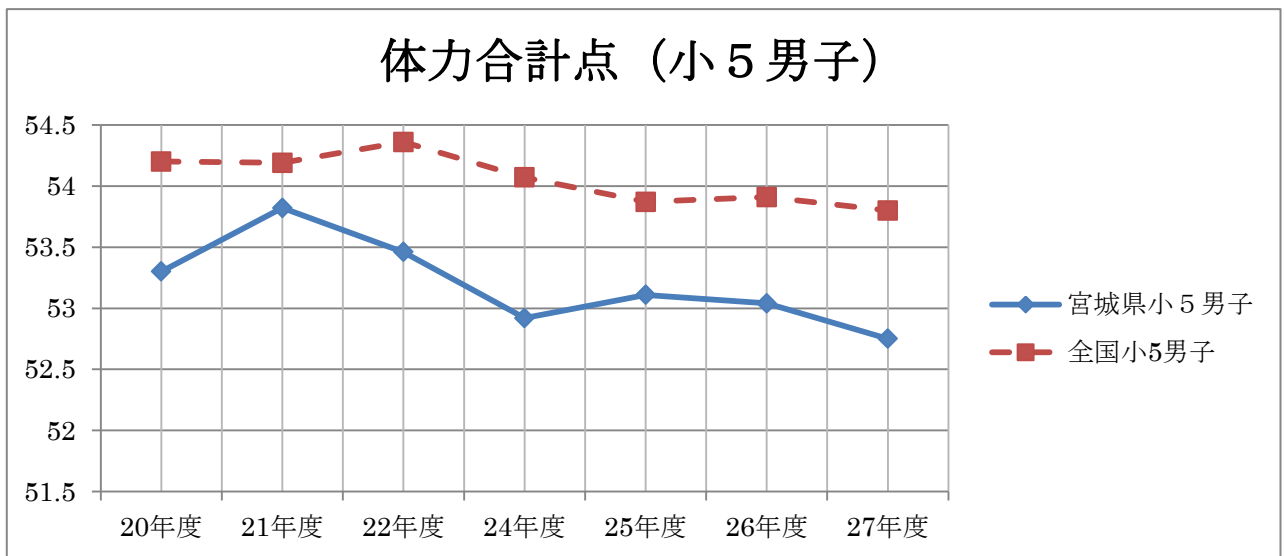


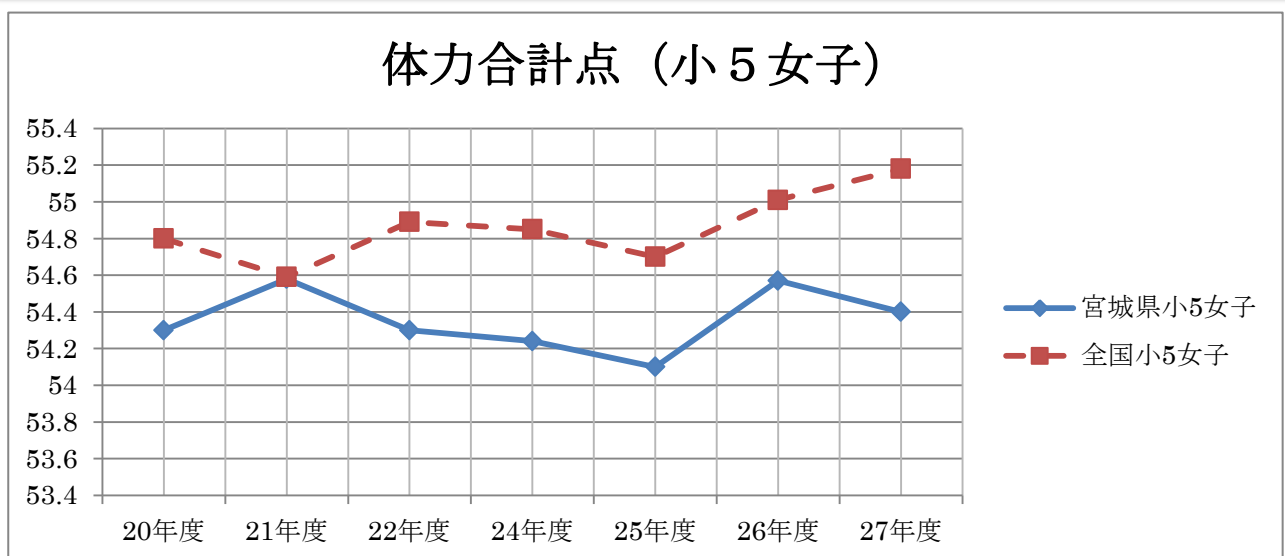
「みやぎっ子! 元気アップ通信」は、子どもの体力・運動能力向上に関する情報や、『みやぎっ子! 元気アップエクササイズ』の活用例などを内容として発行しています。体育の指導充実や家庭への情報提供の資料として活用してください。

## 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（宮城県分）

### 小5男女とも若干の低下！！（全国順位も低下）



小5男子は、全国的に体力合計点が低下しています。宮城県平均も25年度に一度向上しましたが、26年度、27年度と小さい範囲ではありますが低下しています。



小5女子は、全国的に体力合計点が向上しています。宮城県平均も25年度までは継続的に低下していましたが、26年度に大きく向上し、27年度は、若干低下したものの、過去3番目に高い数値になりました。

# 体力・運動能力向上に向けて

運動習慣の確立

正しい生活習慣の確立

運動が好きな児童

規則正しい生活の実践

学校の取組

家庭の取組

## ○体育授業の充実

- ・多様な運動（遊び）の経験
- ・明確な目標（めあて）の設定
- ・個に応じた課題の提示
- ・仲間との豊かなかかわり（言語活動の充実）
- ・振り返り活動の充実

## ○健康教育の充実

- ・学校教育活動全体を通じて行う
- ・保健学習の充実（食事・睡眠・運動の大切さの理解等）
- ・保健指導の充実（自他の健康への関心・食育等）

## ○教員研修の充実

- ・機関研修の活用  
体力向上指導者養成研修伝達講習会（スポーツ健康課）  
小学校体育研修会（総合教育センター）等  
栄養教諭等研修会  
養護教諭研修会
- ・校内研修の1コマとして  
各種研修会・講習会の伝達で全教員へ周知を図る。  
体力向上出前研修会

## ○家庭・地域との連携

- ・地域人材の活用
- ・体力、健康について家庭への啓発

## ○子どもの規則正しい生活を形成させる

- ・早ね・早おき・朝ごはんの徹底
- ・テレビやゲームの時間への配慮 等

## ○家庭での食事内容を充実させる

- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事
- ・おやつ正しい食べ方（質と量）

## ○休日に親子で一緒に運動（遊び）をする

- ・一緒に公園に出かける
- ・散歩（ジョギング）
- ・家のお手伝い 等

## ○体力カードや健康保健調査をもとに、子どもの健康状況をしっかり把握する。

【例】体力・運動能力記録カードを事前に配布し、親子で目標値等を設定してみる。

# 体力・運動能力調査に向けた各学校の取組

(平成27年度宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査報告より)

## 目標設定

- ☆学校全体の目標を職員全体に周知した。
  - ☆学年ごとに担任が目指す目標を設定した。
  - ☆全校児童に昨年度と練習の記録、そしてそれをもとに今年度の目標記録を記録用紙に書かせた。
- 【目標の記録を目指して1回でも多く、1cmでも遠くということを意識して取り組めたこと。】**

## 準備運動の工夫

- ☆体力・運動能力調査と関連するような体づくり運動を取り入れ、指導を実践した。
  - ☆体育の準備体操に腹筋運動やスクワットを取り入れ、筋力向上を図った。
  - ☆準備運動にシャトルランの要素が入った運動(折り返し走)を取り入れた。
- 【児童の反応も良く、楽しく体を動かしながら、体力向上が図れるので、とても有効な手立てであった。】**

## 環境整備の工夫

- ☆握力コーナーや立ち幅とびコーナーを設置し、いつでも行えるようにした。
  - ☆体育館や学年ホール等に反復横とび用のテープを貼っておき、体育館使用時に定期的に反復横とびの測定を行えるようにした。
  - ☆ボール投げでは、目標の位置にカラーコーンを置き、そこを目指して投げるように取り組ませた。
  - ☆ボール投げでは、投げる位置に児童の背よりも高いゴム紐を置き、それを超えて投げるように取り組ませた。
- 【日常的に取り組む姿が見られた。また、様々な動作も身についた。】**

## 事前取組の工夫

- ☆授業の始めの短い時間に、肋木遊びや登り棒、綱引き、力比べなどを取り入れ、握力を向上させる運動を継続的に行った。
  - ☆ソフトボール投げの練習として、投げるフォームを意識させた活動(ストラックアウト・玉入れなど)を取り入れた。
  - ☆お手玉や、こま、紙鉄砲などの昔遊びの励行し、遊びの中でスナップを使うことに慣れさせた。
  - ☆新聞紙を丸めた物を投げさせて、投げ方の型を身に付けさせる指導をした。
- 【様々な教具や運動を工夫したことは大変有効であった。】**

**各校の取組を一層進めましょう！**

# web なわ跳び広場～長なわ跳び大会～開催中

体力の向上は健康の保持増進につながり、  
それこそが被災地の復興を支える土台となります。

～「未来を担うみやぎっ子」体力向上キャンペーン～  
**webなわ跳び広場**

多くの皆さんの参加を  
お待ちしております！

**長なわ跳び大会  
後期大会開催中！！**

クリック



**開催期間：平成27年12月7日(月)～平成28年2月29日(金)**

～「未来を担うみやぎっ子」体力向上キャンペーン～の一環として、県内全ての児童が、ウェブ上でいつでも何度でもチャレンジできる「webなわ跳び広場」を開催します。

この大会は、仲間と関わりながら競い合うことにより、運動意欲の向上や運動習慣の確立に役立つとともに、震災復興を担っていく子どもたちに、元気と活力を与えることにより、力強く宮城の復興を進める一助となるものです。



各校の体力・運動能力向上に向けた取組の一つのツールとして、参加してください！！

## 【参加校の声】

- 運動に対する取り組み方が前向きになり、進んで運動する姿が見られた。
- 運動が苦手な児童も進んで長なわ跳びに取り組んだ。
- 一つの目標に向かうことで学級の結束力を高めることができた。
- お互いに認め合い、より多く跳ぶためにはどうしたらよいか考えながら活動した。
- 声を掛け合って目標を達成し、クラスが団結するのに役立った。
- 得意な児童が苦手な児童へアドバイスをしたり、励ましたりしながら活動した。
- 励まし合い、認め合う学級の雰囲気が出た。

## 体育・楽しく・逞しく

子どもたち一人一人の体力向上を目指して、先生方も子どもたちも楽しく  
体育に取り組めるようにしましょう！！

『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

TEL 022-211-3667 FAX 022-211-3796

Mail : spokenga@pref.miyagi.jp