

III

課題と取組



自治体主催の健康づくりイベントへの参加の様子

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 運動機会の創出と運動時間の確保

- ・全国平均値と比べて、「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 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 運動が苦手な児童生徒に対する積極的な支援

- ・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た組織的な目標設定の基に、個に応じた意欲付けや運動の環境整備が必要である。

（２） 取組の方向性

① 児童生徒の良さを認め、やる気を引き出す体育・保健体育の授業づくりに取り組む。

- ・ねらいの確実な提示と振り返りの時間の確保を適切に積み重ね、授業の質を高めるとともに、全ての児童に「楽しい、もっとやってみたい」という運動への意欲を持たせることができる授業づくりに取り組む。
- ・体力や技能の程度、性別及び障害の有無に関わらず、児童生徒が「運動やスポーツを楽しんでいると感じることができる体育・保健体育の授業」に向け、各種講習会をとおして教員の資質向上を図る。

② 体育の授業以外の運動時間の確保に取り組む

- ・授業の導入時や集中が途切れた際に、軽い運動を取り入れる。
- ・始業前・業間・放課後等に運動（遊び）の時間を設定したり、縦割り組織などを活用した学校全体での遊びの時間の設定を行ったりして、体育以外での運動時間を確保する。
- ・体力調査の種目を、休み時間などに自由に練習できる期間の設定や、いつでも運動できる、自然に動きたくなる環境づくり（場の設定）を行うなど、子供たちが自然と動きたくなる環境づくりに取り組む。

② 学校と家庭とが連携し、健康づくり、体力づくりに取り組む。

- ・学校と家庭が協力し、家族で健康な体づくりを推進するため、親子で取り組める運動を提案し、家庭での健康づくりを促進する。
- ・家庭では、児童生徒の「充実した食事」「望ましい睡眠」等に心掛けるとともに、休日の運動（遊び）を促進する。

③ 健康に関する意識の向上や「肥満」の減少など健康教育への取組を推進する。

- ・学校の教育活動全体を通して、児童生徒に自分の身体への関心を持たせ、運動・食事・睡眠の大切さを理解させる。
- ・体力カードや健康保健調査票等により、学校と家庭が定期的に児童生徒の健康状況についての情報交換を行うなど連携を図る。

宮城県の子供たちの体力向上に向けた取組（令和5年度）

令和5年2月

教育庁保健体育安全課

県の目標と重点とする対策

新型コロナウイルス感染症の影響により過去最低となった「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点を、全国上位と同等水準まで引き上げる取組を通して、子供たちの生涯にわたる健康を守っていく。

- 1 1日60分以上の運動時間の確保
- 2 家庭や地域における運動機会の創出
- 3 運動への意欲を高める支援の充実

具体的なアクション

1 1日60分以上の運動時間の確保

（1）運動の習慣につなげる体育の授業

①みずから運動に親しみたくなる態度の育成

（例）継続的して楽しく体づくり運動に取り組む。

- ・鉄棒や肋木でぶら下がりじゃんけん・手押し車競争・猫とネズミ競争・進化じゃんけん
- ・いろいろな体勢での歩行・じゃんけん開脚競争・ペアでのストレッチ・縄とびなど

（例）ポイントを指導しながら身体を鍛えるトレーニングを行う。

- ・ボールを遠くに投げるポイントの指導
（肘を高く上げる，足を出しながら体をひねる，腕を大きく振るなど）
- ・立ち幅跳びのポイントの指導（両足で強く踏み切る，着地も両足など）
- ・体の動かし方，体の移動の仕方，力出し方などを身に付ける。

②単元の予習や復習，宿題（自主トレ）などを与える

（例）・心拍数を上げるような運動課題（3分間の短なわ跳び，動画を見ながらのダンス）

- ・柔軟性を高める課題（椅子やタオル等を使ったストレッチ等）

（2）体育の授業以外の運動時間の確保

①授業中の集中が途切れた際に，軽い運動を行う。（適度な運動は脳を活性化させ，集中力を高めます。）

- （例）・ストレッチ運動・軽いスクワット運動・手のグーパー運動
- ・椅子に座ってできるエクササイズ（足踏みや足上げ）など

②始業前・業間・放課後等に運動（遊び）の時間を設定する。

（例）業間や，放課後等に運動（遊び）時間を設定する

- ・クラス全員で Web 運動広場の練習時間にする
- ・縦割り組織などの活用
- ・児童会・生徒会組織を活用したスポーツ大会の実施

③いつでも運動できる，自然に動きたくなる環境づくり（場の設定）

（例）・校庭に 50m のセパレートコースを常設する・バトンやボール等を常に使えるようにしておく・雲梯や登り棒に色分けをしてレベルを表示しておく・ケンパ一の丸を書いておく・体力調査の種目がいつでも練習できる場を設定するなど，子供たちが自然と動きたくなる環境づくり

2 家庭や地域における運動機会の創出

（1）自宅で行う体力づくり ※学校と家庭が協力し，家族で健康な体づくりを推進

（例）・心拍数を上げる運動：3分間の短なわ跳び，動画を見ながらのダンス等
 ・柔軟性を高める運動：柔軟運動・椅子やタオル等を使ったストレッチ等

（2）親子で取り組める運動

（例）・親子でウォーキング・キャッチボール・風呂上がりのストレッチ
 ・親子で押し相撲・じゃんけん開脚競争・風船バレーなど
 ・JSP0 のアクティブチャイルドプログラムを参考に

（3）登下校時の徒歩の距離を増やす ※十分な安全確保が前提

（例）・送迎の工夫⇒途中まで送迎し，残りは歩いて登下校する。
 ・徒歩で登下校する範囲を広げる。

（4）地域のスポーツ活動への積極的な加入

※本県の小学生は，体力値が高い都道府県と比較して，地域のスポーツ活動への加入率が低い

3 運動への意欲を高める支援の充実

（1）興味や意欲につながる授業

（例）・跳び箱運動（お互いに動画を撮影して教え合うなど）
 ・運動が好きになる，仲間と協働して学ぶ授業

（2）運動が嫌いな児童生徒への支援 ※教材・教具の工夫，個々に応じた指導の充実

（例）・マット運動（坂をつくる，エアーマットの活用，一人一人がめあてに合わせ，解決方法を選んで取り組めるような展開の工夫など）

（3）Web 運動広場の活用

・仲間との協働によって，自己有用感や自己肯定感を育てる。

子供たちが「運動が好き」になることが重要！
 「できる，できない」ではなく，意欲につなげる指導をお願いします

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)

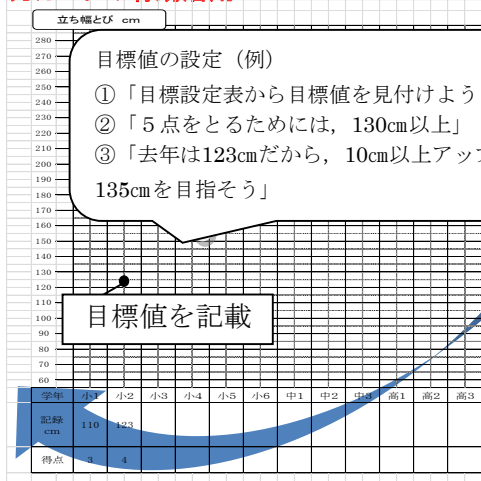
学校全体での取組の立案

児童生徒の目標設定

プロジェクトシート作成(3月)

- ・具体的**数値目標**の設定
- ・健康教育の推進
- ・好取組事例の活用

○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
⇒健康・体力アップ！！みやぎっ子のページ
⇒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)

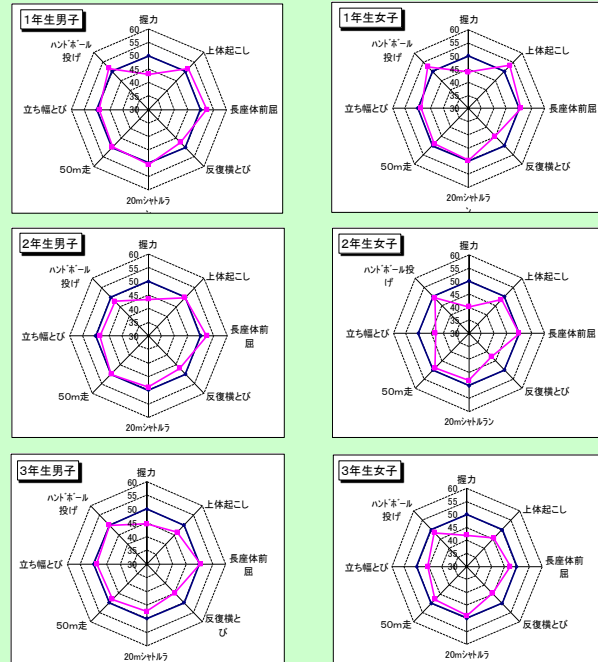
個人は、
⇒個人データ作成

【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/gakkoanzen/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

10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

「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

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

1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

2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。
各分野からの評価及び改善策の検討

○改善策の充実

○体育・健康教育の

次年度の目標・計画の策定

プロジェクトシート作成

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。

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

「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



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 (平成30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)		BMI		むし歯(う歯)保有率 (%)	
		県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均	全国平均
1	男	158.2	158.2	44.2	44.2	2.22	2.22	7.2	7.2
	女	152.5	152.5	42.5	42.5	1.82	1.82	8.5	8.5
2	男	162.8	162.8	48.8	48.8	2.32	2.32	6.8	6.8
	女	157.1	157.1	47.1	47.1	2.04	2.04	7.1	7.1
3	男	168.9	168.9	58.9	58.9	2.58	2.58	5.9	5.9
	女	162.2	162.2	52.2	52.2	2.32	2.32	6.2	6.2

○体力・運動能力調査 種目別の状況

学年	性別	体力 (km)	50m走 (秒)	100m走 (秒)	200m走 (秒)	400m走 (秒)	800m走 (分)	1500m走 (分)	3000m走 (分)	5000m走 (分)	10000m走 (分)	20000m走 (分)
		県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均	全国平均	県平均
1	男	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27	24.27
	女	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01	22.01
2	男	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05	25.05
	女	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84	24.84
3	男	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92	25.92
	女	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87	22.87

○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						

○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⇒健康・体力アップ！！みやぎっ子のページ

⇒各種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する。

3 想定される活用場面

- ・ 職員会議
- ・ P T A
- ・ 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⇒健康・体力アップ！！みやぎっ子のページ⇒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】

