

III

課題と取組



主体的に投カトレーニングに取り組む様子

課題と取組（全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）

1 課題

（1）小学生の運動機会の創出と運動時間の確保

- ・全国平均値と比べて、小学生の「一週間の総運動時間」が短くなっている。体育の授業だけでなく、学校生活や家庭生活の中で、意図的に運動の機会を創出することや運動時間の確保が必要である。

（2）スクリーンタイムや睡眠時間等を含めた、望ましい生活習慣の確立

- ・全国の平均値と比べて「スクリーンタイム」が長くなっている。スクリーンタイムを運動時間に転換させたり、適切な睡眠時間を確保したりするなど、学校と家庭が連携し、健康に対する意識を高め、日常的に運動に親しませることが必要である。

（3）授業や日常生活で運動の楽しさを味わわせ、興味・関心を高める働き掛けを工夫していく必要性

- ・体力合計点の分布や質問紙調査から体力・運動能力の二極化が見られる。児童生徒の実態を把握し、個に応じた手立てや運動の環境整備など組織的な取組が必要である。

2 取組の方向性

（1）1日60分以上の運動時間の確保

- ①日常の学校生活で、体を動かす機会や場を設定する
 - ・体育以外の授業で集中が途切れた時に、軽い運動を取り入れる
 - ・業間や、放課後等に運動（遊び）時間を設定する
 - ・いつでも運動できる、自然に動きたくなる環境（場）づくりを行う
- ②体育の授業を通して運動に親しむ態度を育成する
 - ・ウォーミングアップ等で継続的に体づくり運動に取り組む
 - ・家庭でできる課題を設定する

（2）運動に対する意欲を高める授業づくり、支援の充実

- ①興味関心を高め、意欲につながる授業づくりを行う
 - ・互いに教え合う授業、仲間と協働して学び成就感を味わえる授業を行う
 - ・体の動かし方、移動の仕方、力の出し方などのポイントの指導を行う
 - ②運動が苦手・嫌いな児童生徒への支援を行う
 - ・一人一人がめあてに合わせて、解決方法を選んで取り組む授業展開や場の工夫を行う
- ※教材・教具の工夫、個に応じた指導の充実
- ③Web 運動広場の積極的な活用により、自己有用感や自己肯定感を育てる
 - ・クラスで設定した目標や個人の目標に向かって、マラソンや縄跳び等の種目に取り組む

（3）家庭や地域での運動機会の創出

- ①家庭での体力づくりの推進を図る
 - ・心拍数を上げる運動や柔軟性を高める運動に取り組む
 - ・ウォーキングやキャッチボール、ストレッチ運動など親子で取り組める運動の啓発を行う
- ※各家庭へ配布したチラシを参考に、学校と家庭が協力し、健康な体づくりを推進
- ②登下校時の徒歩通学を推奨し、歩く距離を増やす ※十分な安全確保が前提
 - ③地域のスポーツ活動への積極的な加入を勧める

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（報告）

5年ぶりに全ての調査対象の合計点が昨年度を上回る！！

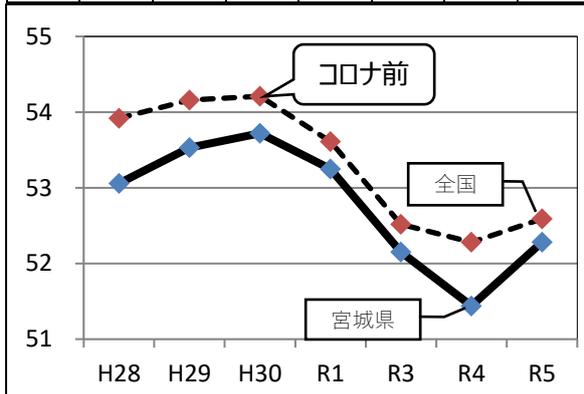
- ・ 中学校2年生男子は、コロナ禍以前まで回復し、全国平均を大きく上回った。
- ・ 仙台市を除いた体力合計点では、中学2年生の男女ともに全国平均値を上回った。
- ・ 女子の全国平均は下降傾向であるが、小5・中2の女子は上昇した。

コロナ禍の中、各学校で工夫して取り組んでいただいた成果！！

【体力合計点の推移】

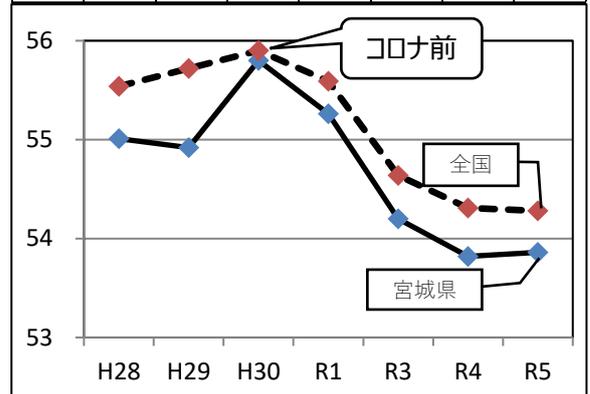
○小学校5年生男子：0.84ポイント上昇（昨年度比）

小5男子	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	53.06	53.53	53.72	53.25	52.15	51.44	52.28
全国	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59
順位	38	33	34	28	30	41	32



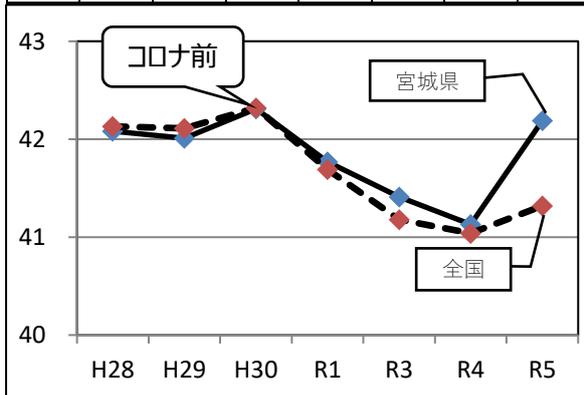
○小学校5年生女子：0.04ポイント上昇（昨年度比）

小5女子	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	55.01	54.92	55.80	55.26	54.20	53.82	53.86
全国	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28
順位	32	37	31	33	36	36	36



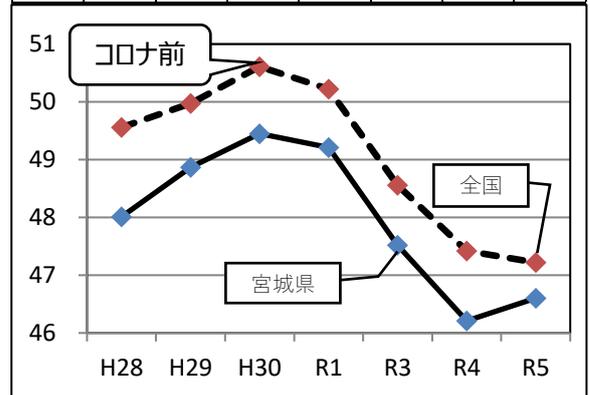
○中学校2年生男子：0.87ポイント上昇（昨年度比）

中2男子	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	42.08	42.01	42.31	41.77	41.41	41.13	42.19
全国	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32
順位	27	27	30	26	31	29	15



○中学校2年生女子：0.39ポイント上昇（昨年度比）

中2女子	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	48.01	48.87	49.45	49.21	47.52	46.21	46.6
全国	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22
順位	45	41	39	37	41	41	39



【課題】 小5男女、中2女子はコロナ禍前に届いていない

- 1 小学生の一週間の運動時間420分以上の割合を増やすことが必要。
- 2 女子の運動への意識が低いため、興味・関心を高め、楽しさを味わわせることが必要。
- 3 学校だけでなく、家庭での運動機会を創出し、運動時間を確保することが必要。



【今後の取組について】

子供たちの健康増進に向けて、
今すぐ取組をお願いします。

1 1日60分以上の運動時間の確保

- (1) 日常の学校生活で、体を動かす機会や場を設定する
 - ・体育以外の授業で集中が途切れた時に、軽い運動を取り入れる
 - ・業間や、放課後等に運動（遊び）時間を設定する
 - ・いつでも運動できる、自然に動きたくなる環境（場）づくりを行う
- (2) 体育の授業を通して運動に親しむ態度を育成する
 - ・ウォーミングアップ等で継続的に体づくり運動に取り組む
 - ・家庭でできる課題を設定する

2 運動に対する意欲を高める授業づくり、支援の充実

- (1) 興味関心を高め、意欲につながる授業づくりを行う
 - ・互いに教え合う授業、仲間と協働して学び成就感を味わえる授業を行う
 - ・体の動かし方、移動の仕方、力の出し方などのポイントの指導を行う
- (2) 運動が苦手・嫌いな児童生徒への支援を行う
 - ・一人一人がめあてに合わせ、解決方法を選んで取り組む授業展開や場の工夫を行う
 - ※教材・教具の工夫、個に応じた指導の充実
- (3) Web 運動広場の積極的な活用により、自己有用感や自己肯定感を育てる
 - ・クラスで設定した目標や個人の目標に向かって、マラソンや縄跳び等の種目に取り組む

3 家庭や地域での運動機会の創出

- (1) 家庭での体力づくりの推進を図る
 - ・心拍数を上げる運動や柔軟性を高める運動に取り組む
 - ・ウォーキングやキャッチボール、ストレッチ運動など親子で取り組める運動の啓発を行う
 - ※各家庭へ配布したチラシを参考に、学校と家庭が協力し、健康な体づくりを推進
- (2) 登下校時の徒歩通学を推奨し、歩く距離を増やす ※十分な安全確保が前提
- (3) 地域のスポーツ活動への積極的な加入を勧める

各資料はこちらから

=保健体育安全課 学校体育班 HP =

[学校体育トップページ - 宮城県公式ウェブサイト \(pref.miyagi.jp\)](http://pref.miyagi.jp)



令和6年度の体力・運動能力調査にむけて

<目標>

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点を、最高値だった平成30年度の水準まで引き上げることを目指すとともに、取り組みの工夫改善を通して全国上位と同等水準まで引き上げ、子供たちの体力・運動能力向上と子供たちの生涯にわたる健康づくりを推進する。

**令和5年度調査の結果では、
5年ぶりに全ての調査対象の合計点が昨年度を上回る**
【今後の課題】
小5男女、中2女子は向上しているが、まだまだコロナ禍前の水準まで回復していない



【調査実施に向けた取組について】

1 前年度や練習の記録を上回る数値目標の設定

- ・ 前年度1年生の記録を今年度の1年生が上回る数値目標を立てる
- ・ 練習の記録を本番で上回れるような数値目標を立てる

2 能力を十分に発揮できる環境の設定

- ・ 測定に適した環境づくり ⇒ 50m走のスタート位置の設定、シャトルランの実施時間の工夫等
- ・ 力が発揮できる環境づくり ⇒ ボールの空気量など用具の整備等

3 事前練習を十分行える時間の設定

- ・ 適切な動作の指導 ⇒ 各種目のポイントを押さえた事前指導を行う
- ・ 本番に向けた練習を十分に行う ⇒ 体づくり運動や、授業の予備運動などで取り組む

4 学校全体で共通理解する場の設定

- ・ 全職員が共通理解して取り組む ⇒ 職員会議などで目標や測定のポイントを周知する
- ・ 年間を通じた計画 ⇒ 日常的な体力・運動能力の向上対策に取り組む

※調査の目的は一人一人の体力・運動能力の最大値を把握するため。

テストではありませんので、十分な準備と練習を行ってください！

調査を実施する先生方が、共通に理解してほしいこと

- 1 調査を一日限りの記録会として終わらせず、日常の健康づくりにつなげる
- 2 年間を通した活動と関連させる
- 3 児童生徒が自身の力を最大限に発揮し、最高値を計測できるようにする

【測定までの理想的なスケジュール】

一
か
月
程
度

- 1 昨年の自分の記録の確認（記録カードで）
- 2 調査の受け方の確認、練習、記録測定（事前の体育の授業などで）
- 3 練習の記録を上回る目標を設定（「去年より上」ではなく、「今より上」）
- 4 目標記録を目指し、練習（授業の最初の時間や家庭で）
- 5 体力・運動能力調査（本番）

【測定の主なポイントと注意点】

【握力】

- ・握り幅は必ず個別に調節する
- ・測定は時間を空けて行い、左右交互に測定する

注意

握り幅が適切でないと、全力で握れない
連続で行うと、疲れて力が発揮できない

【長座体前屈】

- ・息を長く吐きながら、ゆっくり体を前に倒す
- ・直前までしっかりとストレッチをする

注意

息を止めると力が入り筋肉が硬くなる
勢いを付けて測定するのは絶対 NG

【反復横とび】

- ・靴を履いて行う（ぬれた雑巾で拭く等の工夫）
- ・体の重心をできるだけ中心にとどめる

注意

裸足は足の裏のケガにつながるため NG
重心を左右に移動すると折り返しで滑る

【上体起こし】

- ・補助者は必ず頭を引いて補助する
- ・足をできるだけ動かないように押さえる

注意

補助者は頭を前に出さないように
足の固定が弱いと、起き上がりにくい

【20mシャトルラン・持久走】

- ・気温が上がらない午前中に行う
- ・みんなで応援し、雰囲気盛り上げる

注意

気温の高い時間帯や給食後は NG
静かに測定すると気持ちが盛り上がらない

【50m走】

- ・ゴールより先の「最終ゴール」まで走らせる
- ・風向きや傾斜等に合わせてスタートとゴールを設定する

注意

50mのゴールで終了させない
スタート位置は固定せず臨機応変に

【立ち幅とび】

- ・靴を履いて行う
- ・固い床や地面から踏み切る
- ・腕をしっかり振って踏み切らせる

注意

踏み切る場所が柔らかいと踏み切れない
腕の振りを利用しないで跳ばせるのは NG

【ボール投げ】

- ・適切な空気圧のボールを使う（ハンドボール）
- ・つかめない場合は手のひら全体で持たせる

注意

適切な空気圧でないと投げにくい
無理につかむと滑って投げられない

体力・運動能力調査結果の有効活用のために

各学校においては、調査結果をもとに児童生徒一人一人の体力・運動能力、運動習慣等の実態や学校及び学級の傾向を把握し、それに基づいた指導を進めていくことが大切です。自校の結果を比較・分析することで課題を明確にし、その解決の手立てを考え、学校全体で体力向上・心身の健康の保持増進に向けた取組を立案・実践しましょう。

「子供の体力・運動能力向上に関する講習会」

- ・現状と課題
- ・測定方法の確認
- ・有効な動作指導

宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査

宮城県調査結果の確認 県平均との比較・分析(調査報告書の有効活用)

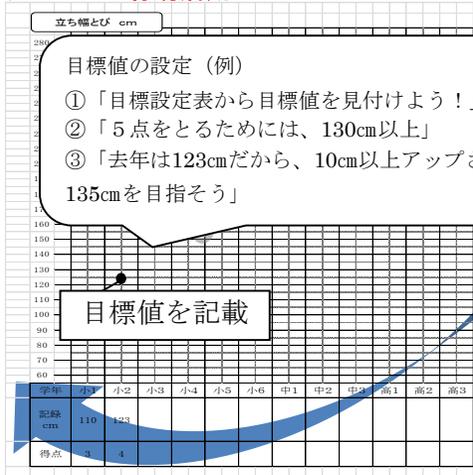
学校全体での取組の立案

プロジェクトシート作成(3月)

- ・具体的な数値目標の設定
- ・健康教育の推進
- ・好取組事例の活用

児童生徒の目標設定

○体力カードの有効活用



保健体育安全課HPから

学校平均値と全国・県平均値との比較にはグラフ作成が有効です。児童生徒やクラスの一覧表も作成できます。学校評議員会や学校保健委員会等での積極的活用を！

保健体育安全課HP 学校体育トップページ
 ⇒体力・運動能力向上センターのページ
 ⇒各種グラフ作成のページ⇒学校データ作成(レーダーチャートグラフ作成)

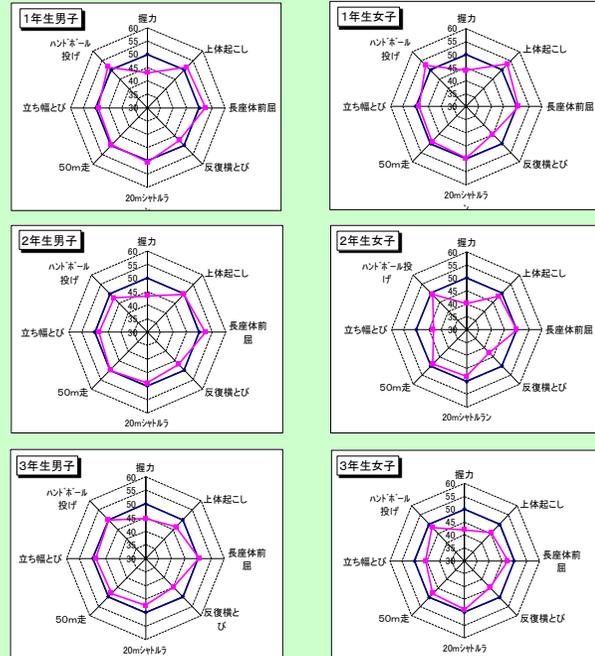
個人は、
 ⇒個人データ作成

【学校平均値と全国・宮城県平均値との比較
 レーダーチャートグラフ作成 保健体育安全課】

体力・運動能力調査結果(宮城県平均との比較)

教育事務所 地域事務所	〇〇中学校									
学年	性別	握力(kg)	上体おこし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	20mシャトルラン	50m走(秒)	立幅跳(cm)	ハンドボール投げ(m)	
1	男	19.4	24.1	40.8	46.8	68.3	8.7	173.2	17.9	
1	女	18.9	21.9	42.8	42.1	48.3	9.3	157.8	11.6	
2	男	24.6	27.3	46.0	49.9	81.0	8.0	189.4	18.7	
2	女	19.2	22.2	44.9	41.7	52.4	9.0	149.4	11.5	
3	男	30.0	27.5	47.1	51.1	83.9	7.8	204.2	22.0	
3	女	21.3	21.9	44.3	43.3	54.4	9.0	157.4	12.1	

下のグラフは、各測定種目の平成27年度宮城県平均値を「50」とした時の、「Tスコア」を表しています。50を上回っていると宮城県平均値より優れている、50を下回っていると全国平均より劣っていることを表しています。
 (全国平均値や宮城県平均値は、スポーツ健康課学校体育のホームページでご覧下さい。)
<http://www.pref.miyagi.jp/supoken/gakokouzanzen/talku.htm>



4月

5月

6月

7月

全国調査
 学校質問
 紙提出

体力・運動能力調査の実施

○正確な体力調査の実施にあたって

- ・測定機器の正常作動確認
- ・体力・運動能力向上に関する講習会内容を全教職員へ伝達(小学校)
- ・測定方法の確認と正確な動作指導、練習

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 スポーツ庁へ各校から結果の提出
 小学5年生、中学2年生悉皆

8月

取組の評価

学年PTA、学校評議員会、学校保健委員会、教育相談等での周知。
各分野からの評価及び改善策の検討

○今年度の体力調査結果から前年度からの取組を評価する。

- ・前年度県平均との比較
- ・前年度学校平均との比較
- ・学校経年変化

児童生徒一人一人の変容の見取り
⇒ **体力カードの有効活用**

次年度へ向けた課題

改善

9月

宮城県小・中・高等学校(全日制)体力・運動能力調査の結果の報告
市町村教委⇒県保健体育安全課 県立中・高等学校(全日制)⇒県保健体育安全課

【学校用確認シート スポーツ庁】

計画

10月

「体力・運動能力、健康課題に関する取組状況調査」報告

全国体力・運動能力、運動習慣等調査 **都道府県別結果公表**
小学5年生、中学2年生 悉皆

小中のみ

11月

12月

全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 発送
各教育委員会・各校結果CDの受取

1月

○全国調査の結果検証

学年PTA、学校評議員会、学校保健委員会、
教育相談等での周知。

○改善策の充実

各分野からの評価及び改善策の検討

○体育・健康教育の

次年度の目標・計画の策定

今年度のプロジェクトシートの成果等の記入

次年度のプロジェクトシートの作成

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、実施要項により、各教育委員会、学校等で調査結果（報告書、結果資料CD、事例校の実践等）を活用した取組に努めることが定められています。それぞれにおいて、結果を分析し、施策や指導に活かしていきましょう。また、学校HPや学校だより等で自校の結果を公開し、課題の共有に努めることが大切です。

2月

「子供の体力・運動能力向上に関する講習会」
・調査結果からの現状と課題
・今後の鳥嶺

3月

宮城県小・中・高等学校(全日制)児童生徒体力・運動能力調査結果報告書の発行

体力・運動能力向上

健康教育への組織的取組



保健統計調査、体力・運動能力調査結果一覧表について ～マイ スクール プロフィールの活用～

1 趣旨

各校において、自校の保健統計調査及び「宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査」結果を県及び全国平均と比較できる一覧表を作成・活用することによって、各校における健康及び体力・運動能力の課題を把握し対策を立てるための一助とし、健康増進、体力・運動能力向上に向けて一層の取組を促すもの。

例：中学校様式

マイ スクール プロフィール (令和4年度版) ○○市立○○中学校

○身長・体重・体格・むし歯(う歯)保有率の状況

学年	性別	身長 (cm)			体重 (kg)			肥満傾向児 (%)			痩身傾向児 (%)			むし歯(う歯)保有率 (%)		
		本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均
1	男	154.7	154.0	154.0	46.8	45.7	45.7	14.23	13.27	13.27	2.67	3.21	3.21	28.6	24.90	24.90
	女	152.7	152.2	152.2	45.6	44.5	44.5	12.23	9.51	9.51	3.26	3.85	3.85	31.7	26.65	26.65
2	男	161.6	160.9	160.9	52.3	50.6	50.6	15.91	12.32	12.32	2.00	2.59	2.59	39.2	26.31	26.31
	女	155.7	154.9	154.9	48.4	47.7	47.7	10.74	9.35	9.35	2.70	3.28	3.28	34.7	29.64	29.64
3	男	168.2	166.8	166.8	56.0	55.0	55.0	14.47	11.31	11.31	2.61	2.87	2.87	35.8	29.15	29.15
	女	156.8	156.5	156.5	50.3	49.9	49.9	7.84	7.71	7.71	2.58	3.09	3.09	38.5	32.33	32.33

○体力・運動能力調査 種目別の状況

学年	性別	握力 (kg)			上体曲し (度)			身長伸縮量 (cm)			反復横跳び (点)			20mシャトルラン (回)			持久走 (秒)			50m走 (秒)			立ち幅跳び (cm)			ハンドボール投げ (m)		
		本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均	本校	県平均	全国平均
1	男	23.93	24.69	24.69	22.61	23.68	23.68	40.54	40.67	40.67	47.99	50.14	50.14	61.32	67.24	67.24	457.55	418.43	418.43	8.70	8.37	8.37	179.56	186.11	186.11	16.73	17.98	17.98
	女	21.05	21.38	21.38	19.17	19.93	19.93	43.32	44.40	44.40	43.97	45.20	45.20	43.04	49.37	49.37	324.70	308.68	308.68	9.29	9.02	9.02	160.19	167.06	167.06	10.27	11.58	11.58
2	男	29.50	30.21	30.21	26.17	26.59	26.59	45.02	45.14	45.14	51.26	52.95	52.95	75.28	83.06	83.06	422.03	396.52	396.52	8.08	7.83	7.83	196.08	203.79	203.79	19.70	21.03	21.03
	女	23.01	23.99	23.99	21.42	22.54	22.54	46.15	47.30	47.30	45.50	47.86	47.86	48.91	56.25	56.25	314.05	289.74	289.74	9.07	8.76	8.76	164.15	172.96	172.96	11.74	13.32	13.32
3	男	34.04	34.53	34.53	28.46	28.63	28.63	48.46	49.23	49.23	54.50	56.01	56.01	83.63	90.80	90.80	408.54	378.05	378.05	7.66	7.49	7.49	209.91	217.30	217.30	22.23	23.80	23.80
	女	24.61	25.24	25.24	23.33	24.00	24.00	48.87	49.39	49.39	46.74	48.59	48.59	51.22	56.21	56.21	316.34	294.17	294.17	8.91	8.68	8.68	167.76	176.01	176.01	12.75	14.05	14.05

○体力・運動能力調査 総合評価の分布状況

学年	性別	総合評価				
		A	B	C	D	E
1	男					
	女					
2	男					
	女					
3	男					
	女					
計		0	0	0	0	0
%		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

○我が校の体格、健康課題、体力・運動能力の状況は…(調査結果から見た成果と今後の課題分析)

2 活用にあたって

シートに、自校の調査結果を入力する。



あらかじめ入力してある県平均及び全国平均との比較が矢印により表示される。また、肥満・痩身傾向児及びむし歯(う歯)保有率については、評価結果が矢印で表示される。



一覧を元に、各校における体格、健康課題、体力・運動能力の状況を分析する。

様式については、宮城県教育委員会ホームページ内の「保健体育安全課」

⇒学校体育班トップページ⇒体力・運動能力向上センターのページ

⇒各種体力グラフ作成のページ⇒スクールプロフィールからダウンロードして使用

3 想定される活用場面

- ・ 職員会議
- ・ 学校評議員会
- ・ 県教委主催による保健又は体育関係の研修
- ・ P T A
- ・ 学校保健委員会

体力・運動能力調査結果に係る個人表彰の実施について

～宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査結果の有効活用のために～

1 趣旨

「宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査」結果の体力合計点において、総合評価がA段階、及び前学年比較で段階が向上した児童生徒に対して、その成績を称える個人表彰を行うことにより、児童生徒の体力づくりに対する関心を高め、体力・運動能力向上に向けて一層の取組を促すもの。

2 表彰根拠及び対象児童生徒

表彰根拠：「宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査」結果の各種目合計点による各学年男女別総合評価（5段階）

- ・「体力優秀賞」…総合評価Aを記録した児童生徒
- ・「レベルアップ賞」…総合評価において、前学年から段階が向上した児童生徒（体力優秀賞対象の児童生徒は除く）

3 表彰までの流れ

(1) 「体力・運動能力調査」の実施（5月～9月下旬）【各学校】



(2) 結果の集計及び対象児童生徒の選出【各学校体育主任、学年主任、学級担任】



(3) 賞状調製【各学校体育主任、学年主任、学級担任】

賞状様式については、宮城県教育委員会ホームページ内の「保健体育安全課」
⇒学校体育班のページ⇒体力・運動能力向上センターのページ⇒体力・運動能力調査⇒活用資料からダウンロードして使用する。

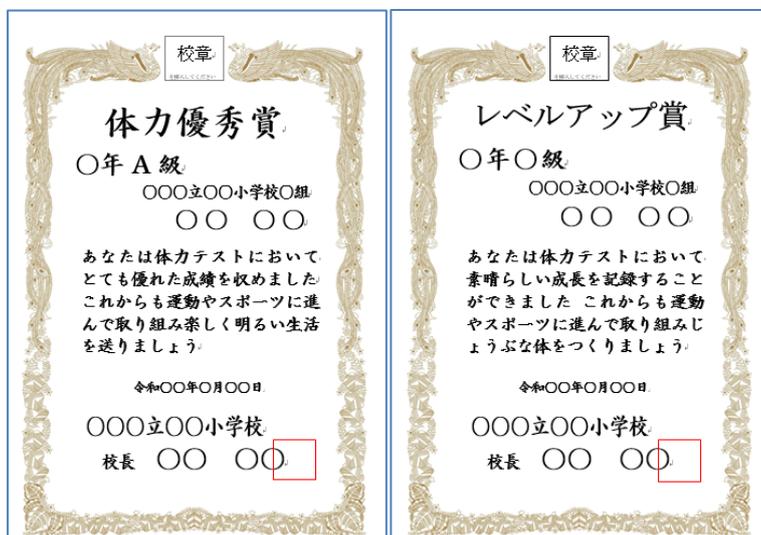


(4) 表彰（1月～3月）【各小・中学校】

4 表彰上の注意事項

各学校においては、「宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査」の結果をもとに、体育主任、学年主任および学級担任と該当児童生徒を選出し、学校長の名前で賞状を授与する。

【小学校用賞状様式】



子供たちの将来の健康が心配です

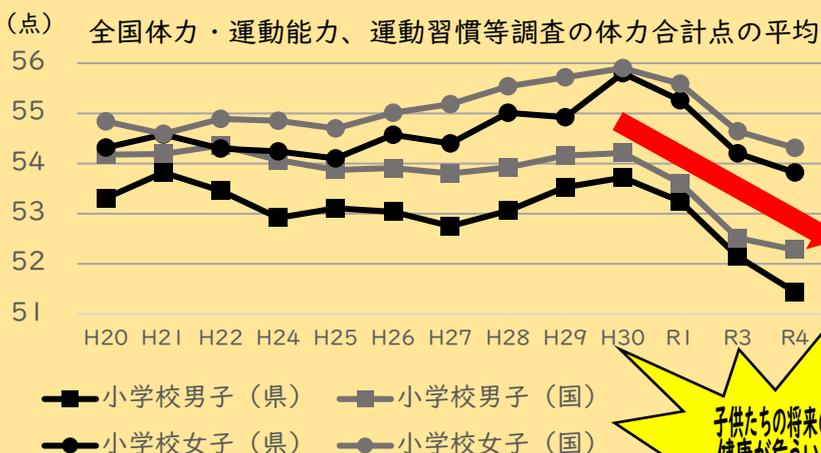
子供たちの体力低下に歯止めを！！



平成30年度を境に、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、子供たちの体力が低下しています。

県教育委員会では、県内各学校への訪問による働きかけ、新しい研修会の開催など取組を始めています。

運動の習慣化による「**日常の運動時間の確保**」「**運動が好き！楽しい！**」と感じさせる授業にこれまで以上に早急に取り組む必要があります。



1日60分以上の運動時間を目指そう！

○学校や家庭で運動する時間を設定しよう！

朝や業間、放課後に運動（遊び）の時間を設定するなど、体を動かす機会を創出しましょう。

○自然に動きたくなる環境（場）をつくろう！

コートや走路、ケンパー遊び等の場の常設。ボールや長縄、バトン等、用具の常時使用等の工夫。握力等の調査種目を試せる場の設置など、自然にやってみたくなる環境を整えましょう。

○体育の授業以外でも、気分転換を兼ねて体力づくりをしてみましょう！

グーパー運動、背伸びストレッチなど、気分転換も兼ねて簡単にできる軽い運動を授業の中に取り入れてみましょう。脳が活性化し、集中力が高まります。

体育の授業では自ら運動したくなるような工夫を！

○「楽しい」「もっとやりたい」が味わえる授業を！

動きが「できた」を味わわせるだけでなく、友達と教え合う場面、自分の考えを伝える場面などを設け、体を動かすことの「気持ち良さ」、仲間と一緒に学ぶことの「楽しさ」を味わわせ、子供たちが運動を好きになり、自発的に取り組むようにしましょう。

○個に応じた指導の充実を！

教材・教具やめあてに合わせた場の工夫、自ら課題解決ができる授業展開の工夫を行い、運動が嫌い・苦手と感じている児童生徒も、運動に興味を持てるような指導の工夫をしましょう。

家庭や地域でも体力づくりを！

○子供が家庭でも運動をしたくなる働き掛けを！

学校以外での運動課題等を設定し、家庭でも継続して運動時間を増やす「しかけ」を提供しましょう。

○保護者、地域にも現状を伝えて、みんなで取り組む環境をつくろう！

地域の懇談会やPTAの会議等で体力の話題を設定し、学校や県の取組を紹介して、みんなで健康づくりをする環境を醸成しましょう。

【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班

TEL 022-211-3667

FAX 022-211-3796

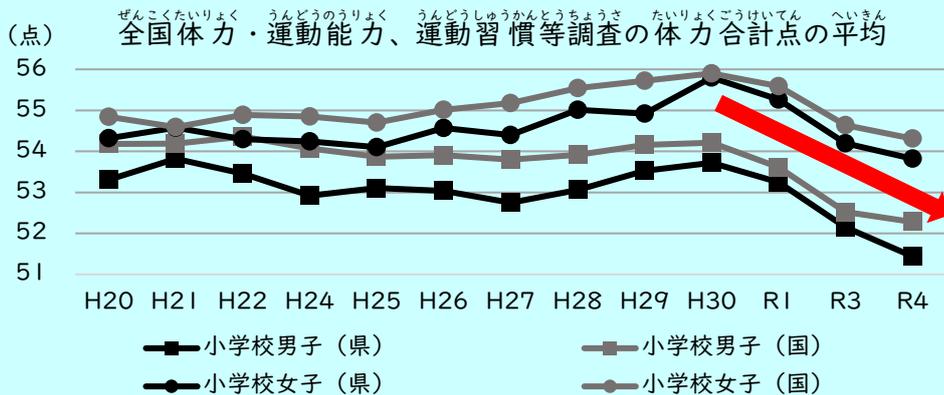
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>



体を動かす時間を増やし、健康になろう！ みんなで楽しく、さあ運動しよう！！



しょうらい けんこう
将来の健康が
あぶ
危ない！

せっきよくてき
積極的に
体を動かそう！

体を動かすと、良いことがたくさん！！

こころ げん き
心も元気に！

体を動かすと、気分がすっきり！！
気持ちがよくなるよ！！

びょうき ま
病気に負けない！

体力があがると、体の抵抗力もUP！！
病気にかかりにくくなるよ！！

しゅうちゅうりょく がくりょく アップ
集中力も学力もUP！

体を動かすと脳が活性化して集中力UP！
学力の向上にも効果があるよ！！

ねむ せいちょう
ぐっすり眠れて体も成長！

体を動かすと、ぐっすり眠れるよ！
体も成長し健康になるよ！！

遊びや生活の中で体力UP！おすすめの運動

がっこう おに
学校でおすすめ！①鬼ごっこ

全力で走って素早く体を移動させたり、周りを見ながら走ったりする鬼ごっこ。走力や持久力、体を素早く移動させる力が身に付くよ！！

がっこう なわと
学校でおすすめ！②縄跳び

一人でも、友達と一緒にでも楽しめる縄跳び。長く跳び続けると持久力もジャンプ力もUP！長縄跳びで回数に挑戦するのもいいね！家でもできるよ！

かてい
家庭でおすすめ！①ウォーキング

ちょっと速足で歩くウォーキング。30分～60分ぐらい景色を見ながら歩くと、気持ちよい汗をかけるよ！家族と一緒に歩くのもいいね！

かてい すきま
家庭でおすすめ！②隙間時間トレーニング

お風呂につかってグーパー運動、歯磨きしながらかかとを上げ下げなど、日常の隙間時間にトレーニング。続けていると自然に体力UP！

運動遊び、運動動画のサイト

- 1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html
- 2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編
(室伏長官による体力テストのウォーミングアップ動画)
<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>



【問い合わせ先】
宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HPはこちら)
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>



自分の力に合わせた運動で、健康を守ろう！ セルフコントロールで心も体も美しく！！



運動の効果って？

心も元気にリフレッシュ！

運動すると、気分がすっきり！！
気持ちがよくなり前向きに！！



病気に負けない体に！

運動により、体の抵抗力がUP！！
病気にかかりにくい強い体に！！



集中力 UP！学力も UP！

運動すると脳が活性化して集中力 UP！
勉強のパフォーマンスも向上するよ！！



体も引き締まり、健康に！

運動すると、快適な睡眠につながります。
成長も促され、健康な体に！



自分を知って、適切に運動、健康な体に！

ステップ①

自分の体を知ろう！

自分の体力値を知ると、
必要な運動が分かるよ！

ステップ②

自分の力に適した運動を！

自分の体力に合った適切な運動を
続けることが健康につながるよ！

ステップ③

豊かなスポーツライフに！

運動で体も心も美しく！生涯にわたる
スポーツライフの基礎を作ろう！

目的に合わせた運動で、力を伸ばそう！

柔軟性 UP！

- ・風呂上がりにストレッチ
- ・ブリッジ 等

素早さ・反応速度 UP！

- ・ラダートレーニング
- ・ブリッジ歩行 等

力強さ UP！

- ・腕立て伏せやスクワット
- ・湯船の中でグーパー運動 等

持続力 UP！

- ・縄跳び
- ・ジョギングやウォーキング 等

地域移行から豊かなスポーツライフを！

運動に長く親しめるよ！

休日の部活動が地域に移行することにより、自分の興味に合わせて運動できるようになっていきます。運動を続けることで、継続した健康づくりにつながるよ！

どの運動も無理してやるのはNG！自分の力に合わせて、回数や時間を決めて続けよう！



運動遊び、運動動画のサイト

1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体カテスト編
(室伏長官による体カテストのウォーミングアップ動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>



【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>



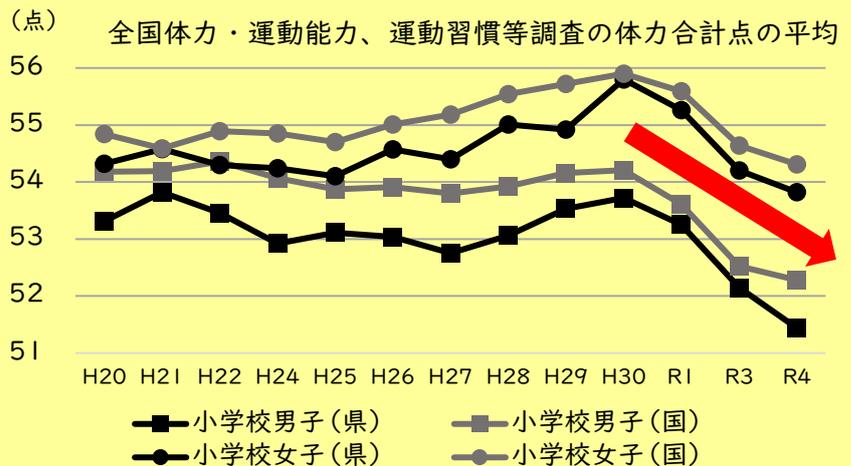
子供たちの将来の健康が危ない！！ 家庭でも積極的に体力づくりを！！



平成30年度を境に、子供たちの体力が低下しています。

新型コロナウイルス感染症の流行によって、運動時間が減少したことが大きく影響しています。

「運動の習慣化」、「自ら進んで体を動かすことが好き」な子供を育てるためには、学校だけでなく、普段の生活の中でも体を動かすことが大切です。御家庭や地域の協力をお願いします。



運動で集中力、記憶力、やる気 UP！



運動で脳への血流が増加



集中力 UP

記憶力 UP



やる気 UP

幼児期から体を動かすことは能力アップにつながります！

幼児期に体を動かす楽しさを味わうと、自然に体を動かすようになります。小・中学校だけでなく、幼児期からさまざまな運動遊びを行いましょう。

安全に気を付け、少しでも歩いて登下校を！

最近の体力低下は、登下校で歩かなくなったことも大きな要因です。日常生活の中で歩く時間を少しでも増やすと、体力の低下を防ぐことができます。安全に十分配慮し、学校への送迎の際には、学校から少し離れた場所で下ろして歩かせてみませんか。



家庭や地域で積極的に運動しましょう！

ポイント①親子で一緒に！

○簡単にできる運動

- ・縄跳び
- ・キャッチボール
- ・バドミントン 等



○道具のいない運動

- ・ウォーキングやジョギング

ポイント②室内でも運動を！

○TV等を見ながらでもできる運動

- ・寝転がってエア自転車こぎ
- ・踏み台昇降運動
- ・風呂上がりにストレッチ 等

○子供たちが好きな運動

- ・動画を見ながらダンス 等

ポイント③地域でも運動を！

○地域のクラブ活動に参加する。(スポ少など)

○市町村が行っている健康づくり、地域のスポーツイベントに参加する。



運動遊び、運動動画のサイト

- 1 スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

- 2 スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編
(室伏長官による体力テストのウォーミングアップ動画)



<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>

【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

