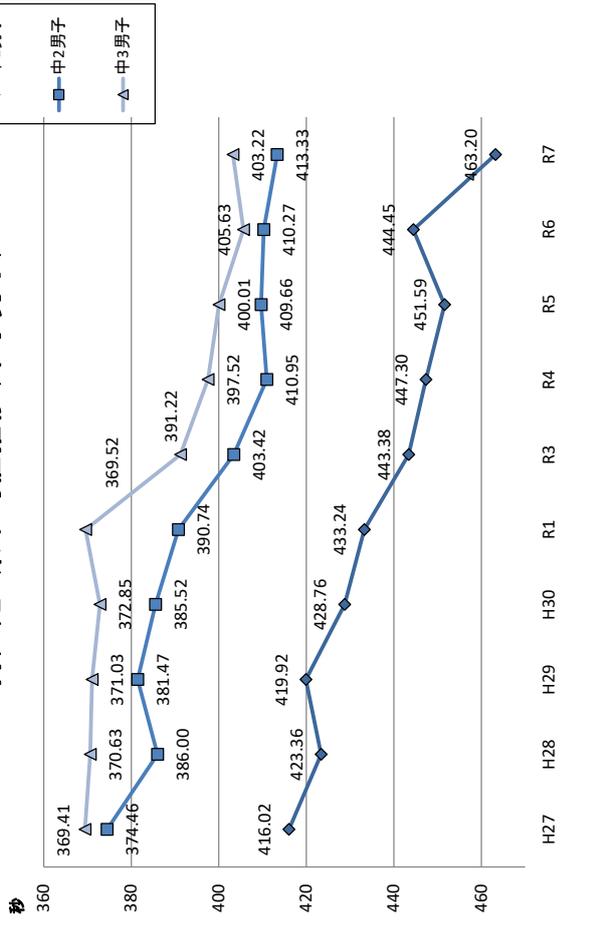
20mシヤトルラン 県平均値推移(中・高女子)



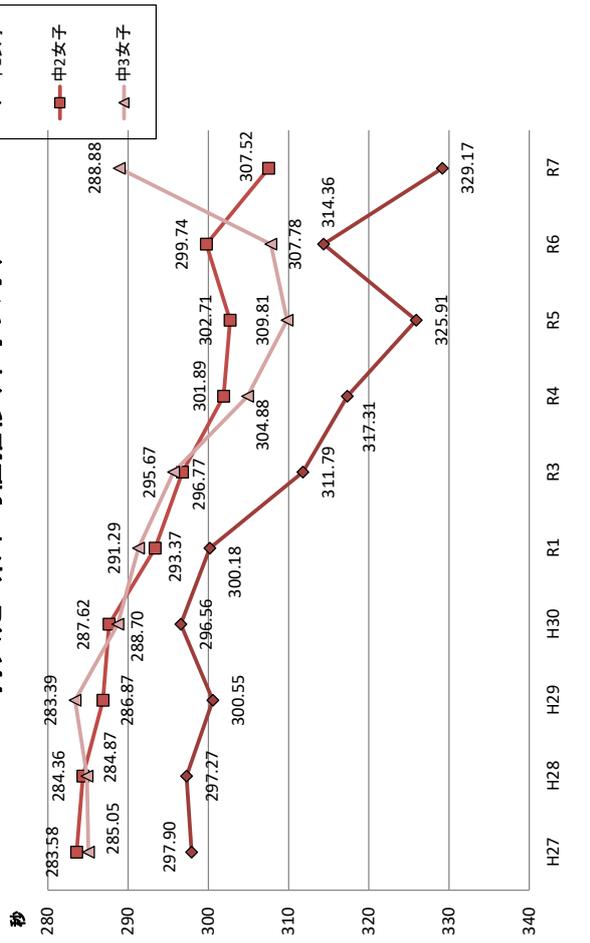
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑦ 持久走

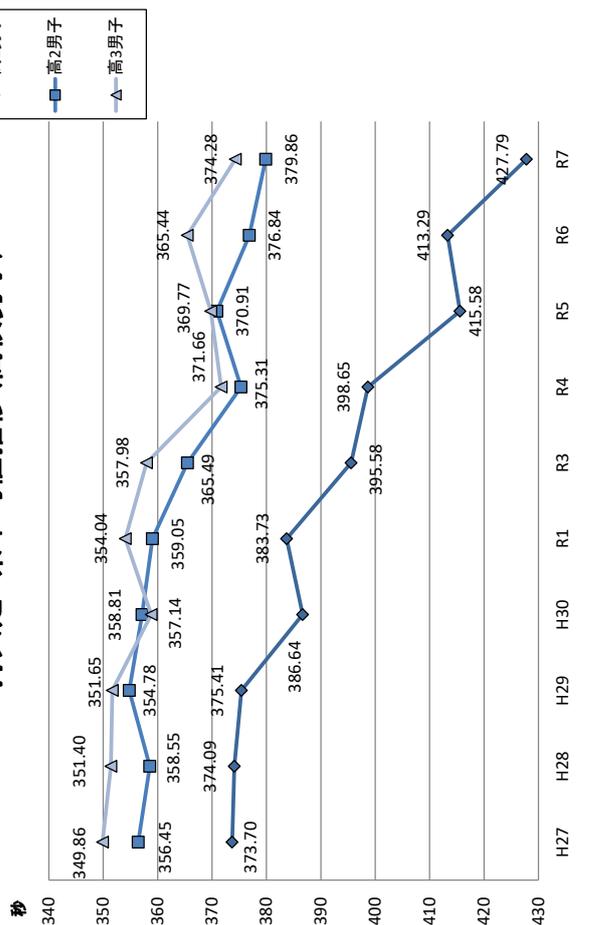
持久走 県平均値推移(中学男子)



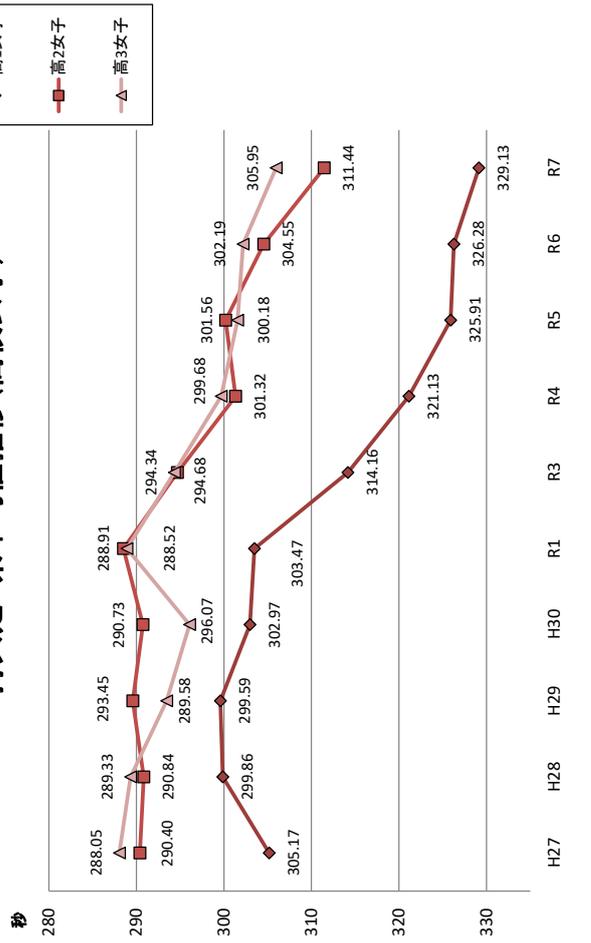
持久走 県平均値推移(中学女子)



持久走 県平均値推移(高校男子)



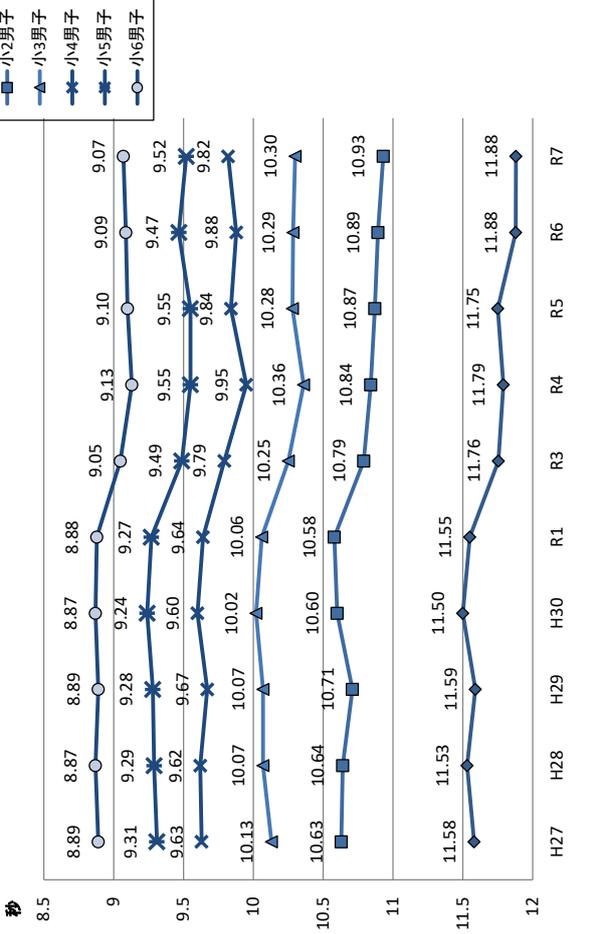
持久走 県平均値推移(高校女子)



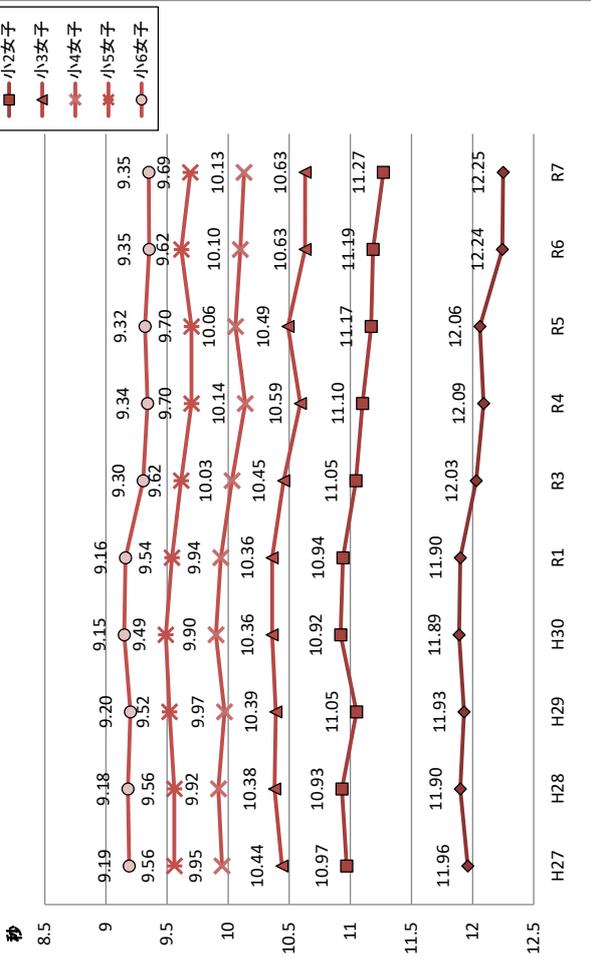
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑧ 50m走

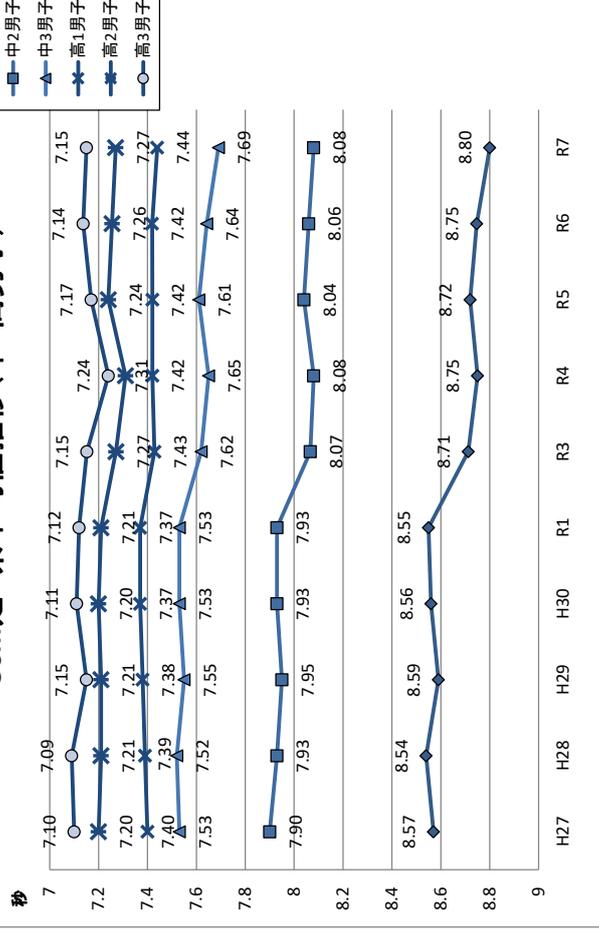
50m走 県平均値推移(小学生男子)



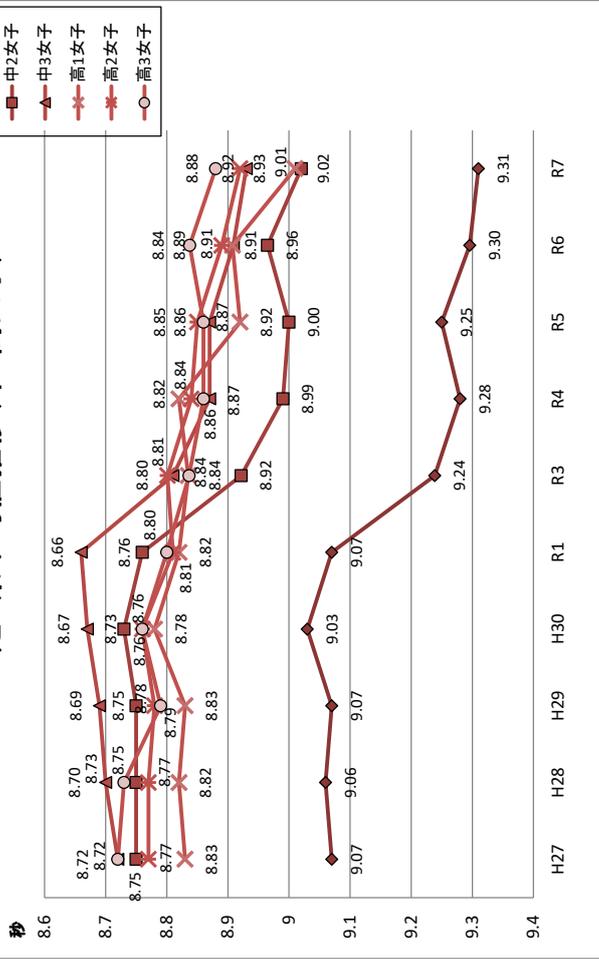
50m走 県平均値推移(小学生女子)



50m走 県平均値推移(中・高男子)



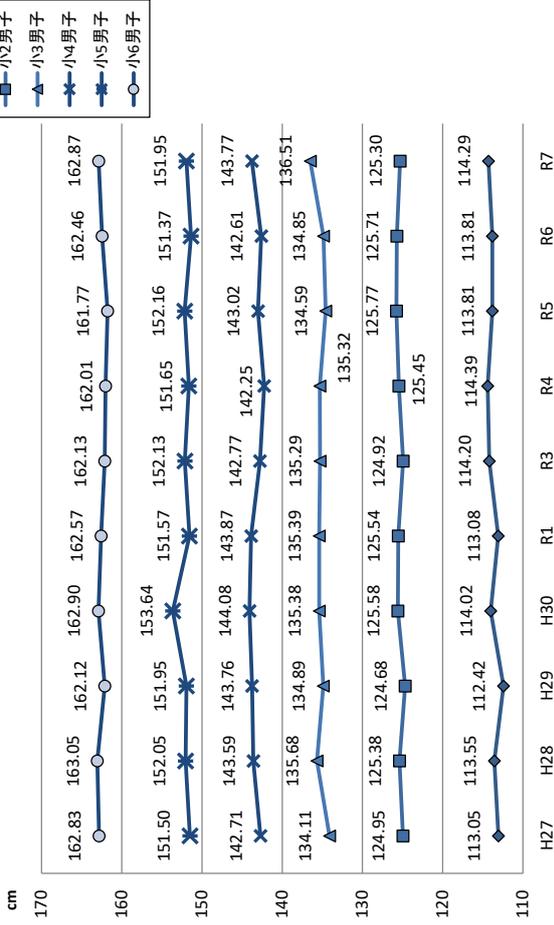
50m走 県平均値推移(中・高女子)



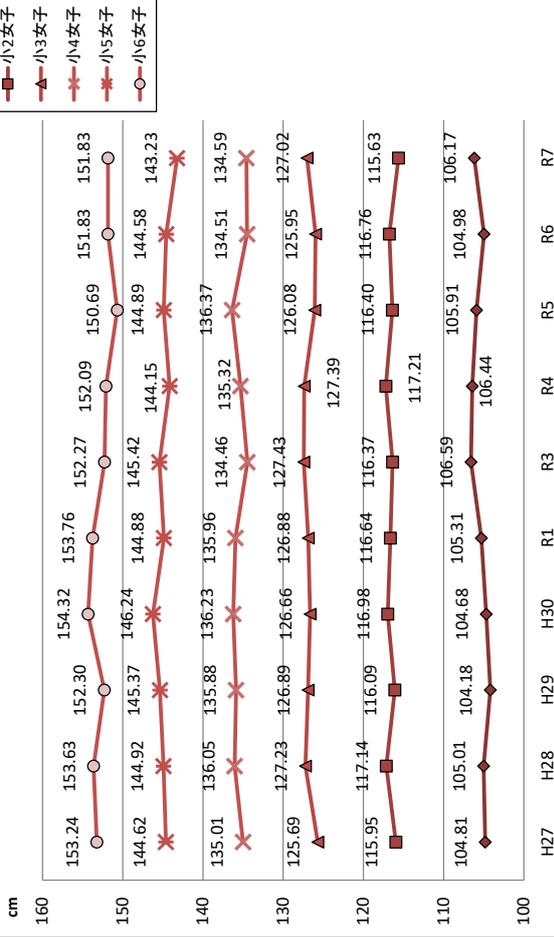
※令和2年度はコロナ禍のため中止

⑨ 立ち幅跳び

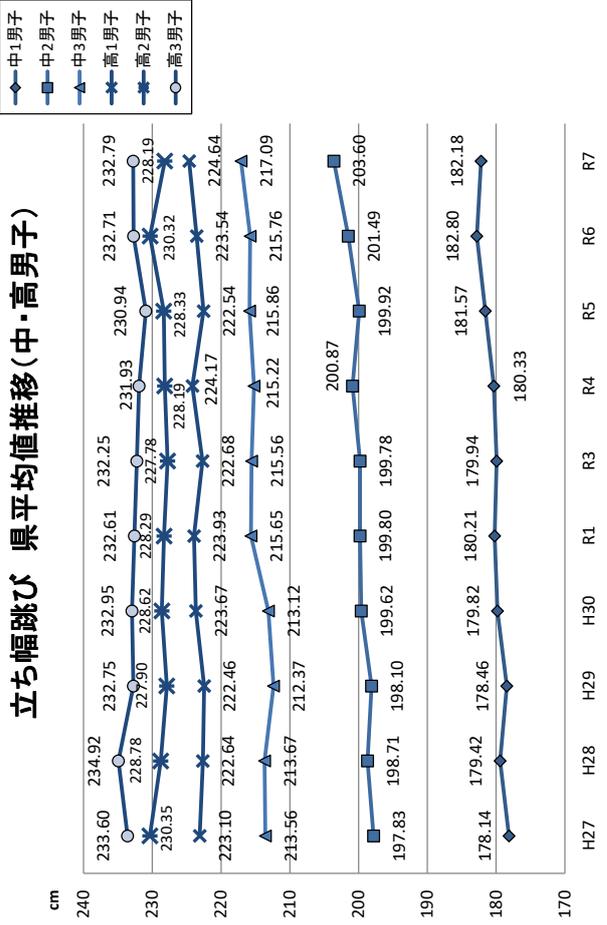
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生男子)



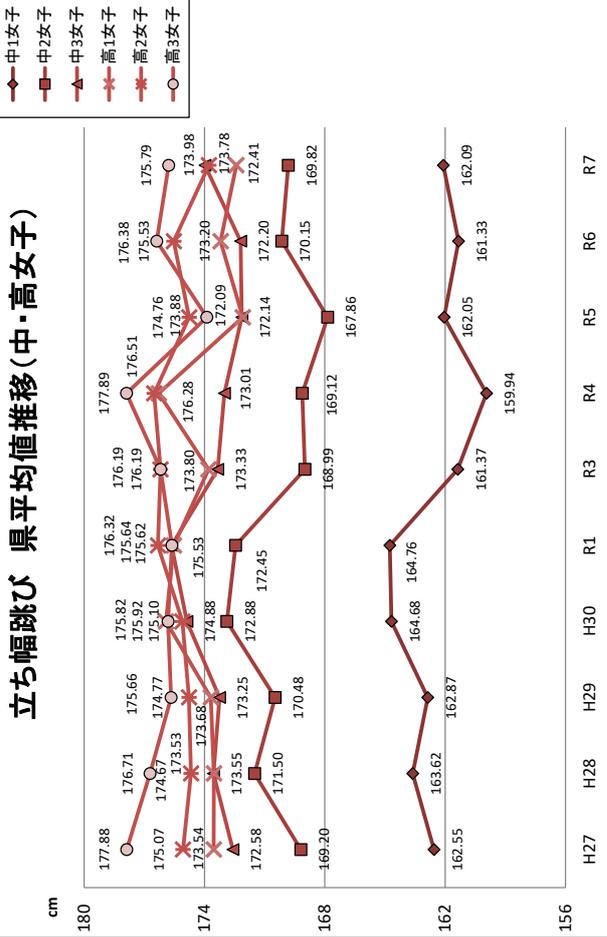
立ち幅跳び 県平均値推移(小学生女子)



立ち幅跳び 県平均値推移(中・高男子)

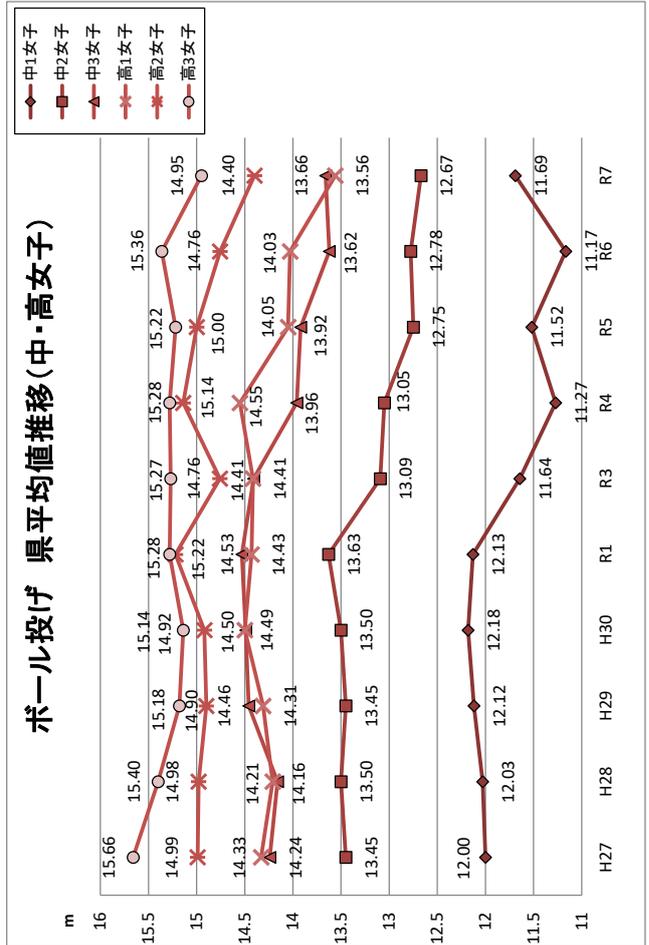
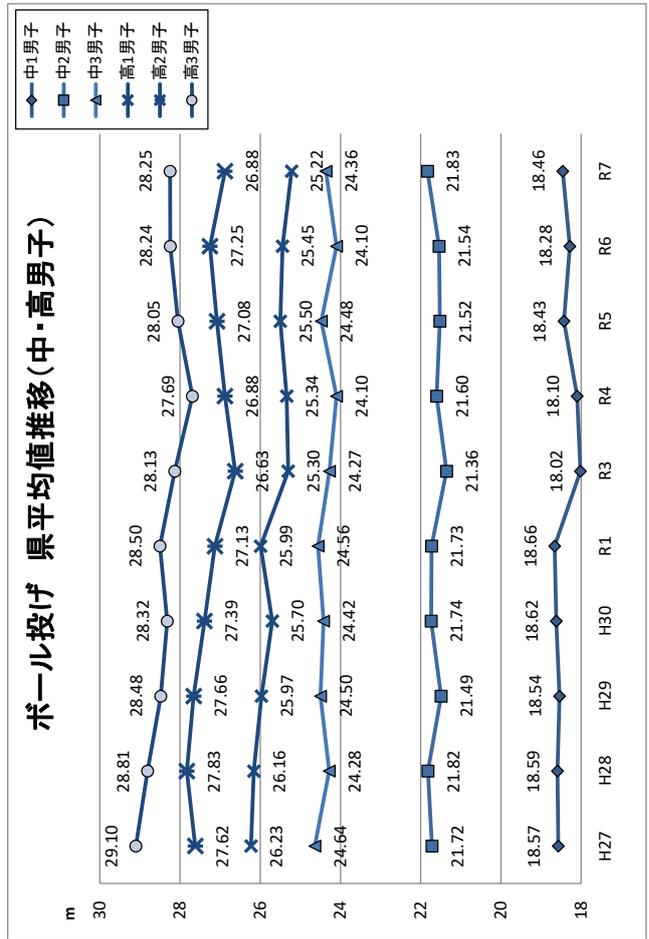
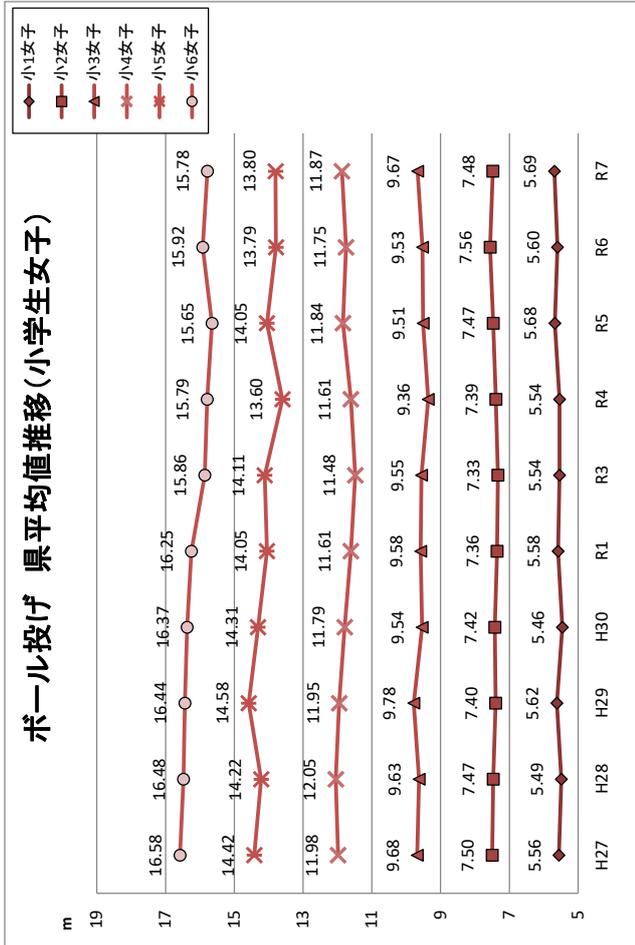
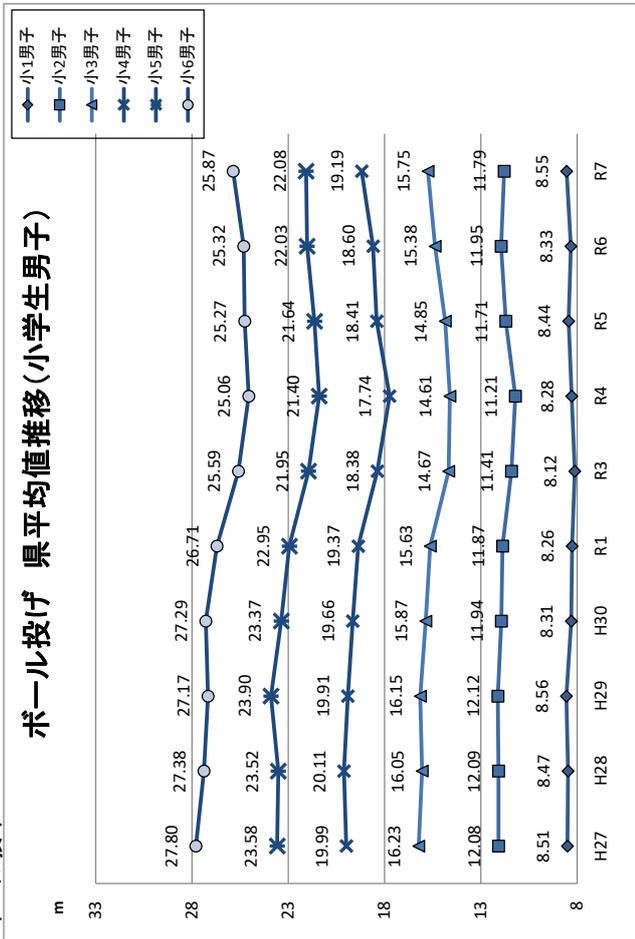


立ち幅跳び 県平均値推移(中・高女子)



※令和2年度はコロナ禍のため中止

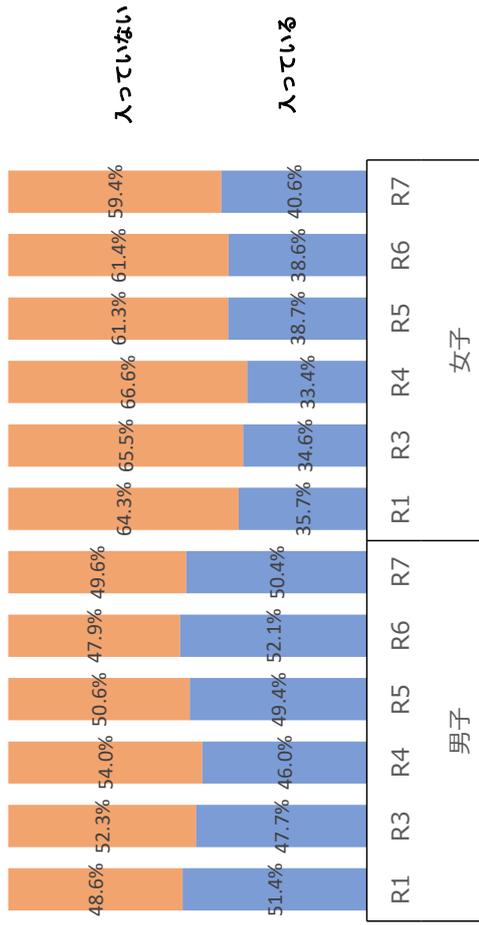
⑩ ボール投げ



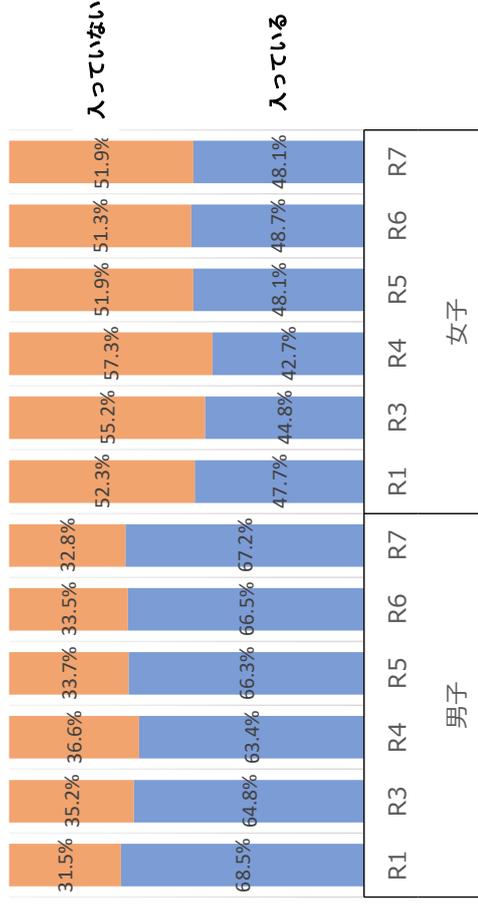
※令和2年度はコロナ禍のため中止

(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？

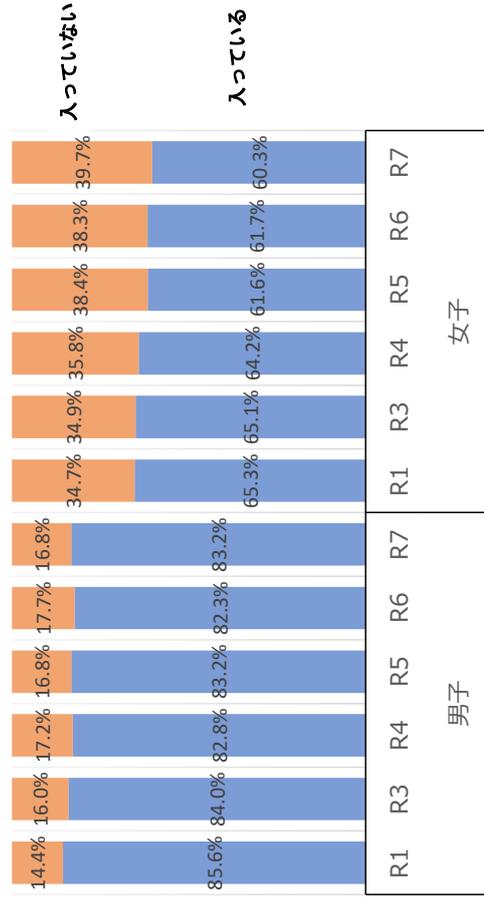
小学2年生



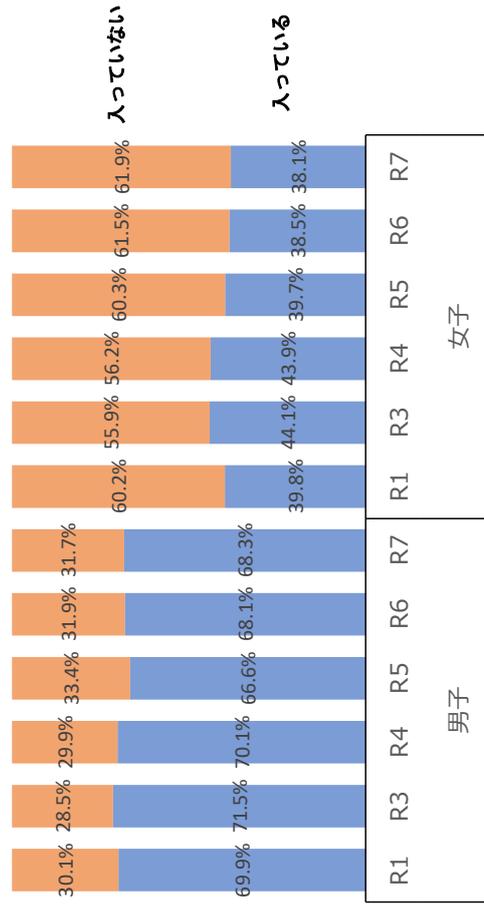
小学5年生



中学2年生



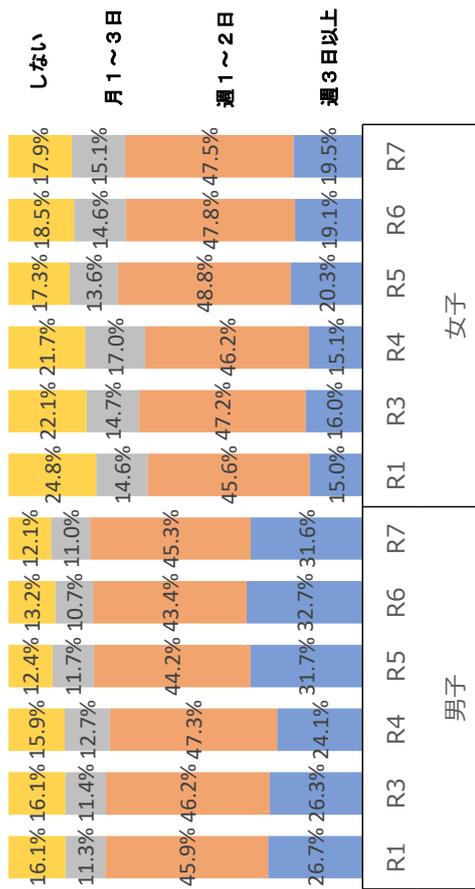
高校2年生



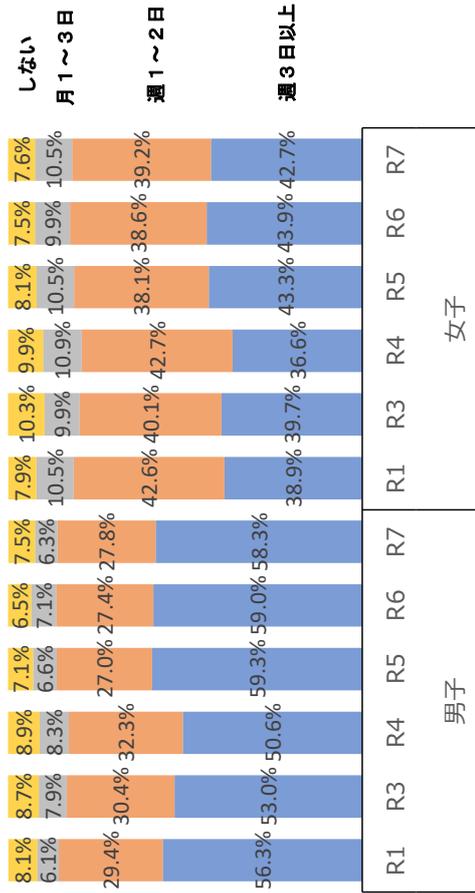
※令和2年度はコロナ禍のため中止

# 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）

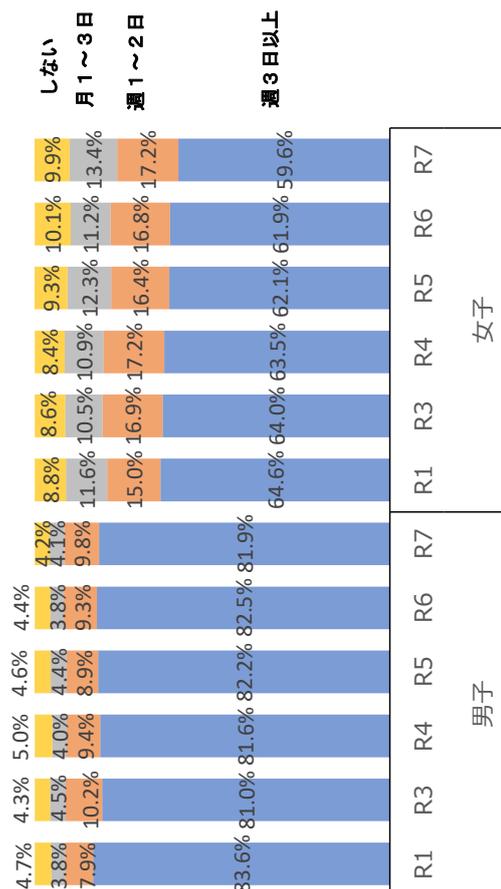
## 小学2年生



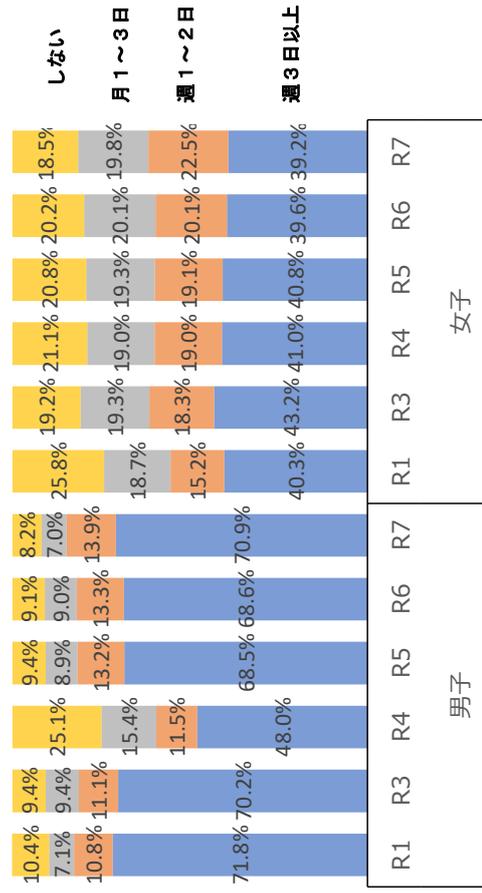
## 小学5年生



## 中学2年生



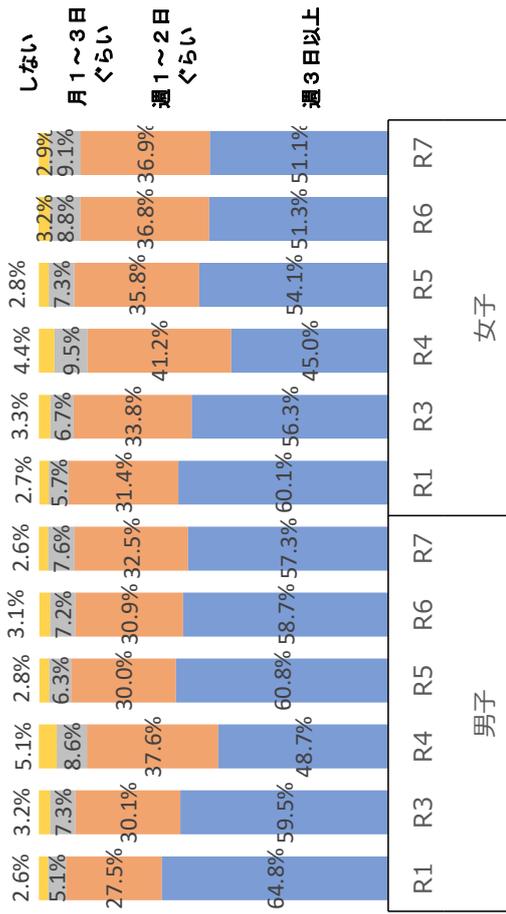
## 高校2年生



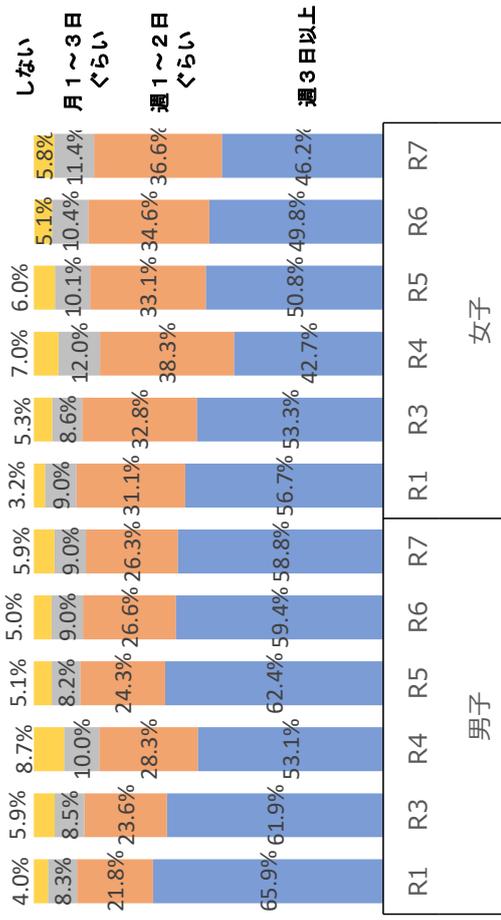
※令和2年度はコロナ禍のため中止

# 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



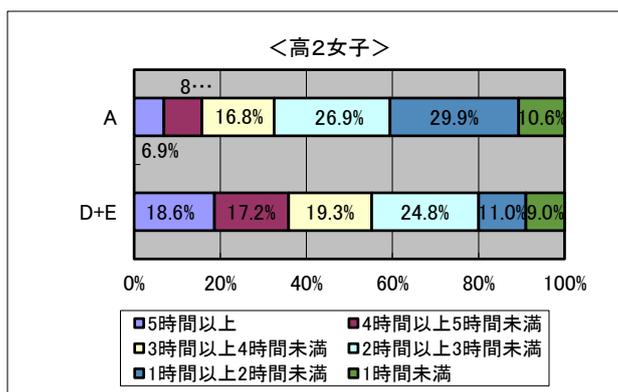
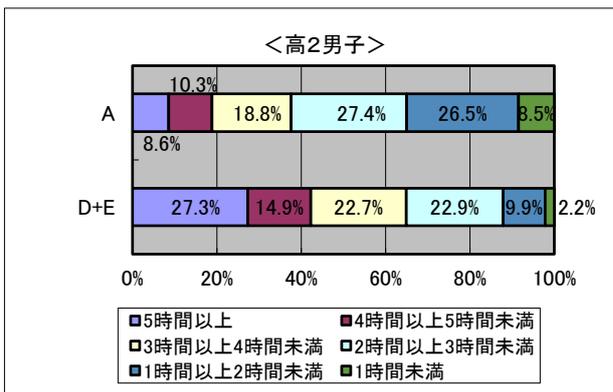
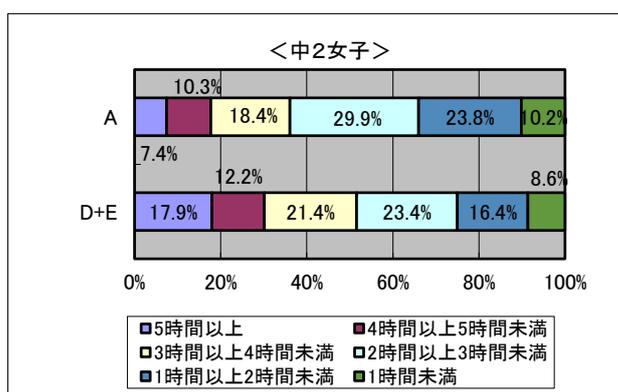
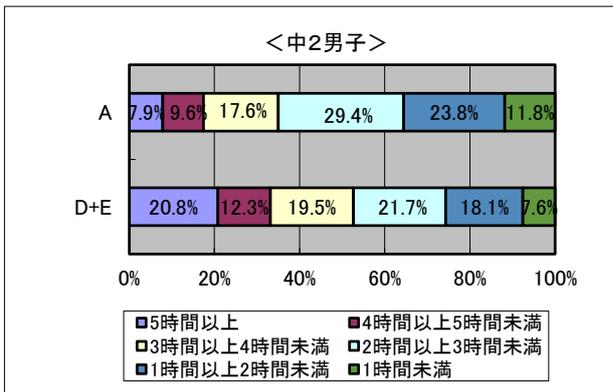
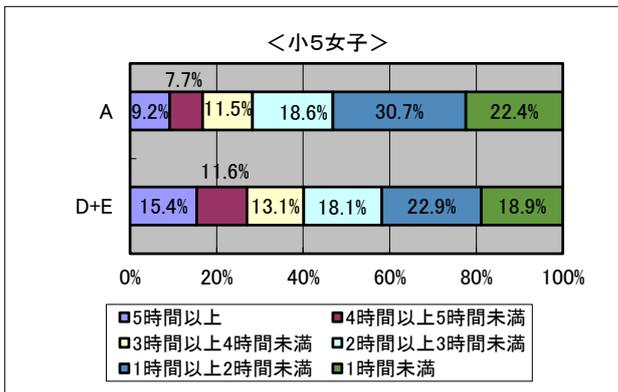
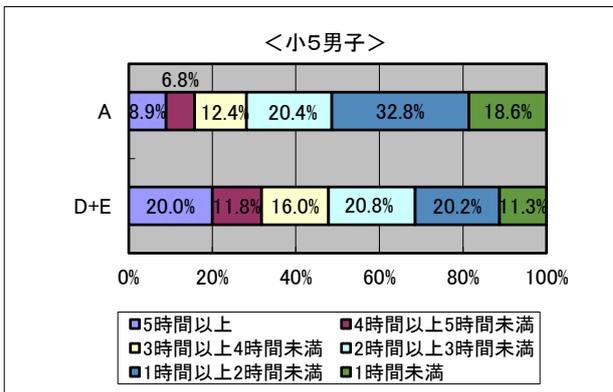
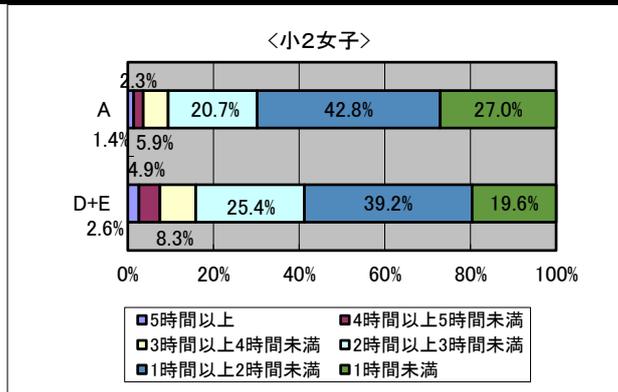
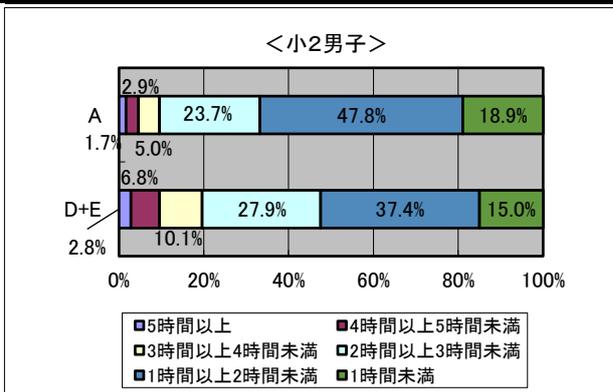
※令和2年度はコロナ禍のため中止

## (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。

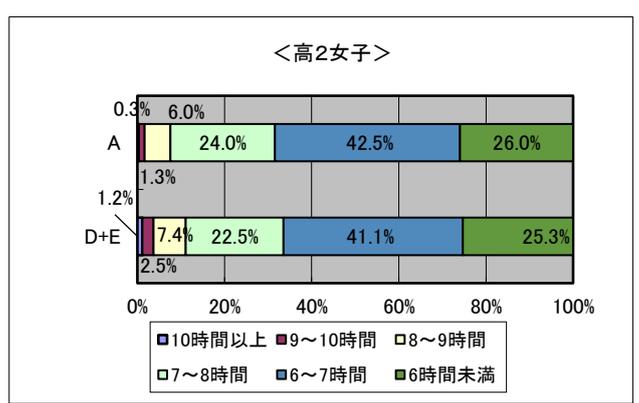
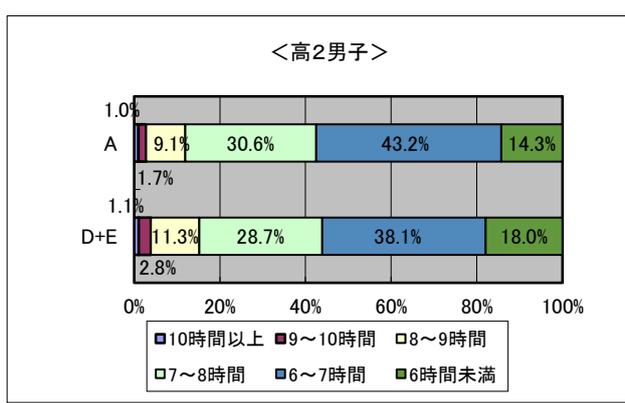
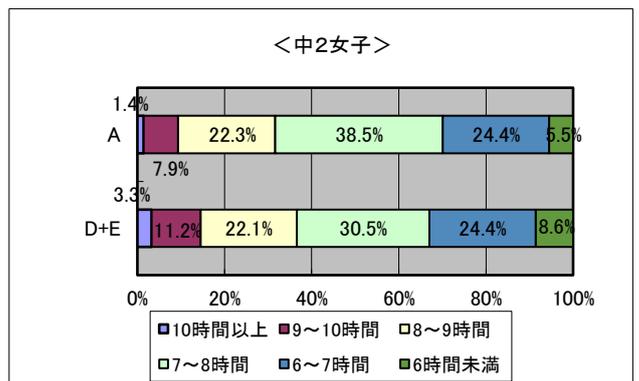
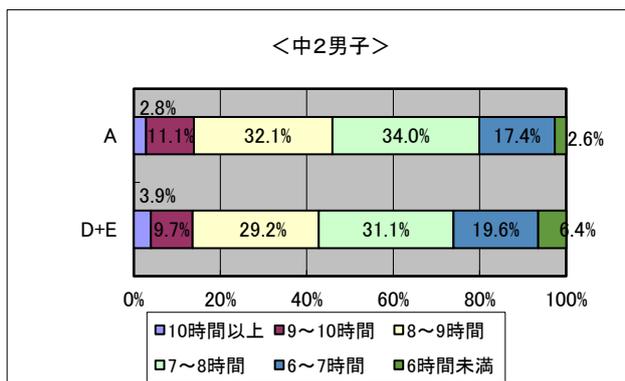
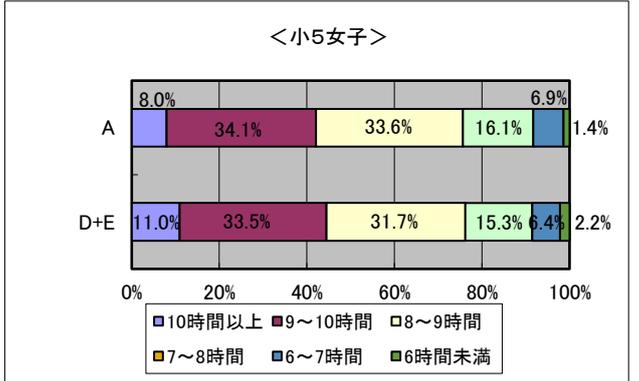
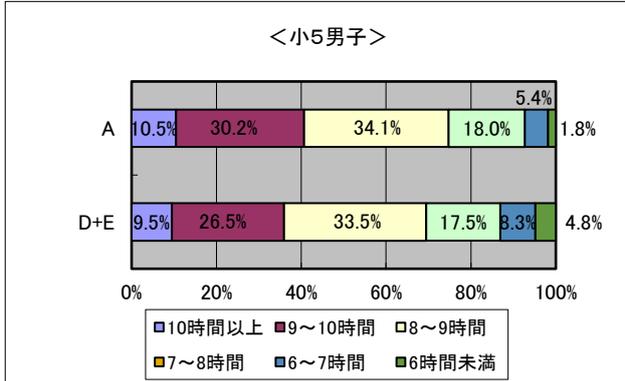
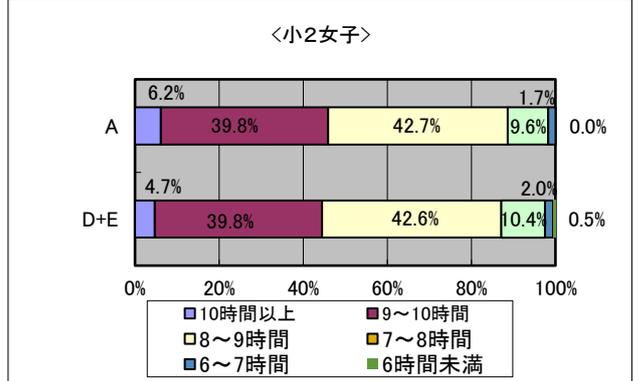
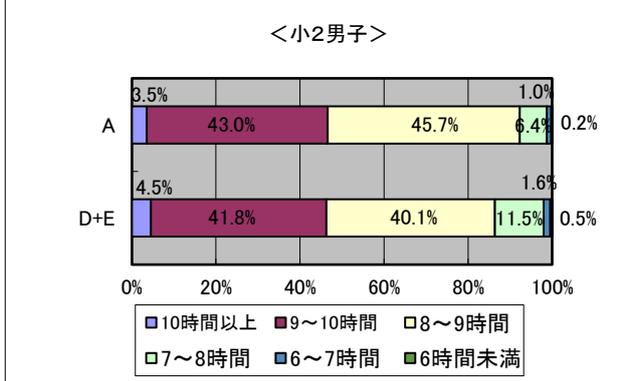
体力が高い児童生徒はスクリーンタイムが短い傾向にある。



## 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・D-E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。

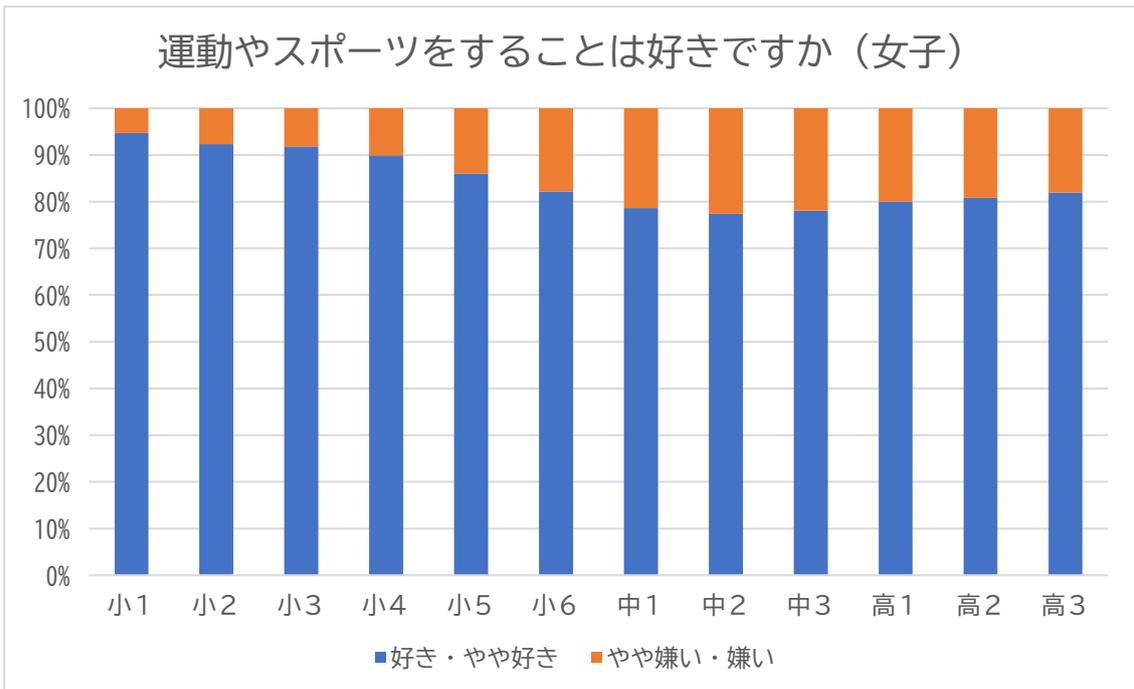
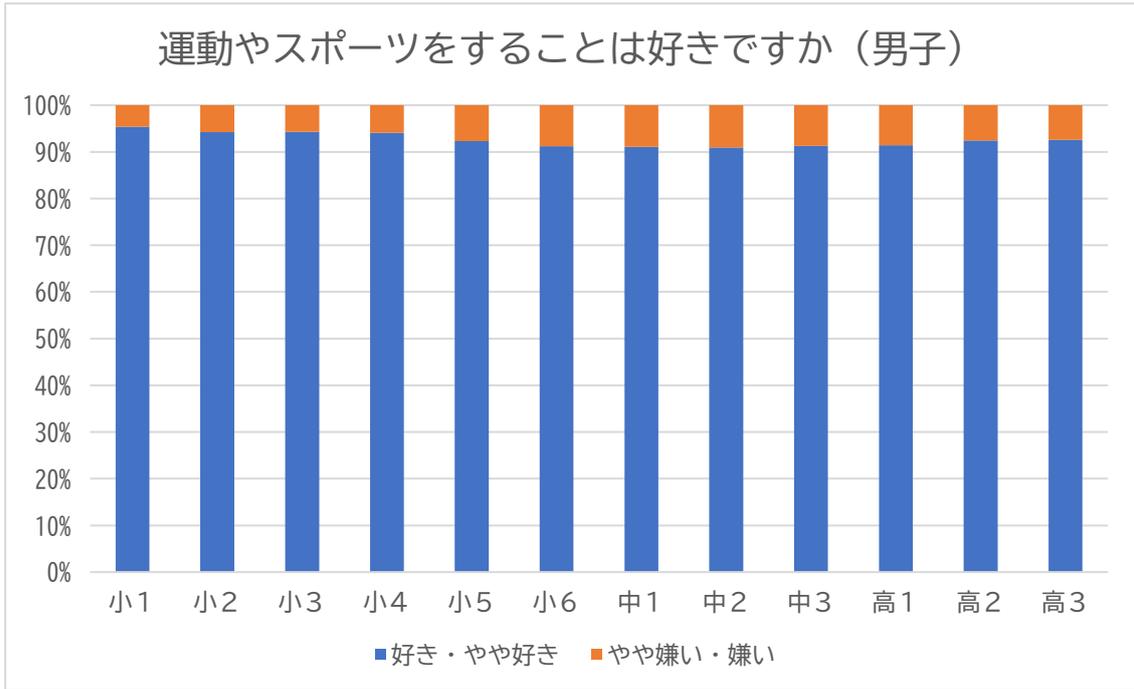
睡眠時間と体力について大きな傾向は見られなかった。



(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。

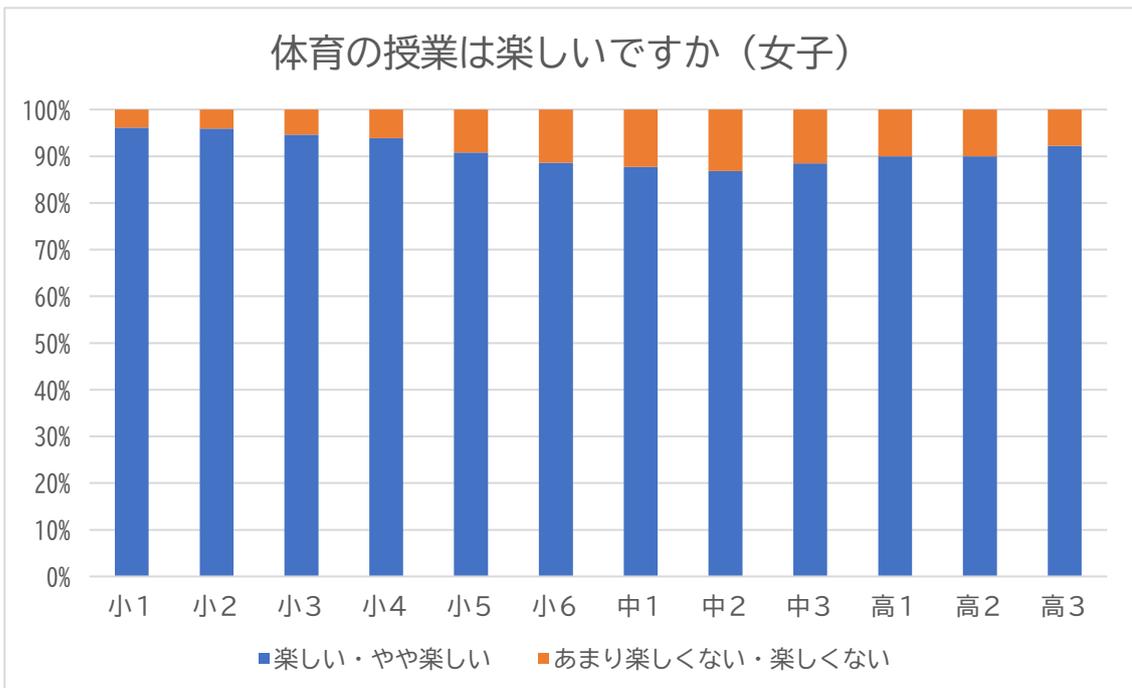
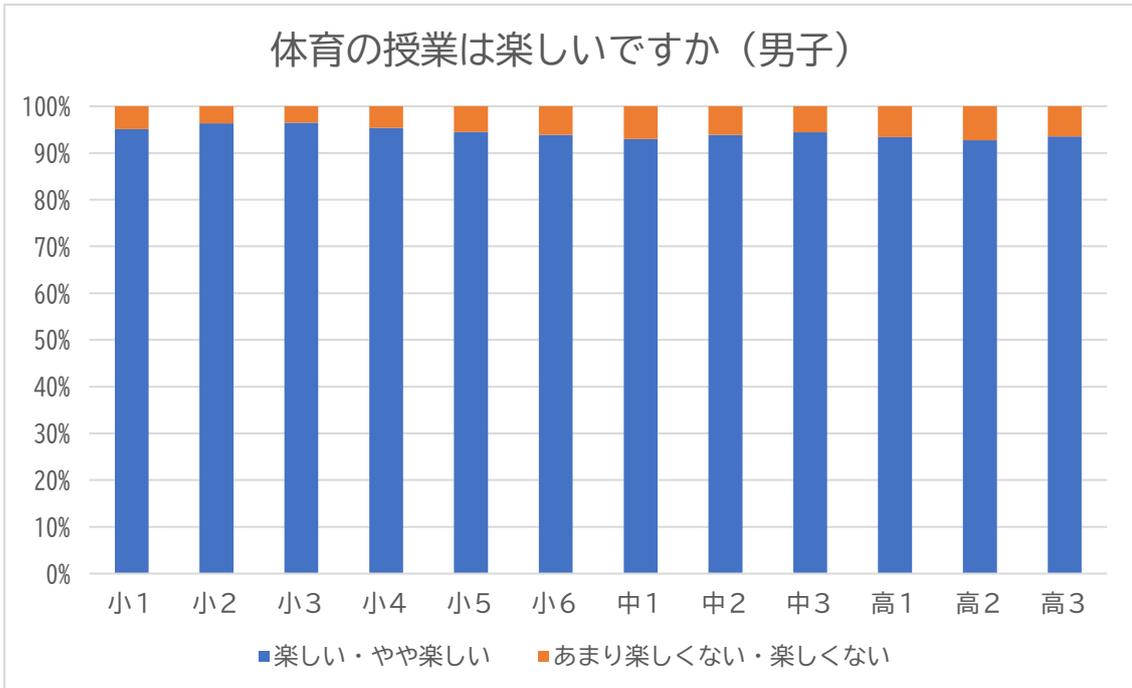
男子は、全ての学年で90%以上の児童生徒が「好き」・「やや好き」と回答している。  
 女子は、小4から中2にかけて運動が「好き」・「やや好き」と回答した児童生徒の割合が約12%減少している。



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4から中2にかけて授業が「楽しい」・「やや楽しい」と回答した児童生徒の割合が約7%減少している。



### 3 令和7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91万人、中学生：約81万人)

#### 【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7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7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
R7	全国	464,664	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	/	9.46	150.93	21.06	53.02	8	2
	本県	4,361	16.17	19.73	34.93	42.64	50.94		9.48	151.19	22.07	54.39		
	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
R7	全国	448,480	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	/	9.77	142.34	13.11	53.97	9	2
	本県	4,172	15.76	18.64	38.19	40.94	40.23		9.69	142.42	13.75	55.51		
	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
R7	全国	417,448	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	409.25	8.00	197.51	20.74	42.20	9	2
	本県	4,118	29.59	26.17	46.60	52.37	82.99	414.18	8.10	201.23	21.58	43.64		
	比較		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎		

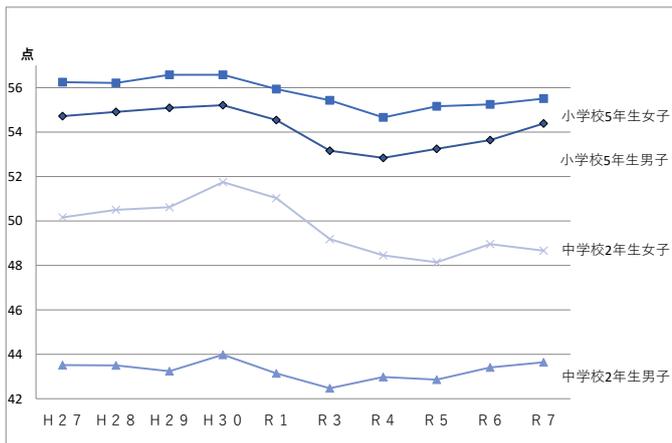
◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

中学校2年生女子

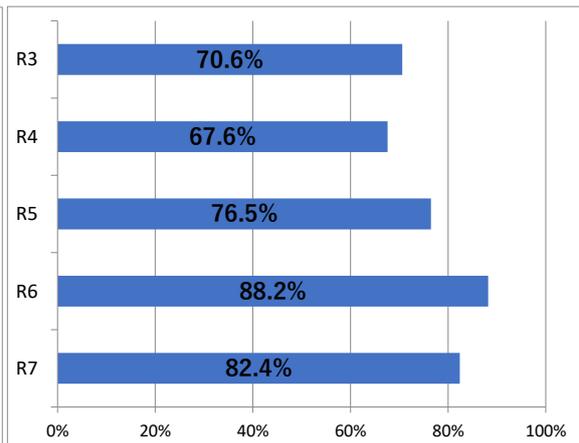
		生徒数	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横とび 点	シャトルラン 回	持久走 秒	50m走 秒	立ち幅とび cm	ハンドボール 投げ m	体力 合計点	全国 順位	九州 順位
R7	全国	399,100	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	309.66	8.97	166.44	12.43	47.58	14	2
	本県	3,888	23.71	21.53	46.96	46.20	53.86	307.73	9.01	168.65	12.56	48.66		
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎		

◎：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27年度～令和7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

学年	地区	児童数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	全国順位	九州順位	
			k g	回	cm	点	回		秒	cm	投げ m				
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		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			
R7	全国	464,664	15.96	19.46	33.88	40.89	47.94	/	9.46	150.93	21.06	53.02	8	2	
	本県	4,361	16.17	19.73	34.93	42.64	50.94		9.48	151.19	22.07	54.39			
	比較		◎	◎	◎	◎	◎		▲	◎	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

## 小学校5年生女子

学年	地区	児童数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	全国順位	九州順位	
			k g	回	cm	点	回		秒	cm	投げ m				
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		◎	◎	▲	◎	◎		◎	◎	◎	◎			
R7	全国	448,480	15.61	18.36	38.15	38.70	36.85	/	9.77	142.34	13.11	53.97	9	2	
	本県	4,172	15.76	18.64	38.19	40.94	40.23		9.69	142.42	13.75	55.51			
	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	
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		◎	◎	◎	◎	◎	▲	▲	◎	◎	◎			
R7	全国	417,448	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	409.25	8.00	197.51	20.74	42.20	9	2	
	本県	4,118	29.59	26.17	46.60	52.37	82.99	414.18	8.10	201.23	21.58	43.64			
	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	
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		◎	◎	▲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			
R7	全国	399,100	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	309.66	8.97	166.44	12.43	47.58	14	2	
	本県	3,888	23.71	21.53	46.96	46.20	53.86	307.73	9.01	168.65	12.56	48.66			
	比較		◎	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎	◎			

◎：全国平均以上、▲：全国平均未満

\*平成25年度からは、全国のお全児童生徒を対象に調査  
 \*令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止  
 \*体力合計点は、8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して  
 総和した合計得点  
 (中学校2年生は、持久走とシャトルランの選択)

全国平均以上の項目の割合			
H27	76.5%	R3	70.6%
H28	76.5%	R4	67.6%
H29	61.8%	R5	76.5%
H30	76.5%	R6	88.2%
R1	70.6%	R7	82.4%

# 4 令和7年度 宮崎県 体力テスト 結果の概要



R 6 平均を上回った項目数

UP!

**50 項目**

(前年度 47 項目)



R 6 平均を下回った項目数

DOWN

**31 項目**

(前年度 27 項目)

令和7年度

前年度に比べ  
全体的に体力は向上

年度		令和7年度本県平均値と 令和6年度本県平均値との比較									
性別	学校 学年	項目 年齢	握力	上 体起こし	長 座体前屈	反 復横とび	シ ャトルラン	持 久走	5 0m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

項目別に見ると...

UP!



長座体前屈  
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

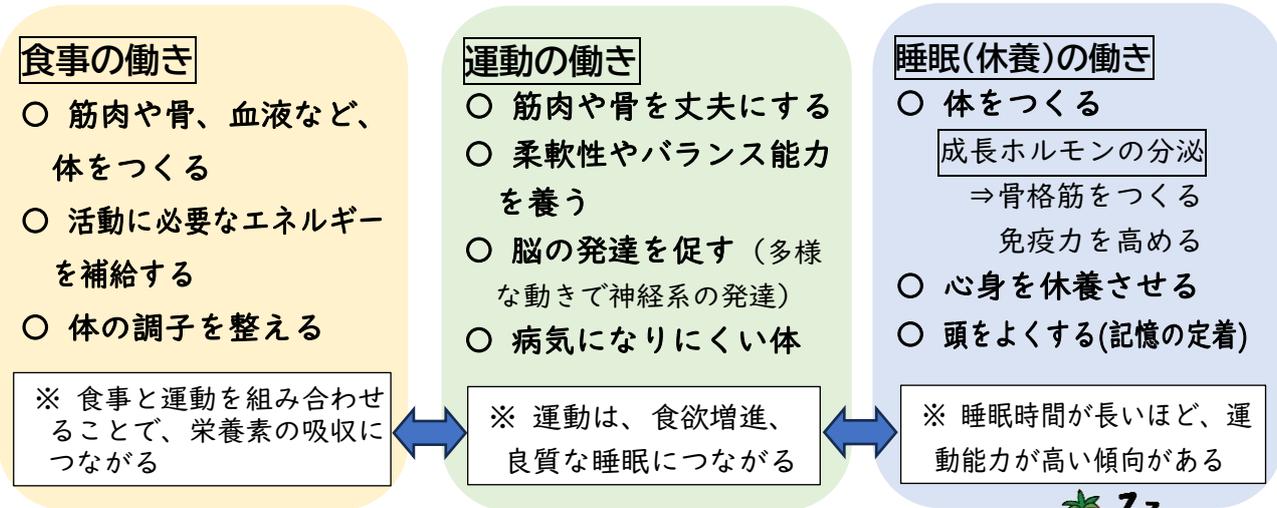
# 事 例 集

- 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/> ) )
- 2 体力の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【P37～40】については、併せて動画をご覧下さい。
  - ① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる (二次元コード) YouTube  
※ P37～40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 生活習慣について

## \* 体づくりに重要な生活習慣は、「食事」「運動」「睡眠（休養）」

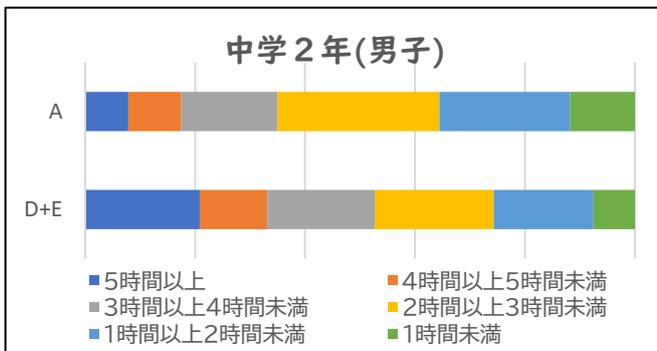


## \* プラス・テン +10で元気に！健康に！

**今の子どもの健康課題** → ・体を動かす習慣がなく、運動不足  
 ・スクリーンタイムが長くなり、食事・運動・睡眠にも影響

### <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・DE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た結果について示したものです。



スクリーンタイムが短い生徒の方が体カテストの結果が良い傾向にあることがわかります。

<予想されること>

- スクリーンタイムが短い子どもは、遊びや部活動、習い事等で体を動かす機会が多い。
- スクリーンタイムが長い子どもは、室内で過ごす時間が多く、体を動かす機会が少ない。

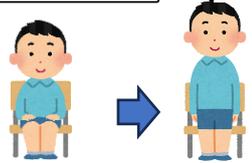
### <WHO 推奨> 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らそう。

～目標～  
**今より10分、体を動かそう**

※ 運動ができない日でも、生活の中で元気に体を動かせば立派な健康づくりになります。



徒歩、自転車通学も立派な運動です



学校の休み時間、ゲームの合間に立ち上がって体を動かす



いつもより早歩き



日本のひなた国スポ・障スポ宮崎応援ダンスにチャレンジ♪



【参考文献】 ○ 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 厚生労働省  
 ○ 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  
 ○ 早寝早起き朝ごはんガイド 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

## \*熱中症とは・・・

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、重度になると生命に関わります。子どもは体温の調節機能が十分に発達していないのでより注意する必要があります。

### 熱中症の主な症状

- ・めまい
- ・大量の発汗
- ・嘔吐
- ・立ちくらみ
- ・頭痛
- ・倦怠感

体内の水分が少なくなれば、いつでもどこでも誰でも熱中症になります。

## ○ 栄養バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事は熱中症対策に欠かせません。水分と塩分を適度に補給し、野菜や果物からビタミンやミネラルを摂取することで体の調整機能を高めます。さらに炭水化物でエネルギーを確保し、たんぱく質で筋力や体力を維持することが重要です。これらを組み合わせることで、暑さに負けない体づくりができ、熱中症のリスクを減らすことにつながります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするとバランスよく栄養素や食品をとれることが報告されています。



➡ 主食・主菜・副菜のそろった食事で暑さに負けない体づくり！

※主食とは米・パン・麺など。主菜とは魚・肉・卵・豆製品などを主に使った料理。副菜とは野菜・きのこ類などを主に使った料理。

## ○ 水分補給

子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。

定期的な水分補給 + 水分を多く含む食事 + 塩分(必要に応じて)

➡ 水分補給で熱中症予防！



屋外でも、室内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給

## ○ 暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日常生活の中で運動や入浴により汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

➡ 徐々に暑さに慣れて熱中症予防！

### 【参考文献】

- 熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省
- 「食」の探究と社会への広がり 文部科学省
- 「食育」ってどんないいことがあるの？ 農林水産省

## 参考資料

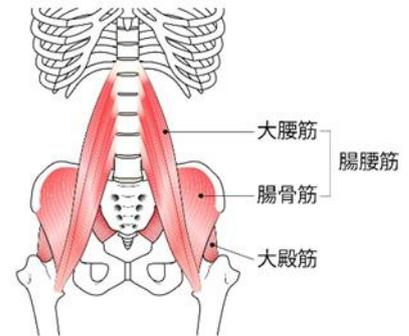
よりよい姿勢、運動パフォーマンスの改善のために

# 腸腰筋を鍛えよう!

100mの世界記録を出したウサイン・ボルト選手の腸腰筋が発達していることで注目を集めました。速く走るためには、腸腰筋(インナーマッスル)をストレッチしたり、鍛えたりすることで、しっかり活用できることが大切です。

腸腰筋の役割としては…

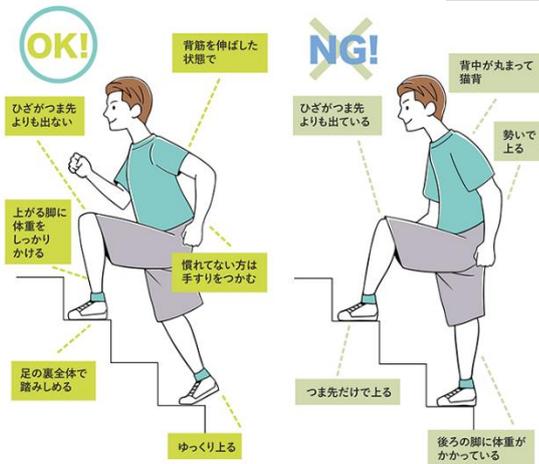
1. 股関節の屈曲
2. 体幹の安定
3. 骨盤の安定
4. 膝を引き上げる動作
5. 体を曲げる動作



引用先: <https://egao-do.com/sasaduka/condition/腸腰筋について/>

具体的に鍛えるには…

- ① 大股で歩く
- ② 階段を一段飛ばしの大股で歩く
- ③ 椅子を使っのニーアップ(ももあげ)  
(骨盤を立てて座った状態から、片足のももを上げる)



引用先: [https://ap.morinaga.co.jp/\\_var/images/article/40518/40518\\_1.p](https://ap.morinaga.co.jp/_var/images/article/40518/40518_1.p)



## こんな運動でも大丈夫です

バドミントンのドロップ(ネット際に落とすプレー)に対応し、脚を一步前に出す動作は、ランジ動作といい、腸腰筋を使っています。



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。

※腸腰筋を鍛えると、姿勢の改善、腰痛の予防や改善、体幹の安定、歩行時のつまずきの減少、さらには運動パフォーマンスの向上などの効果が期待できます。

## 2 体力の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)」

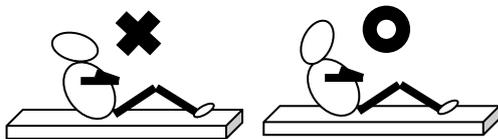
※「いち、にの」の時に息を吸い込み、「さん」で吐き出しながら器具を一杯一瞬で握り込むようにしましょう。

#### (2) 上体起こし



※動画をご覧ください。

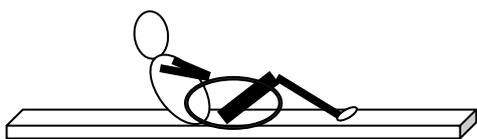
1 あごを引くようにしよう!



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。

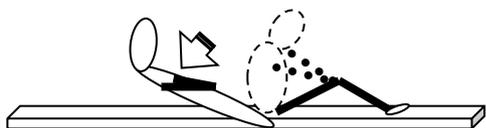
2 脚の力も使おう!



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。

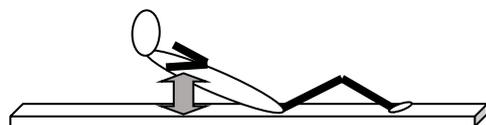
上体を上げる際に、腹筋ではなく脚(特に太ももや股関節周り)に力を入れる意識で行いましょう。

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



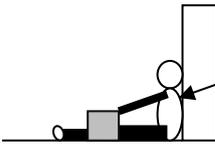
○胸を張って、腰をひねる。



○後ろの足裏全体を床に着ける。



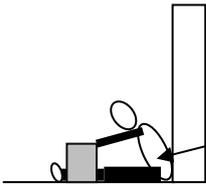
2 正しい初期姿勢をとろう!



【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!



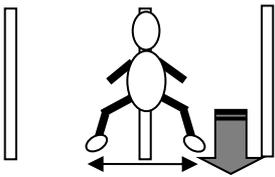
上体を前屈する時に、太ももを伸ばすことや箱(測定器)を遠くに押すことに意識が向く人が多くいます。大切なのは、股関節から体を曲げ、お腹を太ももに近づけるようなイメージです。  
息を吐きながらゆっくりと曲げましょう。

### (4) 反復横とび



動画をご覧ください。

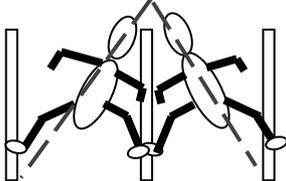
1 スタート時の姿勢に注意しよう!



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。

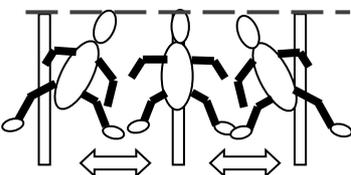
- ①肩幅より少し広く足を開く!
- ②腰を落として重心を低くする!

2 体の軸と内側の足は中央線の方に傾けよう!



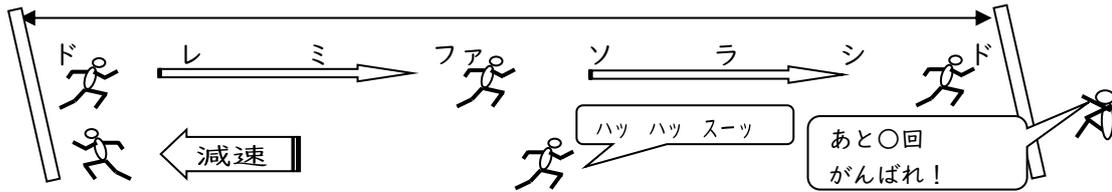
右側の線を右足が越えた時に、上半身(体の軸)も右側に傾きがちになります。そうすると、逆の方向にサイドステップしようとする際に、上半身(体の軸)を戻す動きが必要になります。常に上半身(体の軸)と内側の足のつま先を中央線に向けておくと、より速く動くことが可能になります。

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くると、ターンで足と体力に大きな負担がかかり、時間もロスしてしまいます。線の手前でスピードを落とし、ターンしやすいようにしましょう。

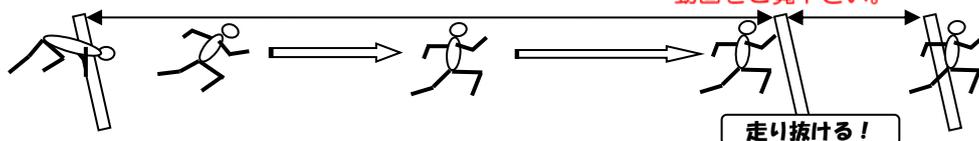
### 3 呼吸を意識しよう!

20mシャトルランは、長距離走と同じ全身持久力を測定する種目です。こういった有酸素運動では、呼吸がとても大切になってきます。呼吸法により、呼吸が楽になったり、走りのリズムがよくなったりすることがあります。自分に合う呼吸のパターンを見つけ、意識してみましょう。

### 4 途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう!

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

## (6) 50m走



### 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!



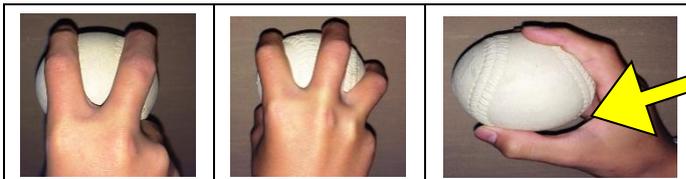
腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に勢いよく斜め上方向に振ります。また、しゃがみこんでから足を伸ばすまでのタイミングを早くすることも大切です。

(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



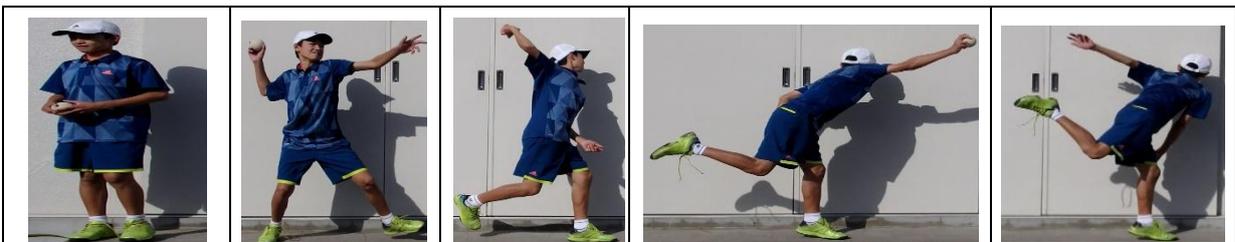
「いち」で左足に体重を乗せる。

「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) 体力の向上につながる運動の実践例

「スクールスポーツプランの活用につながる実践事例」

### 【小学校編】

#### ① 発達段階に合わせた実践例

##### 『サーキット運動』

体育の学習前に、課題の克服につながるような運動を複数組み込んだサーキット方式の運動を行う。

#### [力もちになりたい]

- ・巻き巻き（ラップの芯や新聞紙を複数枚重ね丸めた棒にペットボトルを取り付けた紐をつけ、体の前で巻き上げる運動を行う）
- ・のぼり棒
- ・ろくぼく
- ・うんてい
- ・動物歩き（あしか、クモ、くま、カエル、うさぎ、トカゲ、ヒトデなど）
- ・腕支持歩行（足をステージや平均台、壁に置いて横に移動する。）



【巻き巻き】



【ろくぼく】



【のぼり棒】



【動物歩き】



【腕支持歩行】

#### [遠くまで投げたい]

- ・バトンスロー  
（高いところから紐をつるし、バトンを通す。ひもを上と下で程よく張り、上に向かってバトンを投げる。）
- ・的あて



【バトンスロー】



【的あて】

#### [体を柔らかくしたい]

- ・クモの巣歩き（様々な高さに張り巡らせた紐に当たらないように進む。）
- ・ボール転がし（長座の姿勢で座り、手からボールが離れないように体の周りを転がす。）



【クモの巣歩き】

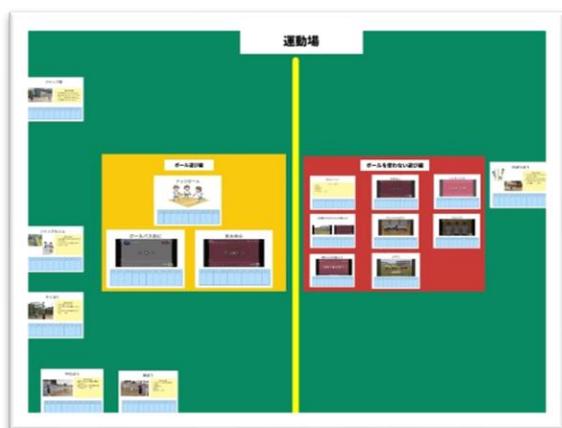
## ② 昼休みや朝の会・帰りの会等での実践

### ○ 鏡洲小学校での実践例

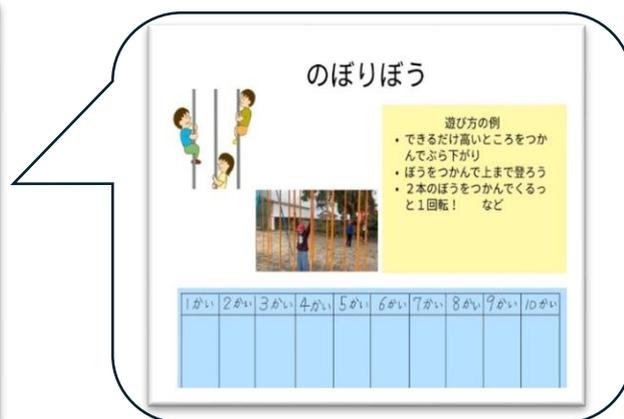
昼活動の時間で2週に1回、15分程度全校児童で体を動かす時間を設けている。一輪車の練習や持久走、ドッジボールなど様々な運動を行う時間としている。また、実践する内容を児童が自分たちで考えることで、自分たちの課題を分析し、主体的に取り組めるような時間となっている。

### ○ 国富小学校での実践例

昼休みの遊びがほぼ増え鬼、ケイドロ、ドッジボールで固定されている現状が見られることから、ロイロノートで様々な遊びを紹介するカードを作成し、児童が多様な遊びを知り、進んで外遊びに取り組めるようにした。運動場を簡略化した図【図1】の中に固定遊具やボールを使用する遊び、使用しない遊びの紹介カード【図2】を入れ込み、遊び方が動画で流れるようになっている。



【図1：運動場を簡略化した図】



【図2：遊びの紹介カード】

## ③ 家庭や地域と連携した実践

家庭と連携した取組として、冬休みに行った『体力アップチャレンジ』の実践である。両面印刷で全校児童に「冬休み体力アップチャレンジ」の用紙を配付した。表面は『〇〇小パワーアップだより』として自校の体力テストの結果や、その簡単な分析、取組の説明などを記載し、保護者にも体力について関心をもってもらえるようにする。一方、裏面にはそれぞれの児童の体力テストの個票を載せて保護者が我が子の体力の実態を一目で把握できるようにするとともに、それぞれの運動のレベルアップにつながる運動を選べるようにすることで、それぞれの児童に合わせた実践につなげることができる。

次ページは、実際に児童に配付した『冬休み体力アップチャレンジ』の裏面の例である。

# たいいよく 体力アップチャレンジ!! (1・2・3年生用)

おん くみ なまえ  
年 組 名前( )

じぶん たいいよく けっか つぎ うんどう たいいよく たか  
自分の体力テストの結果をもとに次の運動にチャレンジして、体力を高めよう。

あなたの今年の体力テスト結果

	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ		体力合計点	総合判定
	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点	記録得点				
	10	4	11	4	35	7	38	7	26	5	10.0	5	138	5	11	4	41	C

(1) あくりよく

- ・グーパー運動
- ・ハンドグリップ
- ・鉄ぼうやうんていにぶら下がる
- ・お家の人と買い物に行くときに  
買い物ぶくろをもっておつだい

(2) 上体おこし

- ・練習

(3) ちょうざたいぜんくつ

- ・お家の中でストレッチ

(4) はんぶくよことび

- ・練習

(5) 20m シャトルラン

- ・持久走…公園を○周走る。○分間走る。
- ・走り方の練習

(6) 50m 走

- ・走り方の練習

(7) 立ち幅跳び

- ・とび方の練習

(8) ソフトボール投げ

- ・投げ方の練習
- ・キャッチボール
- ・紙ひこうき
- ・紙でつぼう

(9) その他

- ・正しいしせいを心がける。家でごはんを食べるとき、ペンキようをするとき、グシャッとつぶれたようなしせいになっていませんか。せすじをのばしてすわりつづけるだけでもきんりよくアップにつながります。
- ・エレベーターではなく、かいだんをつかう。

※それぞれの運動のコツはもう一枚の紙にのっています。

☆チャレンジした運動に○をつけましょう。おうちのひとといっしょにとりくんだところは◎をつけましょう。

	あくりよく	上体おこし	ちょうざたいぜんくつ	はんぶくよことび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	その他
冬休み中にとりくんだら○をつけましょう。									

## 【中学校編】

### ① 発達段階に合わせた実践例

中学生は、小学生に比べ運動を科学的にとらえることができる段階であると考えられることから、生徒にコーディネーション運動の取り組み方について指導を行い、運動内容を生徒自らが作成し、昼休みや放課後などに実践するなどして、生涯にわたって運動に親しむことができるようにする。

#### 《運動学習の原理原則について》

##### ア 「簡単なものから難しく」

→ 最初は簡単な運動から始めることで、自信が付き運動へのモチベーションを維持できる。

##### イ 「単純から複雑に」

→ 複雑な練習は、ときには負荷のかけ過ぎとなるため、徐々に負荷の量を増やす。

(ex. ボール3つのお手玉・・・最初は3つとも同じもの、徐々に重さ、大きさを変える等)

##### ウ 「知っていることから知らないことへ」

→ 「簡単なものから難しく」と同様、生徒に前向きな姿勢と自信をもって練習を始める機会を与える。やったことがある（すでに知っている）ことから始めると、新しいことを次に実行したときに習得しやすくなる。

#### 《コーディネーション運動によって期待される効果》

ア 自分の身体をイメージ通りに動かせるようになる

イ ケガをしにくくなる（危険回避能力UP）

ウ 技術の習得が早くなる

#### 《コーディネーション運動に取り組ませる上で考えるポイント、続け方》

ア 徐々に負荷を上げて、挑戦的な状態を目指す

常にコーディネーション能力を高め続けていくため、取り組む人が完ぺきにマスターできないように少しずつ負荷を上げて、難しい課題をメニューに入れていくことが重要である。

イ バリエーションを豊富に、楽しく面白くする

動きやドリルにバリエーションをつけたり、対戦形式を用いたりしながら、取り組む人にとって新しくて飽きない、楽しい状況を作ることが重要である。また、様々な種類のドリルに対応していくことが、コーディネーション能力を高めることにもつながる。

《事例1》動きの種類にバリエーションをつける

《事例2》与える情報や条件にバリエーションをもたせる

《事例3》複数の運動を組み合わせる

《事例4》時間制限を設ける

② 昼休みや朝の会、帰りの会等での実践例

○ 屋外での運動を制限された状況においても、実践できる運動例の紹介。

《事例①：パートナー・ハンド・ヒッティングゲーム》



〔ルール〕

向かい合う両手の平を上下に重ね、下にある手の人が引き抜いて相手の手を叩く。

手が上にある人は、叩かれないように、瞬間的に反応し、手を引き抜いてよける。

〔ポイント①〕

低い姿勢で構える。

相手の手をしっかり見て、素早く反応する。

〔ポイント②〕

手首の柔軟性を高める練習にもなる。

《事例②：ワンオンワン・スタンスゲーム》



〔ルール〕

2人で向かい合い、両手で押し合って相手のバランスを崩す。立っている場所から足が動いたら負けとなる。

〔難易度アップバージョン〕

片足で立ち、重心を下げた状態から両手で押し合い、相手のバランスを崩す。立っている場所から足が動いたら負けとなる。

〔ポイント〕

低い姿勢をとり、かかとを上げ、両足をぴったりとくっつけて揃える。相手との接触に対して、姿勢が崩れないようバランスをとる

《事例③：ナンバー・ライティングゲーム》



〔ルール〕

片足で立ちバランスをとる。リーダーが伝える「1～9」までの数字を、上げた足で空間に大きく描く。

〔難易度アップバージョン〕

目をつむった状態で行き、負荷をかける。

〔ポイント〕

上げている足は床につけないようにする。

バランスを崩さずに、足を大きく動かす。

③ 家庭や地域と連携した実践

ア ①で生徒が作成したコーディネーション運動を生徒会で集約・編集し、各家庭に保健体育委員会通信として発出し、親子、兄弟等でチャレンジしてもらう。

イ 学校保健委員会等において、PTAと連携し、外部人材を活用するなどして、コーディネーション運動を体験する機会を設ける。

## 【高等学校編】

### ① 発達段階に合わせた実際例

令和6年度体力づくり優良校（宮崎北・宮崎工業・都城農業）では、授業開始時の準備運動において、各学校独自の体操を含めて、十分な運動量を確保した体操を実施している。怪我の防止だけではなく、体力向上の1つの要因となっている可能性があると考えられる。

#### 宮崎北

体育の授業の際には、グラウンド一周と、北高独自体操を行ってから授業をしている。また、駐輪場から東階段は106段、南階段156段を上り下りして登下校し、足腰を鍛えており、部活動においても、階段トレーニングで活用している。

#### ウォーミングアップ



#### 宮崎工業

動的なストレッチ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を実施し、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。

#### 宮工体操



#### 都城農業

授業開始時は関係企業からの要望によりラジオ体操第2を必ず行っている。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。

#### 体育の授業でのトレーニング



### 各学校で取り組めること

- ☆ 各学校の実態に応じて、授業開始時の準備運動として学校独自の体操を実施し、生徒の体力向上を図る。
- ☆ 音楽を流してのダンスウォーミングアップを実践する。

## ② 昼休み等に気軽に取り組める運動の実践

### 【走力を高める運動(走動作のドリル)】

#### 参考①[始める前に]

始める前に

(1) 服装の確認

- ・ 運動しやすい服装等

(2) 体調の確認

- ・ 発熱、具合等の確認

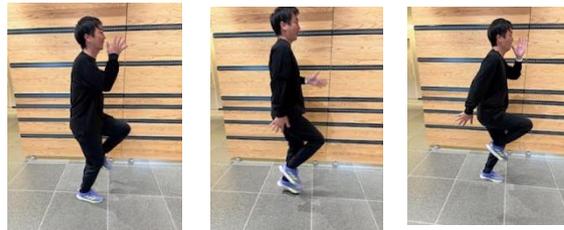
(3) 安全の確認

- ・ 場所、用具が完全か



#### 参考②[ステップドリル]

(1) ワンステップ



(2) ツーステップ

(3) ワン・ツーステップ

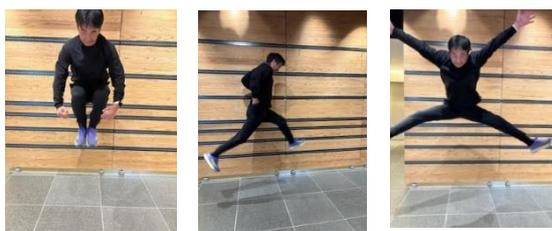
#### 参考③[チョキの動き、空中ジャンケン]

(1) チョキの動き

- 1) 体でじゃんけんの「チョキ」を作ってみよう。手足の使い方や走るときの足の入れかえの練習になります。

(2) 空中じゃんけん

(グー、チョキ、パー)



#### 参考④[ギャロップ動作]

(1) ギャロップ動作

- 1) その場でやってみよう

跳んで→右足・左足→右足・左足…を繰り返します。

左右逆の足でもやってみよう。

- 2) その場で高くやってみよう

(2) スピードスキップ

- 1) スキップは、ブレーキ動作の少ないスムーズな足のつき方をつかむことができます。ひざを前方向に運ぶことを意識しよう。

「速く走るコツ」は、次の5つです。

- 空中ですばやく足を入れかえる。
- 体の軸をまっすぐにする。
- 大きな力で地面を押し。
- 地面から離れた足をすばやく前に運ぶ。
- ひざを前に運ぶイメージを作る

「走る・跳ぶ・投げる」の動きは、あらゆるスポーツの基本となるもので、メニューをくり返すことで、運動能力の向上につながります。



③ 家庭や地域と連携した実践

【家でできる体幹を鍛えるトレーニング】

（お腹・体幹を鍛える簡単トレーニング 「ダイエットを頑張りたい！体力を高めたい！」）  
ポイント：テンションの上がる7分間の曲を聴きながら、トレーニングを続けよう。

[1 足の上げ下げ(レッグレイズ) 60秒]

☞お尻を床から離さず、脚を床から垂直に上げる

- ① 脚を伸ばす ② 垂直に上げる



[2 プランク 60秒]

☞頭の先から踵まで一直線の意識。

- ① プランクの姿勢でひたすら耐える



[3 捻りプランク 60秒] <3から4の間30秒休息>

☞プランクからお尻を左右に揺らし床スレスレまで下げる

- ① プランク ② 左側へ ③ 右側へ



[4 脚直角腹筋 30秒]

☞脚を直角にキープしたまま腹筋

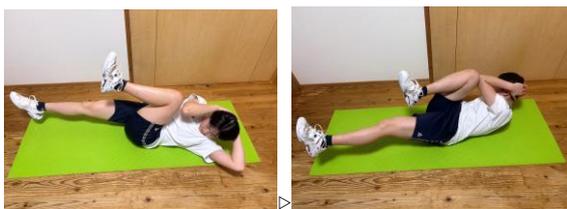
- ① 脚を直角 ② 体を持ち上げる



[5 捻り腹筋(エルボークロスニーレイズ) 30秒]

☞左右の肘と膝を交互にクロス

- ① 右肘左足 ② 左肘右足



☞脚を勢いよく上に突き出し、床につかないようにスライドし伸ばす

- ① 脚を伸ばす ② 脚曲げ ③ 上に突き出す



[7 トントンタッチ 30秒]

☞体を捻りながら左右の床をタッチ

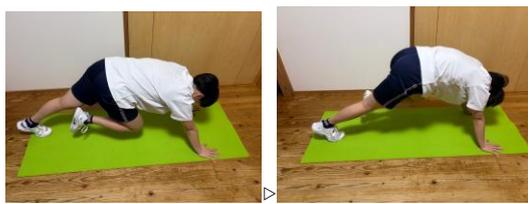
- ① 左の床 ② 右の床



[8 走り込み 40秒]

☞走りながら膝をへソにつけるイメージで上げる

- ① 右脚 ② 左脚



○ 毎日継続して続け、美しい姿勢を作るための筋力を鍛えよう！

### (3) 体力の向上における県の課題解決に向けた研修報告

本県の児童生徒の体力・運動能力については、令和6年度調査によると、前年度と比較し全体的に体力は向上しているが、「握力」と「50m走」については前年度の県平均を下回っている。

そこで、令和7年度は研修において、運動を苦手とする児童生徒も楽しんで運動に親しむことができるよう、運動の場の工夫等を通して、結果として体力が高まる指導の大切さについて話をしてきた。

例年実施している「小学校体育地区別講習会」において、「保健・陸上運動系」の研修を行った。走ることが苦手な児童も意欲的に学習できる指導方法の工夫、ハードル走やバトンパスの練習方法等、普段の授業に生かすことのできる実技研修を行った。多くの小学校教員が参加し、その中には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。

また、「中学校・高等学校保健体育地区別講習会」においては「体づくり運動・ダンス」の研修を行った。授業を行う上で教員がもつ課題を解消するための手立て等を学ぶことができ、大変充実した研修会となった。

今後も運動を苦手とする児童生徒が体育・保健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

(保健・陸上運動系)

- ・令和7年7月29日(火):ひなた武道館
- ・令和7年7月30日(水):早水公園体育文化センター
- ・令和7年7月31日(木):ひなた武道館
- ・令和7年8月21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]

保健・陸上運動系

[講師]

令和7年度体育・保健体育指導力  
向上研修派遣教諭  
より伝達講習を受けた教諭



【保健・陸上運動系】

#### ②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)

- ・令和7年7月1日(火):ひなた武道館
- ・令和7年7月8日(火):アスリートタウン延岡アリーナ

[講義]

学習指導要領を踏まえた保健体育授業のポイント

[講義・実技]

体づくり運動・ダンス

[講師]

令和7年度体育・保健体育指導力  
向上研修派遣教諭



【体づくり運動・ダンス】

### 3 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
  - 【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。
    - ・ 学習カードやワークシート等の作成・活用
      - ※ 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。
  - 【環境整備】
    - ・ 準備物などのサポート
      - ※ 授業に必要な物の準備(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。
  - 【体力の向上に向けた取組】
    - ・ 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て加筆・修正を行っている。また、学校の実態等に即した形で計画をしている。



活動時間

- 第3～6学年体育担当 計20時間(T1) ※体育は2学級合同で行っている。  
 3学年体育:6時間(4学級) 4学年体育:6時間(3学級) 5学年体育:4時間(4学級)  
 6学年体育:4時間(4学級) 5学年保健:4時間(4学級) 6学年保健:4時間(4学級)

① 「体育デジタルワークシート」の作成・活用

授業支援アプリ「ロイロノート」を使用して「体育デジタルワークシート」を作成した。授業の流れに沿ったワークシートにすることで、具体的な指導の方法が分かりやすくなることと、ロイロノートを使用することでお手本の動画等も入れられると考えた。

○ 単元第1時オリエンテーション用シートの作成・活用

体育デジタルワークシートは、毎時間ごとに取り扱う内容が少しずつちがうことや、一つのワークシートの情報量を減らすため、授業1時間ごとに作成することとした。

ボール運動系の学習では、コートや場の準備の仕方や、基礎的な技能を高める練習も取り入れた。

○ 単元第2時以降用ワークシートの作成・活用

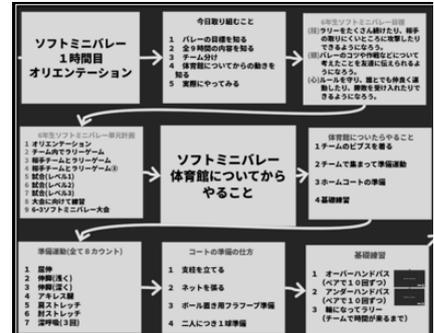
第2時以降は、ある程度ワークシートの形式を揃えて、デジタルワークシートの作成を行うようにした。形式をある程度揃えることで、ワークシートの作成がしやすくなることに加え、指導の流れもある程度固定化されるため、指導者の見通しがもちやすくなると考えた。

本時の主活動においては、領域ごとに指導方法が異なるため、それぞれの領域ごとに適した形式でワークシートを作成した。それぞれの領域の中でも、いくつかの型に分けてワークシートの作成を行った。

(例) 器械運動系 (スモールステップ型)

いきなり取り組ませると危険な技や恐怖感の大きな技を取り扱う学習に適している。児童に成功体験を積みせやすい。

- ・徐々に難易度が上がる形で場を設定する。
- ・難易度の低い順番に挑戦させクリアした児童から少しずつ難易度を上げていける。



【オリエンテーション用ワークシート例】



【スモールステップ型ワークシート例】

② ティーム・ティーチングによる指導形態の工夫

○ T1 体育専科と T2 学級担任による指導形態

まずは、マット運動の単元において、従来の形式通りに体育専科がT1 を行った。このパターンの中で、体育科における基本的な指導の在り方について、見て参考にさせていただくようにした。

○ T1 学級担任と T2 体育専科による指導形態

学級担任がT1 を行う形態である。単元は跳び箱運動で行うこととした。これは、事前にマット運動を取り扱ったため、同じ器械運動の領域で指導のイメージがもちやすと考えたからである。ただし指導内容については、体育専科が計画をし、授業を行う前に T1 を行う学級担任の職員と打ち合わせを行う。

また、体育専科も T2 として指導に参加し、指導の補助や児童の活動の補助を行う。そして、授業後には、できる限りその日のうちに、授業のフィードバックを行い、指導の良かった点や改善点を伝えるようにした。

【小林市立三松小学校】

活動時間	
週当たりの授業時間：15時間程度	
◎5年生→週2.57時間×3学級=週7.71時間	
6年生→週2.57時間×2学級=週5.14時間	
※ 水泳や器械運動などの単元に応じて1～4年生の体育もT2として指導	

① 体育活動計画の作成・活用

○ 単元計画や評価基準表の作成及び提供

中・高学年の水泳指導や全学年の表現運動、中・高学年のゲーム・ボール運動において、単元計画や評価基準表を作成し、本校の先生方に提供をした。

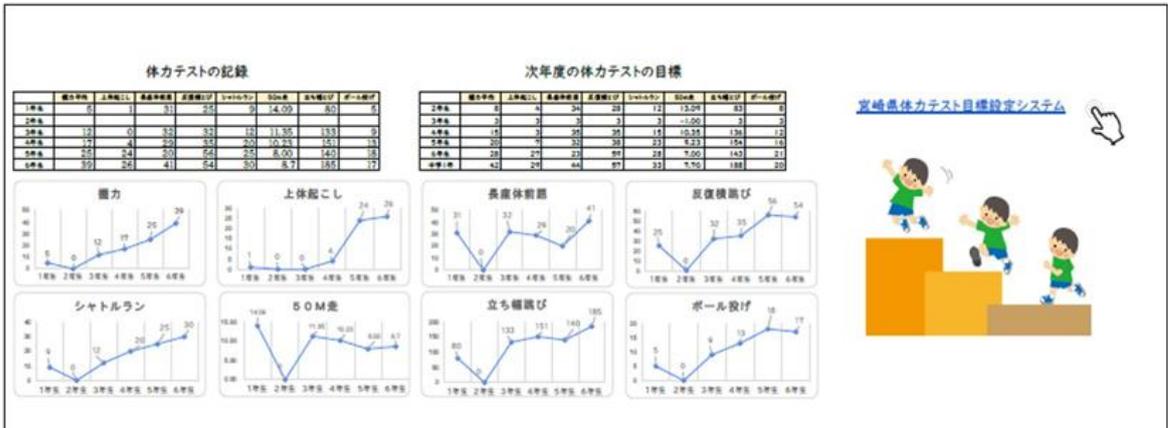


【授業の単元計画例】

○ スクールスポーツプランの見直し、全校での取組

スクールスポーツプランの見直しとして、今年度は、宮崎県体カテスト目標設定システムの活用を行った。全校児童の体カテスト個人カルテを作成した。6年間の体カテストの結果を蓄積していけるようにし、過去の全データを記入した。また、宮崎県体カテスト目標設定システムとリンクさせて、今年度や次年度の目標設定が行えるようにした。

児童は、前年度との比較ができるだけでなく、経年変化を見ることができたため、記録の伸びがどれくらいあるのかを確認しながら目標設定を行うことができた。



【宮崎県体カテスト目標設定システムとリンクさせた個人カルテ】

② 体育科授業の工夫・改善

○ 体育科学習の指導の充実

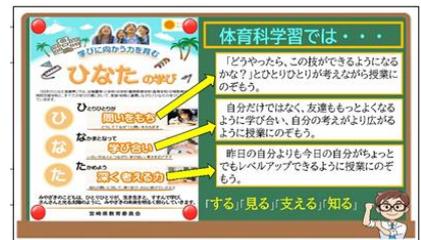
体育科学習の指導の充実を図る上で、つながりを意識した指導ができるように資料を作成した。先生方は、資料を確認しながら授業を行うことで、児童がどの段階でつまづいているのかが分かり、系統立てての指導がしやすくなった。また、体育館等に掲示したことで、児童も資料を見ながらこの技に挑戦しようと意欲がもてるようになった。



【つながりを意識した資料】

○ 学習指導要領を踏まえた「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。



【「ひなたの学び」を意識した資料】

## 4 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はなく、小学校や特別支援学校等、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7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7年5月13日(火): スイミングフィットネスフィットピア(都城市)

令和7年5月14日(水): ABCスポーツクラブ(宮崎市)

令和7年5月27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

※「水遊びの実際」として幼児への運動指導の参観を実施。



【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7年8月5日(火): 早水公園体育文化センター(アリーナ)

令和7年8月6日(水): カルチャープラザのべおか(多目的ホール)

令和7年8月7日(木): ひなた武道館(柔道場)

##### 3) 内容

講義・実技「運動大好き子を育もう!」

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実施。



【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7年10月28日（火）：ひなた武道館（主道場）

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7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）

## 5 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、スポーツによる健康増進やスポーツを通じた共生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)

### (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）

#### ○ 一般社団法人串間スポーツクラブの取組

串間市にある一般社団法人串間スポーツクラブは、設立して14年目のクラブである。みんな仲良く楽しく活動しており、障がい者向けにも運動する場の提供を行っている。誰でも参加できる共生社会を目指すクラブである。

子どもを対象とした講座には、キッズサッカー、ジュニアサッカー、レスリング、自転車がある。毎年11月に「レスリングフェスティバル」を開催しており、オリンピックのメダリストなど有名講師を呼び、実技指導を行っている。

また、共生社会の実現に向けた取組も行っており、病院と連携し、健康診断の結果により、医者から運動を勧められた方等を対象に健康運動教室を実施している。

他にも、親子連れなどが楽しめるシーカヤックやロードバイクの体験を行うなど、誰でも参加し楽しめる活動を積極的に行っており、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。



## 令和7年度 宮崎県体力づくり優良校の紹介

### <小学校：3校>

#### ○ 宮崎市立生目台東小学校

昨年度の体力テストの結果を基に、学校での目標を設定したり、県の目標設定システムを使って来年度の目標を視覚化したりして意欲を高めている。また、体育の授業の初めには、適宜サーキットトレーニングを行い、多様な動きを取り入れた簡単な運動を連続して行うことで、楽しみながら体力と運動操作性を向上させることができるように努めている。さらに、毎朝、学校独自の体操を行い、継続的に柔軟性や筋力を高める運動に取り組んでいる。

#### ○ 宮崎市立鏡洲小学校

体育の授業の際、児童の動きをビデオ撮影して児童が自分の体の動きなどを客観視できるようにした。その結果、自分の課題を明確にし、解決に取り組む姿が見られるようになった。また、友達同士でお互いのよさに気づき、それを伝える様子も見られた。本校では、下学年と上学年に分けて体育の授業を行っている。そのため、低学年の子どもたちが、上学年の子どもたちのようになりたいと前向きな姿勢で学習に取り組む姿が多くみられ、技能や体力の向上につながっている。

#### ○ 小林市立栗須小学校

体力テストアプリアルファを活用して、昨年度の結果を基に、体力テストに向けて目標設定を行っている。6月には、体育委員会の児童が中心となり、1・2年生を対象に「体力自慢コンテスト」を計画実施し、体力への興味関心を高める活動を行った。1・2月は、持久力等を高めるために、授業や昼休みに縄跳び運動の推進を行った。活用した「縄跳びボード」は、PTA 保体部が製作したもので、数が充実し、多くの児童が活用できている。

### <中学校：3校>

#### ○ 宮崎市立生目中学校

昨年度の体力テストの結果をもとに、学年ごとに課題種目を設定し、その種目を伸ばすための取組を実行している。学校全体では、持久力と走力を伸ばす取組を実施している。持久力については、長距離走の授業において、体力テストの結果をもとに個人目標を設定して授業に取り組んだ。長距離走のまとめとして、シャトルランを行い、体力テストの記録よりも向上することを目指した。走力については、授業開始前に運動場や体育館を走ることを習慣づけることで走力の向上を図った。

## ○ 西都市立三納中学校

本校では、「共生」を柱とした授業を展開している。運動の得意・不得意にかかわらず、互いの個性を認め合い、支え合う姿が三納中の生徒たちの自然な姿である。

生徒たちは何事にも「とにかく挑戦」する熱意にあふれており、何事にも小さい目標を設定し、日々の努力と丁寧な振り返りを行うことで、着実に「できた!」という実感を積み重ねている。この成功体験が、生徒一人ひとりの大きな自信へと繋がっている。

## ○ 小林市立三松中学校

体力テストでは、記録を入力すると即座に点数がわかるデジタル学習カードを使用している。視覚的に点数を把握できることで、生徒は自分の成果を実感しながら意欲的に記録へ挑戦する姿が見られた。特に2・3年生は昨年度の記録と比較できるため、友達同士で励まし合いながら主体的に取り組む姿が見られ、学習への動機づけがさらに高まっている。

## < 県立学校：3校 >

## ○ 県立五ヶ瀬中等教育学校

本校では体力の向上を目指し、体育の授業開始時に毎時間の距離走と独自の「G体操」を継続して実施している。また、5年生まで長距離走を必修化し、粘り強い精神力と体力の育成に励んでいる。昼休みや休日には施設開放をしており、生徒が主体的に体を動かせる環境を整えている。授業と日常の両面からアプローチすることで、生徒の運動習慣の定着と体力強化を図っている。

## ○ 県立宮崎工業高等学校

授業の初めに、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られる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、総合的に高い記録を出したクラス・学科及び種目毎に好記録を出した生徒を表彰することで、クラス・学年間だけでなく学科間での競争意識と生徒一人一人のモチベーションを高め、記録の向上に繋げる工夫をしている。

## ○ 県立都城農業高等学校

授業開始時にラジオ体操第2、腹筋・背筋・腕立て伏せなどのトレーニングに取り組み、継続的な体力強化を図っている。部活動全員加入制を採用している本校では、特に運動部活動が盛んで、校内の強化指定部活動を中心に各種大会で好成績を残すとともに、運動能力や運動意欲の高い生徒が体育授業を引っ張る雰囲気が確立されている。

# 宮崎市立生目台東小学校 ～体力の向上に向けた取組～

## 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

### （1）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
ウォーミングアップで主運動につながる動きをトレーニングメニューとして行う。
全学年持久走を必修にしている。
宮崎県体力テスト目標設定システムを用いて来年度の数値目標を設定する。
体育の授業の始めにサーキットトレーニングを行う。

### （2）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
立腰指導（姿勢指導を含む）：全学校必須
毎日、朝の会で5種類の朝の体操を行う。
なわとび旬間を設け、休み時間を活用し、様々な跳び方にチャレンジしたり、長く跳び続けたりする。
昼休み時間の外遊びへの声掛けをする。

### （3）家庭や地域と連携した取組

取組内容

## 【学校の取組の様子】



運動場で学習を行う単位では、授業の始めにサーキットトレーニングを行う。

- ① 鉄棒のできる技をひとつ
- ② うんてい
- ③ 登り棒を上まで上る（できない場合は10秒間棒にぶら下がる）。
- ④ プランコを10回大きくこぐ。
- ⑤ ジャングルジムを上まで登る。下りは滑り台も可

柔軟性と握力を高めるために、以上の5つの運動を朝の会で取り組む。すべて15秒ずつ行う。特に5番目の「にぎりこぶし」は力いっぱい握るように指導する。

# 宮崎市立鏡洲小学校 ～ICT を活用した体力の向上の取組～

## 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

### （1）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
できるだけくさんの活動ができるよう、活動の場を工夫し、待つ時間を少なくしている。
ICT機器で動画を撮影し、全体で共有することで、技のコツや正解例を提示している。
定期的に体づくり運動を行い、けがの少ない体を作るよう促している。
けがのリスクが多い動きは、必ずペア活動で行うようにしている。

### （2）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
毎月2回、昼活動の時間に「体力」の時間を設け、様々な運動に取り組んでいる。
チャイム黙想の際、立腰指導を行っている。
昼休みの遊びは基本的に全校で行い、ドッジボールや一輪車、鬼ごっこなどの様々な動きができる種目を実施している。

### （3）家庭や地域と連携した取組

取組内容
地区の運動会と学校の運動会を同時開催し、地域との連携を行っている。

## 【学校の取組の様子】



○ 跳び箱で自分の体を支える基礎的な動きを行った。児童全員で動きを確認しながら跳び箱の学習の初めに継続的に行った。

○ 跳び箱を飛んでいるフォームや踏切を児童本人に確認させるため、ビデオ撮影を行い、その後、児童に視聴させることで、体の動きを客観視させた。

## 小林市立栗須小学校 ～運動を楽しむ取組～

### 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

#### （１）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
体育の授業開始時に、毎時間サーキットトレーニングを行っている。
全学年持久走を必修にしている。
ICTを用いて課題に対応したトレーニング動画を視聴したり、来年度の数値目標を設定したりしている。
縄跳び旬間を設定し、体育の授業開始時や、授業の中で短縄や大縄を使った運動を行っている。

#### （２）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
毎時間授業開始時に、立腰指導（姿勢指導を含む）を行っている。また、朝の時間に各学級でプレゼン資料を用いた立腰指導を行った。
昼休み時間の外遊びを推進している。
1月～2月は、昼休みの時間に縄跳び練習ボードを運動場に設置し、縄跳び運動を推進する。
6月に体育委員会の取組で1、2年生を対象とした体力自慢コンテストを実施し、自分の体力への興味関心を高めた。

#### （３）家庭や地域と連携した取組

取組内容
体力テストアルファの二次元コードを配付し、冬季休業中に自宅でもトレーニング動画を視聴できるようにすることで運動の推進を行う。

### 【学校の取組の様子】



- 体力自慢コンテストを実施し、体力への興味関心を高める取組を行った。
- 本校の課題項目である瞬発力を含む運動を体育委員会の児童を中心にを行った。

- 1・2月に「縄跳び旬間」を設定し、持久力等を高めるために、授業や昼休みに縄跳び運動の推進を行った。
- 「縄跳びボード」は、PTA 保体部が製作し、多くの児童が活用できている。

## 宮崎市立生目中学校 ～いきめっこの取組～

### 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

#### （１）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
器械運動・剣道・持久走の授業においてタブレットを活用し、生徒への見本、グループ学習、結果の記入、実技テストなどを行った。授業、部活動を通して健康安全への理解を深め、協力し合う態度を育てる。
保健学習において現在から将来への自分自身または家族の身を守る知識を身につける。
持久走の最後の時間を利用してシャトルランを実施し、5月に行った記録と比較し体力の向上を図った。

#### （２）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
立腰指導（姿勢指導を含む）：全学校必須
授業開始時間を守る。 挨拶指導を徹底した。
保体委員を通じて1年間自己の健康を守るため、4期に分けて目標を設定し、全生徒で呼びかけやアンケートなどを実施した。

#### （３）家庭や地域と連携した取組

取組内容

### 【学校の取組の様子】



- 長距離走の授業において、体力テストの記録をもとに個人目標を設定して授業に取り組むことで持久力向上を図った。



- 授業開始前に運動場や体育館を走ることを習慣づけることで走力の向上を図った。

# 西都市立三納中学校 ～体力の向上に向けた取組～

## 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

### （1）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
体育の授業開始時に、毎時間補強運動として、①おんぶ走、②馬跳び、③手押し車を行っている。
毎時間、筋力・筋持久力・敏捷性のアップを目指し、縄跳び運動を取り入れている。
全学年、体力テストの分析を明確に行い、来年度の個人における数値目標を設定し、「Myトレーニングプラン」を作成する。

### （2）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
学習委員会と連携して、立腰指導を行っている（姿勢指導含む）。
保体委員会の取組で、期間限定で、朝の会で2分間の簡単な体操・運動を行う。
保体委員会の月間目標として、昼休みに体育館を開放し、学級レクリエーションや全校レクリエーションを実施している。
保体委員会の取組で、持久走の時期に週に1回、「放課後RUN Time」を設定し、全校生徒でグラウンドでランニングを実施した。

### （3）家庭や地域と連携した取組

取組内容

## 【学校の取組の様子】



○ 1年間を通して、授業開始前に体育館5周ランニングに加え、【3本勝負】と題し、おんぶ・馬跳び・手押し車を実施。また、特定の相手ではなく、早く準備が整った順番で取り組んでいくので、人との関わりも固定化されず、多様な交流も行うことができている。



○ 【共生の視点】をテーマに授業を展開している。生徒たち同士で道具やルールを考え、話し合い、誰でも楽しく一生懸命に取り組める保健体育の授業を行っている。





## 県立五ヶ瀬中等教育学校 ～ヤセイミを磨く取組～

### 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

#### （１）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
体育の授業開始時に、毎時間決められた距離走を行っている。
ウォーミングアップで本項独自のG体操を実施して体力の向上を図る。
1～5学年を長距離走を必修にしている。
伝統行事であった、ミントライアスロン大会の簡易版「アクアスロン大会」の開催

#### （２）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
立腰指導（姿勢指導を含む）：全学校必須
わらじ遠足の実施
登山遠足の実施
スキー教室の実施
昼休み時間の施設開放
休日の施設開放

#### （３）家庭や地域と連携した取組

取組内容
本校の寮「こだま寮」におけるクラスマッチ、「こだま杯」の開催

### 【学校の取組の様子】



- 4月のわらじ遠足  
全校生徒でわら打ち、わら鋤きから行い、わらじを作ってそれを履き、町内を歩く恒例行事です。持久力や忍耐力が磨かれます。

- 1月のスキー教室  
町内にある日本最南端のスキー場へ、6年間で4×2日間行きます。足腰やバランス能力が磨かれます。

## 県立宮崎工業高等学校 ～体力の向上に向けた取組～

### 【スクールスポーツプラン】（一部抜粋）

#### （１）体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
体育の授業開始時に、宮崎工業高等学校独自の体操である『宮工体操』を行っている。
体育の授業始めに、縄跳びトレーニング（各学年12～15種目：約10分）及び握力向上を目的としたグーパートレーニング（100回）を行っている。
長距離走（1・2年生）を必修にしている。
水泳（1年生）を必修にしている。

#### （２）学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
1年生については、全員部活動に加入するようになっている。運動部に所属している生徒が多いので、筋力アップを含め、総合的な体力の向上に繋げる。
新しい生活様式のもと、各種の講習会や遠征・合宿等に積極的に参加し、競技力及び体力の向上に努め、各種大会での上位入賞、更に全国大会での活躍を目指す。
12月～3月の時期に、運動部活動を中心に合同サーキットトレーニングを実施しながら、学校全体の競技力及び体力向上に繋げる。

#### （３）家庭や地域と連携した取組

取組内容

### 【学校の取組の様子】



#### 【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、主運動へのスムーズな移行を目的として実施している。



#### 【縄跳びトレーニング・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。

## 県立都城農業高等学校 ～体力の向上に向けた取組～

### 【スクールスポーツプラン】

#### (1) 体育の授業での取組（ICTの活用含む）

取組内容
「ラジオ体操第2」をウォーミングアップに取り入れ、年間通して行う。
主運動に入る前に、体幹強化を目的としたトレーニングを行う。
水泳（全学年）、長距離走（1・2年生）を必修にしている。
授業に個人タブレットを活用し、技能のポイントの学習や振り返りを行う。

#### (2) 学校教育活動全体での取組（体育の授業以外）

取組内容
立腰指導（姿勢指導を含む）：全学校必須
クラスマッチ（年3回）、体育大会への意識高揚
一年生全員部活動加入制・強化指定部制による部活動の活性化
LHRでの体育施設開放

#### (3) 家庭や地域と連携した取組

取組内容
体力テストの分析個票を配布し、家庭での体力向上の取組を促している。

### 【学校の取組の様子】



○ 授業開始時に腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット等の体幹強化トレーニングを年間通して継続的に実施し、基礎体力の向上を図っている。生徒は意欲的に取り組み、互いに競いながら実施している。

○ 体育授業への取り組みが極めて良好であり、各領域に積極的に参加している。特に水泳や陸上競技（長距離走）などに各自が目標を設定して主体的に取り組むことにより体力テストで成果を出せている。

Ⅶ 事例集まとめ（平成25年度～令和7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	令和7年度
発達段階に応じた指導											
体向上マネジメントサイクル											
新体カテスト 測定ポイント・アドバイス集											
①年間指導計画の工夫・改善例	①小学校	①小学校	①小学校	①筋力	①筋力	①筋力	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	
②準備運動の工夫	②中学校	②中学校	多様な動きをつくる運動	②投力	②投力	②投力	柔道発進段階における体力課題				
③教員の工夫（ICTの活用）	③高等学校	③高等学校	高橋県の体向上の課題	③跳躍力	③跳躍力	③跳躍力					
④掲示物の工夫	①学校生活における工夫・改善	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	食事と体向上							
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	②幼小中高連携の工夫・改善	①筋力	新体カテスト、測定ポイント、アドバイス集の活用事例							
⑥課題である種目への取組（立ち幅踏み）	③家庭との連携	③家庭との連携	②投力	体力を高めるための遊び・運動の紹介							
⑦1日の活動における工夫・改善	④地域・関係団体との連携	④地域・関係団体との連携		熱中症予防と対策							
⑧小中高連携の工夫・改善	①基本的な生活習慣		運動相談とスポーツ障害の予防	熱中症予防と対策			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・昼休憩時間等の活用事例	体力の向上につながる運動の実践例
⑨家庭との連携	②食育の推進		小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組	熱中症予防と対策			スクリーningタイムが体力に与える影響				～スクールスポーツランの活用につながる実践事例～
⑩朝食の重要性	③家庭と連携した取組		②食育の取組	幼・保・認定こども園との連携			体力と栄養				
⑪「子どもスニアップ事業」の取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		小学校体育活動推進校の取組	幼・保・認定こども園との連携			「体力」について				
⑫家庭と連携した取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組			体向上につながる運動の実践例				
⑬基本的生活習慣	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	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
⑭朝食の重要性	④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							
⑮家庭と連携した取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
⑯「子どもスニアップ事業」の取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
⑰家庭と連携した取組	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							
⑱基本的生活習慣	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
⑲朝食の重要性	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
⑳家庭と連携した取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉑「子どもスニアップ事業」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							
㉒家庭と連携した取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉓基本的生活習慣	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㉔朝食の重要性	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉕家庭と連携した取組	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							
㉖「子どもスニアップ事業」の取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉗家庭と連携した取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㉘基本的生活習慣	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉙朝食の重要性	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							
㉚家庭と連携した取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉛「子どもスニアップ事業」の取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㉜家庭と連携した取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉝基本的生活習慣	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							
㉞朝食の重要性	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㉟家庭と連携した取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㊱「子どもスニアップ事業」の取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊲家庭と連携した取組	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							
㊳基本的生活習慣	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊴朝食の重要性	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㊵家庭と連携した取組	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊶「子どもスニアップ事業」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							
㊷家庭と連携した取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊸基本的生活習慣	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㊹朝食の重要性	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊺家庭と連携した取組	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							
㊻「子どもスニアップ事業」の取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊼家庭と連携した取組	①「子どもの体力向上」推進事業の取組		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							
㊽基本的生活習慣	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の取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊾朝食の重要性	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							
㊿家庭と連携した取組	④家庭と連携した取組		総合型地域スポーツクラブの取組	小学校体育専科と小学校体育活動推進校の取組							
㊿強化対策	体をつくり優良校の取組										

【参考文献】

- 宮崎県児童生徒体力・運動能力調査報告書（令和6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7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]
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 厚生労働省
- 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
- 早寝早起き朝ごはんガイド 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
- 熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省
- 「食」の探究と社会への広がり 文部科学省
- 「食育」ってどんないいことがあるの？ 農林水産省

<令和7年度子どもの運動習慣育成会議委員>

宮崎大学教育学部附属幼稚園	園長	高橋京子
延岡市立一ヶ岡小学校	校長	山本敏
高鍋町立高鍋西中学校	校長	長友正明
宮崎県立延岡星雲高等学校	教頭	田中真二
宮崎大学教育学部	副学部長	日高正博
宮崎大学医学部	准教授	田島卓也
宮崎県スポーツ協会	理事	久保真由美
延岡市立熊野江小学校	教頭	工藤美枝子

<令和7年度子どもの運動習慣推進委員会委員>

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
宮崎大学教育学部附属中学校	教諭	寶田光貴
宮崎県立都城農業高等学校	指導教諭	谷口誠
宮崎県立高城高等学校	指導教諭	岩崎朋之
宮崎市立瓜生野小学校	養護教諭	山本良子
宮崎市立東大宮小学校	栄養教諭	加藤尚子

<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）	酒井宏幸	指導主事（学校体育担当）白石剛二
課長補佐（指導）	齋賀哲也	指導主事（学校体育担当）甲斐浩記
副主幹（学校体育担当）	児玉健	指導主事（学校体育担当）五十嵐舞
宮崎市橘通東1丁目9番10号		TEL 0985-26-7596