

## 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）女子の運動意欲の向上と運動への動機付けを図ることが必要。

- ・体力合計点の分布や質問紙調査から女子の体力向上の意識付けの難しさが見えてきている。意識調査などの結果をもとに、児童生徒の実態を把握し、「楽しい」「できた」が味わたる授業や個に応じた手立て、運動の環境整備など組織的な取組が必要である。

#### （３）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。

### 2 取組の方向性

#### （１）運動への意欲を高める体育の授業の実施

##### イ 興味関心を高め、全ての児童生徒の意欲につながる授業づくりを行う

- ・運動を楽しみ、「できた」が味わたる授業づくりに取り組む
- ・学習目標の達成に向け、場の設定や自分で改題解決方法が選べるよう、授業づくりを工夫する
- ・教材・教具の工夫やスモールステップでの場の工夫等、個に応じた指導を充実させる
- ・仲間との交流、協働する学び合いを通し、達成感や成就感を味わたる授業に取り組む

##### ロ Web 運動広場の積極的な活用による目標達成等を通し、自己有用感や自己肯定感を育てる

- ・クラスの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

#### （２）学校全体で運動に親しませる環境の設定

##### イ 日常の学校生活で、体を動かす機会や場を設定する

- ・いつでも運動に取り組める場の設定、業間、放課後等に運動時間の設定等の工夫に取り組む
- ・体育の授業以外で軽い運動を取り入れる等の工夫に取り組む

##### ロ 学校以外での運動に親しむためのしかけを工夫する

- ・家庭でできる運動課題を設定する

#### （３）教職員、小学生、中学生、保護者への働き掛け

##### イ 家庭や地域での体力・健康づくりの推進を図る

- ・チラシを活用して運動がもたらす効果を示し、家庭での運動機会の創出を図る
- ・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例を示す
- ・食事、睡眠、スクリーンタイム等の基本的な生活習慣の定着について、意識の啓発を促す

##### ロ 登下校時の徒歩通学を推奨し、歩く距離を増やす

※見守りボランティアの活用等の工夫による、十分な安全確保が前提

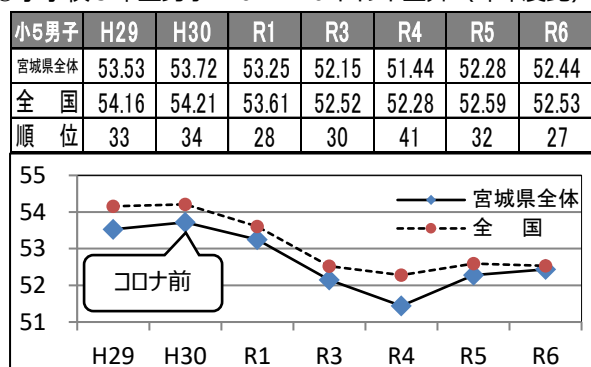
##### ハ 地域のスポーツクラブ等への積極的な加入の推奨

- ・チラシやポスターの掲示、各種大会の入賞者の紹介等、興味を高める工夫を行う

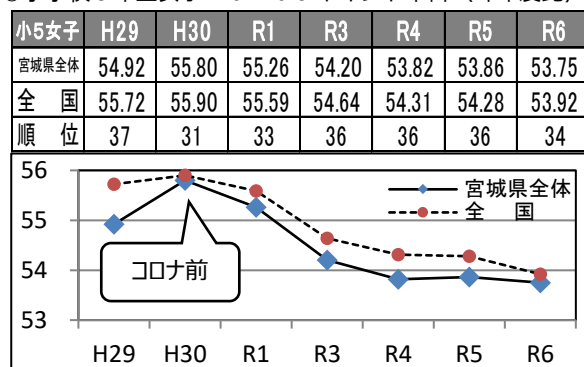
# 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（報告）

## 【宮城県全体の体力合計点の推移】

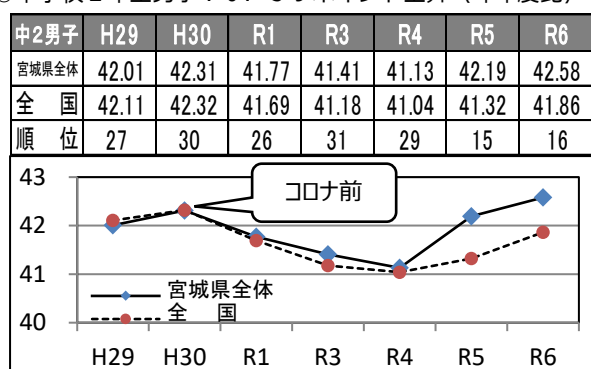
○小学校5年生男子：0.16ポイント上昇（昨年度比）



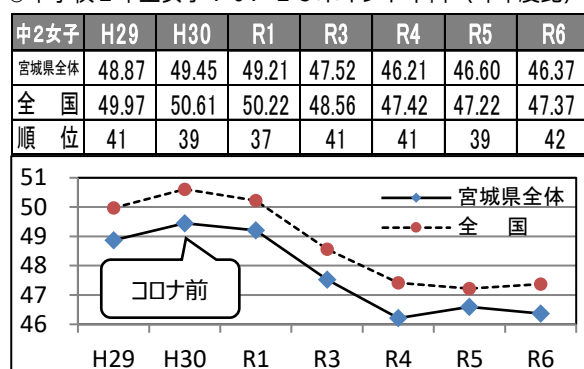
○小学校5年生女子：0.09ポイント下降（昨年度比）



○中学校2年生男子：0.39ポイント上昇（昨年度比）

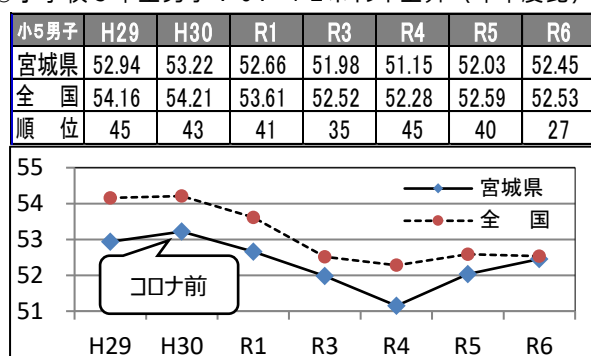


○中学校2年生女子：0.23ポイント下降（昨年度比）

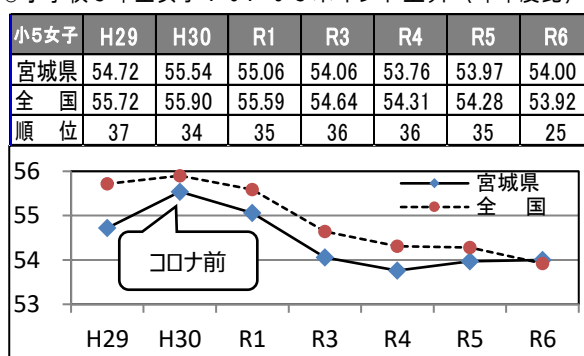


## 【仙台市を除く体力合計点の推移】

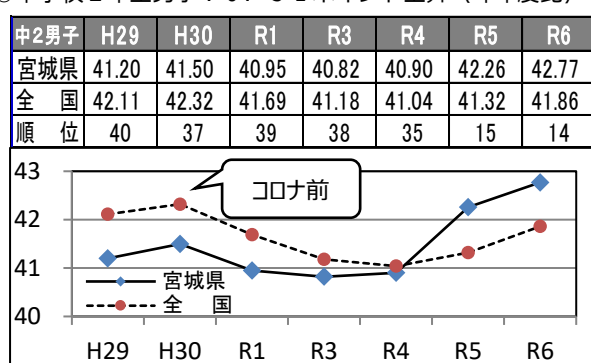
○小学校5年生男子：0.42ポイント上昇（昨年度比）



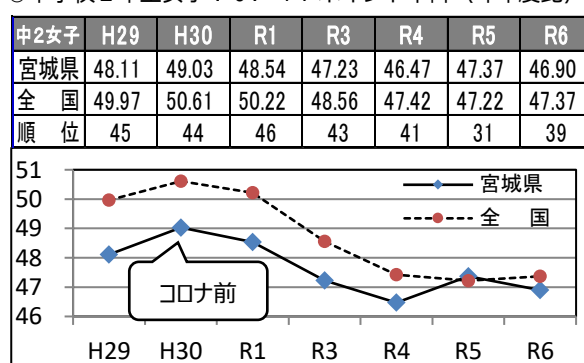
○小学校5年生女子：0.03ポイント上昇（昨年度比）



○中学校2年生男子：0.51ポイント上昇（昨年度比）



○中学校2年生女子：0.47ポイント下降（昨年度比）



## 【結果】

### 小学校、中学校ともに男子が2年連続で上昇！！

- ・ 中学校2年生男子は、2年連続で上昇し、体力合計点は過去最高を記録。
- ・ 小学校5年生男子は2年連続で上昇し、全国平均とほぼ同等になった。
- ・ 小学校、中学校ともに、女子は昨年度よりも若干低下した。
- ・ 仙台市を除く体力合計点では、小学校5年生女子が初めて全国平均を上回った。

体力向上への意識の高まり、各学校での取り組みの成果が表れてきている！！

## 【課 題】 中2男子以外はコロナ禍前の状態までは回復していない

- 1 小学生の運動時間（1日60分以上）の確保が必要。
- 2 女子の運動意欲の向上と運動への動機付けを図ることが必要。
- 3 スクリーンタイムの削減や睡眠時間の確保等、望ましい生活習慣の確立が必要。

## 【今後の取組について】

子供たちの健康の保持増進に向け、  
取組をお願いします。

### 1 運動への意欲を高める体育の授業の実施

- (1) 興味関心を高め、全ての児童生徒の意欲につながる授業づくりを行う
  - ・ 運動を楽しみ、「できた」が味わえる授業づくりに取り組む
  - ・ 学習目標の達成に向け、場の設定や自分で改題解決方法が選べるよう、授業づくりを工夫する
  - ・ 教材・教具の工夫やスモールステップでの場の工夫等、個に応じた指導を充実させる
  - ・ 仲間との交流、協働する学び合いを通し、達成感や成就感を味わえる授業に取り組む
- (2) Web 運動広場の積極的な活用による目標達成等を通し、自己有用感や自己肯定感を育てる
  - ・ クラスの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

### 2 学校全体で運動に親しませる環境の設定

- (1) 日常の学校生活で、体を動かす機会や場を設定する
  - ・ いつでも運動に取り組める場の設定、業間、放課後等に運動時間の設定等の工夫に取り組む
  - ・ 体育の授業以外で軽い運動を取り入れる等の工夫に取り組む
- (2) 学校以外での運動に親しむためのしなやかさを工夫する
  - ・ 家庭でできる運動課題を設定する

### 3 教職員、小学生、中学生、保護者への働き掛け

- (1) 家庭や地域での体力・健康づくりの推進を図る
  - ・ チラシを活用して運動がもたらす効果を示し、家庭での運動機会の創出を図る
  - ・ 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例を示す
  - ・ 食事、睡眠、スクリーンタイム等の基本的な生活習慣の定着について、意識の啓発を促す
- (2) 登下校時の徒歩通学を推奨し、歩く距離を増やす
  - ※見守りボランティアの活用等の工夫による、十分な安全確保が前提
- (3) 地域のスポーツクラブ等への積極的な加入の推奨
  - ・ チラシやポスターの掲示、各種大会の入賞者の紹介等、興味を高める工夫を行う

チラシ等の資料や  
各種情報はこちら



= 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



## 令和 7 年度の体力・運動能力調査に向けて

### <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 3 0 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・運動能力向上と生涯にわたる健康づくりを推進する。

### 令和 6 年度調査の結果、小 5 男女、中 2 男子の 体力合計点が昨年度を上回る（仙台市を除く）

#### 【今後の課題】

- ・中 2 男子以外はまだコロナ禍前の水準まで回復していない
- ・男子に比べ、女子は数値の伸びが少ない



### 【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 年生が上回るよう数値目標を立てる
- ・ 練習での記録を本番で上回れるような数値目標を立てる

#### 2 能力を最大限に発揮できる環境の設定

- ・ **測定に適した環境づくり** ⇒ 5 0 m 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
- ・ **全力が発揮できる環境づくり** ⇒ ボールの空気量、測定機器の確認等の用具の整備を行う

#### 3 事前練習を十分行える時間の設定

- ・ **適切な動作の指導** ⇒ 各種目の動き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練習に取り組む

#### 4 学校全体で共通理解する場の設定・取組の実施

- ・ **全職員が共通理解して取り組む** ⇒ 職員会議等で目標や測定のポイントを全員に周知する
- ・ **年間を通した計画** ⇒ 年間を通した日常的な体力・運動能力の向上対策を立て、取り組む

◎調査の目的・・・一人一人の体力・運動能力の最大値を把握すること

※テストではありません。十分な準備と練習を行い、最大の力を発揮できるように！

## 調査を実施する先生方に、共通理解してほしいこと

- 1 調査を一日限りの記録会で終わらせず、日常の健康づくりにつなげる
- 2 年間を通した授業や体力づくりの活動と関連させる
- 3 児童生徒が自身の力を最大限に発揮し、測定で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（記録カードを使用して）
- 2 調査の受け方の確認、練習、記録の測定（事前の体育の授業等で）
- 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）

## 【各種目の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（手の大きさに応じて）
- ・測定は時間を空けて行い、左右交互に測定する



#### 注意 点

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 点

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 点

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（衝突防止）
- ・足を動かないようにしっかりと押さえる



#### 注意 点

補助者は頭を前に出さないように  
足の固定が弱いと、力が分散し起き  
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（熱中症対策）
- ・みんなで応援し、場の雰囲気を盛り上げる



#### 注意 点

気温の高い時間帯や給食後は絶対 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 点

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（踏切で滑らないように）
- ・固い床や地面から踏み切る（力が入れやすい）
- ・腕をしっかり振って踏み切らせる



#### 注意 点

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 点

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。

## 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

児童生徒の目標設定

○体力カードの有効活用(デジタル版記録カードへの移行)

目標値の設定(例)

- ①「目標設定表から目標値を見付けよう！」
- ②「5点をとるためには、130cm以上」
- ③「去年は123cmだから、10cm以上アップさせ、135cmを目指そう」

目標値を記載

○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

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

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！

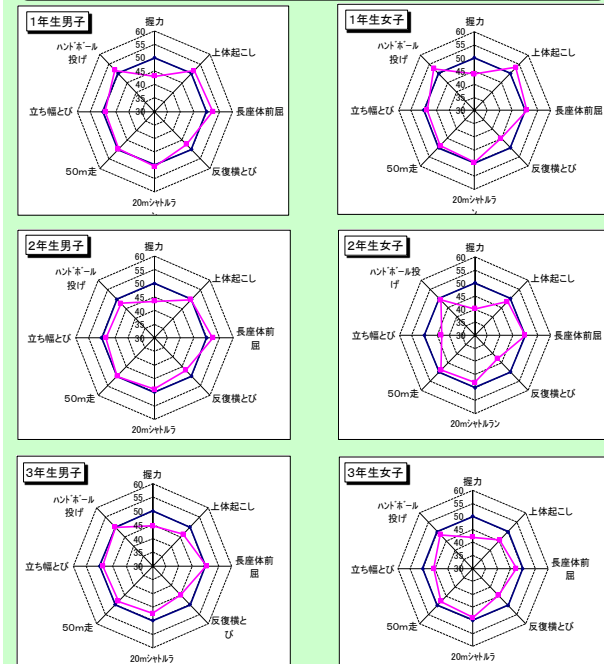
保健体育安全課HP 学校体育トップページ  
⇒体力・運動能力向上センターのページ  
⇒各種グラフ作成のページ⇒学校データ作成(レーダーチャートグラフ作成)  
個人は、  
⇒個人データ作成

【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を下回っているとは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/gakokouzen/talku.htm>



「体力・運動能力向上研修会」  
・現状と課題  
・運動がもたらす効果や有効な動作指導等

4月

5月

6月

全国調査  
学校質問  
紙提出

7月

体力・運動能力調査の実施



8月

9月

10月

「体力・運動能力、健康課題に関する取組状況調査」報告

11月

12月

1月

2月

「体力・運動能力向上研修会」  
・調査結果からの現状と課題  
・今後の取組

3月

体力・運動能力向上

# 健康教育への組織的取組

## 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把握

## プロジェクトシートの確認と修正

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

## 計画と取組

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

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・各校結果ダウンロードでの受取

小中のみ

## ○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、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。

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

【学校用確認シート スポーツ庁】

[illegible][illegible]

# 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6年度版)

〇〇市立〇〇中学校

〇身長・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	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均
1	男	154.7	154.9	46.8	45.7	14.23	13.37	2.67	3.21	28.6	24.98
	女	152.7	152.3	45.6	44.5	12.23	9.51	3.26	3.43	31.7	26.65
2	男	161.6	160.9	52.3	50.6	19.81	12.35	2.00	2.29	39.2	26.51
	女	155.1	154.9	48.4	47.2	10.74	9.69	2.70	3.39	38.7	29.63
3	男	166.2	166.6	56.5	55.8	14.47	11.31	2.51	2.82	39.9	29.19
	女	158.8	156.9	50.2	49.9	7.84	7.71	2.98	3.09	38.5	32.31

※このシートで用いたデータと用語の説明

- ・身長、体重、体格、むし歯(う歯)保有率：令和4年度学校保健統計(文部科学省)
- ・肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上のもの
- ・痩身傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下のもの
- ・肥満・痩身傾向児、むし歯(う歯)保有率の県及び全国平均との評価：望ましいものは「」、改善を要するものを「！」
- ・体力・運動能力調査県平均：令和5年度宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査(宮城県教育委員会 R6. 3)
- ・体力・運動能力調査全国平均：令和5年度体力・運動能力調査(スポーツ庁 R6. 10)
- ・総合評価：8項目全て実施した場合に、各項目の合計得点で特定(持久走と20mシャトルランは選択)

〇体力・運動能力調査 種目別の状況

学年	性別	握力 (kg)	上肢筋力 (kg)		食卓体育座 (mm)	反復横跳び (回)		20mシャトルラン (回)		持久走 (秒)		50m走 (秒)		立ち幅跳び (cm)		ハンカチボール投げ (m)	
		本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均
1	男	24.14	24.30	22.74	23.48	61.01	41.88	46.27	49.85	61.75	68.91	432.65	426.31	8.65	8.42	179.48	184.98
	女	21.15	21.93	19.16	20.76	43.72	44.04	44.02	45.77	41.75	48.37	332.80	304.56	9.28	9.02	159.37	167.52
2	男	29.43	30.24	26.22	26.42	45.97	45.16	51.96	53.02	76.44	82.63	421.83	388.51	8.08	7.82	189.25	203.14
	女	23.09	23.90	21.71	22.18	47.11	46.51	45.69	47.12	48.35	53.74	314.13	292.56	8.04	8.78	164.88	172.45
3	男	34.01	34.77	28.61	29.00	49.38	49.40	54.47	55.89	82.74	90.43	414.18	379.35	7.73	7.46	210.13	216.88
	女	24.40	25.20	22.84	23.46	48.93	48.63	46.30	48.35	49.48	53.82	311.44	289.14	8.93	8.73	166.70	174.37

〇体力・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!

〇我が校の体格、健康課題、体力・運動能力の状況は…(調査結果から見え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
- ・PTA総会
- ・懇談会
- ・学校評議員会
- ・学校保健委員会
- ・県教委主催による保健又は体育関係の研修



# 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。

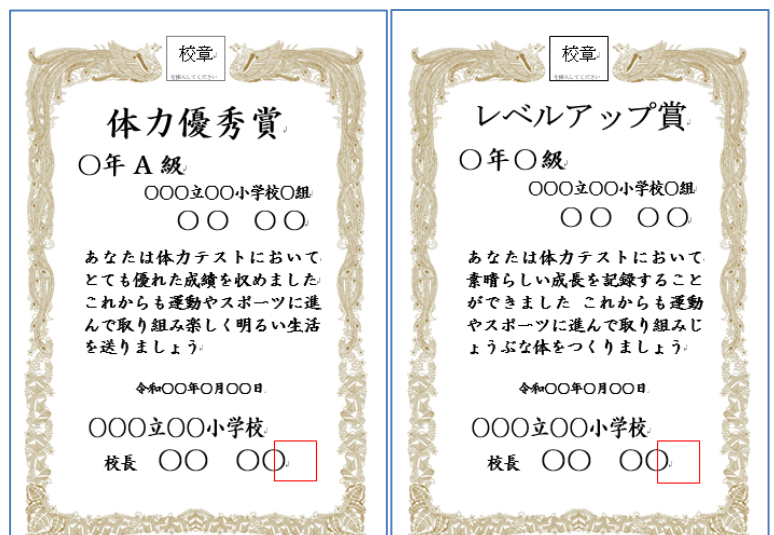


（４）表彰（１月～３月）【各小・中学校】

## 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】



# 運動の教育的効果を生かしましょう

## 運動が子供にもたらす効果とは？

### 1 健康・体力面への効果

体力の向上、運動習慣が身に付く 等

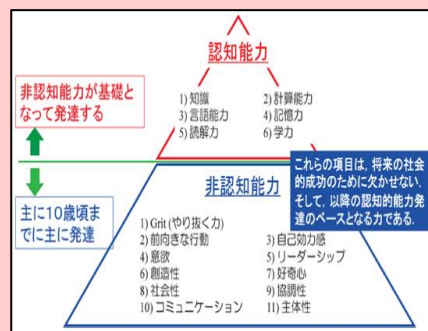
### 2 心理的な効果

運動による爽快感、ストレスの発散 等

### 3 その他の効果（非認知能力や認知能力の育成）

社会的発達や心理的発達と関連

（令和6年度体力・運動能力研修会講義資料より）



特に小学校  
段階は、非  
認知能力が  
育つ時期で  
す



## 楽しく運動できる授業や活動に取り組みましょう

## 子供たちの「楽しく運動したい」という思いを大切に！

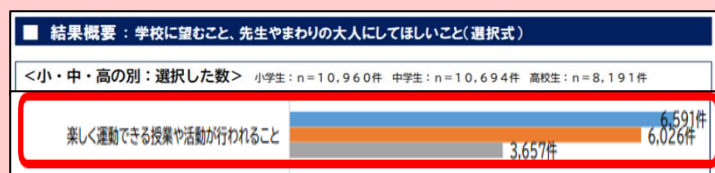
### 1 運動の楽しさを味わわせましょう！

体を動かす「気持ちよさ」や、一緒に学ぶ

「楽しさ」を実感できる授業に取り組みましょう。

### 2 個に応じた指導の充実を！

めあてに合わせた場や教材の工夫など、運動が嫌い・苦手と感じている子供たちも、運動に興味を持てるような授業展開、指導の工夫をしましょう。



第2期宮城県教育振興基本計画の中間見直しのための「こどもアンケート調査」実施結果 より抜粋



1万件を超える回答のうち、小学生の60%以上、中学生の55%以上が楽しく運動することを望んでいます

## 学校全体で、体を動かしたくなるような仕掛けをしましょう

### 1 自然に動きたくなる環境を整えましょう！

ドッジボールコートやケンパーロード等の場の設定、ボールや長縄等の用具の貸し出し等の工夫、体力調査の種目を試せる場の常設などを行い、子供たちが自然に動きたくなる環境づくりをしましょう。

### 2 体を動かす機会を創出しましょう！

運動（遊び）の時間設定や教員も一緒に外で遊ぶなど、体を動かす機会を創出しましょう。縦割り活動や委員会のイベント、学年レクなど、子供たちが主体となって取り組める活動を設定する方法も効果的です。授業中に気分転換を兼ねて、グーパー運動、背伸びストレッチなどを取り入れてみるのもいいですね。

## 家庭や地域を巻き込んだ環境づくりを進めましょう

### 1 体力や運動の必要性について話題づくりをしましょう！

お便りでの取組の紹介、懇談会等でチラシを使った話題提供などをしましょう。

### 2 家庭での運動に取り組む仕掛けをしましょう！

親子でできる運動の紹介など、家庭で運動に取り組める仕掛けを提供しましょう。



県からの  
チラシも  
御活用く  
ださい

#### 【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](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

（学校体育班 HP はこちら）



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

（教職員用）



# 外遊びや運動で、体力、運動能力をUPさせよう！

幼稚園から小学校の時期は運動能力がぐんぐん伸びる時期だよ！

5歳から12歳頃は体の動かし方やうまくなる方法などを、短い期間で覚えることができる大事な時期です。

運動や遊びで、体を動かすことで、体力や運動能力が高まります。  
1日60分を目標に、学校やお家でたくさん運動や外遊びをして、体を動かしましょう。

体を動かすことで脳が発達し、運動能力が大きく伸びます



## 体を動かすことでいろいろな力が身につきます！

運動することで、最後までやり抜く力などが身に付くよ！

運動すると、体力が向上するだけでなく、気分がすっきりしたり、気持ちが悪くなったりします。

他にも、最後までやり抜く力や、前向きに考える力などが身に付きます。

自分に自信が持てるようになり、運動だけではなく、勉強などにも良い影響が出てきます。

運動すると

生活  
・やり抜く力  
・前向きに考える力  
・リーダーシップ など

運動と勉強には関係性があるんだね

勉強  
・計算の力や読む力、グループ学習を進める力 などに



## こんな力を身につけよう！

跳ぶ力、バランス など  
ケンケンパ、ゴムとび、竹馬  
なわとび など

投げる力、肩の使い方 など  
めんこ、紙てっぽう、紙ひこうき  
ドッジボール など

遊び方がわからない時は、お家の人に聞いてみよう！



体をコントロールする力  
走る力・判断する力 など  
おにごっこ、缶けり、かくれんぼ  
だるまさんがころんだ など

握る力、全身の筋力 など  
鉄棒（豚の丸焼きやけんすい）、雲梯、  
ジャングルジム、登り棒、逆立ち など

ダンスもいろいろな動きをするのでいいですよ！



## 運動や遊びを紹介するページもあるよ

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



### 【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](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

（学校体育班 HP はこちら）



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

（小学生用）





# 将来の健康のために、体力を向上させよう！

## 中学校の時期は筋肉や骨が成長する時期です！

中学生の時期は骨や筋肉、内臓などが成長し、体が大人になっていく時期です。身体機能に合わせて筋力や持久力等が伸びる時期なので、体を鍛えるトレーニングが有効になってきます。

ただし、体の発達に個人差が出てくる時期でもあるので、1日60分を目標に、自分の能力に合わせて、無理せずに運動しましょう。休み時間等に外で運動するのもよいですよ。

筋肉や骨が成長し、筋力や持久力等が大きく伸びます



## やり抜く力やコミュニケーション能力を伸ばそう！

### 運動を続けることで、様々な能力が伸びていきます！

運動には、体力が付くだけでなく、不安の解消や気分転換等の効果があります。他にも、やり抜く力や、コミュニケーション能力等が発達することが分かっています。

これらの力は主に幼児期や小学校の時期に身に付きますが、中学生の時期でも続けることで、少しずつ伸びていきます。学力等の土台になる力が身に付くことから、「運動することは勉強にもいい影響を与える」と言われています。

運動で心身を鍛えることにより、学習能力も向上します



## 食事や睡眠も大切！

### 十分な睡眠を取ろう

良質な睡眠はとても大切です。特に寝る前のスマホ等は、質の良い睡眠の妨げになるのでやめましょう！

### 食事でも体力 UP

エネルギーの源になる炭水化物や疲労回復効果のある豚肉、野菜等をバランスよく食べることが大事ですよ！

### こんな方法も

ストレッチで体をほぐしたり、お風呂にゆっくりつかったりすると疲労回復になるよ！

## 運動の継続は、将来の健康に！

### 自分の体力を知る

体力・運動能力調査の結果等から、自分の体の状態を把握しよう！



### 自分の力を伸ばす運動を行う

自分の力をさらに伸ばすために、弱点を補う運動を取り入れたり、得意な運動を続けたりしよう！



### 健康な体を手に入れよう

運動で体も心も健康にし、豊かなスポーツライフの基礎になる力を身に付けよう！

## スポーツ庁の運動動画サイト

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>



ダンスは複合的に様々な力を高めるのに向いています。友達と楽しく踊るのもいいですね！  
様々な体幹トレーニングもおススメです！

### 【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](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

(学校体育班 HP はこちら)



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

(中学生用)

# お子様のより良い成長に運動はとても大切です！ 家庭でも運動の機会を増やしましょう



## 運動によってもたらされる効果とは？

### 1 健康・体力面への効果

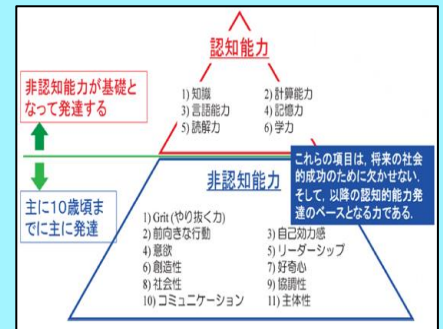
体力の向上、運動習慣が身に付く、身体の健全な成長 等

### 2 心理的な効果

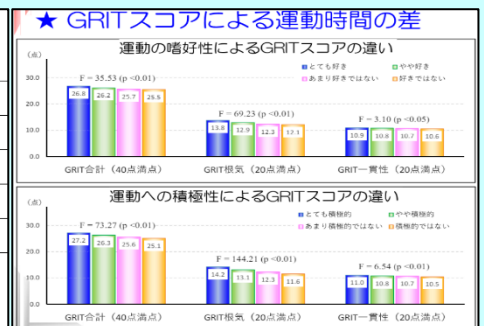
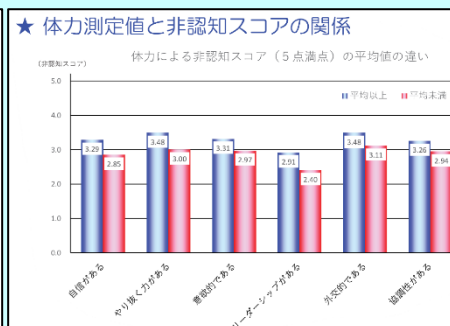
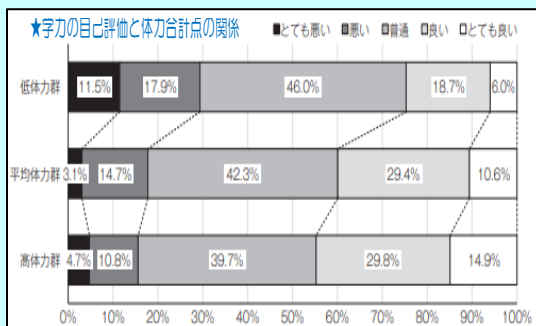
運動によるストレスの発散、爽快感によるやる気の向上 等

### 3 その他の効果（非認知能力や認知能力の育成）

社会性や協調性、やり抜く力などが育ち、学力向上にもつながる  
（令和6年度体力・運動能力研修会講義資料より抜粋）



## 運動と様々な能力の関係が明らかになっています



①学力の自己評価と体力合計点の関係

②体力測定値と非認知スコアの関係

③運動の嗜好性、積極性と GRIT スコアの関係

最近の研究では、運動は学力や非認知能力等と関係があり、運動によってそれらの力が伸びることが分かっています。

- ①体力合計点が高い子供ほど学力も高い。
- ②体力合計点が高い子供ほど、非認知能力（協調性、意欲、リーダー性など）が高い。
- ③運動を好む子供や運動への積極性がある子供の方が、GRIT（やり抜く力）のスコアが高い。

### 資料出典（論文及び学会発表資料）

- ・中野貴博、清水紀宏、春日見章（2021）「児童の体力・運動能力と運動への態度、学校生活、学力および保護者の子育て態度との関係、発育発達研究」
- ・中野貴博（2023）「子どもの身体活動と非認知能力との関係、子どもと発育発達」
- ・中野貴博、四方田健二「児童の運動行動および体力自己評価 GRIT スコアの関係」（2022 日本体育・スポーツ健康学会 第72回大会）

## 子供の運動習慣づくりを、ご家庭でもお願いします

宮城県では子供たちの運動時間が少ない傾向が見られます。運動習慣づくりは、家庭の協力が必要です。子供たちと一緒に身体を動かしたり、地域のクラブ活動やスポーツイベントに参加したりするなど、子供たちが体を動かし、運動の楽しさを味わうことができるよう、協力をお願いします。

### ①外でできる運動（例）

- ・キャッチボール ・昔遊び
- ・バドミントン ・遊具遊び
- ・ジョギングやサイクリング など

### ②室内でできる運動（例）

- ・ストレッチ ・ダンス
- ・紙でっぼう ・バランス相撲
- ・お風呂でグーパー運動 など

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

<https://x.gd/IJp1r>



### 【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](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

（学校体育班 HP はこちら）



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



（保護者用）