

みやぎっ子! 元気アップ通信

2014年 1月
第11号
宮城県教育委員会

「みやぎっ子! 元気アップ通信」は、子どもの体力・運動能力向上に関する情報や、『みやぎっ子! 元気アップエクササイズ』の活用例などを内容として発行しています。体育の指導充実や家庭への情報提供の資料としてご活用してください。

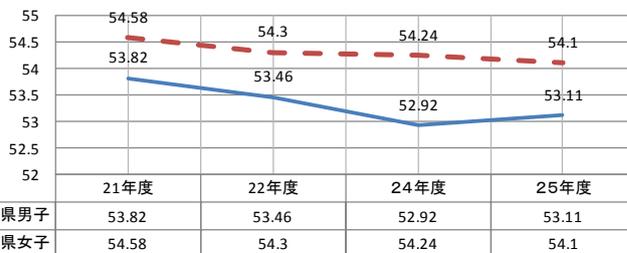
平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果概要(宮城県分)

(平成25年12月14日公表)

体力合計点 小学5年生男子で向上、女子はやや低下

		体力合計点 () は前年度との差								
		H21	順位	H22	順位	H24	順位	H25	順位	
小学校 5年生	男子	宮城県	53.82 (+0.51)	30	53.46 (△0.36)	35	52.92 (△0.54)	41	53.11 (+0.19)	36
		全国	54.19 (+0.01)		54.36 (+0.17)		54.07 (△0.29)		53.87 (△0.20)	
		全国との差	△ 0.37		△ 0.90		△ 1.15		△ 0.76	
小学校 5年生	女子	宮城県	54.58 (+0.26)	25	54.30 (△0.28)	28	54.24 (△0.06)	32	54.10 (△0.14)	32
		全国	54.59 (△0.25)		54.89 (+0.30)		54.85 (△0.04)		54.70 (△0.15)	
		全国との差	△ 0.01		△ 0.59		△ 0.61		△ 0.60	
中学校 2年生	男子	宮城県	41.95 (+0.26)	18	42.14 (+0.19)	17	42.13 (△0.01)	23	42.13 (±0)	19
		全国	41.36 (△0.14)		41.71 (+0.35)		42.32 (+0.61)		41.78 (△0.54)	
		全国との差	+0.59		+ 0.43		△ 0.19		+ 0.35	
中学校 2年生	女子	宮城県	47.95 (△0.36)	24	47.60 (△0.35)	30	48.16 (+0.56)	27	47.89 (△0.27)	29
		全国	47.94 (△0.44)		48.14 (+0.20)		48.72 (+0.58)		48.42 (△0.30)	
		全国との差	+0.01		△ 0.54		△ 0.56		△ 0.53	
調査の方法		悉皆		抽出 (小5 : 18.7% 中2 : 18.5%)		抽出 (小5 : 18.8% 中2 : 18.4%)		悉皆		

体力合計点



体力合計点の経年変化をしてみると、小学校男子は平成21年度から続いた低下傾向が、向上に転じました。小学校女子については21年度から、毎年少しずつ低下が続いています。

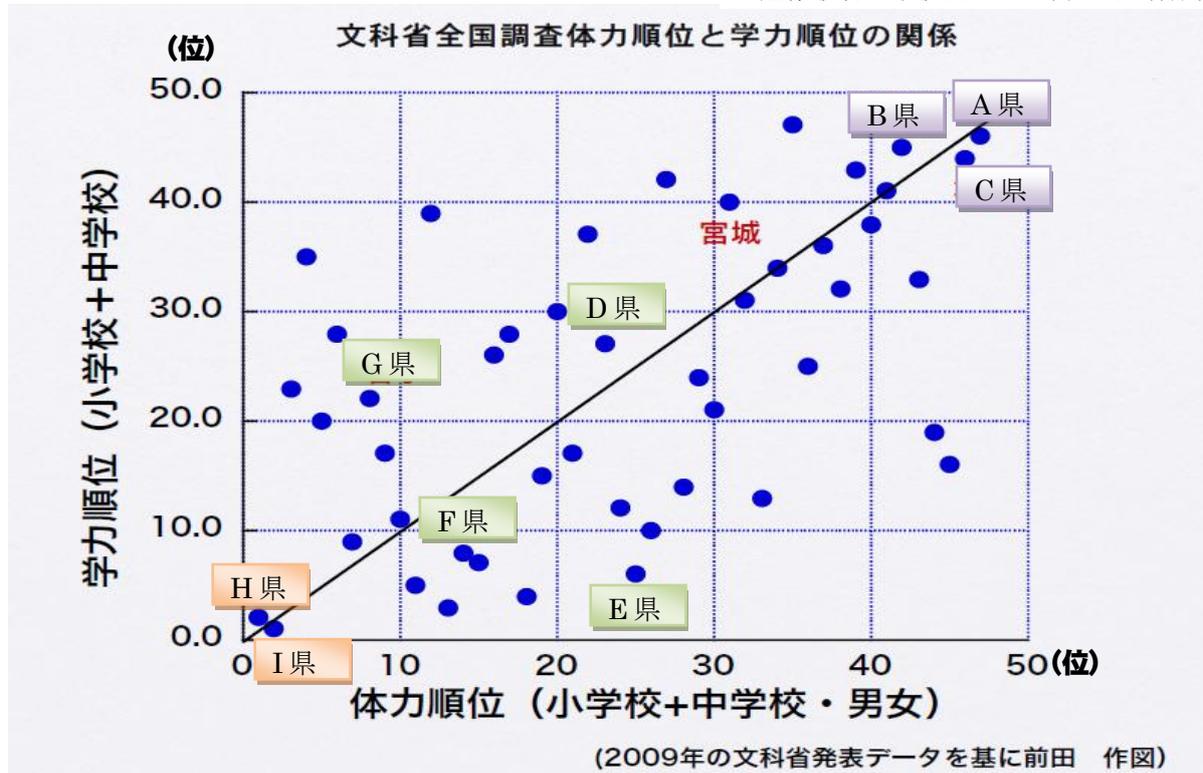
小学5年生男女、立ち幅跳びや50m走等 全国平均を下回る

小学校5年生 調査種目	男 子				女 子			
	宮城県	全国	全国との差	順位	宮城県	全国	全国との差	順位
握力(kg)	16.55	16.63	△ 0.08	31	16.39	16.14	0.25	14
上体起こし(回)	19.39	19.54	△ 0.15	24	18.02	18.06	△ 0.04	24
長座体前屈(cm)	32.83	32.73	0.1	14	36.86	36.87	△ 0.01	15
反復横とび(点)	41.65	41.41	0.24	27	39.33	39.06	0.27	27
20mシャトルラン(回)	48.84	51.41	△ 2.57	38	37.32	39.66	△ 2.34	38
50m走(秒)	9.54	9.38	△ 0.16	42	9.76	9.64	△ 0.12	44
立ち幅とび(cm)	147.91	152.07	△ 4.16	47	140.8	144.55	△ 3.75	47
ソフトボール投げ(m)	23.56	23.19	0.37	25	13.75	13.94	△ 0.19	39
体力合計点	53.11	53.87	△ 0.76	36	54.1	54.7	△ 0.60	32

体力と学力とは相関がある！！

文部科学省が全国の公立学校の小学校5年生・中学校2年生（体力），小学校6年生・中学校3年生（学力）を対象に実施している体力・運動能力，運動習慣等調査および，全国学力学習状況調査の都道府県順位をグラフに表すと，以下のような結果になり，体力の全国順位が上位にある都道府県は学力においても上位に位置していることから，体力と学力の間には相関関係がうかがわれます。

（宮城教育大学教授 前田順一氏 作成資料）



変化の激しいこれからの社会を生きるために，

「確かな学力」「豊かな人間性」「健康・体力」の知・徳・体を
バランスよく育てることが大切です。

**特に体力は，人間の活動の源であり，健康の維持のほか意欲や気力
といった精神面の充実にも大きくかかわっており，生きる力を支える
重要な要素です。**

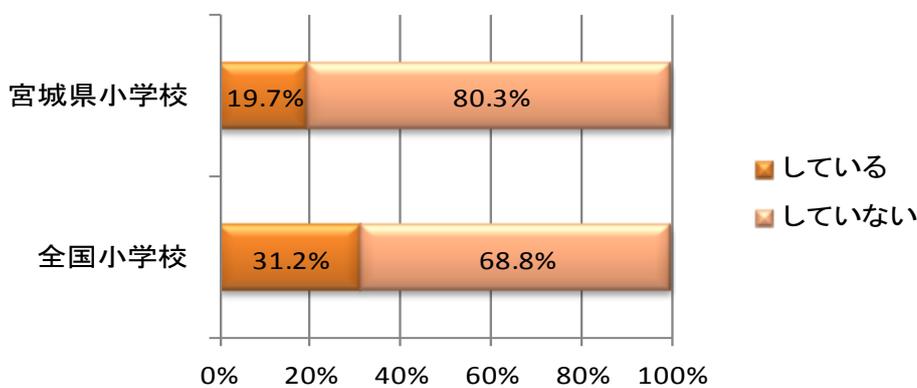
各学校において，体育主任を中心に学校教育活動全体を通じて，
体力の向上を目指してください。

県教委及び学校における体力向上に向けた役割

各学校が、学校独自に体力向上に向けた目標を設定し、学校の全教職員が協力して体力向上に取り組むことが重要です。県教委としては、各学校が設定した目標を達成できるよう、様々な形で支援していきます。

	県 教 委	各 学 校
目標	<p>「子どもの体力が全国水準を上回る」 (宮城県スポーツ推進計画)</p> <p>生涯にわたって、健康で豊かな生活を送るためには、幼児・児童期から運動習慣を身に付け、体力の向上を図ることが大切である。そのためには教職員・保護者等の意識の共有化を図ることが重要であることから、全国的な指標等を目標としたもの。</p>	<p>「各学校が実情に応じた目標を独自に設定する。」</p> <p>※目標設定の考え方 (例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○児童生徒一人一人の体力の向上を目指す。 (体力テストの結果を生かし、児童生徒一人一人の長所を伸ばし、短所を改善する) ○体育の授業改善を目指す。 (運動好きの児童生徒を増やす。また、苦手意識をもっている児童生徒においても積極的に体育の授業に参加するような授業の検討をすすめる。) ○よりよい生活習慣の確立を目指す。
役割	<ul style="list-style-type: none"> ○施策の企画, 立案 ○各学校及び市町村教育委員会への支援, 啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動機会の創出の工夫 (『web』長なわ八の字跳び大会の活用) ○児童一人一人の意欲の喚起 (児童一人一人への目標の持たせ方) ○教員の研修機会の確保 (体力向上出前研修会の活用) ○食育の推進 ○保護者への啓発活動 <p>→ (本通信 p4 等で紹介する運動事例の紹介等)</p>

学校全体での体力・運動能力向上の目標設定



学校全体で、体力・運動能力向上に向けた目標について、共通理解を図りましょう。
(宮城県は全国平均よりも学校全体での目標設定の割合が低いです。)

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査学校質問紙より

- 1 **体力向上の各学校の設定目標が学校全体の目標になっていますか。**
- 2 **体育主任の先生は、この「元気アップ通信」を印刷・配布して先生方と共通理解を図りましょう。**
- 3 **学校全体で一人一人の子どもたちを伸ばす手立てを考えてください。**

家庭の協力も体力向上のカギ

体力向上については、学校での取組の他、家庭や地域の協力がとても大切になります。体力・運動能力調査の報告書においても、手立ての一つとして家庭への協力を挙げている学校が多くありました（下記）。

今回は、家庭でも親子で簡単に運動が行えるような運動事例を紹介します。各学校においても、家庭で取り組める運動事例など具体的に紹介してみてください。

【各学校からの声】

- ・徒歩で登校するよう、日常的に声かけをしている。
- ・肥満傾向にある児童については、定期的な体重測定や教育相談をするなど、家庭の協力を得て指導している。
- ・養護教諭と連携を図りながら、健康と体力に関する保健の授業を行い、保健便り等でも健康な生活の仕方を呼びかけている。
- ・家庭学習の中に「筋力トレーニング」を取り入れ、腕立て伏せや柔軟体操に取り組みさせている。
- ・学校保健委員会などで、学校の課題を周知し、保護者への協力を呼びかけている。
- ・育成会行事への積極的参加を呼びかけている。

親子（二人一組）でできる運動事例の紹介

（日本レクリエーション協会 「親子でタッチ」参照）

1 片足しゃがみ立ち

二人で手を組んで、片足でしゃがみ、力を合わせて立ち上がります。



3 後ろでタッチ

二人が背中合わせで立ち（間隔を少し開けて）、体をひねったり、反ったりしながらタッチします。



お知らせ

『みやぎっ子! 元気アップ通信』のNo.1～No.10はスポーツ健康課のホームページに掲載しています。様々な運動を紹介していますので御活用ください。

『みやぎっ子! 元気アップ通信』へのお問い合わせ
宮城県教育庁スポーツ健康課 学校安全体育班
〒980-8423 仙台市青葉区本町三丁目8番1号
TEL 022-211-3667 FAX 022-211-3796
Mail : spokenga@pref.miyagi.jp