

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

宮城県の調査結果

（仙台市を含む宮城県全体の結果）

目 次

1	調査の概要	P 1
2	結果のポイント	P 2
3	調査結果	
	【体力・運動能力調査の傾向】	
	（1）体力合計点の推移	P 3
	（2）種目別の状況（全国平均値・令和4年度平均値との比較）	P 5
	（3）種目別の状況（平成30年度との比較）	P 7
	【質問紙調査の傾向】	
	（1）一週間の総運動時間の状況	P 8
	（2）運動やスポーツに対する意識	P 9
	（3）食事・睡眠・スクリーンタイムの状況	P 11
	（4）学校による授業以外の取組状況	P 14

1 調査の概要

(1) 調査期間 令和5年4月から7月末まで

(2) 調査対象 全国の小学校5年生男女、中学校2年生男女全員（悉皆調査）

○全国調査では、国立、公立、私立学校全ての学校を対象としている。

○使用した全国平均のデータ…公立学校のみデータを用いている。

○本県のデータ…仙台市立学校を含むものを使用している。

(3) 調査参加学校・児童生徒数

	小学校5年生 男・女		中学校2年生 男・女	
	学校数（校）	調査児童数（人）	学校数（校）	調査生徒数（人）
宮城県全体 (仙台市を含む)	352	18,094	196	16,831
宮城県 (仙台市を除く)	234	9,617	131	9,213
全国	18,918	990,165	10,021	923,980

(4) 調査事項及び内容

① 実技に関する調査…新体カテスト（8種目）

1) 握力

2) 上体起こし

3) 長座体前屈

4) 反復横とび

5) 持久走、20mシャトルラン

※小5男女は20mシャトルランを行い、中2男女はどちらか1種目選択して行う。

6) 50m走

7) 立ち幅とび

8) ソフトボール投げ、ハンドボール投げ

※小5男女はソフトボール投げ、中2男女はハンドボール投げを行う。

② 児童生徒に対する質問紙調査

○ 運動習慣、生活習慣等

③ 学校に対する質問紙調査

○ 子どもの体力向上に係る学校の取組等

2 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 宮城県の結果のポイント

(1) 体力・運動能力調査

①体力合計点

- ・平成30年度以降低下していたが、全ての対象学年で**上昇した**。
- ・**中学校男子は、過去最高順位を記録し、全国平均を上回った**。
(仙台市を除くと、中学校は男女とも全国平均を上回った)
- ・**小学校男女、中学校女子も上昇し、全国平均との差が縮まった**。

②種目別の全国、令和4年度との比較

【全国との比較】

- ・小学校5年生は、握力、長座体前屈、反復横跳び、ボール投げが上回った。
- ・中学校2年生男子は、持久走、シャトルラン、ボール投げ以外の種目で上回った。
- ・中学校2年生女子は、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びが上回った。

【令和4年度との比較】

- ・握力は、小学校5年生男女、中学校2年生女子は向上した。
- ・長座体前屈は、全学年で記録が伸びている。
- ・シャトルランは、小学校5年生、中学校2年生とも男子は向上したが、女子は低下傾向が続いている。
- ・立ち幅跳びは、小学校5年生男子、中学校2年生男女は向上した。
- ・ボール投げは、小学校5年生男女、中学校2年生男子は向上した。

③要因

- ・新型コロナによる著しい体力低下に対する、各校の**危機意識の高揚**。
- ・**体力・運動能力向上センター事業の開始**に伴う、各校の**組織的な取組**。

(2) 児童生徒に対する質問紙調査

①運動時間

- ・運動時間の割合は、**小学校5年生男子は昨年度より増加した**。小学校5年生女子、中学校2年生男女は低下している。

②運動やスポーツに対する意識

- ・小中学校ともに、男子に比べて**女子の「運動が好き」「体育が楽しい」の割合が低い**。

(3) 学校に対する質問紙調査

①学校及び教育委員会の取組状況

- ・小、中学校ともに**昨年度調査よりも増加している**。

【今後の取組】

①体育の授業での取組

- ・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。
- ・仲間と協働して、成就感を味わえる授業や個に応じた指導の充実を図る。
- ・家庭で取り組むことができる課題を与える。

②日常の学校生活での取組

- ・児童生徒がいつでも取り組める場の設定や運動時間の設定等、環境づくりを工夫する。
- ・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。

③家庭への働き掛け

- ・体力、健康づくりに関するチラシを配布し、家庭での健康づくりを促進する。

④体力・運動能力向上センター事業の展開

- ・体力向上コーディネーターによる県内全ての小中学校訪問や、地域センター員を中心とした地域単位での学校連携を通して、体育の授業づくりのサポート、各校の取組の共有等を行い、組織的な取組を強化する。

⑤Web 運動広場の活用

- ・Web 運動広場（短なわ跳び大会、長なわ跳び大会、マラソン大会、マッスル大会）の参加校を増やし、体力向上の意識付けを高める。

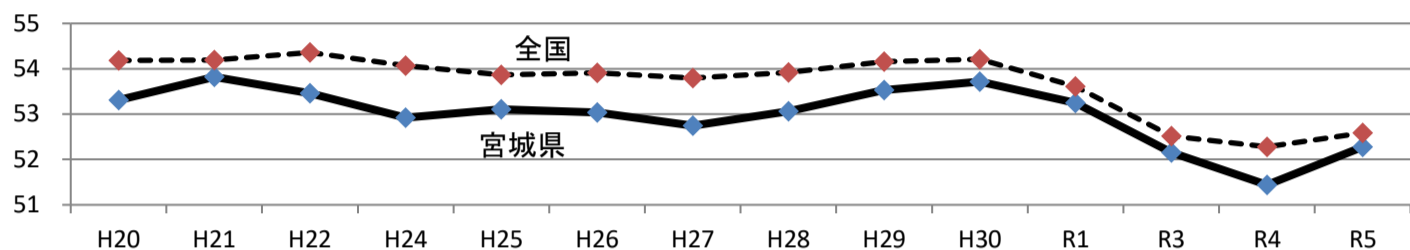
3 調査結果【体力・運動能力調査の傾向】

体力合計点の推移(H20年度から)

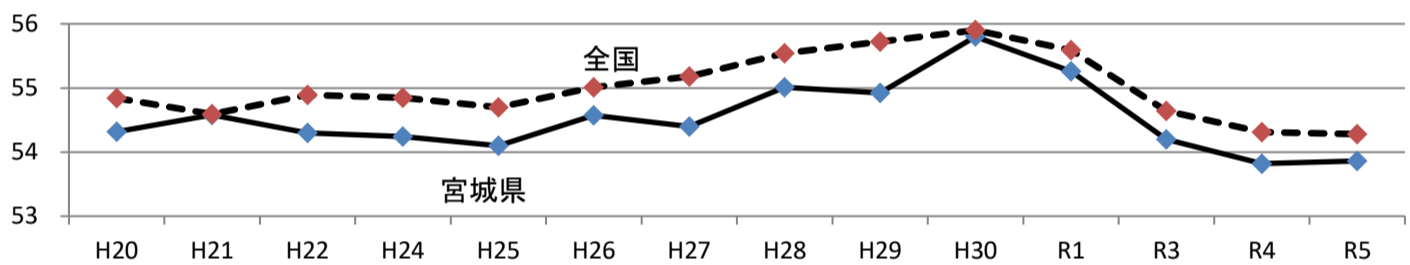
宮城県全体(仙台市を含む)

- ・体力合計点は全ての対象において昨年度より向上している。
- ・中学校男子は、全国平均値を大きく上回った。
- ・小学校5年生男子、中学校2年生女子は全国平均との差が縮まった。

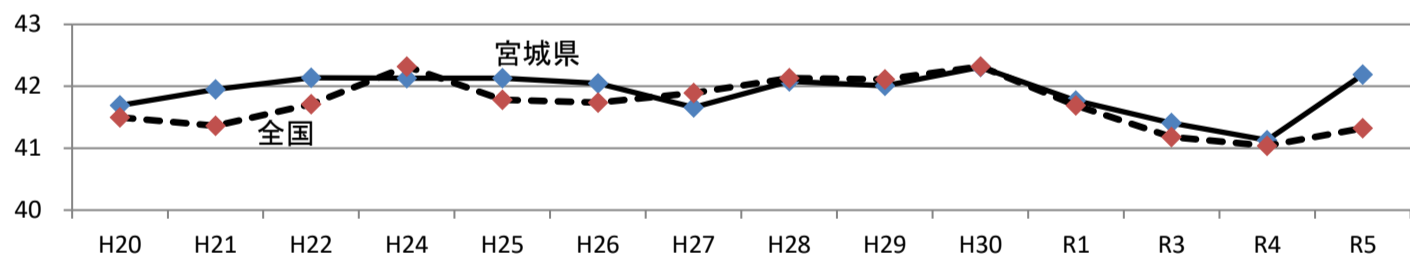
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	53.31	53.82	53.46	52.92	53.11	53.04	52.75	53.06	53.53	53.72	53.25	52.15	51.44	52.28
全国	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59
順位	36	30	35	41	36	40	42	38	33	34	28	30	41	32



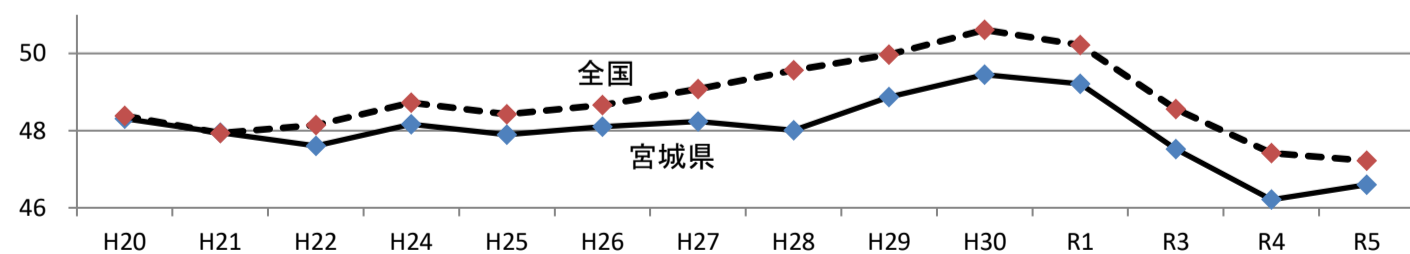
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	54.32	54.58	54.30	54.24	54.10	54.57	54.40	55.01	54.92	55.80	55.26	54.20	53.82	53.86
全国	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28
順位	31	25	28	32	32	33	37	32	37	31	33	36	36	36



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	41.69	41.95	42.14	42.13	42.13	42.05	41.66	42.08	42.01	42.31	41.77	41.41	41.13	42.19
全国	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.74	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32
順位	22	18	17	23	19	21	32	27	27	30	26	31	29	15



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	48.31	47.95	47.60	48.16	47.89	48.10	48.24	48.01	48.87	49.45	49.21	47.52	46.21	46.60
全国	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.66	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22
順位	24	24	30	27	29	26	34	45	41	39	37	41	41	39



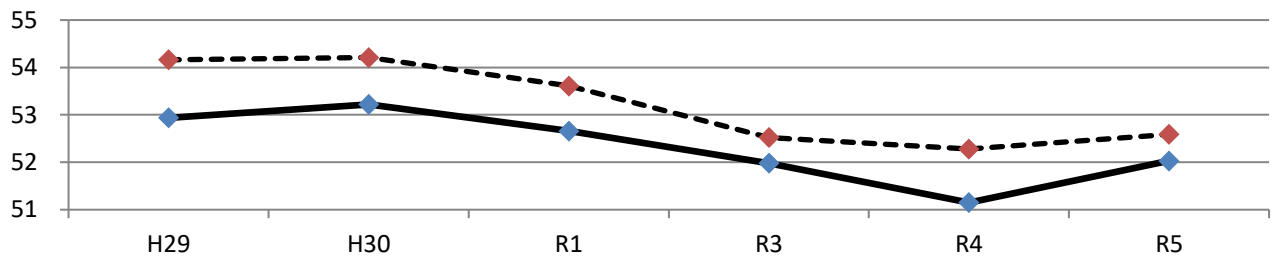
※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。
 ※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。
 ※順位は宮城県独自集計による。

体力合計点の推移(H29年度から)

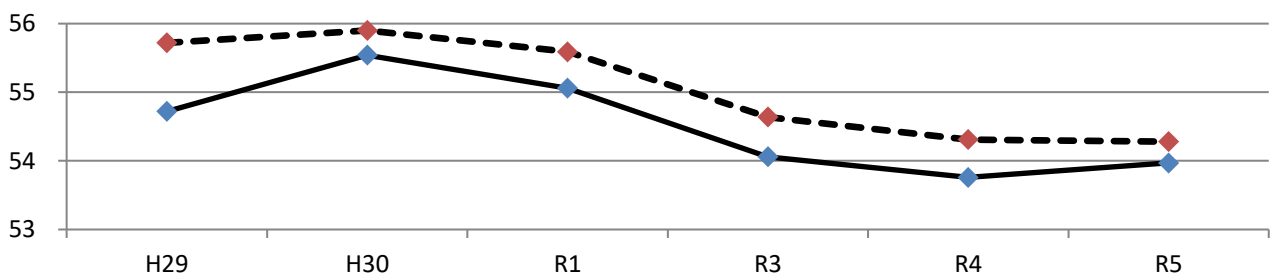
宮城県(仙台市を除く)

- ・体力合計点については、全ての学年で向上した。
- ・中学校2年生男女については、全国平均値を上回った。
- ・中学校2年生男子は昨年度と比較して大幅に向上した。

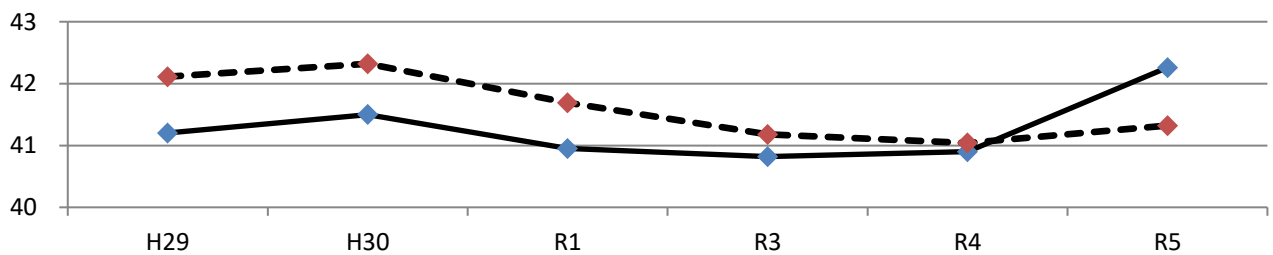
小5男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県	52.94	53.22	52.66	51.98	51.15	52.03
全 国	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59



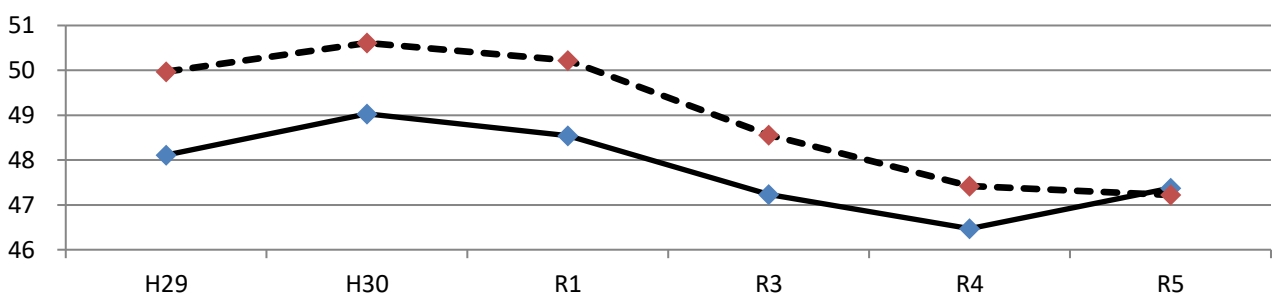
小5女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	54.72	55.54	55.06	54.06	53.76	53.97
全 国	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28



中2男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	41.20	41.50	40.95	40.82	40.9	42.26
全 国	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32



中2女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5
宮城県全体	48.11	49.03	48.54	47.23	46.47	47.37
全 国	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22



※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。
 ※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった。」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。
 ※順位は宮城県独自集計による。

種目別の状況（全国平均値・令和4年度との比較）

【小学校5年生男子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		16.13	16.35	↑ +0.22	↑ +0.16	16.19
上体起こし(回)		19.00	18.62	-0.38	↑ +0.08	18.54
長座体前屈(cm)		33.98	34.32	↑ +0.34	↑ +0.52	33.80
反復横とび(点)		40.60	40.95	↑ +0.35	↑ +0.21	40.74
20mシャトルラン(回)		46.92	45.66	-1.26	↑ +2.31	43.35
50m走(秒)		9.48	9.58	+0.10	↑ -0.06	9.64
立ち幅とび(cm)		151.13	148.30	-2.83	↑ +1.01	147.29
ソフトボール投げ(m)		20.52	21.12	↑ +0.60	↑ +0.51	20.61
体力合計点		52.59	52.28	-0.31	↑ +0.84	51.44

【小学校5年生女子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和4年度
				全国との 比較	令和4年度 との比較	
握力 (kg)		16.01	16.37	↑ +0.36	↑ +0.08	16.29
上体起こし(回)		18.05	17.57	-0.48	-0.30	17.87
長座体前屈(cm)		38.45	38.62	↑ +0.17	↑ +0.55	38.07
反復横とび(点)		38.73	39.12	↑ +0.39	-0.04	39.16
20mシャトルラン(回)		36.80	35.40	-1.40	-0.38	35.78
50m走(秒)		9.71	9.79	+0.08	+0.01	9.78
立ち幅とび(cm)		144.29	140.95	-3.34	-0.36	141.31
ソフトボール投げ(m)		13.22	13.34	↑ +0.12	↑ +0.29	13.05
体力合計点		54.28	53.86	-0.42	↑ +0.04	53.82

※タイムによる比較となる50m走については、全国平均や前年度の値に対して、-値が上回り+値が下回っている。

【中学校 2 年生男子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和 4 年度
				全国との 比較	令和 4 年度 との比較	
握力 (kg)		29.02	29.45	↑ +0.43	-0.05	29.50
上体起こし(回)		25.82	26.29	↑ +0.47	↑ +0.24	26.05
長座体前屈(cm)		44.16	45.89	↑ +1.73	↑ +0.96	44.93
反復横とび(点)		51.22	51.98	↑ +0.76	↑ +0.94	51.04
持久走 (秒)		409.02	420.20	+11.18	+5.88	414.32
20mシャトルラン(回)		78.07	76.60	-1.47	↑ +0.98	75.62
50m走(秒)		8.01	7.99	↑ -0.02	↑ -0.08	8.07
立ち幅とび(cm)		197.02	198.25	↑ +1.23	↑ +2.99	195.26
ハンドボール投げ(m)		20.40	20.13	-0.27	↑ +0.35	19.78
体力合計点		41.32	42.19	↑ +0.87	↑ +1.06	41.13

【中学校 2 年生女子】

調査項目	区分	全 国	宮城県 全体	比較		【参考】 令和 4 年度
				全国との 比較	令和 4 年度 との比較	
握力 (kg)		23.15	23.13	-0.02	↑ +0.10	23.03
上体起こし(回)		21.62	21.69	↑ +0.07	↑ +0.26	21.43
長座体前屈(cm)		46.27	47.12	↑ +0.85	↑ +0.96	46.16
反復横とび(点)		45.65	45.71	↑ +0.06	↑ +0.22	45.49
持久走 (秒)		306.26	315.54	+9.28	+11.18	304.36
20mシャトルラン(回)		50.70	48.39	-2.31	-0.80	49.19
50m走(秒)		8.95	9.02	+0.07	↑ -0.03	9.05
立ち幅とび(cm)		166.34	164.56	-1.78	↑ +0.82	163.74
ハンドボール投げ(m)		12.43	11.76	-0.67	-0.01	11.77
体力合計点		47.22	46.60	-0.62	↑ +0.39	46.21

※タイムによる比較となる 50m 走及び持久走については、全国平均や前年度の値に対して、
- 値が上回り + 値が下回っている。

種目別の状況（平成30年度との比較）

※これまで、県全体として最も体力合計値が高かった平成30年度の結果との比較

- 長座体前屈についてはすべての学年で記録の向上が見られ、30年度を上回っている。
- 記録が向上した種目が多く、平成30年度の記録に追いついた種目もあり、差が縮まっている。
- 20mシャトルランの記録については小学校で5回程度、中学校では7回以上低下し、持久力の低下は続いている。
- 特に小学校5年生の女子については、他の学年と比較して向上した種目が少ない。

○握力(kg)

小5男子	宮城県	全国
H30	16.58	16.54
R5	16.35	16.13
差	-0.23	-0.41

小5女子	宮城県	全国
H30	16.34	16.15
R5	16.37	16.01
差	0.03	-0.14

中2男子	宮城県	全国
H30	29.30	28.84
R5	29.45	29.02
差	0.15	0.18

中2女子	宮城県	全国
H30	23.78	23.87
R5	23.13	23.15
差	-0.65	-0.72

○上体起こし(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	19.74	19.59
R5	18.62	19.00
差	-1.12	-0.59

小5女子	宮城県	全国
H30	18.93	18.96
R5	17.57	18.05
差	-1.36	-0.91

中2男子	宮城県	全国
H30	27.46	27.36
R5	26.29	25.82
差	-1.17	-1.54

中2女子	宮城県	全国
H30	23.73	23.87
R5	21.69	21.62
差	-2.04	-2.25

○長座体前屈(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	33.36	33.31
R5	34.32	33.98
差	0.96	0.67

小5女子	宮城県	全国
H30	37.72	37.62
R5	38.62	38.45
差	0.90	0.83

中2男子	宮城県	全国
H30	43.53	43.44
R5	45.89	44.16
差	2.36	0.72

中2女子	宮城県	全国
H30	45.81	46.22
R5	47.12	46.27
差	1.31	0.05

○反復横跳び(点)

小5男子	宮城県	全国
H30	42.45	42.10
R5	40.95	40.60
差	-1.50	-1.50

小5女子	宮城県	全国
H30	40.98	40.32
R5	39.12	38.73
差	-1.86	-1.59

中2男子	宮城県	全国
H30	52.60	52.24
R5	51.98	51.22
差	-0.62	-1.02

中2女子	宮城県	全国
H30	47.08	47.37
R5	45.71	45.65
差	-1.37	-1.72

○20mシャトルラン(回)

小5男子	宮城県	全国
H30	50.11	52.15
R5	45.66	46.92
差	-4.45	-5.23

小5女子	宮城県	全国
H30	40.78	41.88
R5	35.40	36.80
差	-5.38	-5.08

中2男子	宮城県	全国
H30	83.93	86.06
R5	76.60	78.07
差	-7.33	-7.99

中2女子	宮城県	全国
H30	57.60	59.87
R5	48.39	50.70
差	-9.21	-9.17

○持久走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30		
R5		
差		

小5女子	宮城県	全国
H30		
R5		
差		

中2男子	宮城県	全国
H30	401.14	392.65
R5	420.20	409.02
差	19.06	16.37

中2女子	宮城県	全国
H30	292.84	286.85
R5	315.54	306.26
差	22.70	19.41

○50m走(秒)

小5男子	宮城県	全国
H30	9.47	9.37
R5	9.58	9.48
差	0.11	0.11

小5女子	宮城県	全国
H30	9.66	9.60
R5	9.79	9.71
差	0.13	0.11

中2男子	宮城県	全国
H30	7.99	7.99
R5	7.99	8.01
差	0.00	0.02

中2女子	宮城県	全国
H30	8.85	8.78
R5	9.02	8.95
差	0.17	0.17

○立ち幅跳び(cm)

小5男子	宮城県	全国
H30	148.83	152.24
R5	148.30	151.13
差	-0.53	-1.11

小5女子	宮城県	全国
H30	143.51	145.94
R5	140.95	144.29
差	-2.56	-1.65

中2男子	宮城県	全国
H30	195.38	195.62
R5	198.25	197.02
差	2.87	1.40

中2女子	宮城県	全国
H30	167.24	170.26
R5	164.56	166.34
差	-2.68	-3.92

○ソフトボール投げ・ハンドボール投げ(m)

小5男子	宮城県	全国
H30	22.92	22.15
R5	21.12	20.52
差	-1.80	-1.63

小5女子	宮城県	全国
H30	13.87	13.77
R5	13.34	13.22
差	-0.53	-0.55

中2男子	宮城県	全国
H30	19.75	20.55
R5	20.13	20.40
差	0.38	-0.15

中2女子	宮城県	全国
H30	12.12	12.98
R5	11.76	12.43
差	-0.36	-0.55

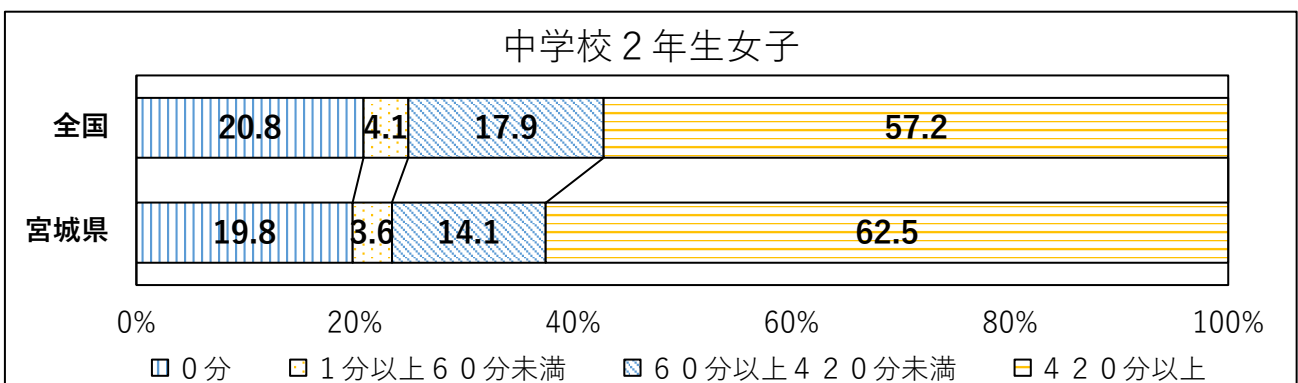
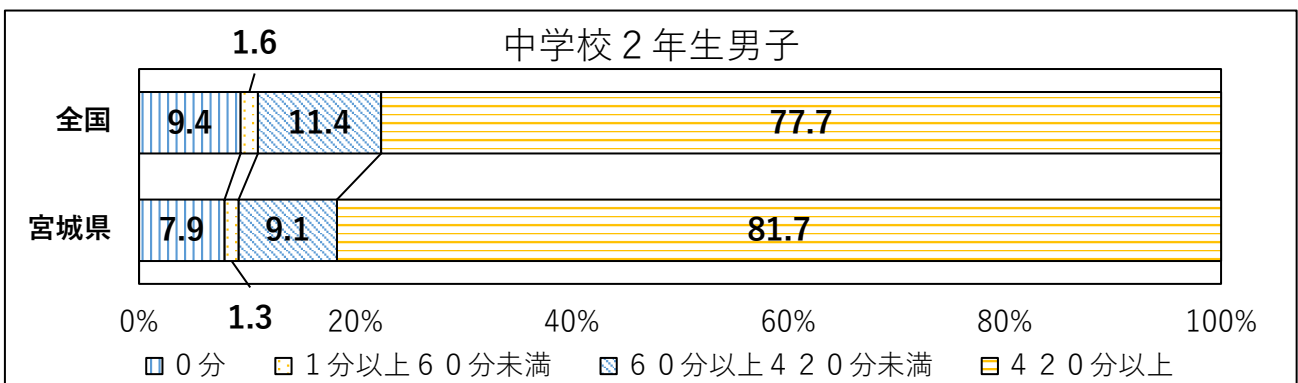
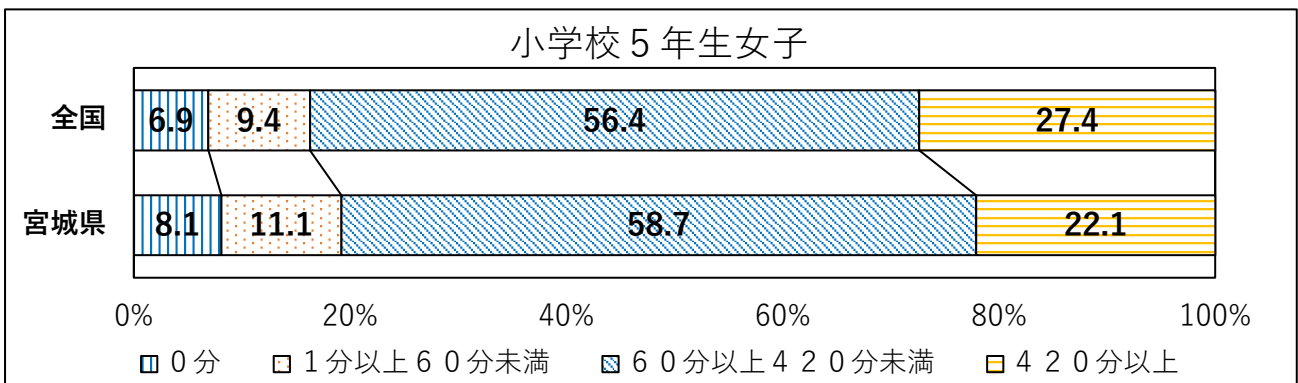
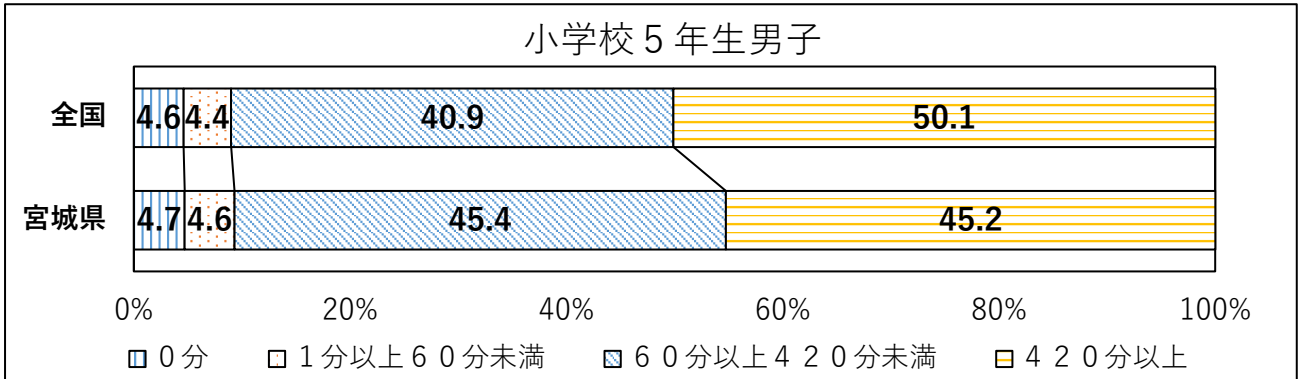
【質問紙調査の傾向】

宮城県全体（仙台市を含む）

一週間の総運動時間の状況

- 小学校5年生男女については、全国と比較して1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合が少ない。
- 中学校2年生男女については、全国と比較して1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合が多い。

※420分は、運動習慣が身につけている目安とされる「1日60分の運動」を週7日間行った場合の時間。

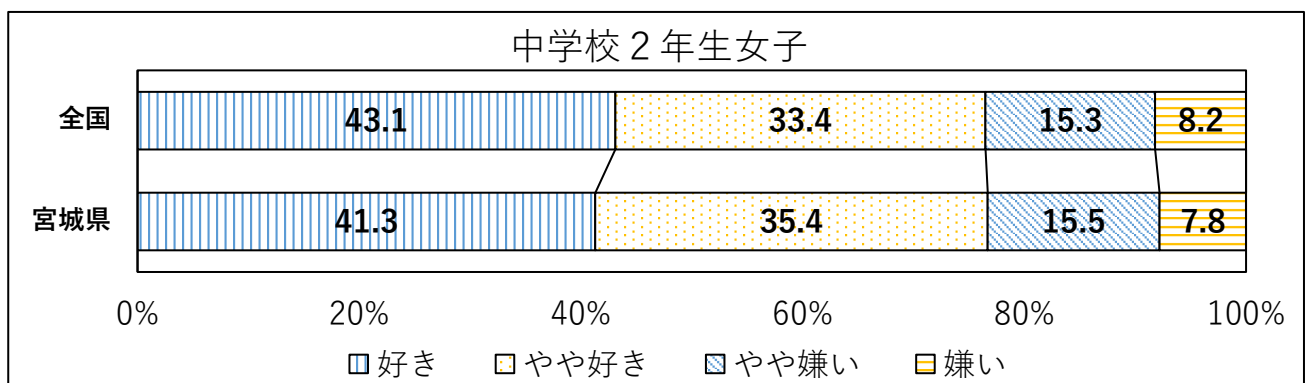
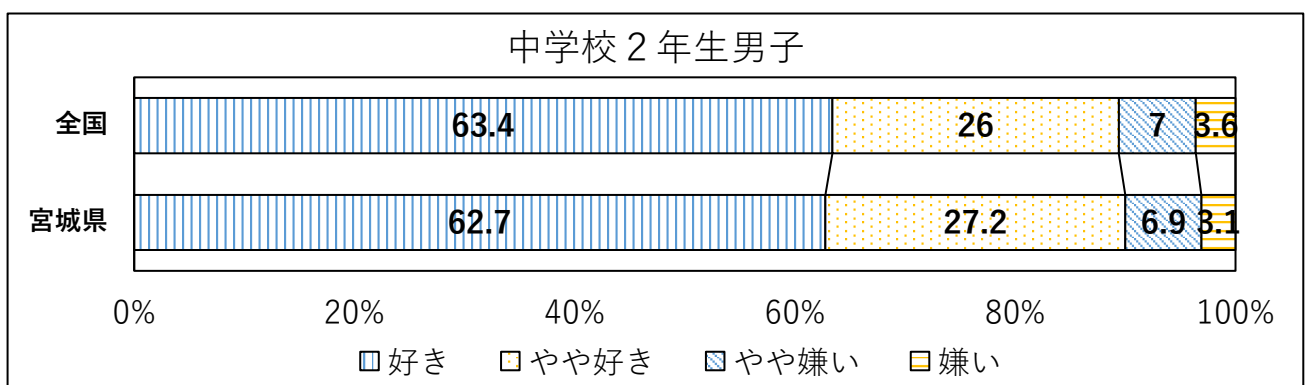
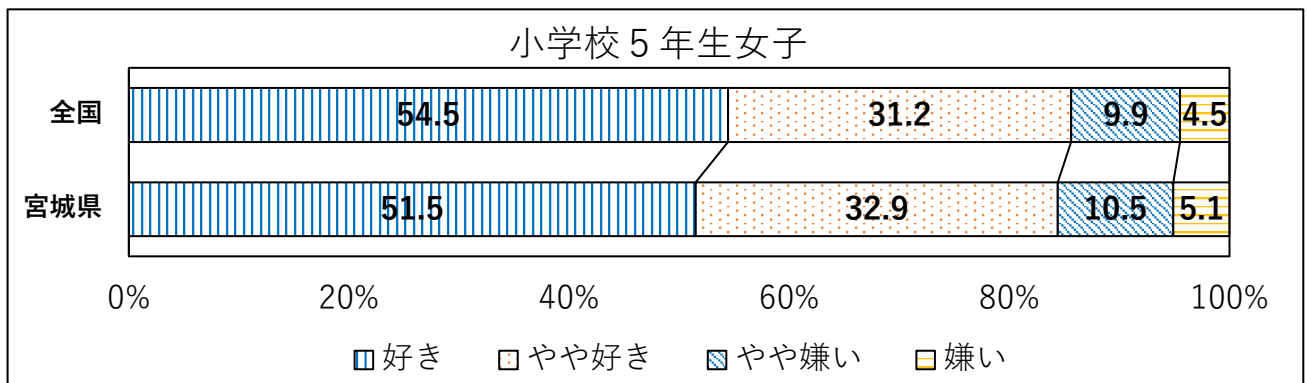
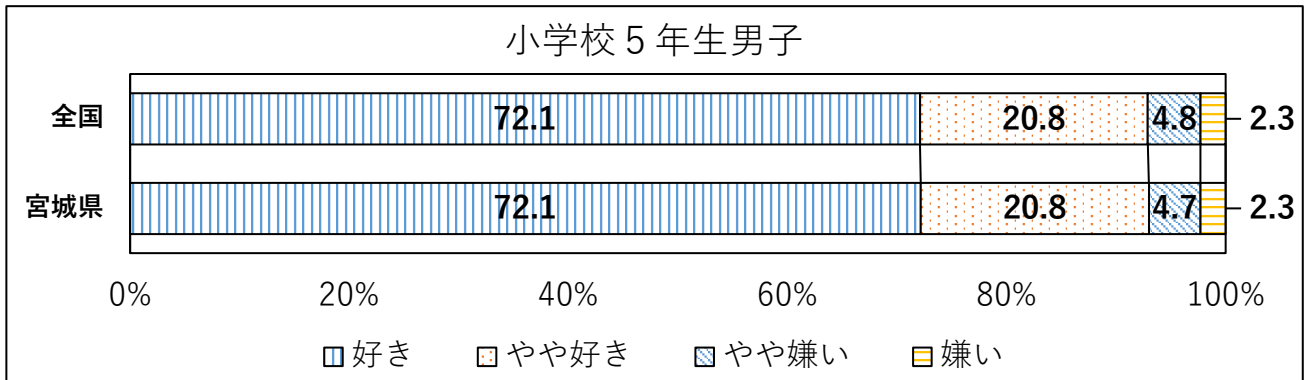


運動やスポーツに対する意識

宮城県全体（仙台市を含む）

①運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

- 「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と回答した小学校5年生・中学校2年生男子の割合は、昨年度よりも増加したが、女子は小学校5年生・中学校2年生とも低下した。
- 男子の方が運動を好む傾向にあり、男女の意識の差は全国・宮城県ともに同じ傾向を示している。

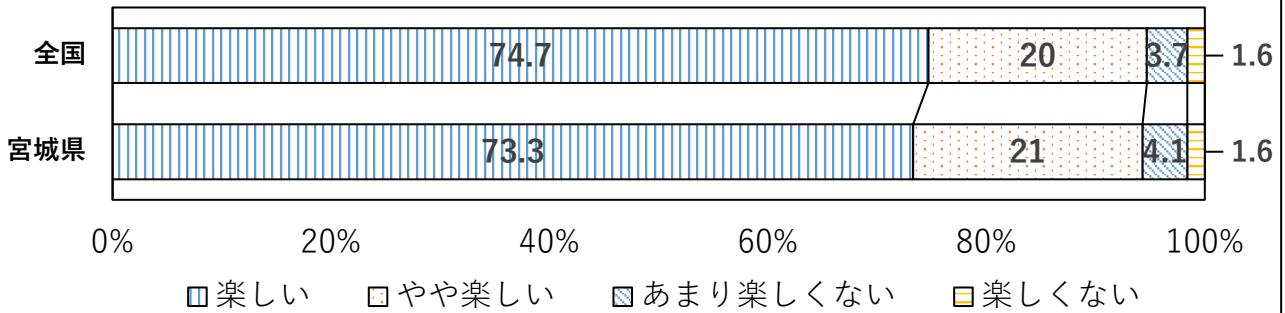


②体育の授業は楽しいですか。

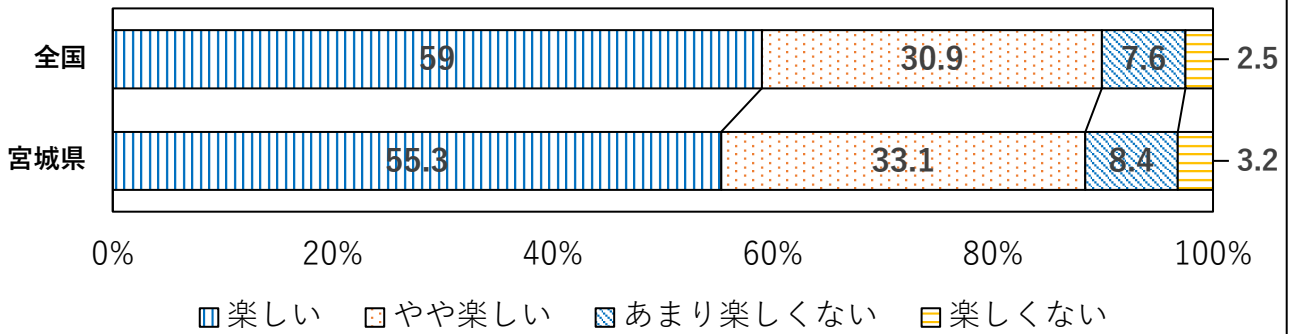
宮城県全体（仙台市を含む）

- 「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答した小学校5年生男女の割合は、全国値よりも低くなっているが、中学校2年生男女では全国値よりも高くなっている。
- 男子の方が楽しいと回答する割合が高く、男女の意識の差は、全国・宮城県ともに同じ傾向を示している。

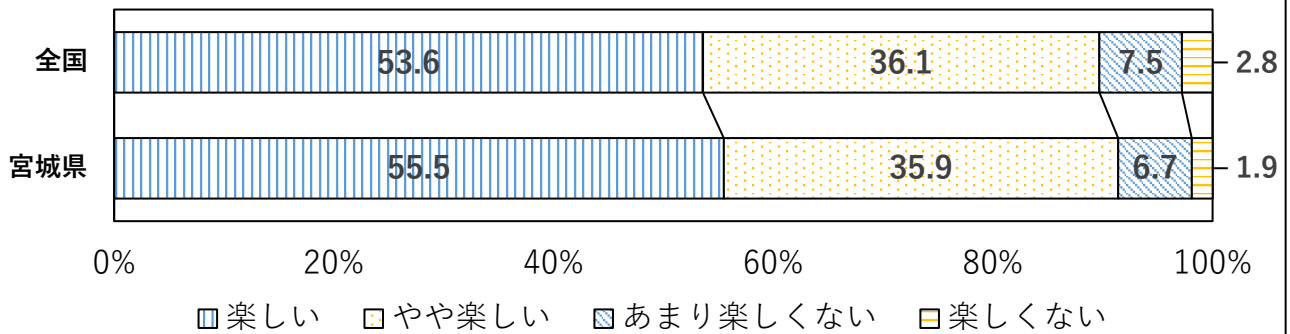
小学校5年生男子



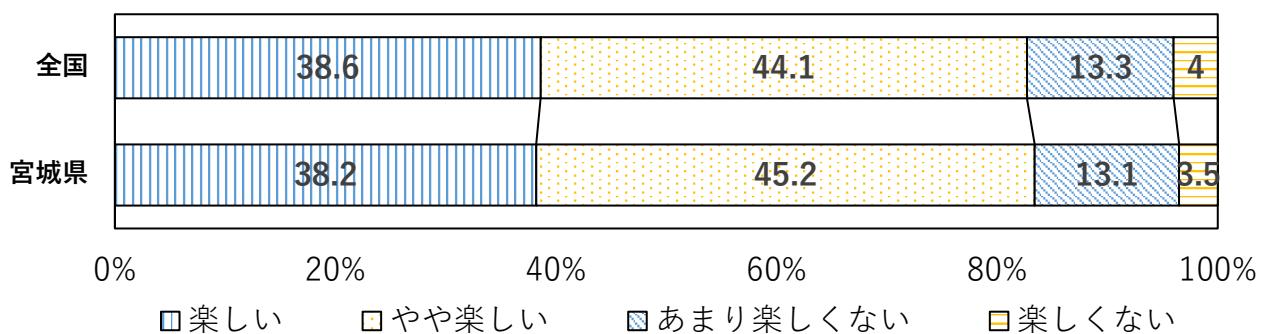
小学校5年生女子



中学校2年生男子



中学校2年生女子

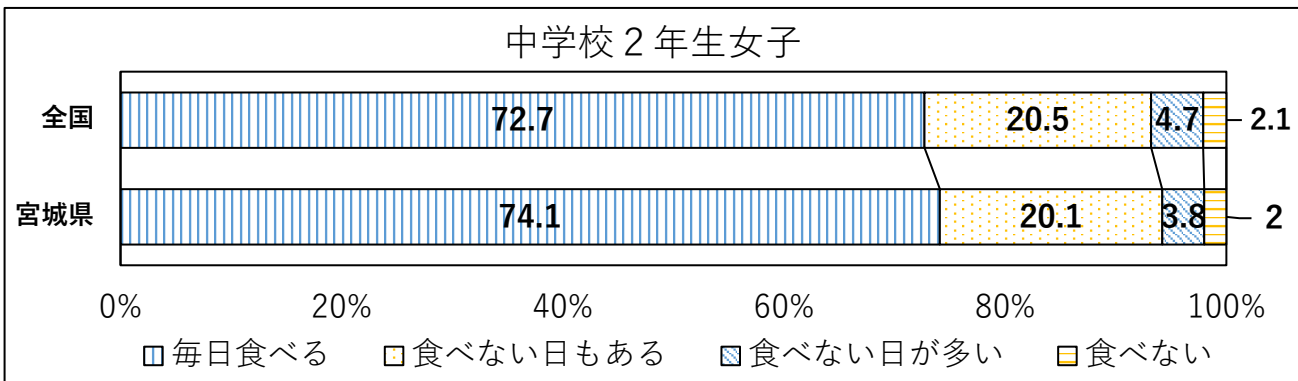
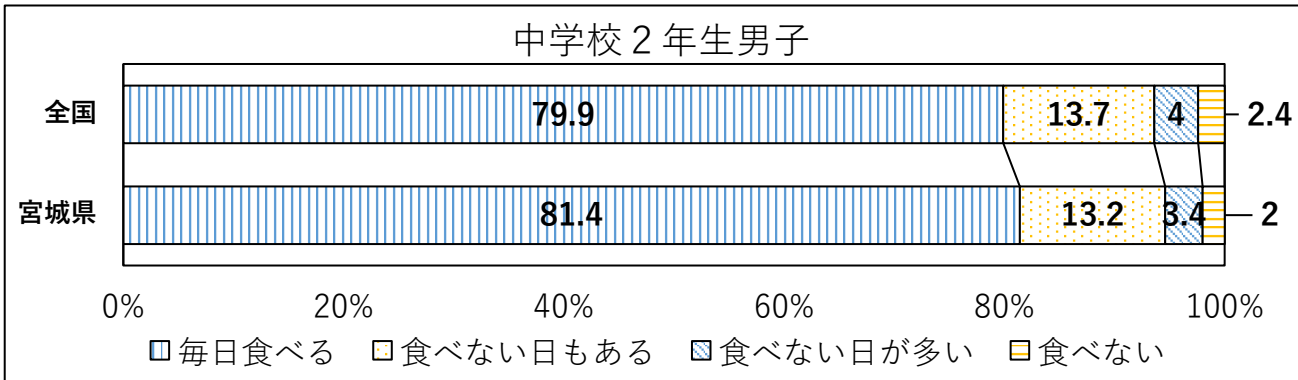
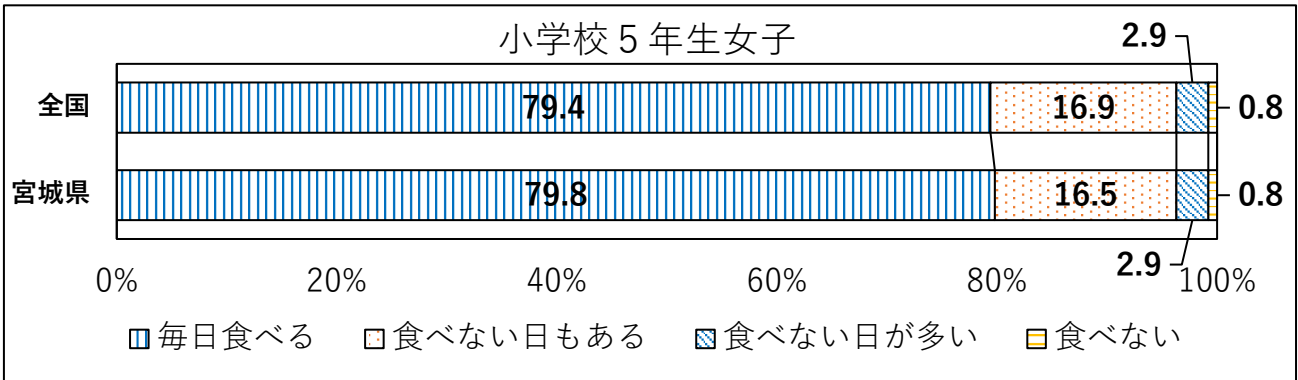
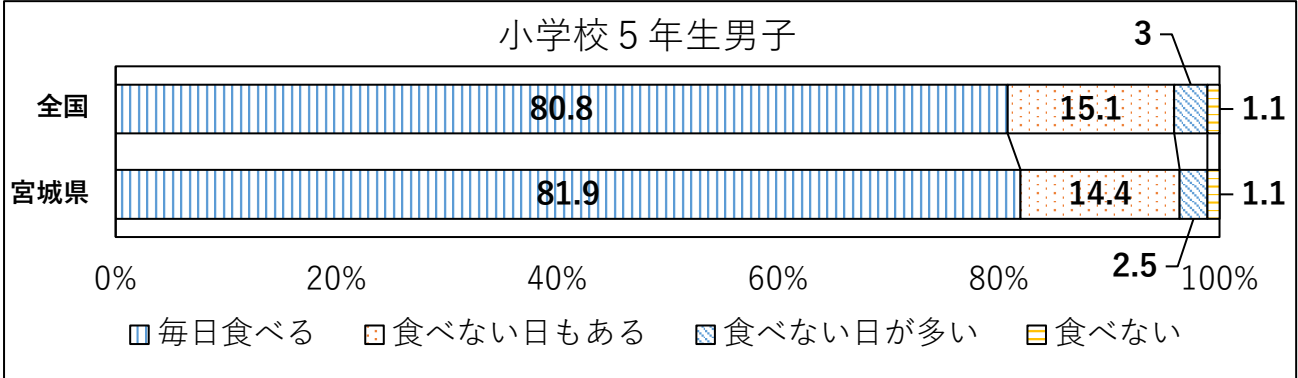


食事の状況

①朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)

宮城県全体 (仙台市を含む)

- 「朝食を毎日食べる」については、小中学校男女ともに、全国と比較して高い割合である。
- 中学校2年生女子については、他と比較して「食べない日もある」の割合が高い。



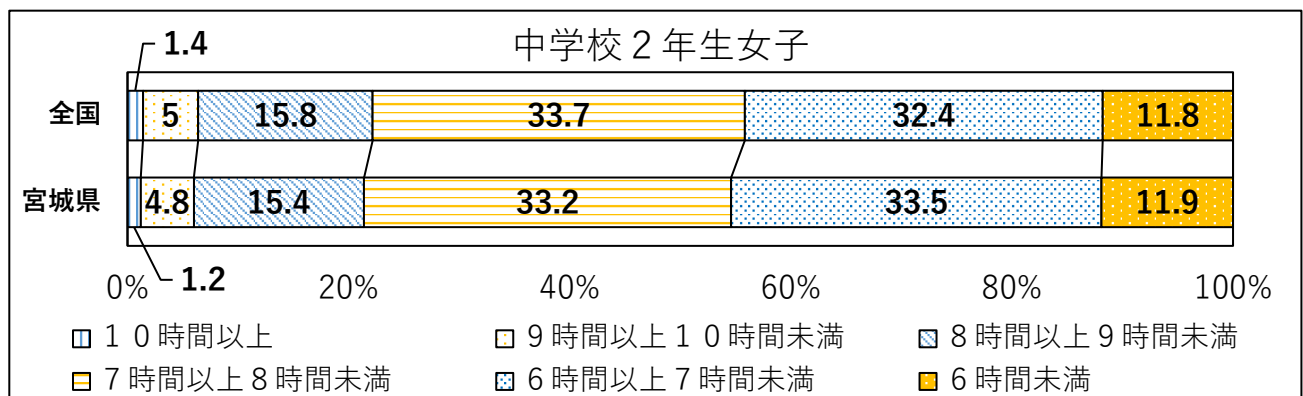
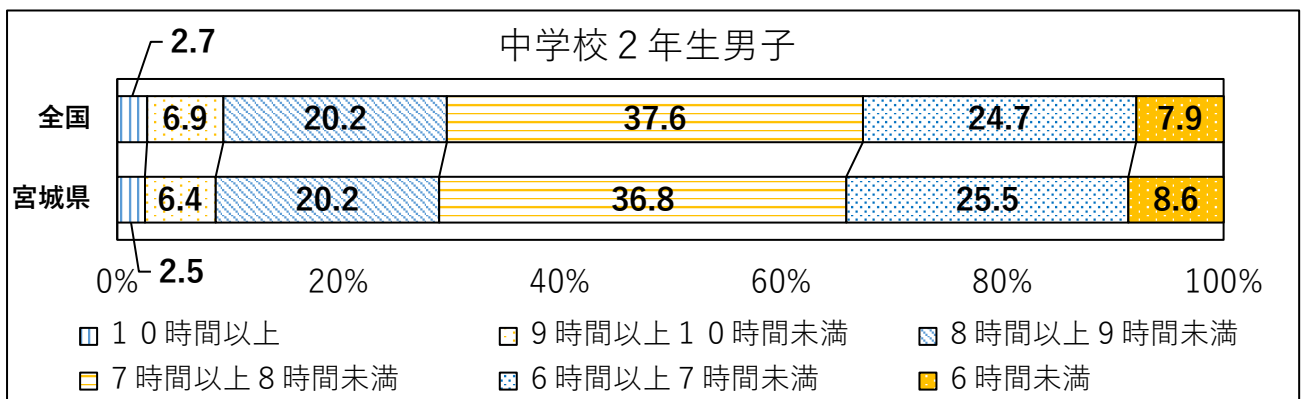
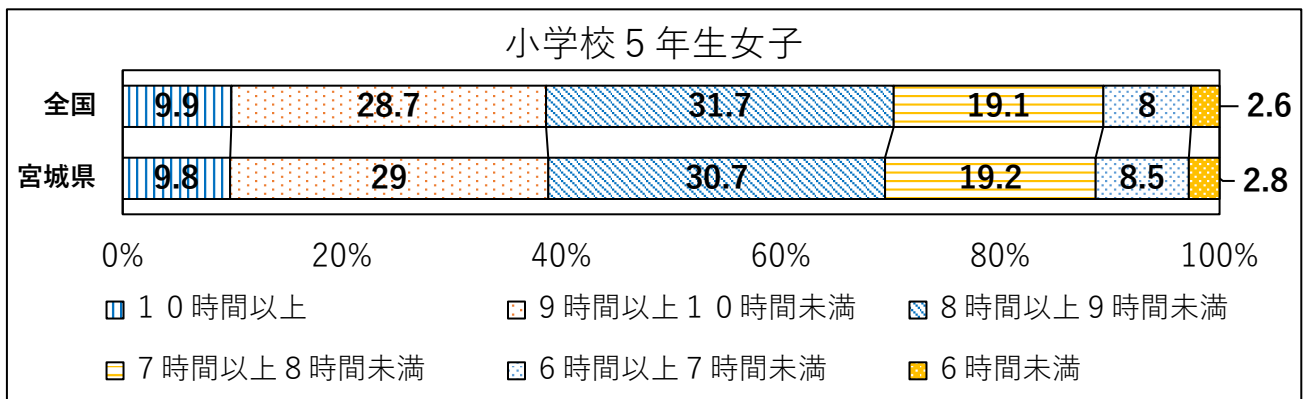
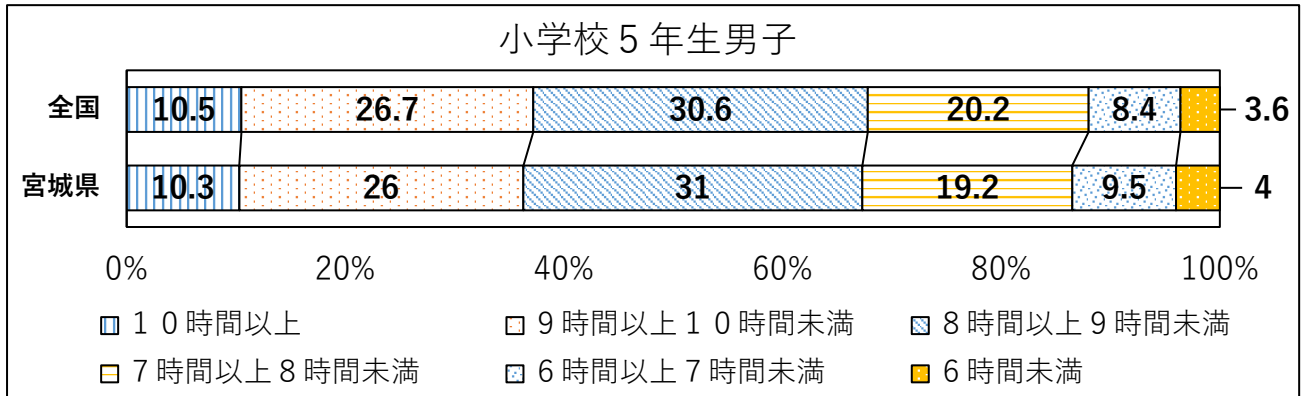
睡眠の状況

②毎日どれくらい寝ていますか。

宮城県全体（仙台市を含む）

○睡眠時間については、全国と比較して小中学校ともに大きな差はない。

○中学校2年生女子の4割以上が睡眠時間が7時間未満となっている。

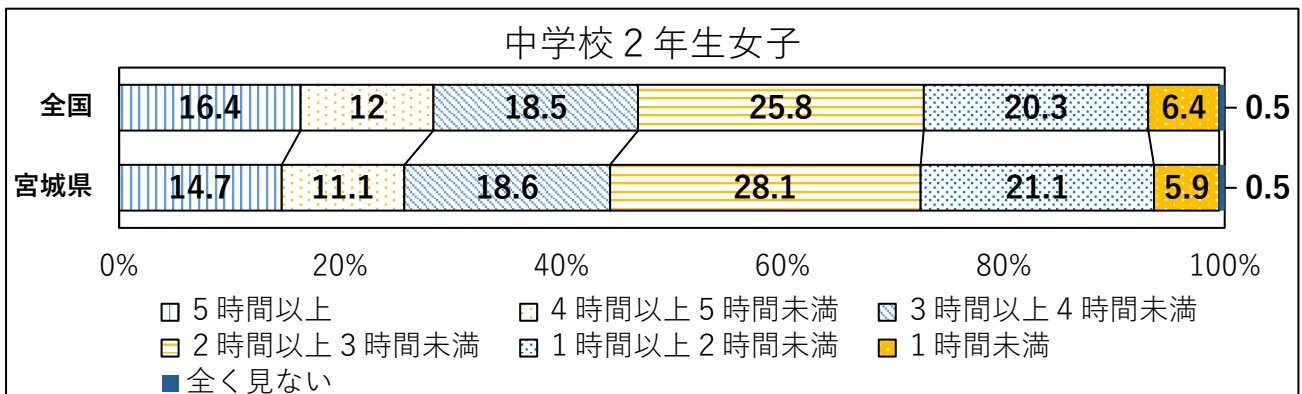
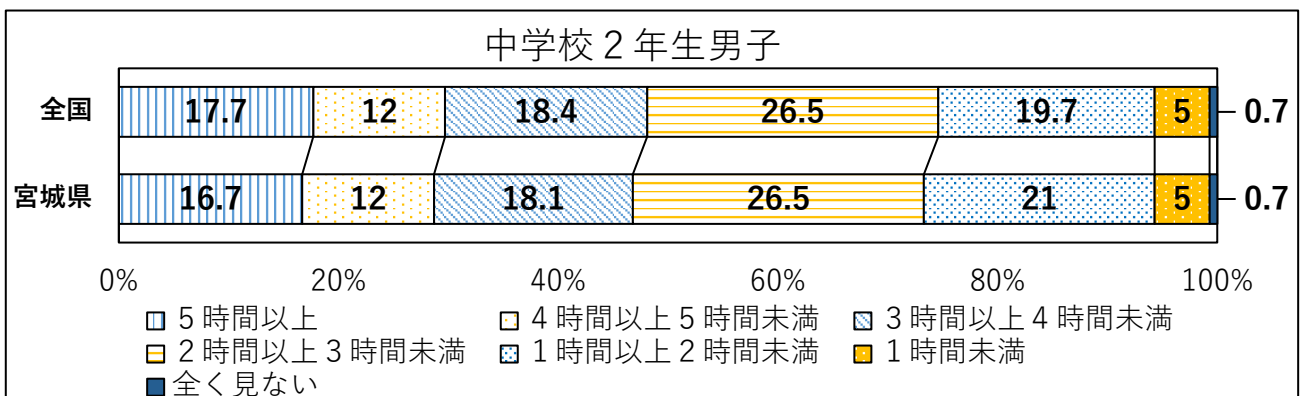
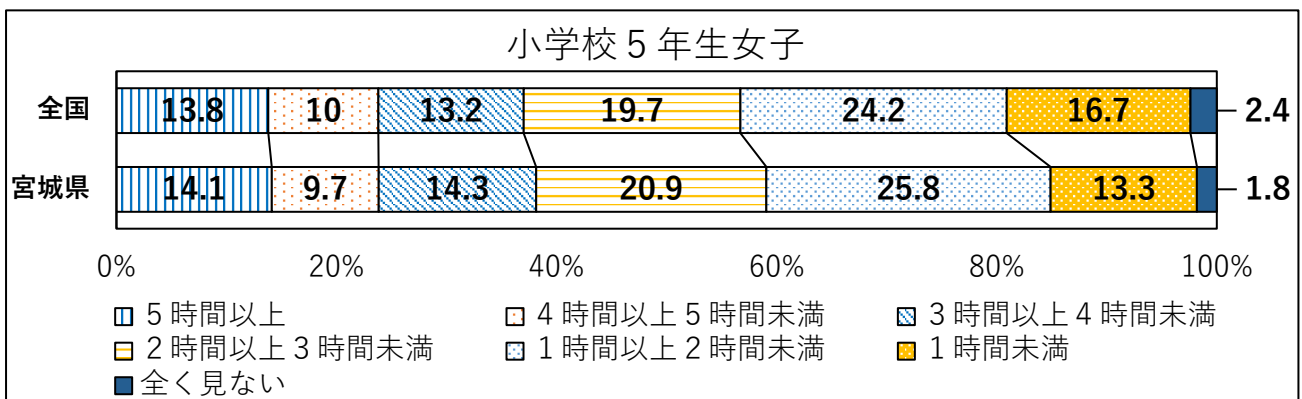
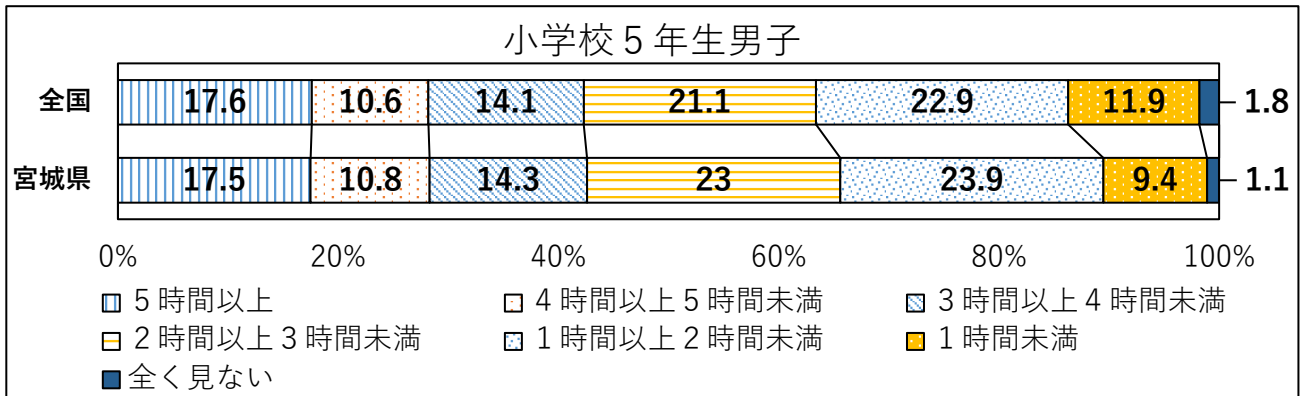


スクリーンタイム 宮城県全体（仙台市を含む）

○平日（月～金曜日）について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。

○全国と比較して、小学校5年生男女は3時間以上の割合が高い。小学校5年生女子の3時間以上の割合が、昨年度より増えている。

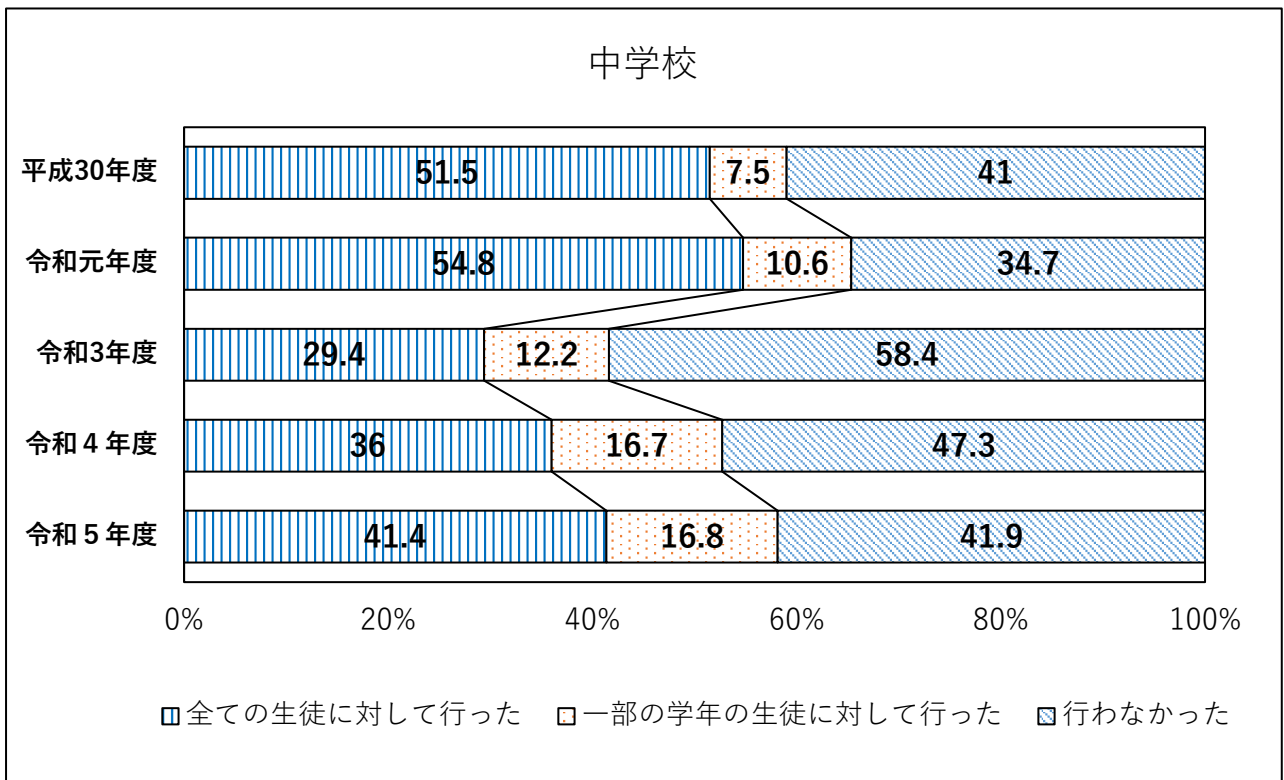
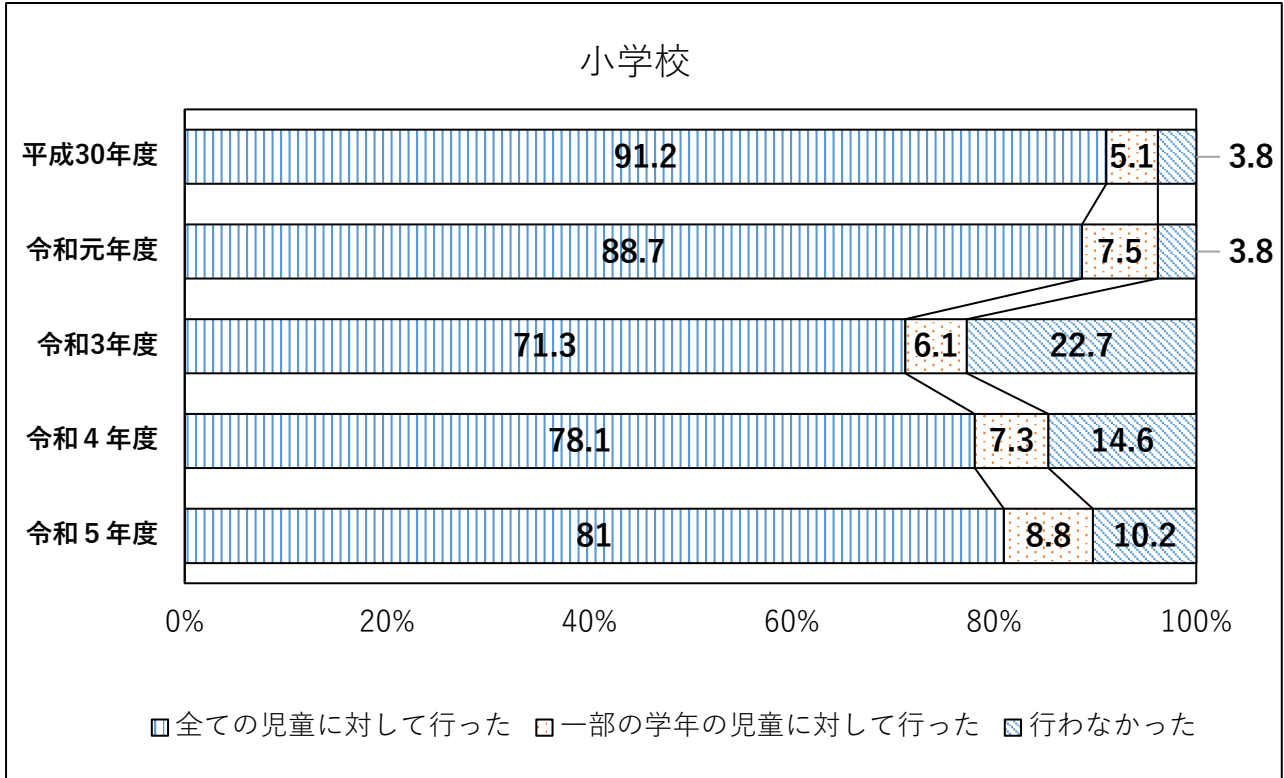
○全国と比較して中学校2年生男女は、3時間以上の割合は低いが、5時間以上の割合は昨年度より増えている。



学校による授業以外の取組状況

宮城県全体（仙台市を含む）

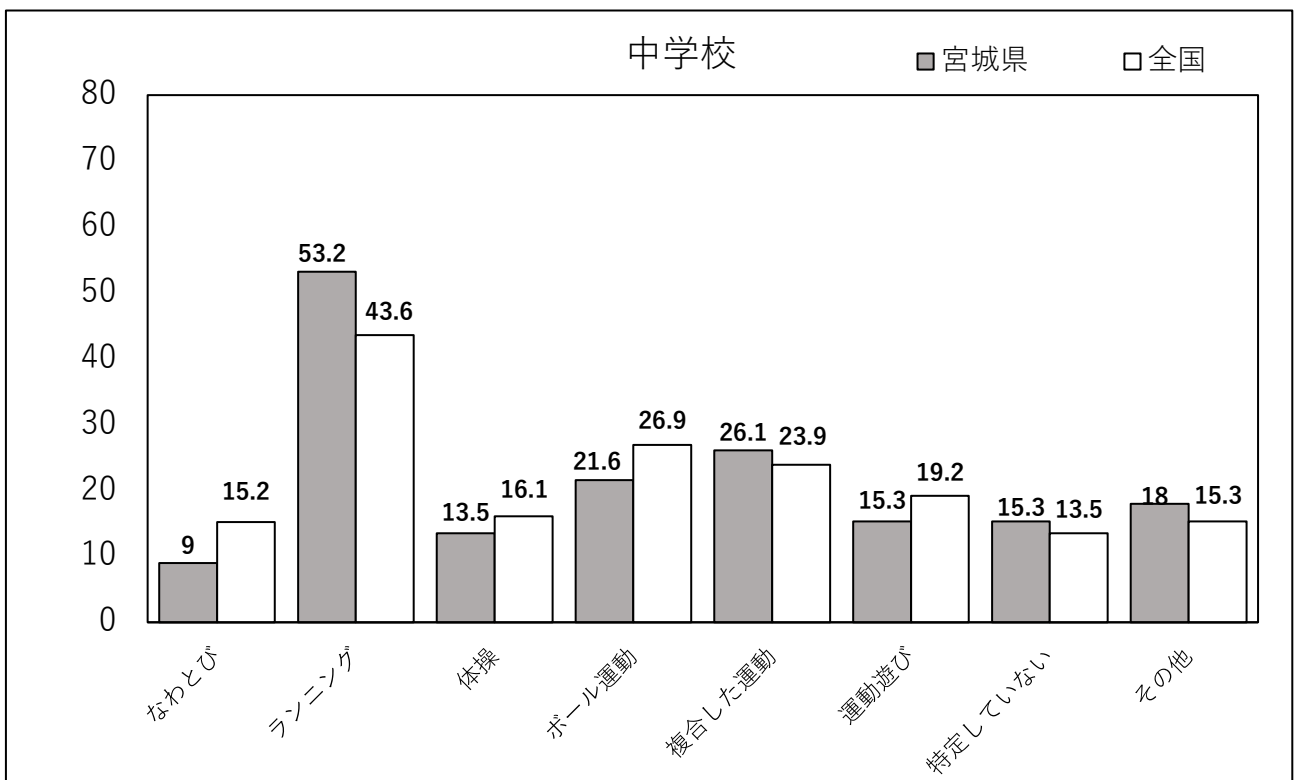
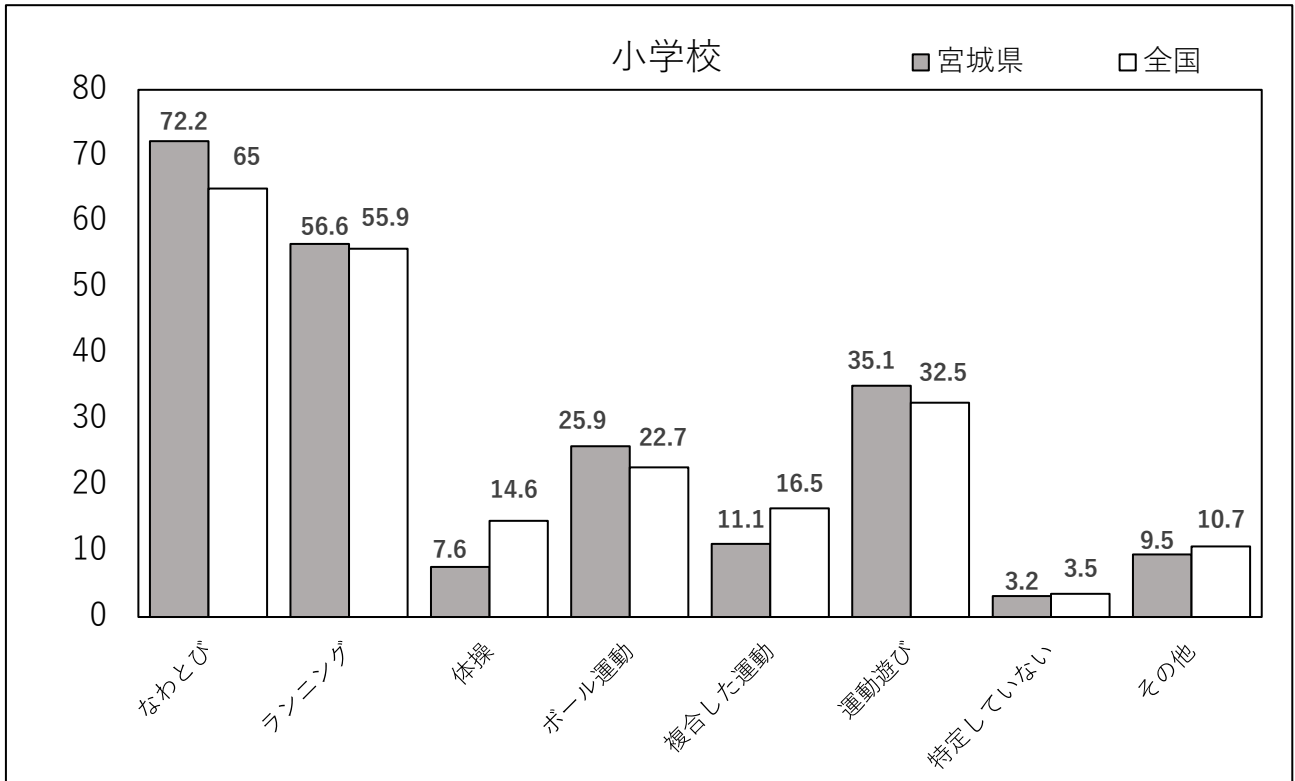
○小中学校ともに、前年度の活動として体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校が増加したが、コロナ禍前の水準にはまだ戻っていない。



活動の内容（複数回答可）

宮城県全体（仙台市を含む）

- 小学校ではなわとびやランニング取り組んでいる学校が多く、運動遊びやボール運動を実施している学校もある。
- 中学校では、ランニングに取り組んでいる学校が多く、他の種目については概ね同程度の割合である。



子供たちの将来の健康が心配です

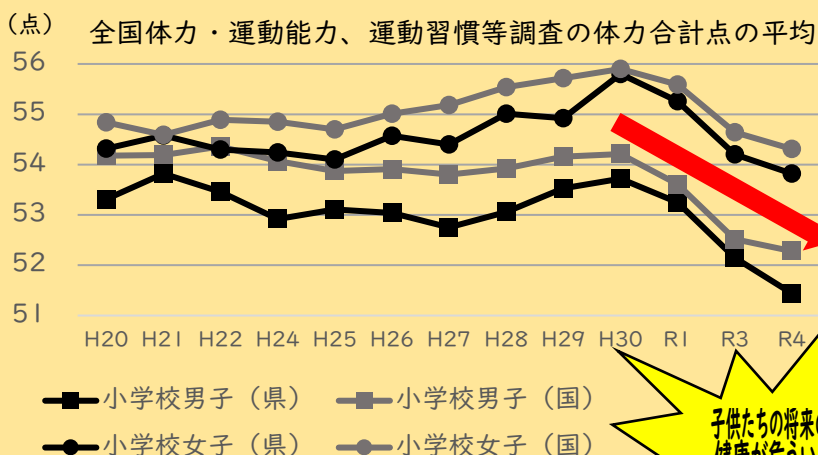
子供たちの体力低下に歯止めを！！



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。



子供たちの将来の健康が危うい！

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やってみよう！

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

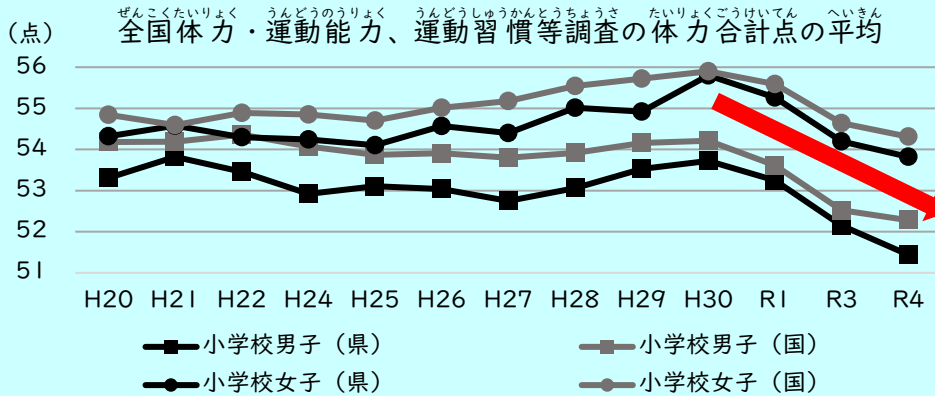
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(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！！



**将来の健康が
あぶない！**

**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！！

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！！



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！！



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！！



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

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！！

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！

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、気持ちいい汗をかけるよ！家族と一緒に歩くのもいいね！

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>



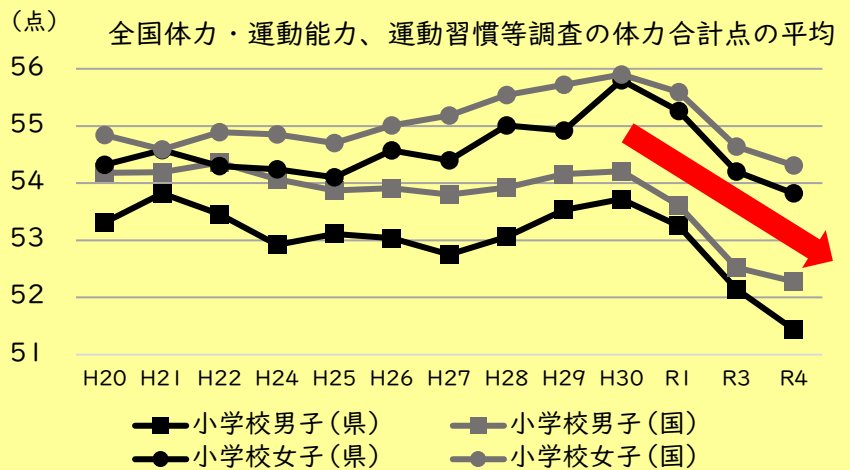
子供たちの将来の健康が危ない！！ 家庭でも積極的に体力づくりを！！



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



○道具のいらない運動

- ・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>



みやぎっ子の
健康・体力づくりを
支援します

体力・運動能力 向上センター

(宮城県教育庁保健体育安全課内)

どんなことをやってるの？

体力向上コーディネーター巡回訪問

- 体力向上コーディネーターが直接学校を訪問
- 学校の取組や体育の授業づくりをサポート

地域センター員による学校間連携

- 地域センター員を中心に、地域の学校が連携
- 効果的な手立てや学校ごとの取組を共有

健康・体力づくり研修会の開催

- 明日の授業に役立つ！ 実技研修の実施
- 令和5年度は県内3か所で開催

Web運動広場の開催

- Web上で競い合うなわ跳びやマラソンの大会
- 学級単位での取組は、仲間づくりにも効果的！

2人のコーディネーターが訪問します！



岩山悦朗



高橋千春

地域センター員
所属校

連携校①

連携校②



【その他のセンター事業】

- 体力・運動能力向上に関する講習会（4月・2月）
- 大学と連携した体力・運動能力調査の結果分析
- 体力・運動能力記録カードの活用
- 中央研修等への指導者派遣事業
- センター運営会議・地域センター員研修会 等

【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

【子どもの体力運動能力に関するホームページ】

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



令和5年度 前期の取組

体力向上コーディネーター巡回訪問

- 小学校233校、中学校124校を直接訪問（1回目）
- 各校の体力・運動能力のデータから、課題の把握と取組内容を助言
- 訪問した学校の好事例や運動機会の創出に向けた具体例を紹介

学校の声

- ✓他校の具体的な取組事例が参考になった
- ✓体育の授業を指導してほしい
- ✓地域や家庭との連携が重要

2回目は

- ✓令和4年度と令和5年度との比較資料の提示
- ✓授業参観による指導助言
- ✓各校のニーズに応じた訪問内容の調整

地域センター員による学校間連携

- 小・中学校の先生72人を地域センター員に委嘱
- 3年間で県内すべての学校間連携を目指す！

先生の声

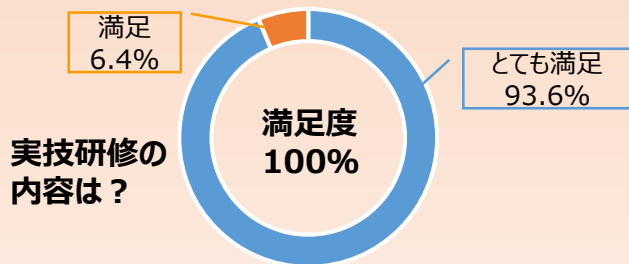
- ✓近隣校の先生方と交流できてよかった
- ✓小学校と中学校の連携に役立った
- ✓健康・体力づくりへの関心が高まった

好事例

- ✓市町村教委の体力向上事業と連携
- ✓既存の小・中連携事業に体力向上を追加
- ※多くの学校では後期に取組を実施予定

健康・体力づくり研修会の開催

- 白石会場57人、登米会場76人、利府会場96人の計229人が参加



研修会プログラムの例

- ✓ジャンケンを使った導入運動
- ✓伝承遊びで楽しく動こう！
- ✓手作りボールでじゃまじゃまサッカー
- ✓楽しいなわ跳び運動のススメ

Web運動広場の開催

前期大会の様子

- ✓昨年度と比べ、チーム対抗の長なわ大会やクラス対抗のマラソン大会で参加チーム増
- ✓新設した中学生対象のマッスル大会は、体力・運動能力の平均値を学年ごとに競う
- ✓常連校、上位入賞校の多くは、学級づくりや仲間づくりの活動としても活用

後期大会日程

長なわ大会	11月27日～ 2月16日
短なわ大会	9月25日～11月24日
マラソン大会	9月 4日～ 2月16日
マッスル大会	6月 5日～ 1月31日

体力・運動能力向上センター便り

宮城県教育委員会
体力・運動能力向上センター
12月11日 第3号

Web 長なわ跳び大会、マラソン大会開催中！

Web 運動広場では、現在長なわ跳び大会とマラソン大会を開催中です。長縄跳び大会は開始1週間で前期大会のエントリー数を超えており、参加校数も増えています。

マラソン大会では、クラスでトータル1,000kmを走破し、距離にすると岐阜県まで到達している学校もあります。各学校では、目標を決めて記録に挑戦したり、学級づくりに取り入れていただいたりしています。大会終了までまだまだ期間がありますので、冬の運動機会の創出として、運動前のウォーミングアップや休み時間などの子供たちの運動に取り入れていただきたく思います。

※パスワードは前期大会のものと同じです。多くの学校の御参加をお待ちしています。

Web マッスル大会参加校募集中！！

Web マッスル大会も現在開催中です。只今参加校を募集しております。種目を限定した参加でも構いませんので、奮って御参加ください。各中学校の積極的な参加をお待ちしております。

※5月に通知したパスワードに誤りがあったため、8月29日付けで再度通知しております。再通知したパスワードで御参加ください。

Web 運動広場の QR コード



Web 運動広場 マッスル大会 開催中！！

期間：令和5年6月5日～令和6年1月31日
対象：県内全中学校の生徒

ルール及び実施方法

(1) ルール

- ・体力・運動能力調査の種目ごとに、学年・男女別の平均値を記録とする。
 - ・特定の種目でのエントリーもできる。
 - ・複数回調査をした場合、期間内であれば更新できる。
- (特定種目のみ実施でも可)

(2) 実施方法

- ・実際に調査に参加した人数で平均値を求め、登録する。
- ・欠席等の事情で参加できなかった生徒は含めないが、集団づくりの観点には十分配慮する。

※ エントリー方法等の詳細は、各学校配布の実施要項を参照

こんな効果がねええます！

生徒の体力・運動能力向上の取組への意欲の高まりが期待できます。

協働による学校全体のコミュニケーション力や組織力の向上が期待できます。

主催：宮城県教育委員会

令和5年度 Webマラソン大会



みんなで走ろう！

宮城県教育委員会は、各学校で取り組んだ集団マラソン等の走行距離をWeb上に登録することにより、各自の記録を累積し、実績として目につくことができる形で「Webマラソン大会」を昨年度に続いて開催します。

運動機会の創出、体力・運動能力の向上を目指します！

長い距離を走ることに継続的に取り組むことにより、持久力の向上とともに、肥満改善に対する効果が期待できます。これらの効果は、この他にもあらゆる体力・運動能力の向上に好影響をもたらすものと考えます。また、自分のペースで無理なく走ることを継続でき、互いに励まし合いながら協調性を育む効果も期待できます。

【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課学校体育班
電話：022-211-3667
メール：hokenat@pref.miyagi.lg.jp

●参加対象

県内全小学校の児童

●実施期間

【前期大会】(予定)
令和5年5月15日から
令和5年6月23日まで

【後期大会】(予定)
令和5年9月4日から
令和6年2月16日まで

●ルール及び実施方法

- (1) ルール
①実施期間中に走った距離の累計を記録とする。
②走る場所は、校庭に限らない。
- (2) 実施方法等
【個人部】
①個人の走った距離を登録し、累計する。
②歩いた距離の登録でも可とする。

【学級部】
①学級全員の参加を原則とする。
②学級全員の走った距離の合計を累計する。
③個人の部の記録を学級の部の記録に反映することができる。
④歩いた距離の登録でも可とする。

詳細については、後日、御案内します。

奮って御参加ください！