

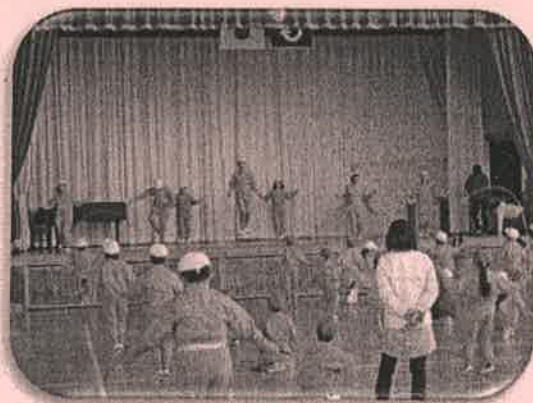
栃木県児童生徒の体力

平成30(2018)年度 調査結果報告

- ・平成30年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)
- ・平成30(2018)年度 栃木県児童生徒の体力・運動能力調査(栃木県教育委員会)



PHYSICAL FITNESS OF JUVENILES IN TOCHIGI PREFECTURE 2018



※平成30(2018)年度体力づくり奨励賞報告書より

平成31(2019)年3月
栃木県教育委員会

まえがき

子どもの体力における全国的な傾向として、今年度スポーツ庁が実施した「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によると、小学5年生及び中学2年生における体力合計点について、平成20年度の調査開始以降、小学5年生の男子は横ばい、中学2年生の男子は若干の向上傾向、女子はいずれも向上傾向で推移しております。また、中学2年生男子及び小学5年生と中学2年生の女子は調査開始以降で最高値となりました。

また、本県の現状に目を向けると、体力合計点では、昨年度と比較すると男女ともに上回っており、特に小学5年生女子では昨年に続き、全国平均を上回りました。

さらに、種目別では、反復横とび、握力、20mシャトルランなど複数の種目で全国平均を上回っている学年もあります。しかし、基礎的運動能力である「走・跳・投」に係る50m走、立ち幅とび、ボール投げに加え、柔軟性を判定する長座体前屈が全国平均に届いていないことなどの課題も確認されております。

県教育委員会では、このような現状を踏まえながら「栃木県教育振興基本計画2020－教育ビジョンとちぎ－」のもと「健やかな体を育む教育の充実」を基本施策のひとつとし、運動やスポーツの楽しさを十分に体得させ、様々な基本的な動きを身に付けさせるとともに、「運動好き」な児童生徒を増やし、生涯にわたって運動に親しむことができるようにしていくために、体力向上事業等を進めております。

さて、本資料は、「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における本県と全国との相対的評価と本県における公立の小・中学校、義務教育学校及び高等学校（全日制・定時制）の全ての児童生徒を対象とした、「平成30(2018)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」について時系列評価をまとめたものです。併せて「体力づくり奨励賞」受賞校及び取組事例、「新体力テスト優秀校」の受賞校を掲載しております。

各学校におかれましては、本資料の内容をそれぞれの目的に応じて検討を加えることなどにより、児童生徒の体力向上に向けて有効に活用されるよう期待するものであります。

また、関係諸機関におかれましては、児童生徒の健康づくりや体力向上に向けた資料として御利用いただければ幸いです。

結びに、本調査に御協力いただきました多くの皆様に対して深く感謝申し上げます。

平成31(2019)年3月

栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課長

田代 哲郎

目次

1	「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県調査結果資料	
	・「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について	1
	・「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較(実技・体格)	4
	・「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」栃木県と全国の比較 (児童生徒質問紙調査)	5
2	「平成 30(2018)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」結果資料	
	・「平成 30(2018)年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について	7
	・平成 30(2018)年度年齢別・学校区分別体格・体力集計表	10
	・栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移	12
	・栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移	20
3	平成 30(2018)年度「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」結果	
	・体力づくり奨励賞表彰実施要項(一部抜粋)	24
	・新体力テスト優秀校表彰実施要項	25
	・平成 30(2018)年度「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」表彰校一覧	26
	・平成 30(2018)年度「体力づくり奨励賞」取組事例	27
4	平成 30(2018)年度新体力テスト「S 認定証」結果資料	
	・新体力テスト『S 認定証』交付要領	46
	・平成 30(2018)年度新体力テスト『S 認定証』交付数一覧表	47
資料		
	・新体力テスト 記録用紙(6～11 歳)	48
	・新体力テスト 記録用紙(12～19 歳)	49
	・体力向上啓発リーフレット「本県児童の体力について」	50
	・とちぎ元気キッズチャレンジプログラム～投・走・跳の運動～	52

1 平成 30 年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査
栃木県調査結果資料

「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果について

栃木県教育委員会

1. 調査の目的

- (1) 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 各教育委員会が子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる。

2. 調査対象

- (1) 小学 5 年生、特別支援学校小学部 5 年生、義務教育学校前期課程 5 年生
- (2) 中学 2 年生、中等教育学校 2 年生、特別支援学校中学部 2 年生、義務教育学校後期課程 2 年生
ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

平成 30 (2018) 年度調査の参加学校数、児童生徒数 (栃木県)
調査学校数 533 校 (小学校 : 368 校 中学校 : 165 校)
調査児童生徒数 33,196 人
小学生 : 16,998 人 (男子 : 8,732 人、女子 : 8,266 人)
中学生 : 16,198 人 (男子 : 8,399 人、女子 : 7,799 人)

3. 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

○実技に関する調査

【小学校 8 種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

【中学校 8 種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走 (男子 1500m、女子 1000m)、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

※中学校は持久走か 20m シャトルランのどちらかを選択して実施

○質問紙調査 (運動習慣、生活習慣等)

(2) 学校に対する調査

○質問紙調査 (子供の体力の向上に係る学校の取組等)

(3) 教育委員会に対する調査

○質問紙調査 (子供の体力の向上に係る施策等)

※調査結果の概要における栃木県と全国の値は、公立学校を対象とした値である。

4. 調査結果の概要

(1) 実技に関する調査【体力・運動能力の状況】

○体力合計点

小5女子は全国平均値を上回った。一方、小5男子・中2男女は全国平均値をわずかに下回った。また、小5・中2男女全てで昨年度の本県結果を上回った。さらに、中2女子は本県の過去最高となった。

○調査対象学年の特徴

(1) 小学5年生

・男子

反復横とび、20mシャトルランは全国平均値を上回り、ボール投げはわずかに下回った。長座体前屈、立ち幅とびは低く、その他の種目においてはほとんど差がみられなかった。

・女子

握力、反復横とび、20mシャトルラン、ボール投げは全国平均値を上回り、長座体前屈、立ち幅とびはわずかに下回った。その他の種目においてはほとんど差がみられなかった。

(2) 中学2年生

・男子

握力、反復横とびで全国平均値を上回り、ボール投げはわずかに下回った。長座体前屈、立ち幅とびは低かった。その他の種目においてはほとんど差がみられなかった。

・女子

握力、反復横とび、20mシャトルランは全国平均値を上回り、長座体前屈はわずかに下回った。その他の種目においてはほとんど差がみられなかった。

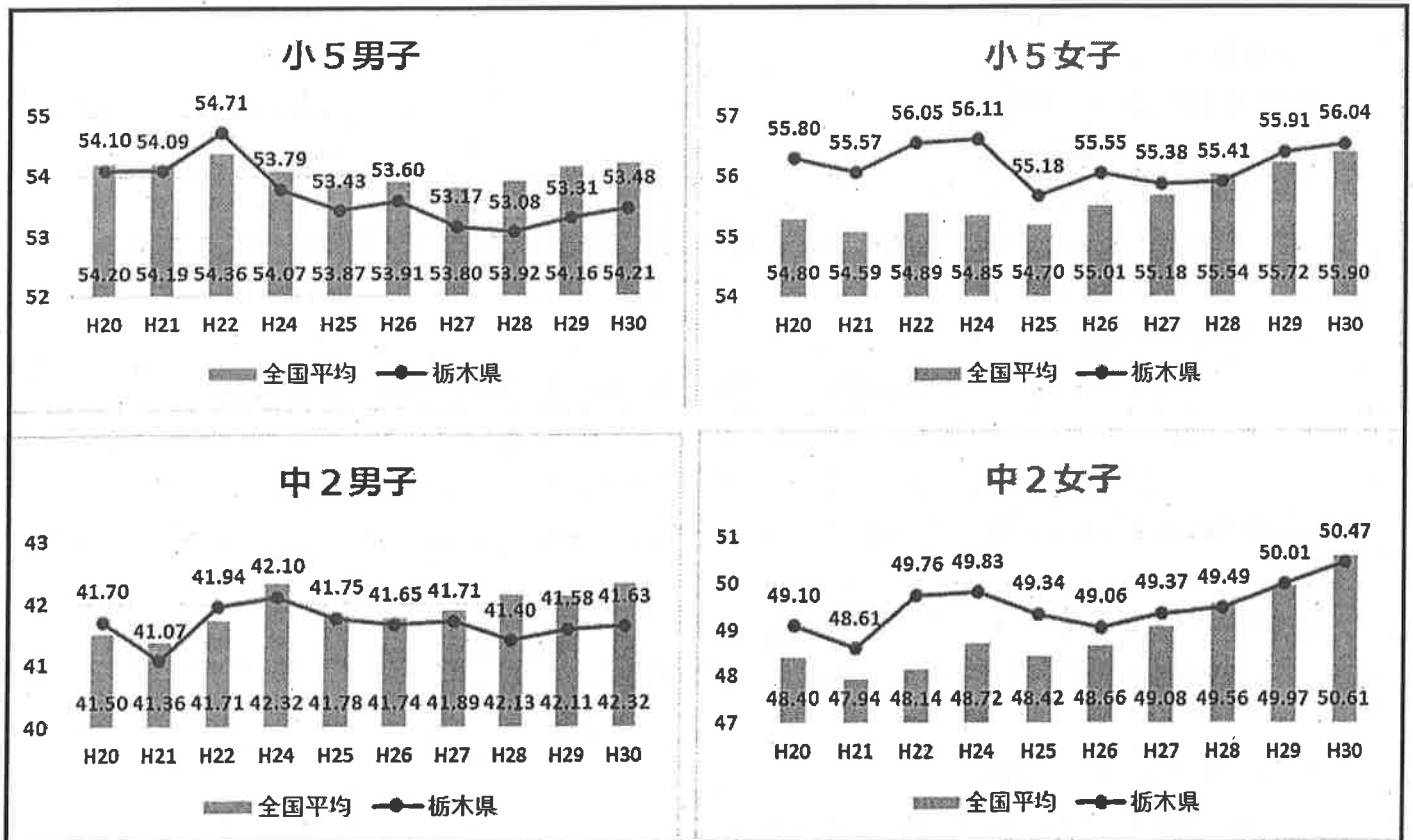


図1 【体力合計点の推移】

表1 【平成30(2018)年度各種目別の状況】

※網掛けは全国平均より高い

種目	小5				中2			
	男子		女子		男子		女子	
	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国
握力 (kg)	16.45	16.54	16.20	16.15	28.95	28.84	24.08	23.87
上体起こし (回)	19.65	19.95	18.94	18.96	27.00	27.36	23.80	23.87
長座体前屈 (cm)	32.10	33.31	36.65	37.62	42.10	43.44	45.28	46.22
反復横とび (点)	42.75	42.10	41.29	40.32	52.51	52.24	47.68	47.37
20mシャトルラン (回)	52.17	52.15	43.33	41.88	85.57	86.06	60.65	59.87
50m走 (秒)	9.46	9.37	9.64	9.60	8.05	7.99	8.83	8.78
立ち幅とび (cm)	150.47	152.24	145.23	145.94	192.94	195.62	170.00	170.26
ボール投げ (m)	21.47	22.15	14.11	13.77	19.80	20.55	12.81	12.98
合計点	53.48	54.21	56.04	55.90	41.63	42.32	50.47	50.61

※50m走は、値が小さいほど記録が優れている。

※ボール投げは、小学生がソフトボール、中学生がハンドボールを用いる。

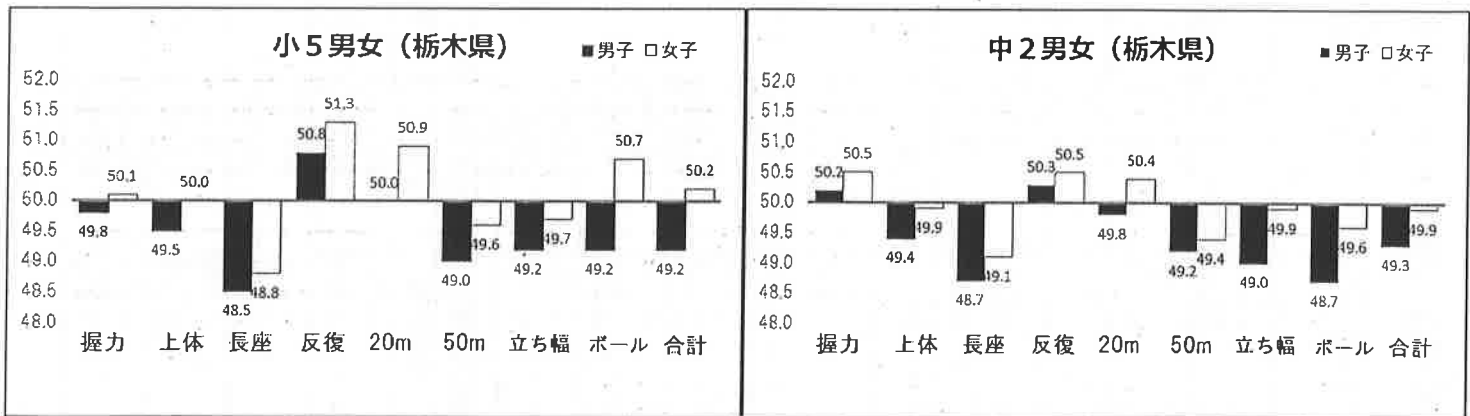


図2 【平成30(2018)年度各種目のTスコア※】

※全国平均を50とした場合の本県の体力偏差値

(2) 質問紙調査

○質問項目

小学校・中学校ともに34項目

○質問紙調査 (抜粋)

項目の多くで全国平均と同等または肯定的回答が上回っている。特に「授業で十分に体を動かしている」「体育授業で学んだ内容は将来役に立つ」「最後までやりとげてうれしかったことがある」「失敗を恐れなくて挑戦している」「自分には、よいところがあると思う」について回答した割合が、小5・中2男女全てにおいて全国平均と比べ高い。また「体育授業で振り返る活動をしている」「体育授業で動きを撮影して活用する活動をしている」については、全国平均と比べ、小5の回答において低い傾向にある。

表2 【平成30(2018)年度質問紙調査 (抜粋)】

※網掛けは全国平均より高い

質問	小5				中2			
	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国
1 授業で十分に体を動かしている	73.3%	70.6%	66.0%	59.3%	59.3%	57.9%	60.1%	53.9%
2 体育授業で振り返る活動をしている	25.4%	33.2%	21.7%	31.3%	43.6%	43.4%	46.8%	45.1%
3 体育授業で動きを撮影して活用する活動をしている	6.2%	7.1%	4.1%	5.2%	10.0%	10.1%	8.6%	8.5%
4 体育授業で学んだ内容は将来役に立つ	58.1%	49.9%	50.1%	40.1%	42.0%	40.6%	30.9%	29.7%
5 最後までやりとげてうれしかったことがある	77.8%	73.5%	79.3%	75.6%	73.7%	73.4%	77.4%	75.4%
6 失敗を恐れなくて挑戦している	51.2%	46.4%	42.3%	38.2%	45.0%	41.2%	34.4%	30.5%
7 自分には、よいところがあると思う	48.7%	44.5%	40.6%	36.4%	40.2%	36.4%	27.7%	22.8%

「平成30年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」栃木県と全国の比較（実技・体格）

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	合計点
小5男子	16.45	19.65	32.10	42.75	52.17	9.46	150.47	21.47	53.48
全国	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15	9.37	152.24	22.15	54.21
小5女子	16.20	18.94	36.65	41.29	43.33	9.64	145.23	14.11	56.04
全国	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88	9.60	145.94	13.77	55.90
中2男子	28.95	27.00	42.10	52.51	85.57	8.05	192.94	19.80	41.63
全国	28.84	27.36	43.44	52.24	86.06	7.99	195.62	20.55	42.32
中2女子	24.08	23.80	45.28	47.68	60.65	8.83	170.00	12.81	50.47
全国	23.87	23.87	46.22	47.37	59.87	8.78	170.26	12.98	50.61

	総合評価(%)					(A+B)- (D+E)
	A	B	C	D	E	
小5男子	11.2%	24.3%	33.4%	20.6%	10.5%	4.4%
全国	12.9%	25.4%	32.9%	19.9%	8.9%	9.5%
小5女子	16.8%	28.4%	32.8%	16.6%	5.4%	23.2%
全国	16.7%	27.7%	33.1%	17.1%	5.4%	21.9%
中2男子	6.8%	25.8%	37.7%	22.9%	6.9%	2.8%
全国	8.4%	26.6%	37.3%	21.3%	6.5%	7.2%
中2女子	31.7%	32.9%	25.0%	8.7%	1.7%	54.2%
全国	32.6%	32.5%	24.1%	9.1%	1.7%	54.3%

	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満傾向児・痩身傾向児の出現率(%)					
			高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	正常	やせ	高度やせ
小5男子	138.90	34.84	1.5%	5.7%	6.5%	84.1%	2.2%	0.0%
全国	138.92	34.20	1.0%	4.2%	5.4%	86.7%	2.6%	0.1%
小5女子	140.12	34.53	0.9%	3.6%	5.2%	88.1%	2.2%	0.0%
全国	140.09	34.00	0.6%	2.9%	4.4%	89.4%	2.6%	0.1%
中2男子	159.69	49.04	1.3%	3.5%	4.9%	87.9%	2.2%	0.1%
全国	160.03	48.64	0.9%	3.0%	3.9%	89.5%	2.5%	0.2%
中2女子	154.64	47.23	0.7%	2.7%	4.3%	88.8%	3.2%	0.2%
全国	154.89	46.58	0.4%	2.1%	3.7%	89.7%	3.9%	0.2%

「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較(児童生徒質問紙調査)

質問項目		小5				中2			
		男子		女子		男子		女子	
		栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国
Q.運動が好き	1.好き	72.0%	72.9%	56.3%	55.5%	61.6%	63.5%	45.6%	47.5%
	2.やや好き	21.2%	20.1%	30.0%	30.9%	26.1%	25.3%	32.0%	31.4%
	3.やや嫌い	4.9%	4.7%	9.9%	9.6%	7.9%	7.3%	15.5%	14.2%
	4.嫌い	1.9%	2.3%	3.8%	3.9%	4.4%	3.9%	6.9%	6.9%
Q.小学校入学前は運動遊びが好き	1.好きだった	69.8%	67.8%	64.3%	61.7%				
	2.やや好きだった	22.2%	23.0%	25.6%	26.8%				
	3.やや嫌いだった	5.5%	6.2%	7.2%	8.1%				
	4.嫌いだった	2.5%	3.0%	3.0%	3.4%				
Q.体力・運動能力に自信がある	1.自信がある	29.6%	29.7%	17.6%	15.8%	16.4%	14.5%	8.5%	6.7%
	2.やや自信がある	35.2%	35.5%	34.2%	34.3%	38.5%	37.8%	30.8%	29.5%
	3.あまり自信がない	24.3%	24.2%	33.6%	35.0%	31.7%	33.4%	39.0%	40.2%
	4.自信がない	10.9%	10.6%	14.6%	14.8%	13.4%	14.4%	21.7%	23.6%
Q.運動は大切	1.大切	70.6%	69.6%	61.8%	57.9%	65.6%	64.9%	52.2%	52.2%
	2.やや大切	22.8%	22.7%	28.9%	31.1%	26.5%	26.1%	34.5%	33.9%
	3.あまり大切ではない	5.2%	5.9%	7.6%	9.0%	6.0%	6.6%	10.9%	11.1%
	4.大切ではない	1.4%	1.8%	1.6%	1.9%	1.9%	2.4%	2.4%	2.9%
Q.中学校で授業以外でも自主的に運動したい	1.思う	78.7%	76.8%	73.5%	69.1%				
	2.思わない	5.7%	6.1%	6.2%	7.3%				
	3.分からない	15.6%	17.0%	20.4%	23.6%				
Q.中学校卒業後、自主的に運動したい	1.思う	71.1%	71.0%	59.9%	59.2%	71.1%	71.0%	59.9%	59.2%
	2.思わない	9.3%	9.1%	11.8%	11.9%	9.3%	9.1%	11.8%	11.9%
	3.分からない	19.6%	19.9%	28.3%	28.9%	19.6%	19.9%	28.3%	28.9%
Q.体育の授業以外の運動やスポーツの時間	曜日ごとの運動時間								
	月	52.01	58.94	36.28	39.17	100.24	91.99	79.34	70.36
	火	57.39	62.90	38.03	40.67	123.01	113.47	92.67	84.87
	水	66.49	67.51	43.31	45.35	83.38	104.28	60.55	77.78
	木	56.77	63.47	37.70	41.58	122.29	110.93	92.72	83.47
	金	60.93	62.97	41.25	43.08	123.65	116.24	95.17	88.63
	土	142.92	143.37	80.91	78.61	243.61	214.34	178.23	156.41
	日	133.59	137.47	69.42	68.12	198.98	166.28	133.67	107.53
	1週間の総運動時間	564.94	589.70	345.57	354.38	994.48	917.05	731.98	668.73
	Q.朝食を食べる	1.毎日食べる	84.9%	83.0%	85.5%	83.4%	83.2%	81.4%	82.9%
2.食べない日もある		12.2%	13.6%	12.3%	13.9%	12.2%	13.3%	13.5%	17.1%
3.食べない日が多い		2.2%	2.6%	1.7%	2.2%	3.1%	3.6%	2.7%	3.5%
4.食べない		0.7%	0.7%	0.5%	0.5%	1.5%	1.7%	0.9%	1.2%
Q.夕食を食べる	1.毎日決まった時間に食べる	41.9%	32.9%	35.3%	26.4%	43.2%	37.8%	34.8%	29.1%
	2.時間は決まっていないが毎日食べる	54.1%	63.0%	61.5%	70.1%	54.1%	59.3%	60.0%	65.1%
	3.食べない日もある	3.5%	3.6%	2.8%	3.2%	2.4%	2.6%	4.7%	5.3%
	4.食べない日が多い	0.3%	0.4%	0.3%	0.2%	0.2%	0.2%	0.5%	0.4%
	5.食べない	0.1%	0.1%	0.0%	0.0%	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%
Q.1日の睡眠時間	1.10時間以上	9.5%	10.7%	9.2%	9.9%	1.9%	2.5%	1.1%	1.2%
	2.9時間以上10時間未満	28.4%	27.5%	32.7%	31.2%	5.8%	6.0%	4.0%	4.5%
	3.8時間以上9時間未満	34.1%	31.8%	36.4%	34.5%	19.6%	19.8%	16.9%	17.2%
	4.7時間以上8時間未満	18.0%	18.5%	15.0%	16.4%	36.7%	36.1%	35.6%	35.1%
	5.6時間以上7時間未満	7.4%	8.1%	5.5%	6.3%	26.9%	26.6%	33.2%	31.8%
	6.6時間未満	2.7%	3.4%	1.2%	1.7%	9.2%	9.0%	9.2%	10.1%
	7.5時間以上	14.0%	15.2%	9.2%	9.5%	10.5%	11.9%	8.3%	10.8%
Q.平日の視聴時間	2.4時間以上5時間未満	9.1%	9.1%	7.5%	7.6%	7.7%	8.4%	7.3%	8.5%
	3.3時間以上4時間未満	13.9%	13.8%	12.5%	12.0%	15.8%	16.2%	14.3%	15.9%
	4.2時間以上3時間未満	20.5%	19.4%	18.6%	17.5%	25.4%	26.3%	25.5%	24.6%
	5.1時間以上2時間未満	26.0%	24.5%	25.7%	25.7%	28.8%	27.1%	29.0%	26.8%
	6.1時間未満	14.4%	15.5%	23.0%	24.0%	9.7%	9.0%	14.5%	12.4%
	7.まったく見ない	2.0%	2.4%	3.5%	3.8%	1.1%	1.1%	1.2%	1.0%
	8.その他	30.0%	28.8%	22.0%	19.5%	81.0%	77.4%	62.6%	58.5%
Q.運動部やスポーツクラブの所属(複数回答可)	2.文化部					8.2%	8.7%	30.4%	31.8%
	3.地域のスポーツクラブ	43.4%	49.2%	28.4%	31.9%	17.8%	18.1%	11.5%	10.6%
	4.入っていない	33.2%	31.6%	53.5%	53.2%	4.4%	6.1%	5.1%	7.3%
	月					100.89	91.57	105.38	94.05
Q.曜日ごとの運動実施 ※部活動	火					124.42	118.63	125.48	119.57
	水					69.82	104.07	67.07	104.55
	木					125.17	115.30	125.84	116.32
	金					126.02	122.55	127.03	124.21
	土					238.90	208.77	239.67	220.05
	日					184.66	143.00	176.14	139.12
	1週間の総運動時間					969.76	903.51	966.54	917.64
	1.自分からすすんで	47.4%	49.0%	45.8%	48.5%	68.7%	66.7%	64.5%	63.3%
	2.先生にすすめられたから	0.9%	0.7%	1.6%	0.8%	0.9%	0.9%	0.8%	0.7%
	3.家の人にすすめられたから	23.7%	22.1%	20.6%	19.9%	9.5%	9.0%	8.6%	8.1%
4.友達にさせられたから	14.0%	13.1%	15.3%	13.7%	9.6%	10.9%	10.3%	12.5%	
5.家の人や友達が入っていたから	8.0%	8.4%	10.7%	11.0%	5.6%	6.3%	9.0%	8.8%	
6.その他	6.0%	6.8%	6.0%	6.1%	5.7%	6.2%	6.7%	6.5%	
Q.「文化部」に所属していないと答えた人の運動部活動への参加条件(複数回答可)	1.好きな運動やスポーツを行える					40.3%	44.8%	61.2%	60.4%
	2.自分のペースで行える					43.0%	45.7%	54.8%	54.4%
	3.生徒同士で取り組める					8.5%	8.1%	8.4%	9.8%
	4.友達と楽しめる					41.5%	44.7%	60.0%	61.0%
	5.様々な運動やスポーツを行える					7.6%	8.1%	9.4%	9.9%
	6.よい指導者に教えてもらえる					21.3%	22.2%	27.8%	26.5%
	7.練習日数、時間がちょうどよいくらい					33.7%	36.3%	47.0%	44.1%
	8.スポーツは行いたくない					22.1%	19.8%	10.3%	10.6%
Q.運動部やスポーツクラブ以外で運動をすること	1.よくある	40.6%	45.7%	27.3%	30.7%	29.2%	32.4%	14.2%	15.7%
	2.ときどきある	36.4%	35.0%	44.1%	44.3%	34.8%	35.1%	34.1%	35.7%
	3.あまりない	15.6%	13.0%	20.2%	18.1%	21.8%	20.3%	31.5%	30.2%
	4.まったくない	7.4%	6.3%	8.5%	6.9%	14.2%	12.3%	20.2%	18.4%
Q.主な相手(複数回答可)	1.友達	60.5%	72.3%	56.7%	69.7%	67.5%	74.0%	59.3%	66.5%
	2.家の人	44.0%	39.2%	53.9%	48.3%	26.5%	20.9%	49.0%	42.1%
	3.先生	1.6%	2.2%	2.1%	2.6%	1.0%	1.1%	2.3%	2.1%
	4.地域の人	3.7%	4.3%	2.7%	2.9%	2.8%	2.5%	3.4%	2.6%
	5.一人で	33.5%	32.7%	29.0%	26.3%	42.9%	40.5%	36.5%	35.5%
	6.その他	5.8%	6.6%	7.4%	7.6%	3.8%	4.0%	7.3%	6.9%
Q.登校方法(複数回答可)	1.徒歩	89.4%	92.8%	91.0%	94.0%	32.0%	70.7%	34.3%	72.5%
	2.自転車	2.3%	3.2%	1.4%	2.1%	66.0%	27.1%	63.2%	25.3%
	3.スクールバス	5.1%	2.5%	4.9%	2.3%	3.0%	2.1%	3.0%	2.1%
	4.路線バス・電車	9.9%	8.7%	9.9%	9.0%	8.5%	10.0%	13.8%	14.0%
Q.家の人からの積極的な運動のすすめ	1.よくある	31.9%	28.6%	20.5%	17.8%	23.2%	21.6%	17.0%	15.8%
	2.ときどきある	33.6%	33.3%	35.6%	33.8%	30.5%	29.0%	29.9%	28.8%
	3.あまりない	22.6%	24.0%	31.0%	33.2%	30.6%	31.9%	36.8%	37.7%
	4.まったくない	11.9%	14.1%	12.9%	15.2%	15.7%	17.5%	15.8%	17.8%

「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 栃木県と全国の比較(児童生徒質問紙調査)

質問項目		小5				中2				
		男子		女子		男子		女子		
		栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国	栃木県	全国	
あなたが健康であるために次の3つは、どのくらい大切だと考えているか	Q.健康に運動は大切	1.大切	80.1%	78.5%	76.8%	73.8%	77.6%	76.4%	71.2%	70.3%
		2.やや大切	16.4%	17.6%	19.8%	22.4%	18.3%	19.5%	25.4%	25.8%
		3.あまり大切ではない	2.7%	2.9%	2.7%	3.1%	2.8%	2.9%	2.8%	3.1%
		4.大切ではない	0.7%	1.0%	0.7%	0.7%	1.2%	1.2%	0.6%	0.8%
	Q.健康に食事は大切	1.大切	92.6%	91.5%	94.3%	92.7%	91.6%	90.6%	90.5%	88.4%
		2.やや大切	6.4%	7.4%	5.1%	6.6%	7.3%	8.2%	8.8%	10.4%
		3.あまり大切ではない	0.8%	0.9%	0.5%	0.6%	0.8%	0.8%	0.6%	1.0%
		4.大切ではない	0.2%	0.3%	0.1%	0.1%	0.3%	0.3%	0.1%	0.2%
	Q.健康に睡眠は大切	1.大切	87.9%	84.1%	91.9%	89.3%	85.8%	84.7%	88.8%	87.5%
		2.やや大切	10.2%	12.9%	7.3%	9.4%	11.5%	12.5%	10.1%	11.0%
		3.あまり大切ではない	1.5%	2.3%	0.6%	1.1%	2.0%	2.1%	0.9%	1.2%
		4.大切ではない	0.4%	0.8%	0.2%	0.2%	0.7%	0.7%	0.1%	0.3%
Q.体育の授業は楽しい	1.楽しい	76.5%	73.6%	63.4%	59.6%	49.1%	51.9%	39.2%	40.8%	
	2.やや楽しい	19.2%	21.0%	28.8%	31.1%	38.3%	37.4%	43.8%	43.6%	
	3.あまり楽しくない	3.1%	3.8%	6.0%	7.0%	8.9%	7.7%	13.0%	12.1%	
	4.楽しくない	1.2%	1.6%	1.8%	2.2%	3.8%	3.1%	3.9%	3.5%	
Q.体育の授業で動く	1.たくさん動く	73.3%	70.6%	66.0%	59.3%	59.3%	57.9%	60.1%	53.9%	
	2.だいたい動く	23.8%	25.8%	30.0%	35.3%	32.4%	33.4%	33.9%	37.8%	
	3.あまり動かない	2.6%	3.2%	3.7%	5.0%	6.4%	6.8%	5.0%	7.0%	
	4.まったく動かない	0.2%	0.4%	0.3%	0.4%	1.9%	1.9%	1.1%	1.4%	
Q.体育授業の目標が示されている	1.示されている	52.7%	50.6%	49.6%	48.4%	60.8%	62.9%	60.0%	61.0%	
	2.ときどき示されている	30.9%	33.5%	33.7%	35.5%	27.6%	27.0%	28.6%	28.5%	
	3.あまり示されていない	11.0%	10.7%	11.9%	11.9%	8.5%	7.3%	9.0%	8.2%	
	4.示されていない	5.4%	5.2%	4.8%	4.2%	3.1%	2.9%	2.4%	2.3%	
Q.体育授業で振り返る活動	1.行っている	25.4%	33.2%	21.7%	31.3%	43.6%	43.4%	46.8%	45.1%	
	2.ときどき行っている	33.1%	34.3%	36.9%	36.8%	31.2%	31.3%	33.3%	32.1%	
	3.あまり行っていない	24.6%	19.7%	21.7%	16.6%	16.6%	17.2%	15.0%	16.8%	
	4.行っていない	16.9%	12.8%	13.9%	10.3%	8.5%	8.2%	4.9%	6.0%	
Q.体育授業で助け合う活動	1.行っている	54.5%	51.2%	58.2%	54.4%	54.7%	53.7%	62.7%	60.8%	
	2.ときどき行っている	34.2%	36.0%	32.5%	35.5%	33.5%	34.7%	30.4%	31.5%	
	3.あまり行っていない	8.5%	9.9%	7.8%	8.4%	8.9%	8.9%	5.7%	6.3%	
	4.行っていない	2.8%	2.9%	1.5%	1.6%	2.9%	2.7%	1.3%	1.3%	
Q.体育授業で話し合う活動	1.行っている	56.2%	53.3%	52.8%	49.3%	48.4%	48.9%	48.4%	47.6%	
	2.ときどき行っている	31.8%	33.5%	35.3%	37.4%	36.1%	35.6%	37.7%	38.0%	
	3.あまり行っていない	9.2%	10.1%	9.5%	11.0%	12.1%	12.0%	11.9%	12.1%	
	4.行っていない	2.8%	3.1%	2.3%	2.2%	3.3%	3.5%	2.0%	2.2%	
Q.体育授業で課題を解決する活動	1.行っている	48.5%	43.3%	46.8%	42.2%					
	2.ときどき行っている	34.7%	36.9%	35.9%	38.4%					
	3.あまり行っていない	12.7%	14.9%	13.9%	15.9%					
	4.行っていない	4.1%	4.9%	3.3%	3.6%					
Q.保健体育授業で「できる」もしくは「わかる」ようになった	1.よくある					49.5%	47.1%	42.6%	39.8%	
	2.ときどきある					38.8%	41.8%	47.1%	48.5%	
	3.あまりない					9.3%	8.8%	8.9%	10.1%	
	4.全くない					2.4%	2.3%	1.4%	1.6%	
Q.できないことができるようになったきっかけ(複数回答可)	1.授業中に先生に個別にコツポイント	48.3%	46.0%	45.9%	44.0%	47.1%	44.2%	50.8%	47.4%	
	2.授業中に自分で工夫した	32.5%	35.4%	31.0%	33.8%	39.4%	40.9%	35.9%	34.8%	
	3.自分に合った場やルールが用意された	10.6%	10.4%	9.0%	9.5%	5.1%	4.7%	5.8%	5.2%	
	4.先生や友達のおまねをしてみた	41.6%	43.1%	51.5%	53.2%	43.7%	44.3%	52.8%	52.9%	
	5.友達に教えてもらった	48.6%	48.2%	63.5%	64.2%	49.9%	50.3%	67.1%	68.0%	
	6.授業中に自分の動きを動画で見た	3.5%	4.7%	3.5%	4.6%	4.6%	4.3%	5.0%	5.4%	
	7.授業外に先生に教えてもらった	7.2%	7.1%	6.9%	7.1%	3.2%	3.0%	2.8%	3.0%	
	8.授業外に自分で練習した	24.4%	25.3%	33.4%	34.3%	8.8%	10.0%	12.9%	13.3%	
	9.授業外に本や動画を見た	13.7%	14.2%	13.2%	13.3%	5.2%	5.9%	5.2%	5.7%	
	10.できるようになったことがない	4.0%	4.2%	2.3%	2.3%	5.0%	4.6%	2.8%	3.2%	
Q.体育授業で動きを模範して活用する活動	1.行っている	6.2%	7.1%	4.1%	5.2%	10.0%	10.1%	8.6%	8.5%	
	2.ときどき行っている	9.5%	12.0%	9.3%	11.7%	14.5%	15.0%	16.8%	16.3%	
	3.あまり行っていない	16.1%	17.3%	18.3%	19.3%	18.1%	18.4%	20.2%	20.2%	
	4.行っていない	68.3%	63.6%	68.3%	63.8%	57.4%	56.5%	54.5%	55.0%	
Q.体育授業で自分で練習や場を選んで活動	1.行っている	39.2%	38.2%	38.2%	36.6%	33.6%	30.9%	33.8%	28.2%	
	2.ときどき行っている	30.6%	31.1%	31.4%	32.7%	34.4%	35.9%	36.2%	37.4%	
	3.あまり行っていない	18.3%	18.4%	20.4%	20.6%	20.2%	21.3%	21.4%	24.4%	
	4.行っていない	11.9%	12.2%	9.9%	10.1%	11.8%	12.0%	8.6%	10.1%	
Q.体育授業で学んだことを授業以外の時にも行ってみようと思う	1.思う	48.0%	44.9%	47.3%	43.9%	28.8%	29.6%	23.4%	23.4%	
	2.やや思う	31.8%	32.7%	34.8%	35.7%	35.6%	36.3%	39.4%	39.7%	
	3.あまり思わない	13.8%	15.0%	12.6%	15.0%	23.2%	22.8%	27.3%	26.5%	
	4.思わない	6.4%	7.4%	5.3%	5.4%	12.5%	11.3%	9.9%	10.4%	
Q.体育授業で学んだ内容は将来役に立つ	1.思う	58.1%	49.9%	50.1%	40.1%	42.0%	40.6%	30.9%	29.7%	
	2.やや思う	27.6%	30.0%	30.5%	34.3%	36.7%	38.0%	43.2%	42.0%	
	3.あまり思わない	10.0%	13.4%	14.8%	18.4%	15.5%	15.2%	20.3%	21.4%	
	4.思わない	4.3%	6.7%	4.7%	7.2%	5.7%	6.2%	5.6%	6.9%	
Q.武道の授業でできたこと(複数回答可)	1.基本となる技を身に付けること					68.4%	64.7%	70.1%	63.6%	
	2.技ができる楽しさを味わうこと					33.1%	33.1%	35.2%	32.5%	
	3.武道に積極的に取り組むこと					22.9%	20.0%	22.2%	19.0%	
	4.武道の伝統的な考え方を理解すること					26.7%	22.3%	27.3%	22.4%	
	5.相手を尊重すること					28.3%	26.7%	22.6%	21.5%	
	6.礼儀・作法など伝統的な行動の仕方を					47.1%	41.8%	57.0%	48.1%	
	7.自分や友達に安全に留意すること					22.9%	23.4%	24.2%	25.3%	
	8.入学してから、まだ行っていない					5.6%	9.5%	5.0%	11.5%	
Q.体力・運動能力向上の目標	1.目標を立てている	73.2%	72.0%	73.5%	71.0%	69.1%	69.5%	67.8%	68.1%	
	2.目標は立てていない	26.8%	28.0%	26.5%	29.0%	30.9%	30.5%	32.2%	31.9%	
Q.オリンピック・パラリンピックへの気持ち(複数回答可)	1.運動に関心が高まってきた	42.5%	39.5%	34.7%	31.3%	42.0%	39.6%	35.2%	32.8%	
	2.競技種目を自分も行ってみたい	31.4%	32.5%	24.6%	26.2%	17.5%	17.3%	12.9%	12.8%	
	3.内容・歴史を知りたい	30.4%	28.9%	31.5%	30.0%	16.0%	13.8%	17.4%	14.7%	
	4.選手として出場してみたい	30.7%	32.0%	18.8%	18.6%	14.5%	14.9%	6.4%	6.2%	
	5.試合を見に行ってみたい	56.8%	56.8%	55.0%	55.3%	52.3%	50.9%	55.8%	54.5%	
	6.大会ボランティアしてみたい	20.2%	19.7%	25.4%	26.1%	11.8%	10.7%	21.2%	17.7%	
	7.分からない	14.2%	14.7%	15.7%	17.2%	17.3%	18.5%	18.7%	20.9%	
	8.その他	7.9%	10.3%	8.0%	9.5%	7.1%	8.1%	6.1%	7.4%	
次のことは、あなたにどれくらい当てはまるか	Q.最後までやり遂げうれしかったことがある	1.当てはまる	77.8%	73.5%	79.3%	75.6%	73.7%	73.4%	77.4%	75.4%
		2.どちらかといえば当てはまる	17.3%	20.6%	17.0%	20.0%	21.0%	21.0%	19.1%	20.3%
		3.どちらかといえば当てはまらない	3.2%	3.8%	2.6%	3.2%	3.9%	3.7%	2.6%	3.3%
		4.当てはまらない	1.8%	2.0%	1.1%	1.2%	1.5%	2.0%	0.9%	1.1%
	Q.失敗を恐れないで挑戦する	1.当てはまる	51.2%	46.4%	42.3%	38.2%	45.0%	41.2%	34.4%	30.5%
		2.どちらかといえば当てはまる	35.0%	38.0%	40.1%	43.3%	37.3%	39.4%	44.6%	45.8%
		3.どちらかといえば当てはまらない	10.5%	12.1%	14.5%	15.4%	14.4%	15.5%	18.1%	20.3%
		4.当てはまらない	3.2%	3.5%	3.1%	3.2%	3.3%	4.0%	3.0%	3.5%
	Q.自分には、よいところがある	1.当てはまる	48.7%	44.5%	40.6%	36.4%	40.2%	36.4%	27.7%	22.8%
		2.どちらかといえば当てはまる	31.5%	33.6%	38.5%	40.2%	36.9%	37.6%	43.6%	43.1%
		3.どちらかといえば当てはまらない	11.9%	13.2%	14.3%	16.1%	15.5%	17.2%	20.8%	24.0%
		4.当てはまらない	7.9%	8.7%	6.6%	7.4%	7.5%	8.9%	7.9%	10.1%

※ 表については県と全国の2群を比較し、県の方が高い項目を網掛けしている

2 平成 30 (2018) 年度
栃木県児童生徒の体力・運動能力調査
結果資料

「平成 30 (2018) 年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について

栃木県教育委員会

1 調査概要

(1) 目的

県内小・中学校、義務教育学校及び高等学校の児童生徒を対象に、新体力テスト及び身体計測を実施し、児童生徒の発育及び体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、行政上の基礎資料を得る。

(2) 対象

県内全ての公立小・中学校、義務教育学校及び県立高等学校（全日制・定時制）を調査した。標本数は小学校 96, 217 名（男子 49, 399 名・女子 46, 818 名）中学校 46, 969 名（男子 24, 086 名・女子 22, 883 名）高等学校 34, 894 名（男子 17, 058 名・女子 17, 836 名）であった。

(3) 実施期間

平成 30 (2018) 年 5 月～7 月

(4) 内容

スポーツ庁「新体力テスト実施要項」により新体力テストを実施した。なお、中学・高等学校で選択種目となる持久走と 20m シャトルランは、後者のみを対象とした。

種目	体力評価	基礎運動能力評価	測定概要
握力	筋力	—	計器による握力測定を行い、左右平均値を kg 単位で算出する。
上体起こし	筋力 筋持久力	—	仰臥姿勢（あおむけ）から上体を起こす動作が 30 秒間に何回できるかを測定する。
長座位前屈	柔軟性	—	長座位姿勢から上体を前屈した時の柔軟性を cm 単位で測定する。
反復横とび	敏しょう性	—	1 m 間隔の 3 本のラインをサイドステップで左右に反復し、20 秒間内でラインを通過した回数を数える。
20m シャトルラン	全身持久力	—	速度が段階的に増加する信号音に合わせて、20m 間往復の持続走を行い、反復可能な回数を数える。
50m 走	スピード	走る	50m を走る時間を 10 分の 1 秒単位で測定する。小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートにより行う。
立ち幅とび	筋パワー	跳ぶ	立位姿勢から両足踏み切りで前方へ跳躍した距離を cm 単位で測る。
ボール投げ	巧み性 筋パワー	投げる	原則としてオーバーハンドスローにより、小学生はソフトボール、中学生はハンドボールを用いて遠投距離を m 単位で測る。

出典「新体力テスト 有意義な活用のために」文部省 平成 12 年（測定概要を独自追記）

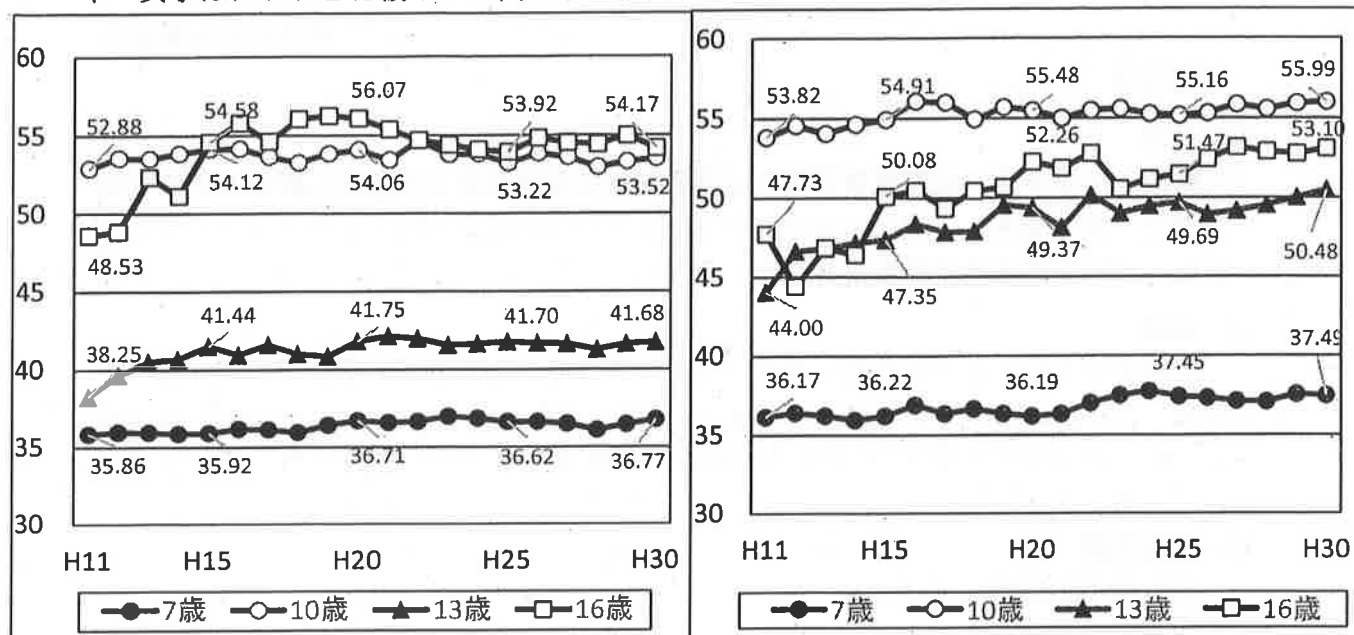
※ これらの 8 種目を、それぞれ定められた基準により 10 点満点で評価した得点の合計を「体力合計点」とする。（80 点満点であり、性別・学校種別で基準が異なる。）

2 結果概要

(1) 調査実施後の20年間（平成11(1999)年～30(2018)年度）における体力合計点の推移

ア 男子は、近年においてほぼほとんど変化（差）がみられない。

イ 女子は、おおむね緩やかに向上する傾向がみられる。



《男子体力合計点》

《女子体力合計点》

図1 調査における新体力テスト体力合計点の推移

(2) 調査実施後の20年間（平成11(1999)年～30(2018)年度）における平成30(2018)年度の傾向

ア 男子は、反復横とび（敏しょう性）、20mシャトルラン（全身持久力）、50m走（走能力）について上位となった学年がある。

イ 女子は、握力（筋力）、ボール投げ（投能力）以外で上位となった学年が多い。

ウ 男女ともに握力（筋力）、ボール投げ（投能力）については、多くの学年で下位となった。

表1 調査実施後の20年間（平成11(1999)年～30(2018)年度）における平成30(2018)年度の傾向

		小学校					中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)				
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳	18歳
男子	握力		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	上体起こし													▲			
	長座体前屈		○														▲
	反復横とび							○	○	○			○		○	○	
	20mシャトルラン	○	○										○	▲			
	50m走		○	○					○	○	○		○		○	○	
	立ち幅とび									○	▲			▲			▲
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	合計点		○											▲			▲
女子	握力		▲		▲	▲	▲	▲	▲								▲
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○		○
	長座体前屈		○			○				○		○	○	○	○		
	反復横とび			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	50m走			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	立ち幅とび			○			○	○	○	○	○						○
	ボール投げ	▲	▲		▲	▲	▲				▲	▲	▲				▲
	合計点	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ … 過去20年間で今年の平均値が上位3位以内に入った種目

▲ … 過去20年間で今年の平均値が下位3位以内に入った種目

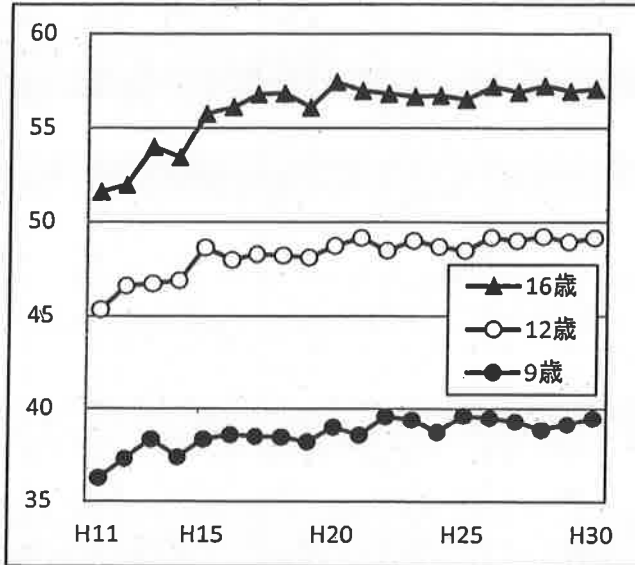
(3) 調査における各発達段階、種目の平均値の推移

ア 反復横とび (敏しょう性)、20mシャトルラン (全身持久力) については、男女ともに緩やかに向上する傾向がみられる。

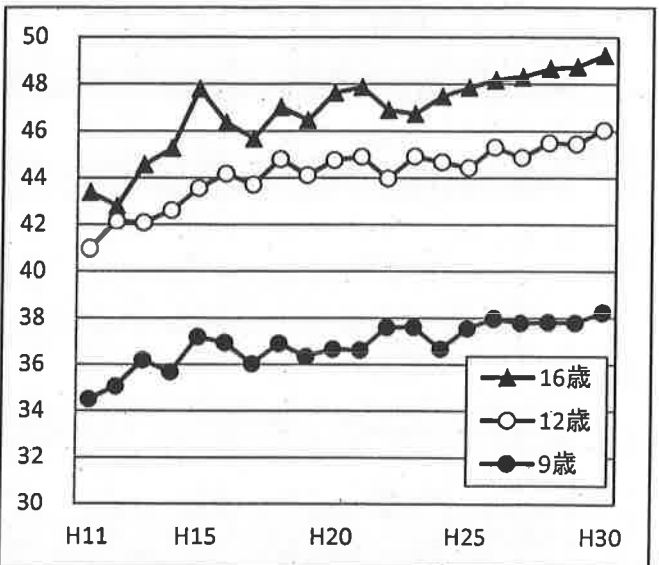
イ 握力 (筋力)、ボール投げ (投能力) については、男女ともに低下する傾向がみられる。

《ゆるやかに向上している種目の例》

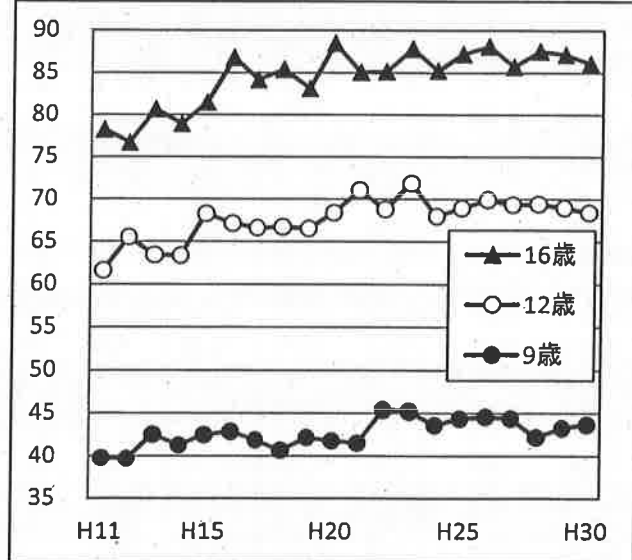
○ 反復横とび (回) 男子



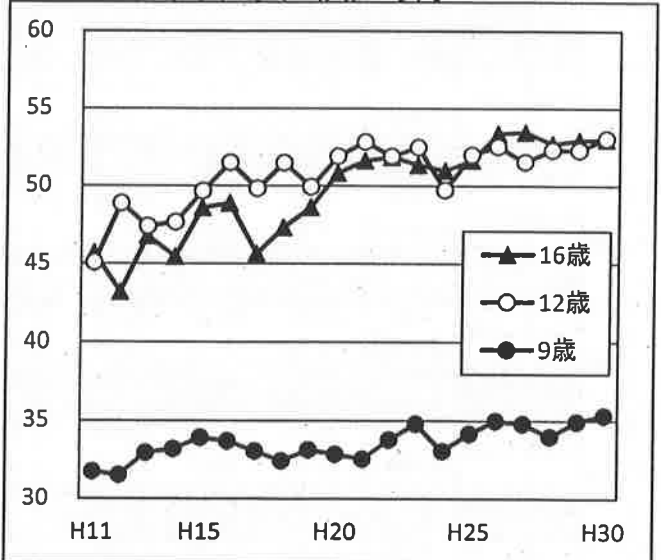
○ 反復横とび (回) 女子



○ 20mシャトルラン (回) 男子

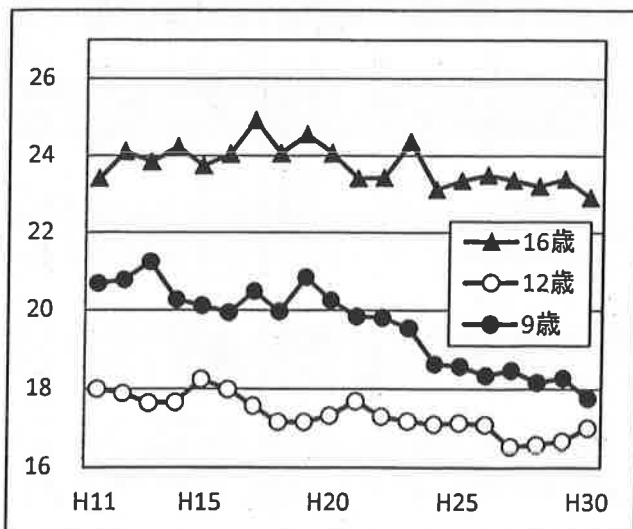


○ 20mシャトルラン (回) 女子

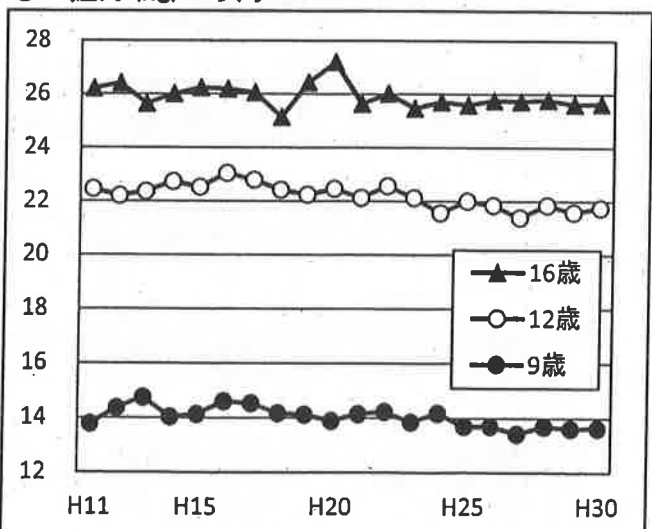


《低下傾向にある種目の例》

● ボール投げ (m) 男子



● 握力 (kg) 女子



平成30(2018)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【男子】

区分	年齢	年度	人数	項目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m シャトル (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	合計点	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	2018	7,786	平均	9.10	11.61	25.14	27.59	19.16	11.66	111.49	7.92	29.78	116.37	21.61
				標準偏差	2.24	5.24	6.26	4.99	10.26	1.23	18.09	3.14	6.65	6.65	5.01
	6歳	2017	7,626	平均	8.91	11.58	25.25	27.34	18.51	11.68	110.24	7.94	29.47	116.31	21.57
				標準偏差	2.29	5.26	6.42	4.83	9.84	1.18	17.86	3.12	6.56	6.56	5.03
	7歳	2018	8,113	平均	10.67	14.10	26.82	31.53	28.34	10.81	123.48	11.06	36.77	122.29	24.39
				標準偏差	2.53	5.46	6.67	5.92	13.97	1.10	18.17	4.34	7.45	7.45	5.34
	7歳	2017	7,957	平均	10.65	14.15	26.37	31.49	27.76	10.85	122.15	11.16	36.47	122.39	24.33
				標準偏差	2.54	5.28	6.54	5.89	13.32	1.15	17.75	4.47	7.40	7.40	5.07
	8歳	2018	8,214	平均	12.51	16.10	28.76	35.47	35.62	10.26	134.07	14.54	42.78	128.13	27.69
				標準偏差	2.86	5.74	7.17	7.01	17.12	1.07	18.62	5.63	8.22	8.22	5.56
	8歳	2017	8,102	平均	12.39	15.95	28.04	35.13	34.55	10.37	130.53	14.46	41.87	128.02	27.63
				標準偏差	2.92	5.69	6.79	7.03	16.73	1.09	18.77	5.72	8.23	8.23	5.55
	9歳	2018	8,381	平均	14.28	17.80	29.90	39.47	43.68	9.86	141.99	17.76	47.91	133.46	31.20
				標準偏差	3.24	5.66	7.23	7.21	19.48	1.03	19.42	6.82	8.85	8.85	5.83
	9歳	2017	8,249	平均	14.26	17.94	29.83	39.15	43.27	9.87	141.01	18.27	47.85	133.38	31.08
				標準偏差	3.26	5.85	7.28	7.33	19.78	1.07	19.57	6.90	8.92	8.92	5.79
	10歳	2018	8,480	平均	16.45	19.66	32.15	42.88	52.23	9.46	150.88	21.49	53.52	138.88	34.90
				標準偏差	3.68	5.76	7.78	7.12	21.80	0.99	20.61	7.89	9.24	9.24	6.21
10歳	2017	8,522	平均	16.41	19.80	31.67	42.72	51.99	9.48	149.00	21.75	53.31	138.96	34.86	
			標準偏差	3.65	5.74	7.62	7.36	21.38	1.02	21.02	8.08	9.12	9.12	6.21	7.89
11歳	2018	8,425	平均	19.44	21.59	34.51	46.00	60.72	9.03	160.98	25.03	59.29	145.18	39.28	
			標準偏差	4.61	5.63	7.91	6.87	22.96	1.00	22.24	9.20	9.61	9.61	7.25	9.27
11歳	2017	8,128	平均	19.30	21.67	34.04	45.84	60.50	9.05	159.56	25.11	58.98	144.86	38.92	
			標準偏差	4.66	5.67	8.01	6.99	22.98	0.99	21.63	9.24	9.53	9.53	7.45	9.34
中学校	12歳	2018	7,989	平均	23.66	23.81	38.36	49.16	68.43	8.69	176.76	17.01	32.99	152.51	44.48
				標準偏差	6.17	5.66	9.09	6.54	23.76	0.89	25.09	4.87	8.88	8.88	8.11
	12歳	2017	8,201	平均	23.52	23.80	37.97	48.94	68.97	8.70	174.71	16.67	32.57	152.51	44.47
				標準偏差	6.15	5.58	9.04	6.77	23.33	0.96	24.85	4.78	8.82	8.82	8.15
	13歳	2018	7,991	平均	29.01	27.11	42.39	52.81	85.81	8.04	194.53	19.89	41.68	159.62	49.02
				標準偏差	7.05	5.85	9.98	7.12	24.28	0.77	25.51	5.55	10.13	10.13	7.70
13歳	2017	7,917	平均	29.17	27.16	42.35	52.37	86.04	8.06	191.64	19.50	41.58	159.63	49.06	
			標準偏差	7.07	6.01	10.19	7.74	24.42	0.89	28.17	5.47	10.08	10.08	7.68	9.98
14歳	2018	8,106	平均	34.21	29.47	46.69	55.73	94.02	7.61	208.83	22.62	48.92	164.88	54.05	
			標準偏差	7.25	5.91	10.87	7.20	23.93	0.71	25.50	5.82	10.67	10.67	6.76	10.23
14歳	2017	8,211	平均	34.20	29.42	46.91	55.66	93.96	7.65	207.55	22.03	48.55	165.10	54.06	
			標準偏差	7.28	5.97	10.70	7.09	24.21	0.67	25.73	5.71	10.62	10.62	6.67	9.93
高校(全日制)	15歳	2018	5,676	平均	36.90	29.27	49.48	57.06	86.07	7.55	216.89	22.91	50.49	167.97	59.07
				標準偏差	6.59	5.49	10.75	6.34	23.40	0.70	24.11	5.37	9.73	9.73	6.07
	15歳	2017	5,712	平均	37.13	29.58	49.18	56.95	87.13	7.56	217.56	23.39	50.85	167.83	59.18
				標準偏差	6.89	5.75	10.91	6.32	23.23	0.63	23.97	5.56	10.08	10.08	5.87
	16歳	2018	5,508	平均	39.35	30.69	51.46	58.36	90.95	7.43	223.91	24.47	54.17	169.35	60.91
				標準偏差	7.05	5.83	11.27	6.89	26.08	0.69	24.26	5.67	10.72	10.72	5.83
16歳	2017	5,426	平均	39.31	31.12	51.57	58.60	93.13	7.36	224.61	24.86	54.99	169.36	61.05	
			標準偏差	6.84	5.77	10.84	6.43	25.31	0.71	23.72	5.75	10.38	10.38	5.88	10.47
17歳	2018	5,472	平均	41.06	31.77	53.05	59.65	92.64	7.32	227.44	25.52	56.70	170.17	62.90	
			標準偏差	7.11	5.83	10.77	6.42	25.81	0.66	23.95	5.89	10.64	10.64	5.83	10.77
17歳	2017	5,644	平均	40.88	31.81	52.89	59.25	90.66	7.35	227.34	25.49	56.27	170.17	63.10	
			標準偏差	6.99	6.11	11.13	6.68	25.68	0.74	24.18	5.95	10.81	10.81	5.85	10.67
高校(定時制)	15歳	2018	121	平均	36.01	22.96	42.69	46.77	53.40	8.17	193.72	19.07	37.18	167.80	63.78
				標準偏差	7.49	5.92	11.79	9.46	25.30	1.05	32.48	5.11	10.01	10.01	6.18
	15歳	2017	141	平均	36.87	24.43	40.45	48.38	55.43	7.92	198.99	20.58	39.40	167.45	61.47
				標準偏差	7.51	7.09	10.24	7.36	23.21	0.90	28.38	5.95	10.02	10.02	6.64
	16歳	2018	113	平均	38.56	24.76	43.32	49.50	59.85	7.73	209.58	20.58	42.24	168.30	62.48
				標準偏差	7.65	6.90	11.32	8.23	23.18	0.77	26.88	5.84	10.37	10.37	6.25
	16歳	2017	108	平均	37.91	24.28	41.82	48.09	58.02	8.04	203.11	20.47	39.90	168.51	63.95
				標準偏差	6.75	6.97	11.14	9.02	24.41	1.17	29.67	5.74	10.37	10.37	5.99
	17歳	2018	108	平均	39.96	25.20	45.72	50.82	60.48	7.75	211.56	21.94	44.05	169.92	64.20
				標準偏差	7.73	7.53	12.07	9.73	27.53	0.88	31.79	5.61	11.70	11.70	5.82
17歳	2017	93	平均	40.49	23.62	44.12	46.71	57.20	7.95	201.02	21.28	40.61	169.20	62.37	
			標準偏差	7.86	7.22	11.83	9.17	24.34	1.04	34.19	5.66	10.20	10.20	5.70	12.74
18歳	2018	60	平均	40.02	23.83	42.28	49.40	59.85	7.97	205.05	20.30	40.52	169.70	64.78	
			標準偏差	8.50	6.81	11.03	6.97	24.53	0.88	29.32	5.70	10.64	10.64	6.67	16.10
18歳	2017	78	平均	41.68	26.49	45.27	48.10	59.76	7.89	207.85	21.79	43.04	168.77	64.70	
			標準偏差	6.32	6.84	9.41	8.69	25.98	0.99	31.35	5.88	8.82	8.82	6.04	15.44

○2017年度の10歳と13歳のデータは「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による

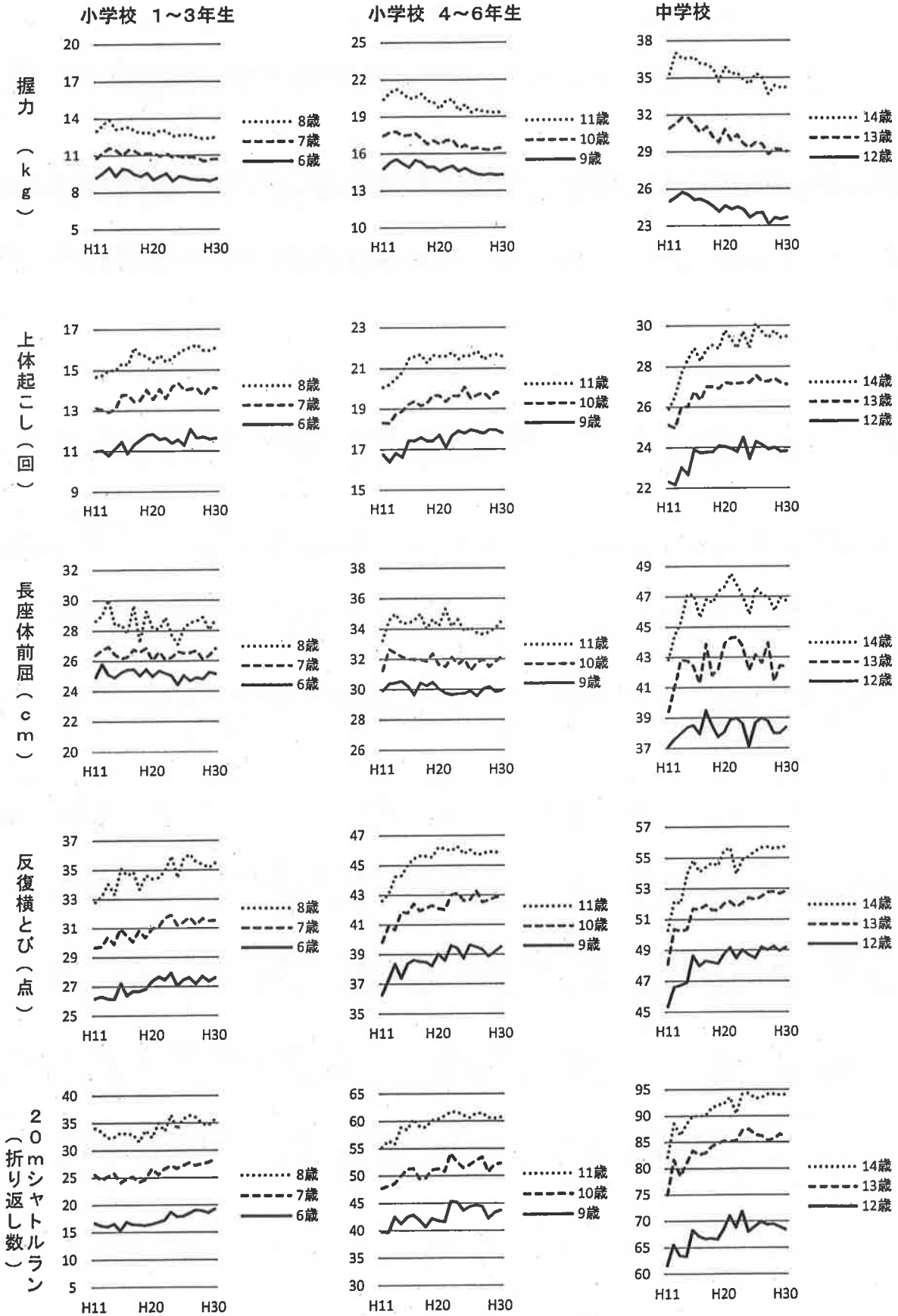
平成30(2018)年度年齢別・学校区分別 体格・体力集計表【女子】

区分	年齢	年度	人数	項目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	20m 歩行 (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	合計点	身長 (cm)	体重 (kg)
小学校	6歳	2018	7,326	平均	8.52	11.35	27.37	26.72	16.41	11.95	104.23	5.50	30.07	115.42	21.03
				標準偏差	2.04	5.06	6.37	4.48	7.61	1.13	16.47	1.82	6.73	4.98	3.33
		2017	7,325	平均	8.41	11.22	27.64	26.51	15.95	11.99	103.69	5.60	29.80	115.53	21.17
				標準偏差	2.13	4.97	6.45	4.28	7.66	1.09	16.40	1.93	6.64	4.89	3.41
	7歳	2018	7,691	平均	10.05	13.78	29.68	30.49	22.55	11.09	116.04	7.39	37.49	121.40	23.84
				標準偏差	2.32	4.97	6.83	5.25	9.93	1.03	16.81	2.54	7.26	5.12	4.11
		2017	7,487	平均	10.11	13.94	29.22	30.65	22.64	11.11	116.01	7.51	37.56	121.47	23.81
				標準偏差	2.35	4.99	6.69	5.27	10.18	1.02	16.87	2.57	7.34	5.38	4.20
	8歳	2018	7,741	平均	11.83	15.65	32.04	34.35	28.00	10.51	127.75	9.59	44.02	127.26	26.94
				標準偏差	2.66	5.41	7.30	6.46	12.97	1.00	17.80	3.32	8.15	5.62	5.20
		2017	7,614	平均	11.73	15.55	31.17	33.98	27.34	10.60	125.16	9.66	43.26	127.34	27.01
				標準偏差	2.71	5.27	6.90	6.37	12.52	0.96	17.75	3.40	7.96	5.55	5.16
	9歳	2018	7,922	平均	13.62	17.37	33.68	38.22	35.32	10.09	136.48	11.79	49.88	133.37	30.52
				標準偏差	3.08	5.23	7.35	6.45	14.99	0.95	18.50	4.14	8.51	6.28	6.31
		2017	7,803	平均	13.61	17.29	33.56	37.81	34.91	10.08	135.12	11.92	49.60	133.41	30.31
				標準偏差	3.18	5.27	7.33	6.67	14.96	0.98	18.29	4.28	8.55	6.37	6.30
	10歳	2018	8,048	平均	16.20	18.96	36.74	41.43	43.37	9.64	145.77	14.17	55.99	140.08	34.53
				標準偏差	3.83	5.18	7.94	6.38	16.94	0.92	19.71	5.09	8.87	6.87	7.41
	2017	8,107	平均	16.15	19.05	36.04	41.20	42.94	9.66	144.51	14.22	55.91	140.14	34.62	
			標準偏差	3.67	5.10	7.89	6.42	16.56	0.88	20.09	5.00	8.63	6.84	7.25	
11歳	2018	8,090	平均	19.30	20.57	39.37	44.08	49.90	9.24	155.18	16.26	61.55	146.71	39.49	
			標準偏差	4.26	5.06	8.35	6.19	18.27	0.87	20.68	6.05	8.74	6.68	8.08	
	2017	7,848	平均	19.18	20.28	38.82	43.52	48.98	9.27	152.89	16.16	60.85	146.45	39.34	
			標準偏差	4.32	5.02	8.40	6.20	17.74	0.77	20.39	6.00	8.73	6.83	8.15	
中学校	12歳	2018	7,711	平均	21.75	21.63	42.29	46.04	53.04	9.11	164.13	11.62	44.82	151.49	44.03
				標準偏差	4.55	5.19	9.12	5.68	18.32	0.75	21.67	3.73	10.19	5.97	8.24
		2017	7,765	平均	21.58	21.11	42.12	45.47	52.28	9.17	161.39	11.21	43.65	151.67	44.22
				標準偏差	4.46	4.96	8.97	5.72	18.15	0.76	21.48	3.62	10.09	5.79	8.38
	13歳	2018	7,436	平均	24.09	23.87	45.40	47.82	60.81	8.82	170.95	12.86	50.48	154.69	47.36
				標準偏差	4.59	5.47	9.38	5.86	19.59	0.81	22.31	4.12	10.82	5.39	7.81
		2017	7,623	平均	24.15	23.73	44.96	47.21	60.87	8.84	167.75	12.69	50.01	154.65	47.55
				標準偏差	4.56	5.53	9.24	6.11	19.58	0.79	23.60	4.03	10.58	5.35	7.56
14歳	2018	7,736	平均	25.69	24.99	47.65	48.85	61.51	8.73	173.59	13.96	53.45	156.27	50.34	
			標準偏差	4.68	5.74	9.70	6.06	19.91	0.73	22.78	4.36	11.13	5.33	7.58	
	2017	7,895	平均	25.62	24.83	47.35	48.49	60.59	8.76	171.71	13.52	52.64	156.05	50.34	
			標準偏差	4.73	5.54	9.68	6.23	19.87	0.83	23.59	4.26	11.32	5.18	7.72	
高校 (全日制)	15歳	2018	5,923	平均	25.64	23.94	48.55	49.20	52.98	8.93	172.25	13.32	51.73	156.61	51.85
				標準偏差	4.48	5.42	9.95	5.33	16.74	0.71	21.92	3.96	10.36	5.08	7.91
		2017	6,069	平均	25.62	23.92	47.80	48.71	52.91	8.96	172.11	13.31	51.30	156.57	51.87
				標準偏差	4.36	5.39	9.74	5.35	16.67	0.73	21.25	4.01	10.24	5.21	7.58
	16歳	2018	5,891	平均	26.48	24.81	49.53	49.47	54.05	8.92	173.49	13.76	53.10	157.09	52.89
				標準偏差	4.54	5.67	9.99	5.54	18.52	0.87	22.11	4.17	11.07	5.36	7.56
		2017	5,810	平均	26.44	24.83	49.56	49.07	53.68	8.98	173.60	13.75	52.78	157.11	53.10
				標準偏差	4.59	5.56	9.79	5.56	18.80	0.80	22.47	4.25	11.09	5.13	7.84
17歳	2018	5,758	平均	26.90	25.14	51.41	49.86	53.36	8.98	174.38	14.12	53.92	157.39	53.32	
			標準偏差	4.62	5.82	9.85	5.72	19.24	0.91	22.66	4.35	11.39	5.41	8.04	
	2017	5,659	平均	26.82	25.27	50.92	49.42	52.93	8.99	173.82	14.02	53.56	157.36	53.32	
			標準偏差	4.64	5.79	9.89	5.83	19.16	0.87	22.66	4.20	11.34	5.31	7.90	
高校 (定時制)	15歳	2018	101	平均	25.78	19.86	46.12	42.81	33.94	9.38	151.66	11.86	41.90	156.29	54.74
				標準偏差	6.14	5.96	10.65	5.87	13.64	1.01	23.77	3.76	10.87	5.02	10.96
		2017	106	平均	25.76	18.49	45.28	41.27	34.78	9.68	151.67	12.18	40.51	155.68	54.31
				標準偏差	5.53	5.76	8.98	6.16	15.55	1.49	22.91	3.59	11.04	5.45	10.20
	16歳	2018	65	平均	26.23	20.37	47.40	42.42	37.18	9.42	157.72	12.85	44.06	156.86	54.09
				標準偏差	5.42	5.83	10.10	8.49	15.33	1.18	27.30	3.28	10.79	5.93	9.64
		2017	80	平均	25.16	18.11	44.29	42.03	30.53	9.65	150.63	11.74	39.53	155.82	53.07
				標準偏差	6.53	7.28	9.54	6.58	13.13	1.20	24.92	3.56	11.43	6.23	9.46
	17歳	2018	70	平均	25.66	19.57	45.37	42.41	34.74	9.62	156.27	11.86	41.79	155.49	51.51
				標準偏差	5.73	5.93	9.70	5.73	13.93	1.44	23.85	3.62	11.01	5.99	8.26
		2017	62	平均	27.06	19.61	44.13	43.15	36.85	9.43	156.56	12.63	42.81	155.35	53.67
				標準偏差	5.56	5.90	8.76	6.30	15.71	1.06	23.33	4.10	11.01	11.08	10.56
18歳	2018	28	平均	28.25	21.50	45.82	40.46	34.86	9.60	162.36	13.32	43.64	155.84	53.24	
			標準偏差	6.68	6.56	13.58	9.49	18.43	1.33	29.87	4.59	15.46	6.06	8.05	
	2017	44	平均	26.98	18.48	44.18	39.84	27.39	10.37	146.43	11.93	37.48	155.34	55.89	
			標準偏差	5.31	6.77	8.49	7.20	12.44	1.52	22.24	3.70	10.64	5.31	13.77	

○2017年度の10歳と13歳のデータは「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による

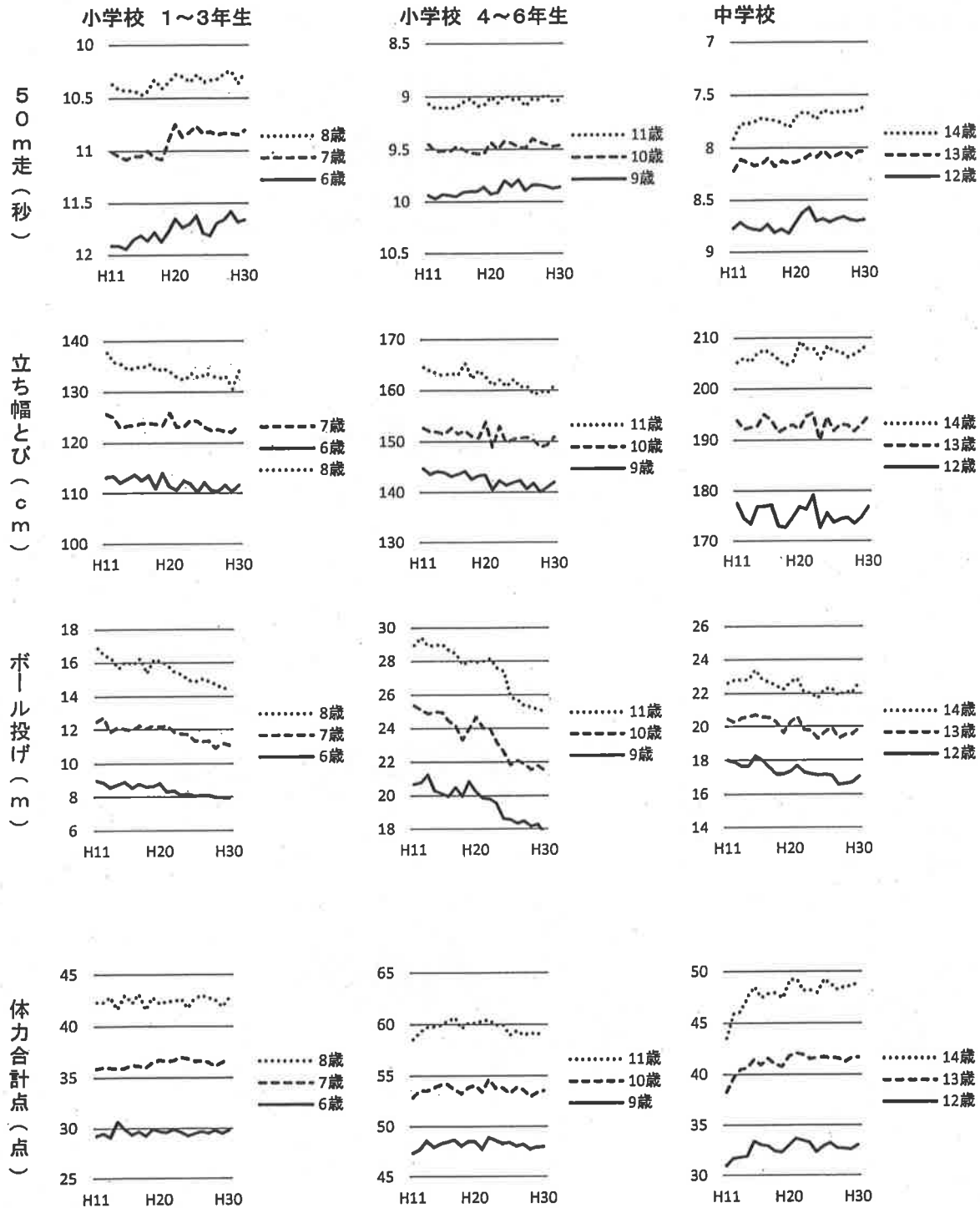
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(1)

男子 その1



栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(2)

男子 その2

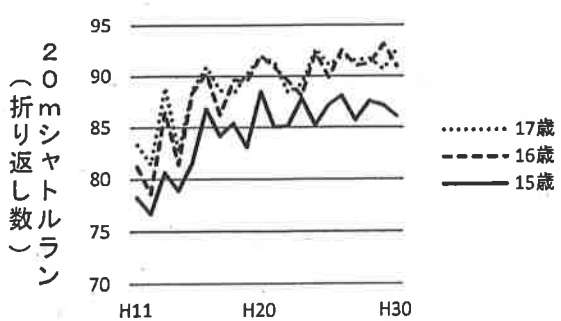
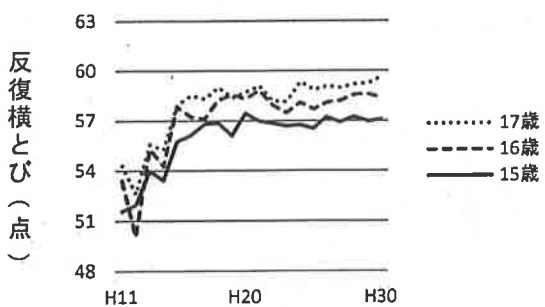
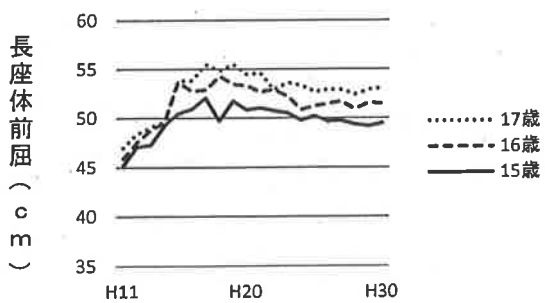
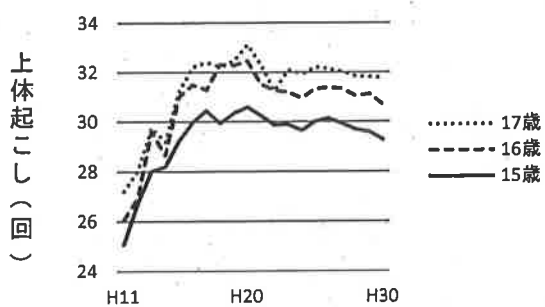
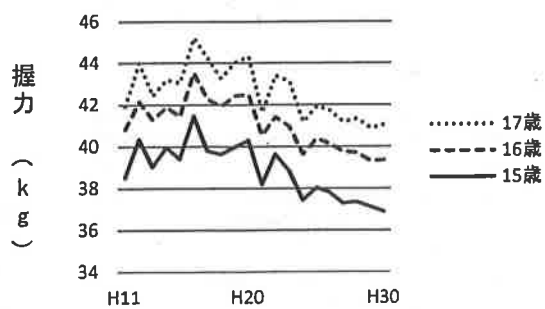


- ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。
- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

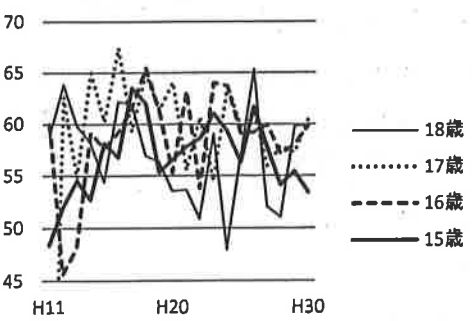
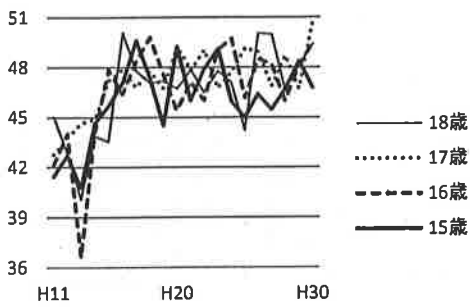
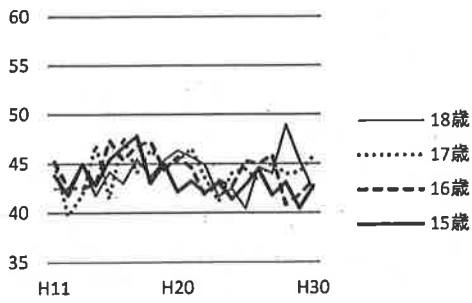
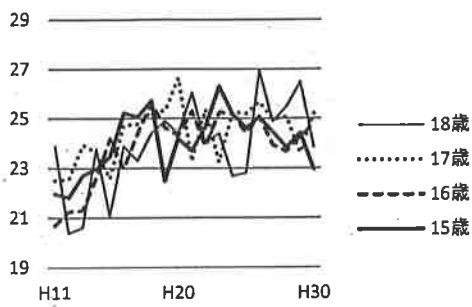
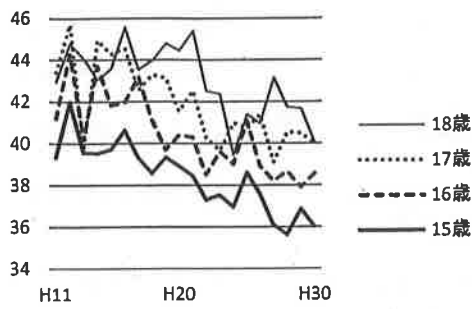
栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(3)

男子 その3

高等学校(全日制) 1~3年生



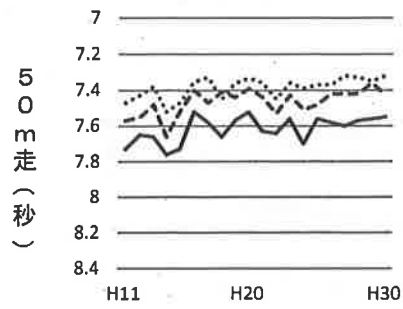
高等学校(定時制) 1~4年生



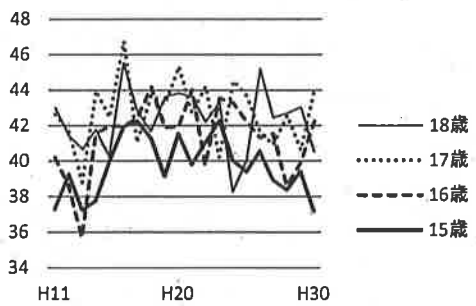
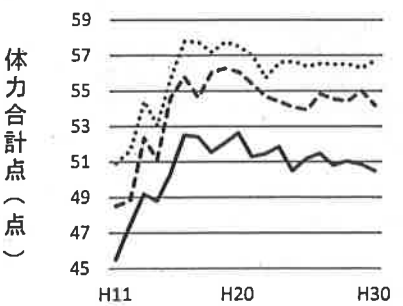
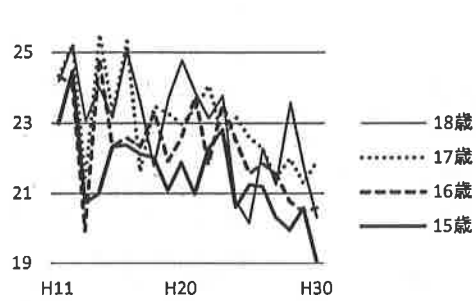
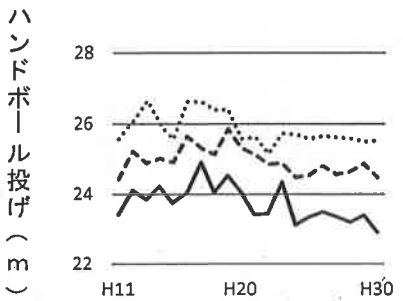
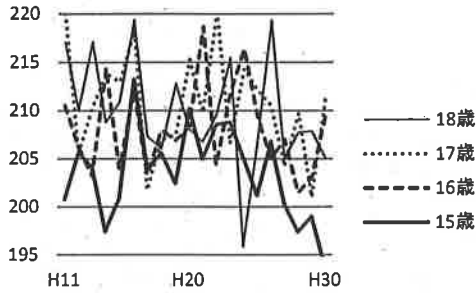
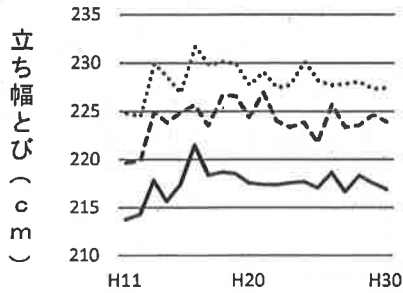
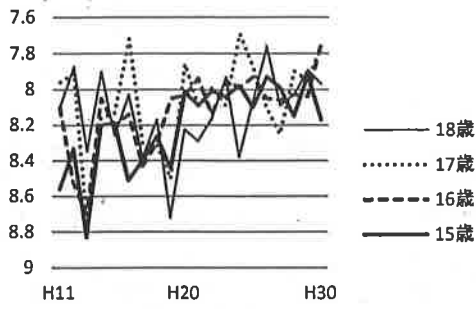
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(4)

男子 その4

高等学校(全日制) 1~3年生



高等学校(定時制) 1~4年生

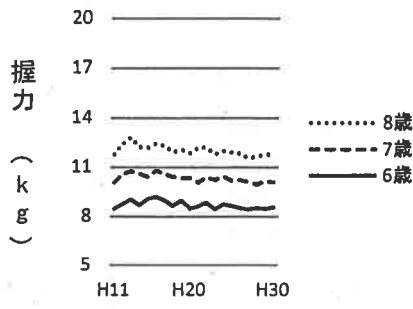


- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。
- 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

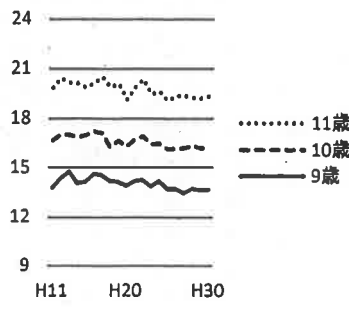
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(5)

女子 その1

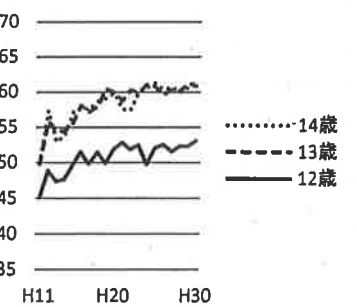
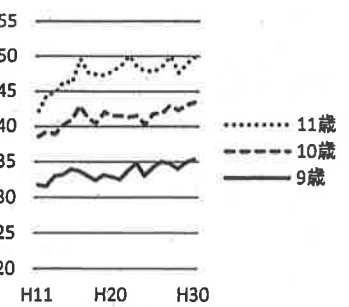
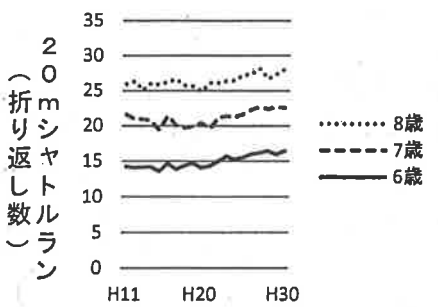
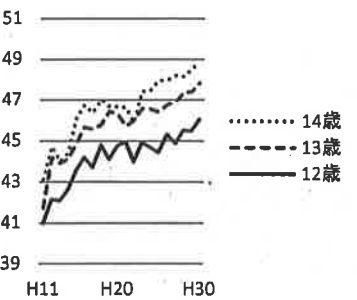
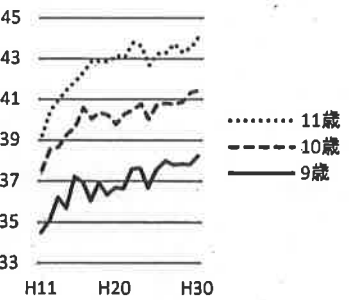
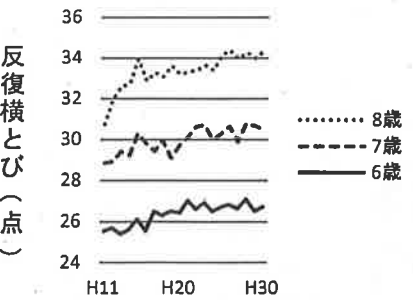
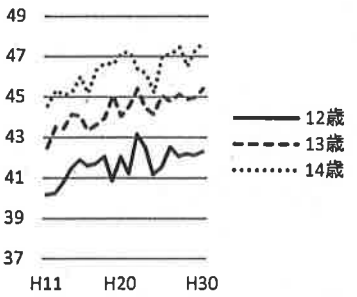
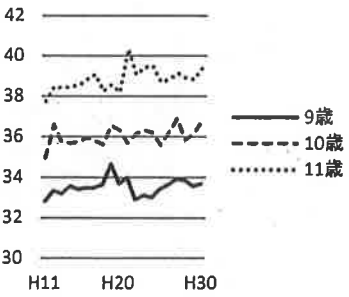
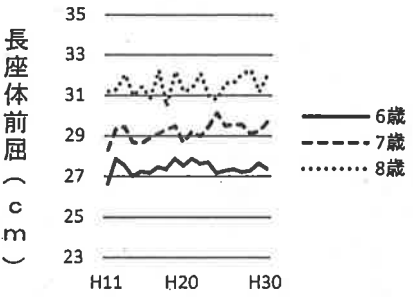
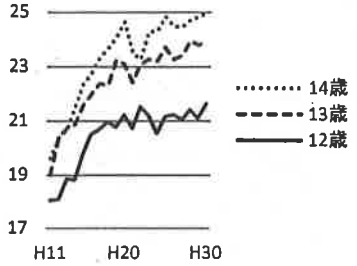
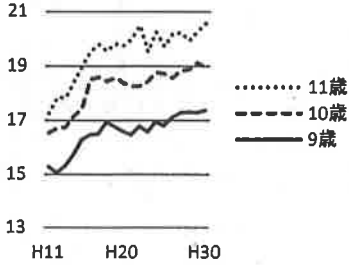
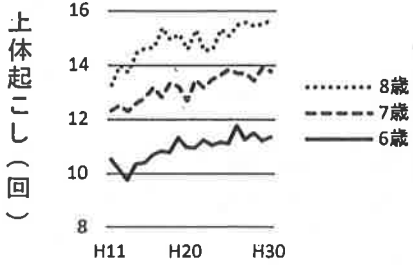
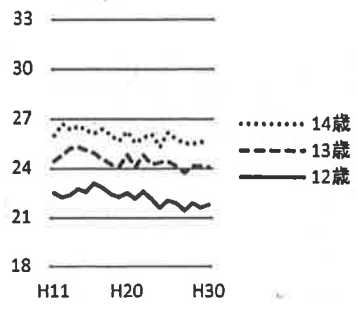
小学校 1~3年生



小学校 4~6年生

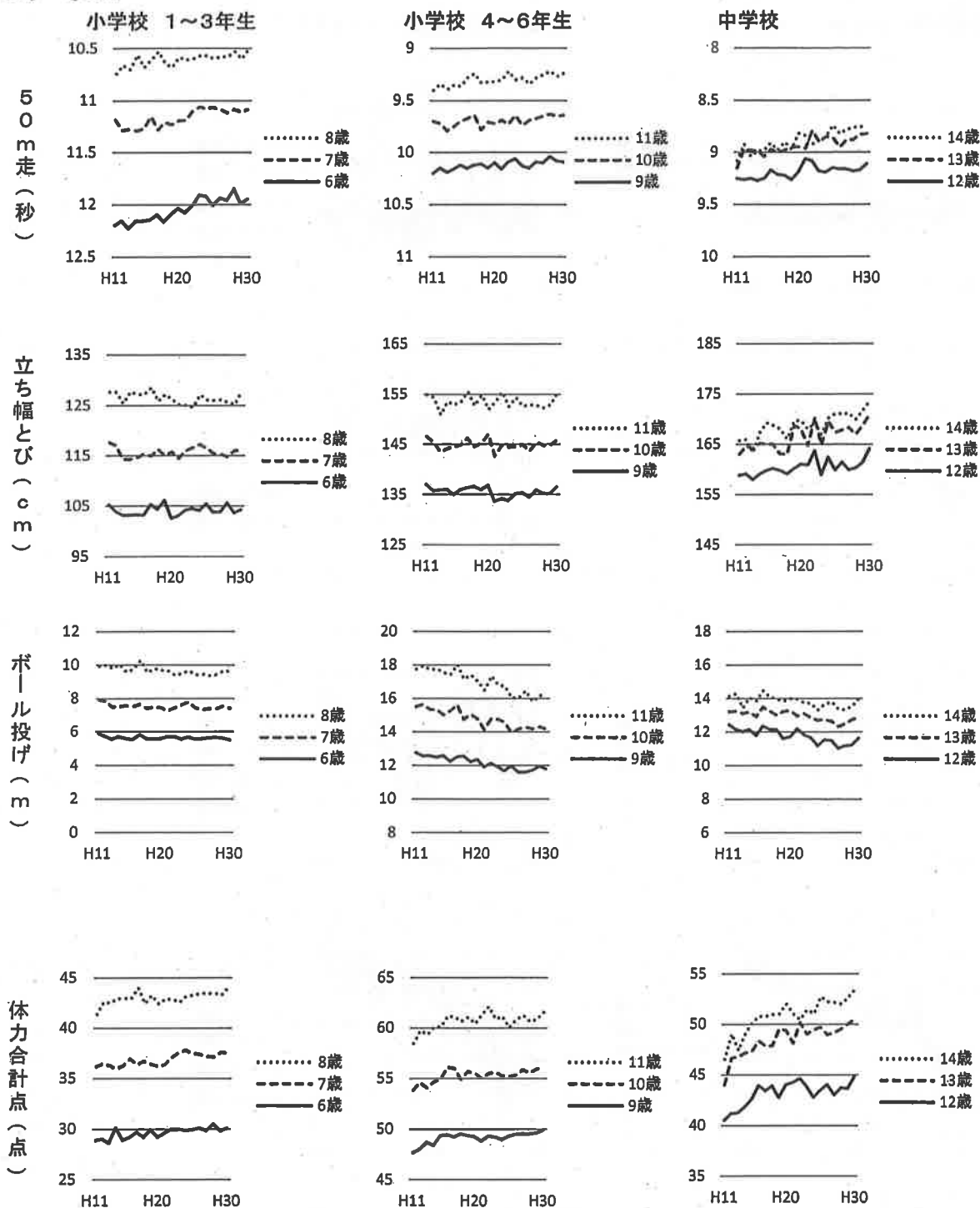


中学校



栃木県児童生徒における新体力テスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(6)

女子 その2

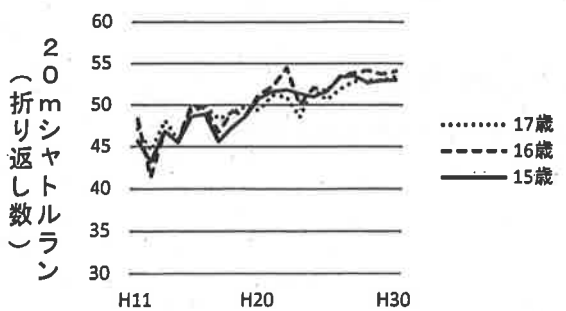
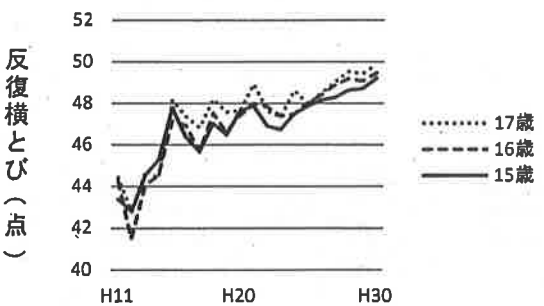
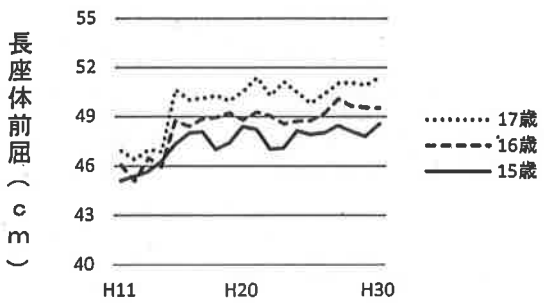
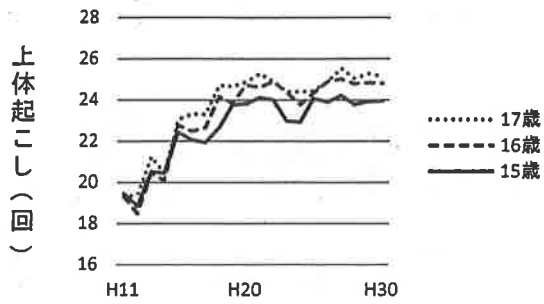
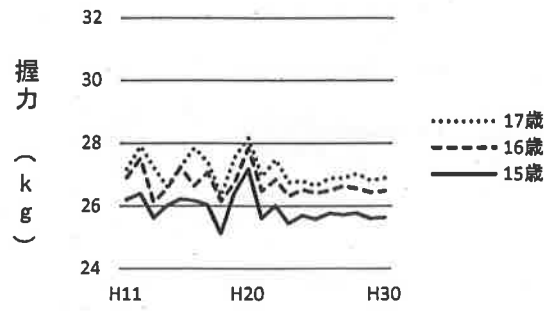


- ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。
- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。

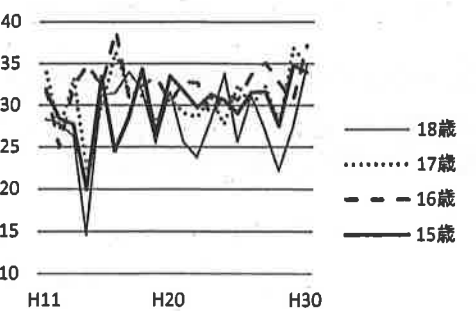
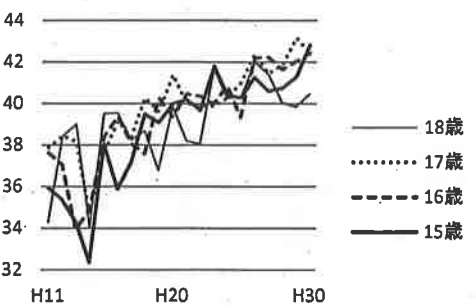
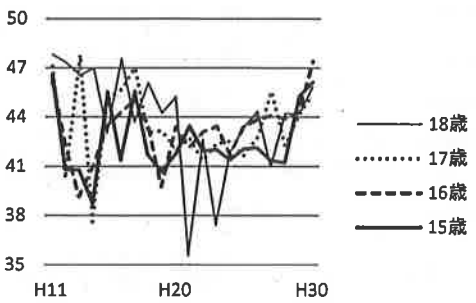
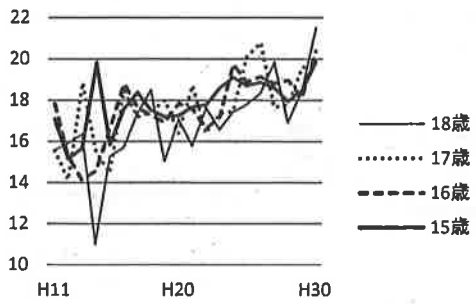
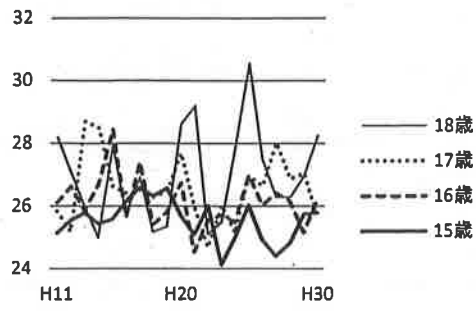
栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(7)

女子 その3

高等学校(全日制) 1~3年生

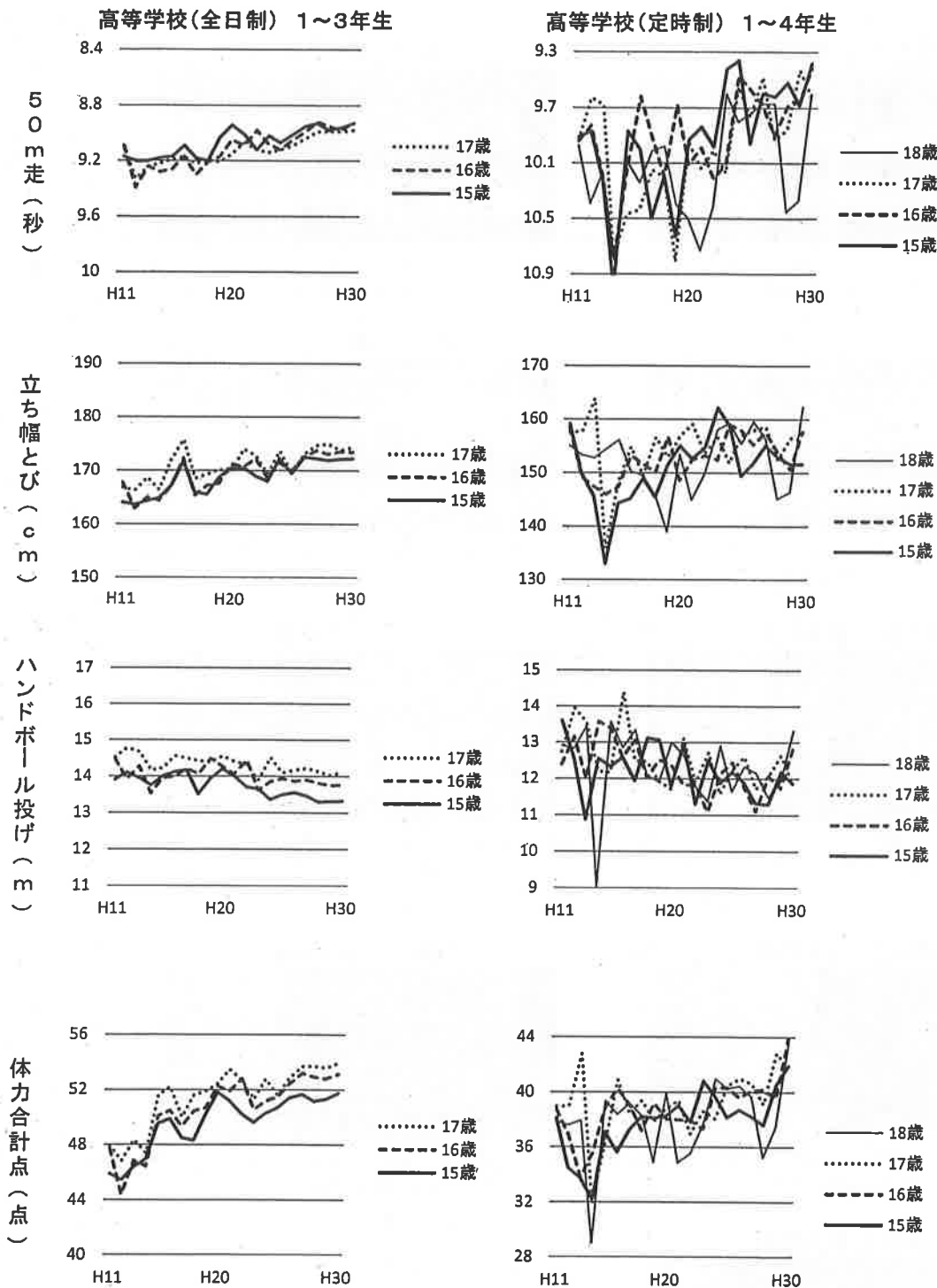


高等学校(定時制) 1~4年生



栃木県児童生徒における新体カテスト実技各種目及び体力合計点の年次推移(8)

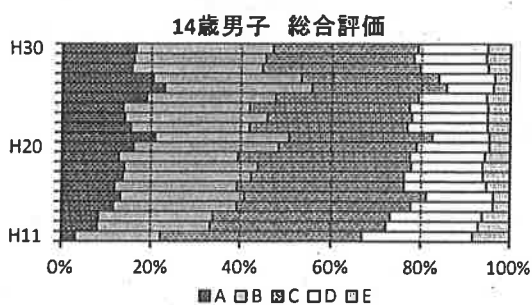
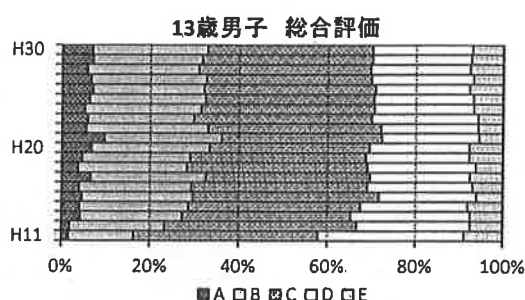
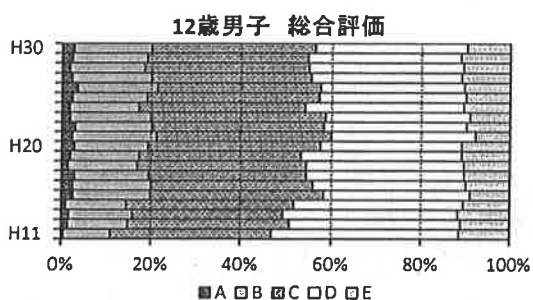
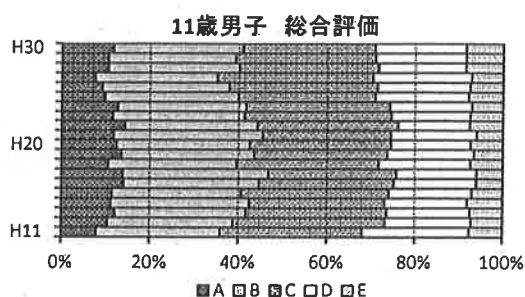
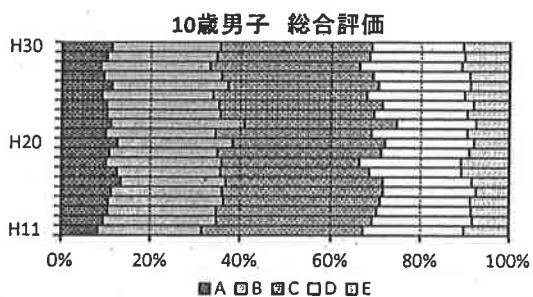
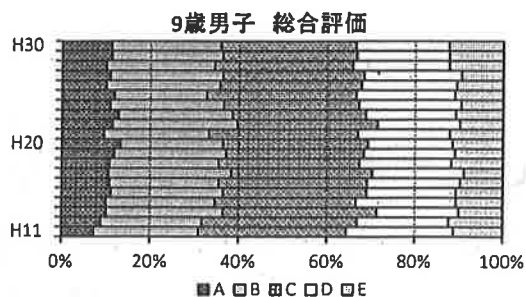
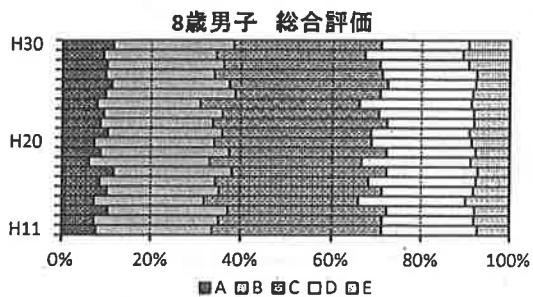
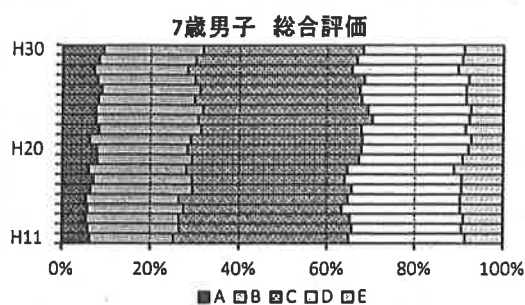
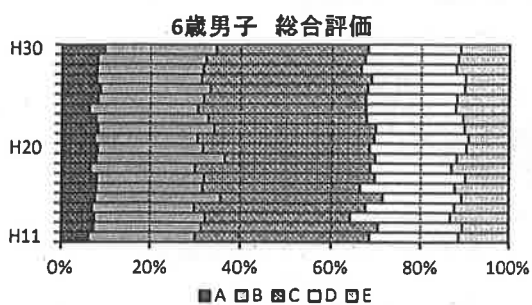
女子 その4



- 体力合計点は、実技8種目を各10点満点で得点化し、その合計を求めたもので、80点満点となる。算出基準は、学校種別・男女別で異なる。
- 高等学校定時制は、標本数が少ないため年度ごとのばらつきが大きい。

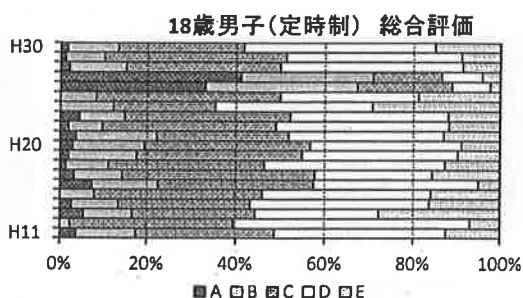
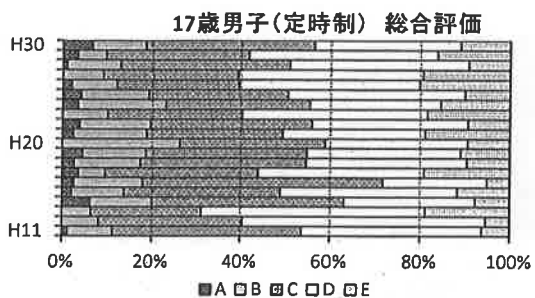
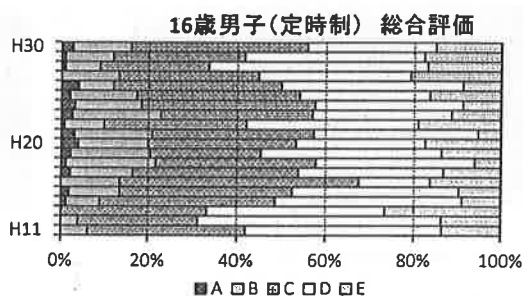
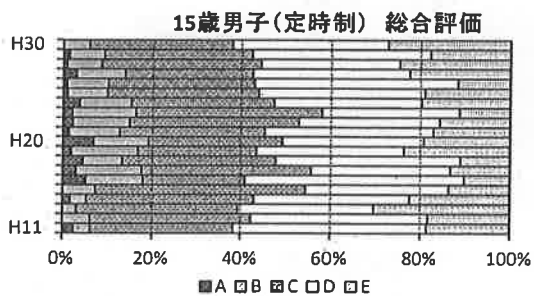
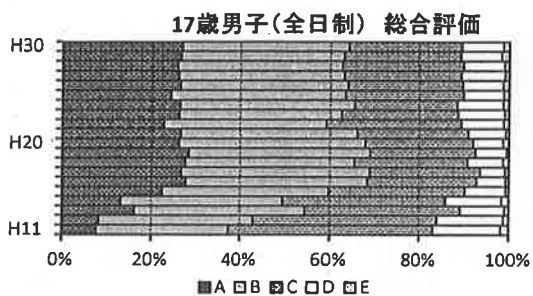
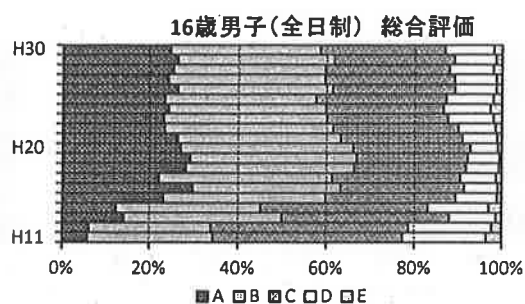
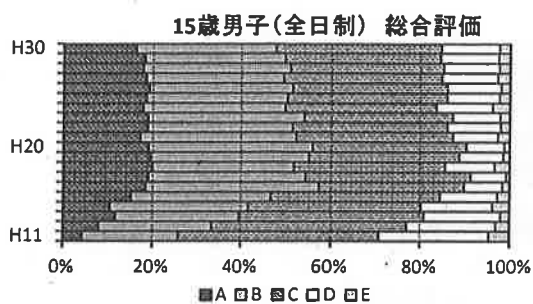
栃木県児童生徒における新体カテスト総合評価の年次推移(1)

男子 その1



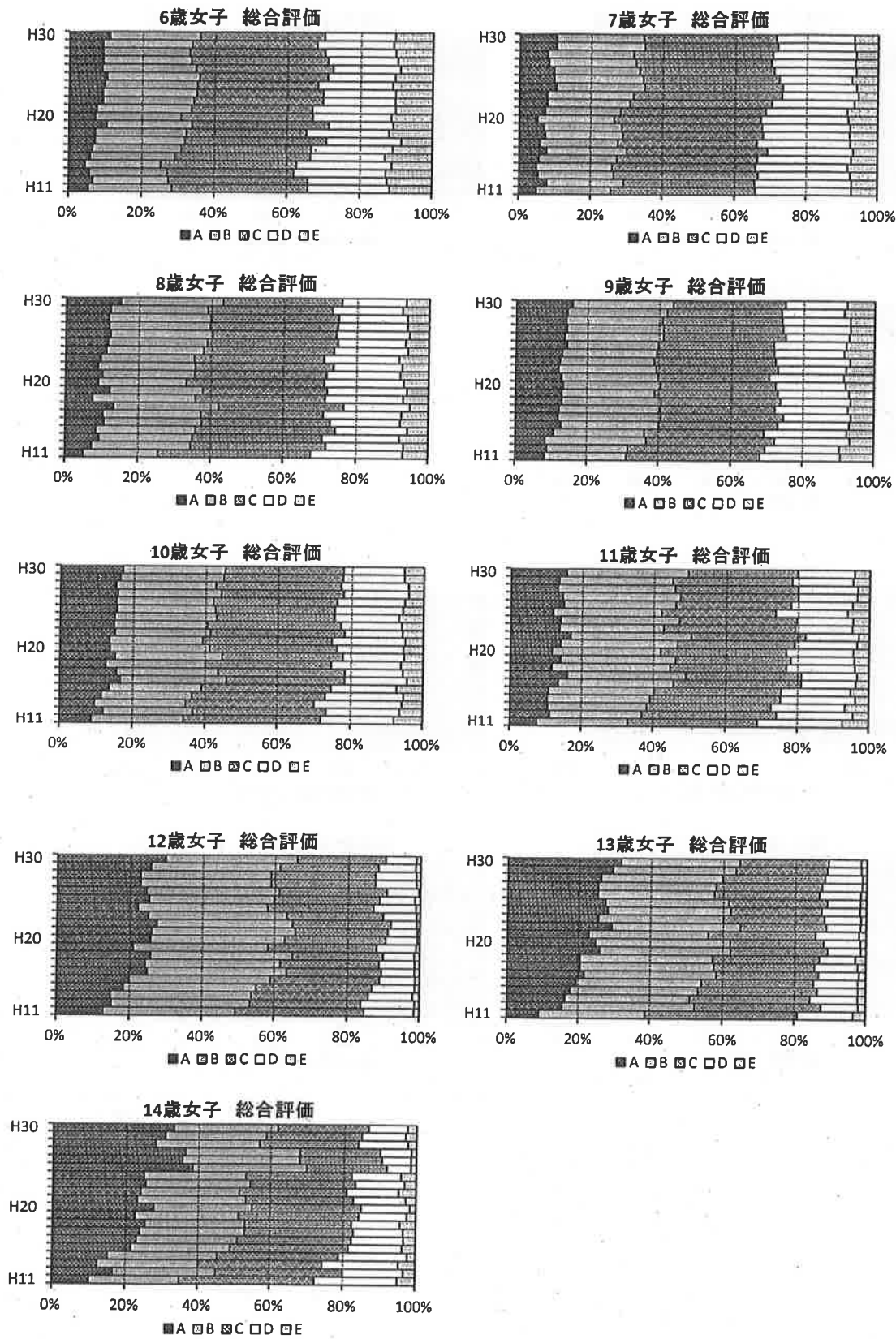
栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(2)

男子 その2



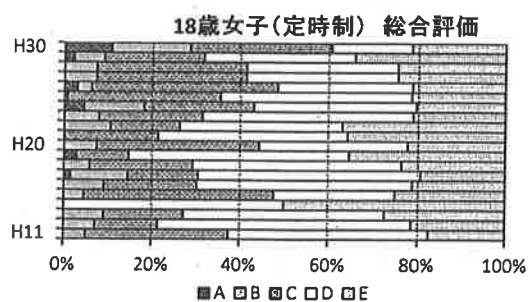
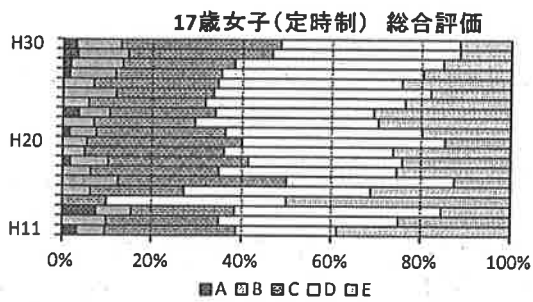
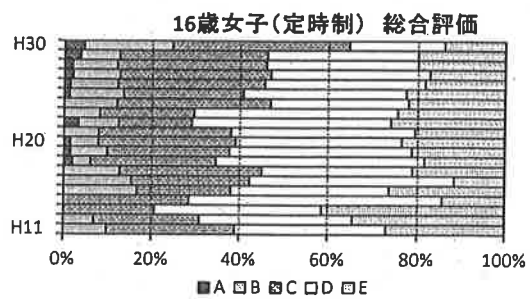
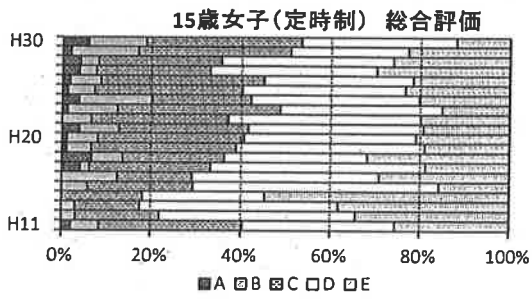
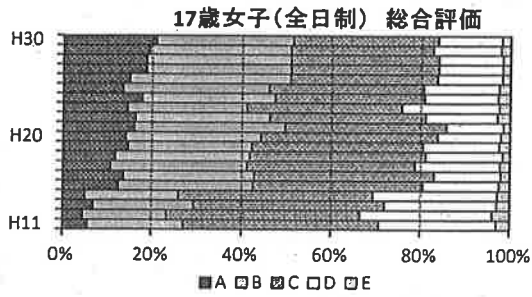
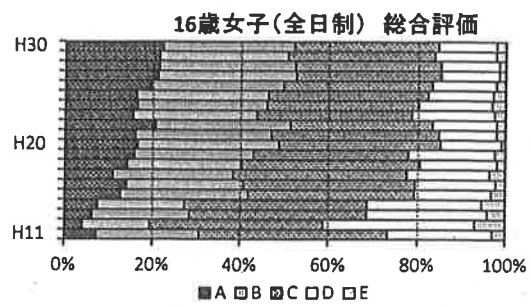
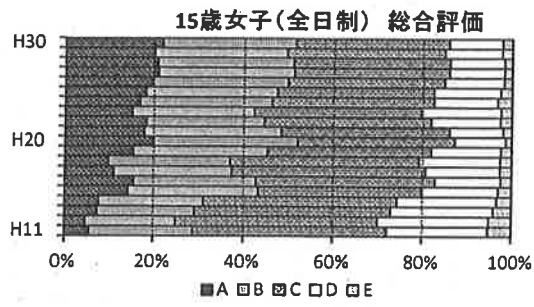
栃木県児童生徒における新体カテスト総合評価の年次推移(3)

女子 その1



栃木県児童生徒における新体力テスト総合評価の年次推移(4)

女子 その2



3 平成 30 (2018) 年度
「体力づくり奨励賞」及び「新体カテスト優秀校」
結果

体力つくり奨励賞表彰実施要項(一部抜粋)

栃木県教育委員会

1 趣 旨

子どもの体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、運動習慣の形成並びに体力の向上について、子どもの実態に応じた特徴的な取組を実践し、成果をあげている幼稚園・認定こども園・保育所、小学校及び義務教育学校前期課程を表彰する。

2 対 象

県内の幼稚園・保育所・認定こども園、公立小学校及び義務教育学校前期課程

3 選出方法

(1) 幼稚園・保育所・認定こども園

- ・栃木県幼稚園連合会から推薦された幼稚園（1園程度）
- ・栃木県保育協議会・栃木県民間保育園連盟・栃木県日本保育協会から推薦された保育所（各1所程度）

(2) 小学校及び義務教育学校前期課程

- ・各市町教育委員会から推薦された学校（各1校程度）

4 推薦条件

(1) 幼稚園・保育所・認定こども園

継続的に実践している園独自の取組であることを前提に、以下に示す推薦条件のうち、1つでも要件を満たす特徴的な取組を実践していること。

- ①遊びを通して、楽しく体を動かすための環境の工夫
- ②多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫
- ③季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成
- ④体づくりに関する家庭との連携
- ⑤教職員の資質向上のための取組

(2) 小学校及び義務教育学校前期課程

以下に示す推薦条件のうち、1つでも要件を満たす特徴的な取組を実践していること。

- ①児童の体力向上に向けて体力向上サポートプログラムを使った取組
- ②新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

5 応募方法

推薦を受けた幼稚園・認定こども園・保育所は調査票（別紙様式1）を、小学校及び義務教育学校前期課程は調査票（別紙様式2）を作成し、推薦団体へ提出すること（県ホームページからダウンロード可）。なお、調査票の提出は、原則として電子メール施行による電子データの送付を各推薦団体はスポーツ振興課宛て提出すること。

6 審 査

小学校及び義務教育学校前期課程においては「子どもの体力向上推進検討委員会」において、幼稚園・保育所・認定こども園においては「幼児の体力に関する検討部会」において調査票の内容をもとに審査する。

7 表 彰

栃木県教育委員会が奨励賞を授与する。

表彰は「児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議で実施する。

新体力テスト優秀校表彰実施要項

栃木県教育委員会

1 趣 旨

中学校及び義務教育学校後期課程における体力向上に係る取組の推進と一層の充実を図るため、「児童生徒の体力・運動能力調査」において顕著な成果をあげている県内の公立中学校等を表彰する。

2 対 象

当該年度の7月までに実施した「児童生徒の体力・運動能力調査」結果において優れた結果を残した県内の公立中学校及び義務教育学校後期課程

3 選出基準

(1) 調査結果の評価

新体力テストの総合評価から〔(A+B)の割合〕-〔(D+E)の割合〕の値が高い学校(実施率95%以上)を選出する。

(2) 規模別の評価

学校の規模別に選出することで機会の均衡を図る。学校規模は生徒数によって区分し、それぞれの上位5%程度を「新体力テスト優秀校」として表彰する。

(3) 表彰学校数

中学校及び義務教育学校後期課程(分校含む) 159校中8校程度

学校規模	対象校数	表彰校数
生徒数120人以下	32校	2校程度
生徒数121人～240人	26校	1校程度
生徒数241人～480人	65校	3校程度
生徒数481人以上	36校	2校程度

4 審 査

栃木県教育委員会「子どもの体力向上推進検討委員会」において、平成30(2018)年4月11日付けスポ振第17号により依頼した「児童生徒の体力・運動能力調査」の結果をもとに審査する。

5 表 彰

栃木県教育委員会が優秀校を表彰する。

表彰は「児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議で実施する。

平成30(2018)年度 「体力づくり奨励賞」及び「新体力テスト優秀校」表彰校一覧

○体力づくり奨励賞

【幼稚園・保育所・認定こども園】被表彰園（3園）

1	認定こども園愛泉幼稚園
2	社会福祉法人久祐会 東峰保育園
3	那須烏山市にこここ保育園

【小学校及び義務教育学校前期課程】被表彰校（13校）

1	日光市立清滝小学校	8	那須町立田代友愛小学校
2	茂木町立逆川小学校	9	那須塩原市立槻沢小学校
3	芳賀町立芳賀東小学校	10	那須塩原市立西小学校
4	栃木市立大宮南小学校	11	佐野市立天明小学校
5	下野市立古山小学校	12	佐野市立山形小学校
6	さくら市立上松山小学校	13	足利市立小俣小学校
7	大田原市立湯津上小学校		

○新体力テスト優秀校

【中学校及び義務教育学校後期課程】被表彰校（10校）

1	上三川町立本郷中学校	6	壬生町立壬生中学校
2	日光市立中宮祠中学校	7	大田原市立親園中学校
3	日光市立東中学校	8	那須塩原市立日新中学校
4	日光市立小来川中学校	9	那須塩原市立箒根中学校
5	小山市立間々田中学校	10	栃木県立宇都宮東高等学校 附属中学校

認定こども園愛泉幼稚園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
247	(○) 遊びを通して楽しく体動かすための環境工夫 (○) 多様な体の動きを経験するため園庭や遊具の配置等工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上ため取組

1. ねらい

- (1) 遊びのなかで、自分から十分に体を動かす。
- (2) 多様な動きを体験する。
- (3) 健康な体と心を育むために、望ましい食習慣を身につける。

2. 実施内容

(1) 遊びのなかで、自ら体を動かす。
 ア. 自由に走り回れる環境があり、砂場では道具を使うなど大きな山や水路をつくったりしている。
 草木も園庭を囲うように配置しているので、遊びの中に取り入れたりすることができる。自ら体を動かせるように保育をおこなう。

イ. 走ることや多様な体の動きを促すために、鬼ごっこなどのルールのある遊びや競い合うことのできる遊びを保育者と一緒に楽しんでも行う。

ウ. 固定遊具は発達段階に応じて、保育者が援助するようにする。自らチャレンジできること、その過程をみとめて、できた、できないことだけではないことに配慮する。

(2) 多様な動きを体験する。

ア. 2週に1回程度スポーツ専任講師をお願いして、多様な体の動きができるように担任も一緒に遊びながら活動をする。

イ. 1ヶ月に1回程度、リトミック専任講師をお願いしてリトミック活動を行う。

ウ. 年中、年長児のみ英語専任講師をお願いして歌ったり踊ったり、楽しみながら英語に親しむ活動を行う。

(3) 食について。

ア. 十分に体を動かすことで、空腹を感じ、給食を楽しみにする。

イ. キッチンスタンプによる、食材やメニューの紹介により、食に興味や関心を持つ。
 キッチンからの匂いに気が付き、食欲につながっていく。

ウ. 家庭の様子を聞くなどして連携を取り、食べる量や好き嫌いなどの相談にのる。

(4) 教職員の資質向上

外部研修へ参加する。
 園内研修にて、遊具など環境設定の確認や安全確認を行う。死角や危険がないか、保育者が共通理解をし、気をつける。

3. 主な成果

- ・多様な動きは一つの活動からでも、たくさん生まれている事を確認できた。
- ・体の動きだけでなく、心もたくさん動いている。

- ・遊びの中で一生懸命考えること、意見を言うことができている。
- ・友達と一緒に遊ぶことで、お互いで影響を受けあいながら活動が広がっていく。また、先生や友達と一緒に遊ぶことは意欲につながっている。

・道具を使うことによって、活動は大きく展開をする。リレーのバトン、砂場のスコップ、ボール、縄跳びなど、さまざまな体の動きを獲得している。

・担任以外の外部講師の存在が、新たな動きを獲得するきっかけになっている。動きを真似することで、できるよになつたりすることは自信につながっていく。自己肯定感の芽生えになる。

・運動パターンを知り、ベースとなる動きを獲得しながら、バリエーションを増やしていくことができる。「食べることは生きること」につながる活動となっている。

・教員一人ひとり、子どもたちの様子をよく見ることができ、その時々々の成長発達にあわせた遊具や道具などの環境を考え、保育することができる。

4 資料

年長組のリレーごっこ

1学期の初め、園庭に誰が集めたわけでもなくリレーごっこが始まる。はじめは園庭の真ん中をグルグル回るだけの遊びであったが、だんだんと仲間を増やし次の走者への「タッチ」が盛んに行われるようになった。2学期になり、運動会の競技の一つとしてリレーを走ることにになり、チームや走る順番を自分たちで話し合い、試すことを繰り返す。徐々に順番が固まり、「タッチ」は「バトン」に変わり、トラックを全力で走る姿がみられるようになった。本番をむかえて…。



<獲得する体の動き>

直線を走る→カーブを走る→バトンを渡す→バトンを受け取る→バトンを持って走る→抜かそうとするときは右にずれる→転ぶ→一手をつく→立ち上がる→後ろを振り返る→飛び跳ねて応援する→大きな声を出す→一手を叩く/拍手する。

年中さんのだるまさんがころんだ

保育者が「だるまさんがころんだ」遊びを園児数名と行う。保育者のねらいはルールのある遊びであったが、子どもたちのだるまさんになる姿がとても面白かったのも面白かったので、止まる動きに変化をつけていくようにした。座ったり、体をひねったり、足を交差させたり、多様な体の使い方をそれぞれが行うことで楽しみながら止まったり、動いたりする遊びとなった。

ストンプ&ゴウの繰り返しがこれほど盛り上がるとは想像していなかったが、思いついたように体を動かしていく。とっさに動かす体の動きはとても面白い。繰り返し同じ動きをするのではなく、自ら難易度をあげていく姿が見られた。行う場所も園庭の決まった場所ではなく、次から次へと行動範囲を広げていった。



うんていにチャレンジする年少さん

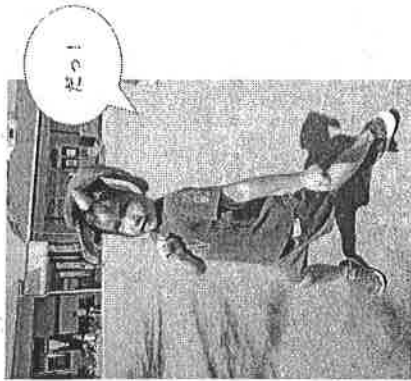
3歳児の発達、意欲の個人差も大きいことから、うんていを保育者が勧めることはしていない。

しかし、うんていに興味をもったAは、年長児がうんていに次々とぶら下がりが、漣っていく姿をよく見ていた。ある時、保育者が声を掛けてみると、やらないと言う。しかし、年長さんがいなくなると、ぶら下がってみる。Aの気持ちを大切に、あえて保育者からは声を掛けずにいたが、一人でぶら下がりが次の棒へ手を伸ばそうとする。その姿に気づき援助しようになる。すると振り返りニコッと笑ってくれた。チャレンジする気持ちと体の成長、発達のバランスに気づく。一人一人、興味をもつ遊具が違ふこと。

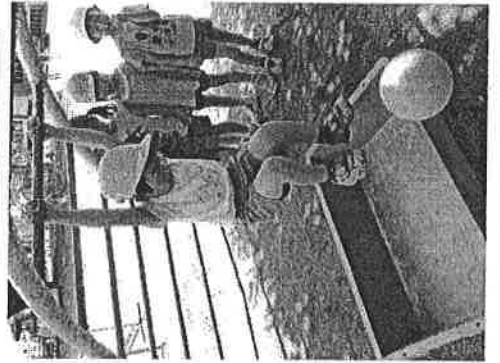
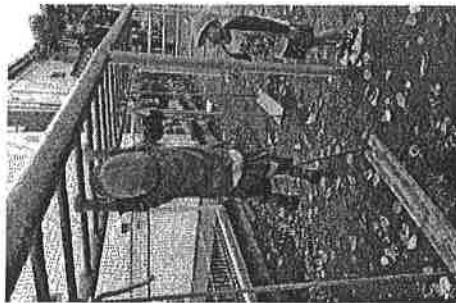
保育者のアプローチも一つではない。年長さんがモデルになる。できた時の喜びをみんなに分ち合う。



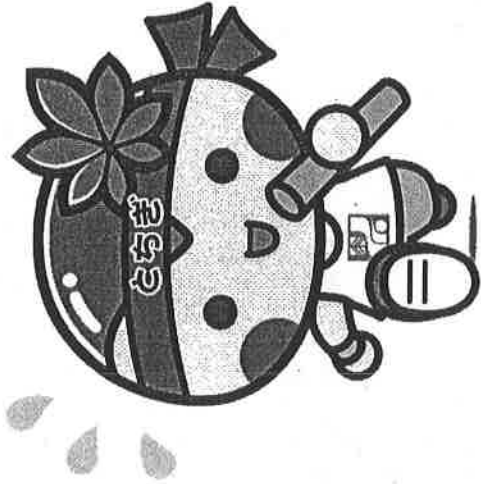
「おれ、こんなんできるし!」



だるまさんがころん「だっ!」のポーズ



年長児は足にボールを踏んでうんていを渡る!



那須烏山市にここ保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
121	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 () 体づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 体を動かす楽しさを感じる。
- (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 自分なりに目標をもち、自信をもって挑戦しようとする。

2 実施内容

- (1) 砂山作りで、下半身を強くしよう。
 - ア シャヤがんで遊ぶ子が多く活動が消極的なため、シャヤがむ姿勢を保ちながら遊ぶ遊びはないか考えていた。野菜や花に水まきをしている、水の流れに興味を持ちはじめ、砂場にも水を流してみた。山しか作らなかった子どもたちがスコップを持って、中腰の姿勢で移動しながら、水路を夢中になって掘ることを喜んだ。しばらく水路作りが続き、バケツの水をこぼさないように運びながら歩く、数人で1つのビニール袋を選び、横歩きや後ろ歩きになる子がいて、いろいろな足の運び方を継続して経験できた。
 - イ 水に触れる遊びは「色水屋さん」に発展していくが、お店設置の高さに気を付け、シャヤがんだり中腰になったりする姿勢が多く経験できるようにした。また、お店の幅を長くしたところ、横歩きで行ったり来たりしながら店番を楽しむ姿が見られた。
- (2) リズム遊びで、体を動かそう。
 - ア ピアノでいろいろな曲を弾いていくと「スキップのリズムで」「お馬の歌」「とんぼの歌」など、体の動きを指定しなくても、その曲想にあった体の動きを好きなように楽しむ。この活動を、繰り返して取り組んでいった。
 - イ どのリズムが好きか？興味をもつのは何か？は個人差があるので、1つの曲の中でもテンポを変えたりなど、抑揚のある言葉かけに努め、楽しいと感じられるようにした。
 - ウ 上手なところではめるのではなく、頑張っている姿をたくさん認めていったところ スキップが得意な子どもも、体の動きが大きくなり、できなくても自分なりの動きでリズムに合わせて合わせることが楽しめた。
 - エ リズム遊びを進める中で、友だち同士で手をつなぎ教えあったり、応援したりする姿がでてきて、少しの間でもこの活動を続けていくと、自然にいろいろな体の動きが身につく、体を動かすことが楽しいという気持ちも大きくなっていった。
- (3) 散歩に出かけ、いろいろなところで走る。
 - ア 園の近所の遊歩道と河川敷の広場は、保育園の子どもたちの楽しい散歩コースになっている。毎日のように出かけ、楽しんでくる。車両は入ってこないため、歩いたり、走ったり、楽しむことができた。
 - イ 広い野原では、鬼ごっこをしたり、好きなように好きな方向に走り回ったりした。遊歩道につな

がる土手では、芝の坂道を登ったり、降りたり、転がったりした。
 ウ 走る以外にも、坂の上から靴飛ばしをしてケンケンで拾いに行ったりは、また飛ばすを繰り返して遊んだ。

3 主な成果

- ・遊びに積極的になった。
- ・バランスが取れるようになった。
- ・自然に体を動かして楽しむようになった。
- ・姿勢が保てるようになった。
- ・友だちと一緒に体を動かす事が増えた。
- ・長い距離でも走り続けられるようになった。
- ・「がんばる」気持ちが増えた。
- ・やってみようと思えるようになった。
- ・またやりたいと思うようになった。
- ・描いている絵に動きが出てきた。
- ・自信をもって堂々とできるようになった。
- ・友だちとの関わりが増え、応援する気持ちが育った。
- ・やればできると自分で気づくことができた。

社会福祉法人久祐会東峰保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
70	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 わらい

1) できるようになると運動が好きになる

園では、運動をできるようにさせることで、子どもが自発的に運動するようになると考えている。運動の基礎を身に付けるにあたり、ある水準まで引き上げること、子どもは運動が楽しくなる。子どもは、頑張ってきたこと、努力したことに対して嬉しいと感じる。

2) 全体を意識する保育

個々のレベルに応じて、頑張らないとできないような目標を設定し、達成できたら次の目標を立てる。次第に友だち同士で頑張ったり競うことを意識するようになる。そのサイクルによってクラス全体のレベルが引き上がっていく。兄弟がいない子もいる中、クラスの友だちは兄弟のように互いを意識し高め合う存在である。

3) 特徴を伸ばせるような運動遊び

学年・その子に合った活動を計画し、(トランポリン、クライミング、特久走、トレイル、登山、外あそび、水泳、球技など) 総合して体を動かす。これと決めず、あらゆる運動・全身運動が必要である。

4) 強い体幹、強い足腰を作る

「運動ができる子」＝「集中できる子」＝「知力が伸びる」
 体の発達と脳の発達に関係していると考えるため。

2 実施内容

- 1) 毎日60分以上行う身体活動 (朝 40分・昼 20分・夕 60分、体操教室 60分×週2回)
- 2) 学年を超えて、できるものは低年齢児でも運動に取り組み。(1・2歳から基礎を培う)
- 3) サークレット運動遊びでバランスや移動、用具の操作などを身につける。
- 4) 運動会での競技の工夫

- A 足の速さ、筋力、柔軟性、反射神経は人によって違うので、どの子も勝つチャンスがあるよう、頭脳戦など内容を工夫する。競技ごとに表彰をして喜びを得られるようにする。
- I 団体戦、チーム戦で力を均等に分け、運動の楽しさや勝つ喜びを得られるようにする。
- ウ 鉄棒、跳び箱、登り棒、マット運動、竹馬などの披露

5) 縄跳び

- A 前跳びでは自己目標に向かって跳んだり、切磋琢磨し競い合いながら跳ぶ。
- I 前跳びが安定してできるようになったら、後ろ跳びや片足跳び、交差跳び、二重跳び、長縄跳びなどの練習を楽しむ。

3 主な成果 (簡易書きで簡潔にまとめる)

- 1) 運動会では沢山の出席を設け、どの子も輝ける瞬間を作ったことで、皆、楽しかったと言っていた。

- ・鉄棒 (足抜きお尻回り・前回り・逆上がり・高鉄棒での懸垂逆上がり・空中後ろ回り)
- ・跳び箱 (開脚跳び・台上前転・飛び込み前転)

- ・マット (ブリッジ・片足ブリッジ・ゆりかご・背中逆立ち・三点倒立) 側転・倒立→発表中止
- ・登り棒・熊歩き競争・雑巾がけ競争・リレー・綱引き・二人三脚・竹馬

2) 縄跳びの記録 (2017年度) (今年度の記録会は1月に予定)

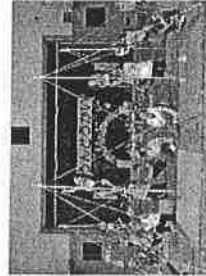
- ・4歳児ほとんどが100回以上。1位 611回、2位 367回、3位 245回
- ・5歳児全員が700回以上。1位 5015回、2位 4240回、3位 1784回
- ・友だちと数を競え、競い合い、悔し泣きをしたり自己目標に向かって努力をし、全員が伸びた。
- 3) 運動ができない子はいない。コツを指導できれば必ずできるようになると信じ、個の見極めをし、丁寧に指導することによって得意な運動を見つけ、励む気持ちを伸ばした。

4) 諦めずに一番最後にできるようになった子は、最も努力した子として褒める。その子は努力家になり、快活になった。

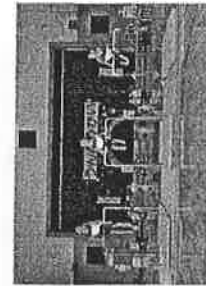
4 資料



6段の開脚跳び



竹馬リ棒



逆上がり (年長児の達成率100%)



片足ブリッジ



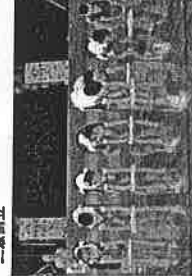
三点倒立



熊歩き競争 (大人より速い)



竹馬 (年中から始める 高さ30cm)



雑巾がけ (日々の生活でしている)



2・3歳児で逆上がりができる子もいる

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
42	5	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

- 1 ねらい
 (1) 新体力テストの結果に基づき、運動(運動遊び)の時間を確保し、学校全体で体力の向上を図る。
 (2) 児童が様々な運動(運動遊び)に取り組む機会を確保し、運動に親しむ習慣を育成する。

- 2 実施内容
 (1) 体育科授業づくり及び体育的行事の工夫
 学習指導要領の学年の目標の展開の検討にあわせた、低・中・高学年の3つのブロックごとの年間指導計画に沿った授業の展開及び指導の工夫
 ・授業の導入時におくわく和菜サーキットの取組を行う、動く楽しさを味わわせながら活動量のあがる体力向上の取組
 ・本地区の実態及び特性を生かし、年間指導計画にスケート及びスキーを位置付けた指導

- イ 児童の活躍の場を確保し、運動への楽しさを味わわせる体育的行事の工夫
 ・運動会での、柔軟性及びリズム感の育成並びに練習の成果を発表することによる達成感を味わわせるための、4・5・6年児童が自主的に制作した制作ダンスへの取組
 ・校内水泳大会での、スケートの楽しさを味わわせるとともに、スケート清走技術の向上を披露するための実施種目の改善

- (2) 業間活動における体力づくりの工夫
 年間を通して、月・火・水・金の週4回の養育時間(ふれあい活動)に、10分間の体力づくりの時間を設け、以下の項目の実践により、児童の様々な体力の向上に努める。
 ア 固定施設を活用したサーキットトレーニング 「わくわく和菜サーキット(WWC)」

- イ タイヤ跳び...腕力及び背筋力の向上
 ・登り棒...腕力及び腕力の向上
 ・タイヤ渡り...腕力及び腕力の向上
 ・持久走大会前の1か月程度の期間でのふれあいまらソンの実施による、持久力の向上
 ウ 年間20回を数える水泳及び水遊びの活用
 ・自校化した持久走カーットの活用
 ・自校化した水泳検定カードの活用
 ・保護者も含む夏季休業中の安全指導の実施

- エ 冬季期間でのなわとび検定の実施による、跳躍力及びなわとび技能の向上
 「とくぎ元気キッズ がんばりカード」の活用
 地域の特性及び地域連携を生かした体力向上の工夫

- (3) 全校児童の走力向上を目標とした、姿勢や走り方、トレーニング方法の指導
 ア 全校児童の走力向上を目標とした、姿勢や走り方、トレーニング方法の指導
 ウ 全校児童の走力向上を目標とした、姿勢や走り方、トレーニング方法の指導
 エ 地区陸上大会に向けた、リレーでのバトンパスやコーナリングの指導

- 3 主な成果
 (1) わくわく和菜サーキットを毎日行うことにより、タイヤ跳びができなかった子ができるようになったり、ボールを投げられなかった子が積極的に当られるようになったりした。また、結果において、持久走や水泳、なわとびについても、毎日取り組むことにより、体力及び技能の向上が見られるようになった。
 (別紙 平成29年度、平成30年度新体力テストの結果参照)

- (2) 体育科授業及び体育的行事の工夫を行ったことにより、運動が苦手な児童も自ら進んで多くの時間を体を動かすことができているようになった。
 (3) 外部指導者を活用した陸上教室を開催したことにより、児童の運動への意欲が高まり、出場した地区の陸上大会において、自己ベスト更新を目標として努力するようになった。また、結果においても、100m走での入賞者が3名、ソフトボール投げでの入賞者が1名、走り幅跳びでの入賞者が2名、走り高跳びでの入賞者が1名と、出場選手22名のうち、入賞することができた。また、外部指導者を活用したスケート教室を開催したことにより、地区の水泳大会において多数の入賞者を出すことができた。

元気に最後までやっぴぬ子どもづくり

日光市立清滝小学校
SINCE2017

W(わくわく) W(和菜) C(サーキット)

1 つつぽうくぐり
つつぽうくぐり
ジグザグにすすむ、
あしとしをまたえます

2 まと当て
はなれた場所から、ボール
を弾けてまるとに当てる。
なげるとをよめます

3 タイヤとび
タイヤをとびはこ
ぶようにとび、
うでの力をよめます

4 うんていひびジャンブル
うんていを、ぶらさがってひたる。
ジャンブルをのぼって一階上をタッチする。
うでの力をよめます

5 のぼりぼう
のぼりぼうをのぼるか、
10びょうしがなつく。
うでの力やにまをよめ
ます

6 すべりだい
すべりだいを2回すべり
あがる。
体ぎんたいのバランス力を
やしめます

7 タイヤわり
タイヤの上をたここえる。
ジャンプ力やバランス力を
やしめます

考案・作成・平成29年度 チーム清滝職員一同

【わくわく和菜サーキット(WWC)メニュー ※覆板として作成し、校庭に掲示】

【業間活動の様子 左：わくわく和菜サーキット 中：持久走 右：なわとび】

【陸上教室の様子 (左：走力トレーニング 中：投げ力トレーニング 右：水泳学習)】

茂木町立逆川小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
78	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい
健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や習慣を育て、心身の調和的な発達を図り、やる気と根気に満ちた、たくましい児童の育成を目指す。

2 実施内容
(1) 児童を運動好きにする工夫
ア 体育授業の工夫改善
本校の課題である「投力の向上」や「運動意識の向上」を図るため、教科体育の授業開始時にサークレットメニューに取り組んでいる。サーキットメニューは学習する単元によって異なるが、おおよそ次の通りである。①校庭2週（体育館5週）、②準備体操、③動物じゃんけん、④ねことねずみ、⑤ボール当て、⑥1対1でのキャッチボール、⑦主運動へとつながる運動。「チャレンジプログラム」を活用して、教科体育に運動遊びを取り入れたり、投げるポイントを示したりしながら指導している。また、教科担任制を導入することで、一層教科体育の充実を図っている。
イ 運動の習慣化
運動好きな児童を増やすため、バドミントンの用具やドッジビー、各種ボール、長縄、短縄を自由に使用できるようにしている。また、「縄跳びカード」には回転跳びや背面交差跳びなどの難易度の高い技を設定している。
ウ 自己の体力の自覚
自己の体力の分析及び課題の自覚のため、昨年度に実施した新体力テストの自身の結果を児童に配付する。それを基にして、一人一人が自分に合った目標を決める。
エ 異学年での交流
運動への関心意欲や技能を高めるため、新体力テストや運動会のリレー、水泳の練習など、「チーム学校」として積極的に異学年（1年と6年、2年と5年など）で合同体育を行うようにしている。

(2) 業間の活用
ア 5分間走の実施
下学年は200mトラック、上学年は校庭大回り（1周約400m）を5分間走る。「マラソンカード」を使用して児童の意欲を高めるよう指導を工夫している。年間通して実施することで、体力の向上をねらう。
イ サークレットトレーニングの実施
昨年度から実施。高学年は月曜日、低学年は水曜日、中学年は金曜日に決められたコースを走る。（サーキットトレーニングをしない学年は校庭で5分間走。）
ウ 校内大縄跳び記録会、縄跳び集会の実施
3分間で8の字跳びの回数を測定する大縄記録会を2月に実施する。（歴代最高記録はH29年度の5年生で329回。）学年ごとに実施する。また、同じく2月に運動委員会が縄跳び集会を2度開催し、基本的な技の跳び方や難易度の高い技を紹介する。

エ やけもり班（縦割り班）での共遊
運動に親しんだりコミュニケーション能力を育んだりするため、月に1度、縦割り班で運動遊びを行っている。

(3) 保健指導・食育指導の充実
健康な体づくりのため給食残量ゼロを目指している。児童が食事に集中するように、給食開始から10分間は黙って食べるように指導している。また、担任が児童の食に関する実態を把握したり、全職員に共通理解を図ったりしながら児童一人一人に食を促すような声掛けをしている。

(4) 各種競技大会等への参加
ア 全国小学生陸上競技交流大会栃木県予選会、芳賀地区小学校陸上記録会、茂木町陸上記録会への参加

児童一人一人の体力の向上を図るため、陸上記録会に向けて放課後等に全職員が種目を分担して指導する。「チャレンジプログラム」を活用して「走・跳」の動作のポイントを示しながら指導している。

イ 芳賀郡市小学生水泳記録会、茂木町水泳記録会への参加
水泳への関心意欲を高め、体力や運動能力の向上を目指すため、体育部が中心となり教科体育や夏休み中のプールで指導する。

ウ ラジオ体操コンクールへの参加
星休みや放課後等を利用してラジオ体操の練習に取り組み、ラジオ体操コンクールに応募し、運動への関心意欲を高める。

エ 茂木町小学生持久走大会への参加
11月に実施予定の町内合同持久走大会に向け、持久走の練習に取り組む。昨年度のタイムを児童に伝え、それを基にした個人目標をもって練習に取り組む。

3 主な成果

(1) 教師の指示がなくても自主的に楽しみながら各運動に取り組むことで、体力・運動技能を高めるだけでなく、自主性も高めることができた。そのため、新体力テストの「ソフトボール投げ」で昨年度を大きく上回る結果となった。（例：6年男子H29年度23.18m→H30年度31.09m。6年女子H29年度20.40m→H30年度28.56m。5年男子H29年度16.29m→H30年度23.57m。5年女子H29年度11.75m→H30年度16.50m。）また、S級認定者が昨年度1名から、本年度8名へと大きく増加した。

(2) 合同体育では、高学年が低学年に体の動かし方を教えることで相互的に運動への意欲が高まったり、技能の向上につながったりしている。また、コミュニケーション能力が向上するだけでなく、低学年の克己心も向上している。

(3) 縄跳びカードに多様な技を入れたり難易度の高い技を入れたりすることで、休み時間に縄跳びの跳び方を教え合う姿が見られるようになった。また、多彩な技の習得を目指して練習している姿から、運動好きな児童が増えているのを実感している。

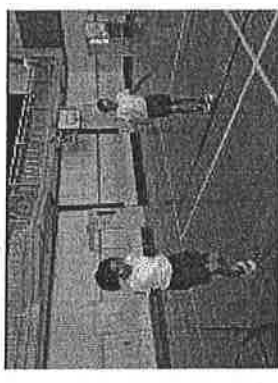
(4) 大縄跳び記録会は学年ごとに目標に向かって練習することで、体力向上だけでなく所属感や連帯感を深め、学びに向かう集団づくりの一助にもなっている。

(5) 縦割り班での共遊は児童の楽しみの一つとなっている。汗をかきながら、異学年で楽しそうに運動遊びをしている姿が印象的である。

(6) 町内5校の中で、毎月、給食の残量が最も少なかった。また、苦手な食べ物を無理に食べさせないようにする配慮や、給食の時間を過ぎても頑張っても完食を目指している児童の傍に寄り添う

4 資料

- 心配りが児童の給食への安心感にもつながっている。
- (7) 各種記録会では体力の向上につながるだけでなく、練習の成果を發揮して入賞を果たすことで運動や体力への自信を深めることができている。特に、芳賀市小学生水泳記録会では、小規模校ながら女子フリーレーで2位をとるなど優秀な成績を収めた。また、茂木町水泳記録会では水泳が苦手な子も25mを完泳したり、入賞を果たしたりするなど活躍の場となった。さらに、他校の児童と親睦を深めることにもつながっている。
- (8) 模範となる児童が代表として運動会でラジオ体操を披露することで、全校児童が運動に対する関心意識を高めた。
- (9) 持久走大会では教科体育や業間だけでなく、昼休みや放課後にも自主的に練習している児童が多数いた。各学校の記録の中央値を決める「学校賞」の獲得を目標にしている児童も見られた。



「縄跳びカード」の多彩な技に挑戦している児童の様子である。左は背面交差跳び、右は回転二重跳びの練習に取り組んでいる。



教科体育でのサーキットメニューのキヤッチボールではお手玉を使用している。ボールが体に当たっても痛くないので、女子児童も思いきり投げている。



校庭での外遊びの様子。学年関係なくドッジビーを3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをしている。

サーキットメニュー（80分、計行は運動部員が担当する。）

目的
 ① 運動の楽しさを、運動部員が率先して楽しんでいる姿を見せ、児童も運動を好きになること。
 ② 運動部員が、運動の楽しさを、児童に伝えること。
 ③ 運動部員が、運動の楽しさを、児童に伝えること。

内容
 1. 縄跳びカード（多彩な技に挑戦する）
 2. キヤッチボール（お手玉を使用する）
 3. ドッジビー（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 4. サッカー（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 5. テニス（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 6. バドミントン（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 7. バレーボール（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 8. 卓球（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）
 9. その他（学年関係なく3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをする）

上記はサーキットメニューである。短縄の二重跳びが苦手な児童はかけ足跳びに変更するなど、児童が自尊心を低下させないように手立てをとっている。



運動委員会による縄跳び集会では、委員長を中心に基本的な技の跳び方のポイントを示したり、難易度の高い技の紹介をしたりしている。



大縄跳びでは、各学級で話し合い活動を取り入れながら、縄を短くしたり、並び方を工夫したりしている。また、苦手な子に優しく言葉掛けをしている子やたくさん見掛けた。右の写真は新記録を出して喜んでいる場面である。

芳賀町立真直小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
315	15	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを体付けた取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

児童の技能や体力の実態を把握するとともに、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて、計画的・継続的な体育活動の実践をし、健康増進と体力の向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教科体育の充実

各学年で、単元によって合同体育を行うなどの工夫をしながら、体力向上への取組を行っている。高学年では、年間指導計画に位置付け、かつ陸上記録会の種目となる運動を実施する際、教科のねらいの達成を目指すとともに、記録会に向けての練習時間及び運動量を確保するように工夫した。

(2) 業間の時間に行う「5分間走」

ア 体力づくり全体計画をもとに、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「5分間走」(週2日)を実践している。

イ 持久走大会前には、走った周を記録していく「持久走がんばんカード」を作成し、持久走への意欲を高めた。「0km分走ったら〇〇先生にサインをもらおう」などの目標を示し、達成感を味わうことができるようにした。

(3) 「ボール投げ合戦」の実施

新体力テストの結果を踏まえ、学年順に体育館を使用し、投力を高める業間運動を実施した。2つの陣地に分かれて紅白玉を投げ合い、敵を競い合うことで、楽しみながらボールを投げる感覚をつかんだり、技能を高めたりすることができるようになっている。

(4) すきま時間での「ジャックナイフストレッチ」

朝の会や帰りの会などのすきま時間に柔軟運動を取り入れ、継続して柔軟運動を行うことができるよう工夫している。「ジャックナイフストレッチ」を推奨し、教室の自分の座席でも十分に取組むことができる。

(5) 大なわとび大会の実施

統制り班及び学級対抗での大なわとび大会を開催し、児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。大会前には長縄の貸し出しを行い、目標をもって練習に取り組むことができるようにした。

(6) 芳賀町全体での体力向上の取組

ア 芳賀町の8校園(中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2)の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。

イ 板木SSCによる巡回指導

板木SSCによるキッズスマイルキャラバンにより、専門的な指導をいただいている。

3 主な成果

(1) 業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る機会を確保することができている。「持久走が

んばんカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。

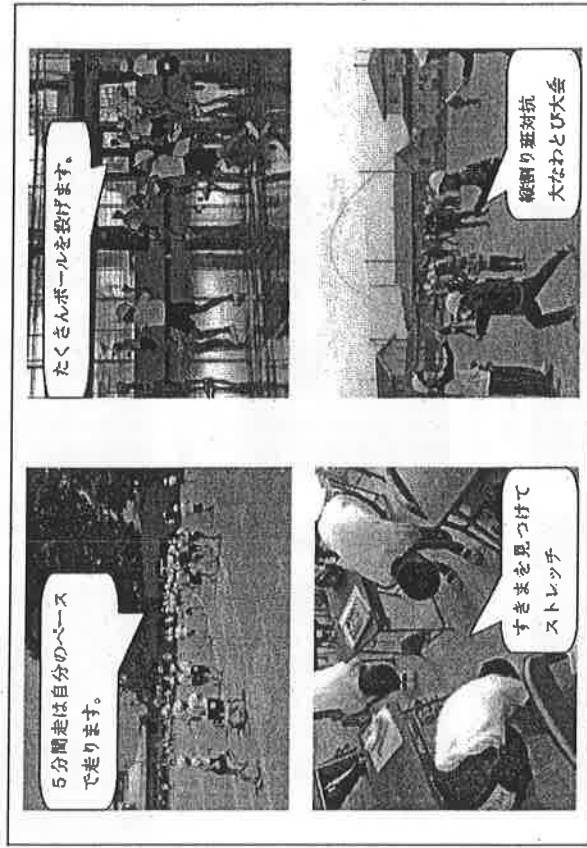
(2) 普段ボール運動に消極的な児童も、業間の「ボール投げ合戦」では、ボール運動に親しむことができている。休み時間には、ドッジボールやキャッチボールなど、積極的にボールを使って遊ぶ児童が見られるようになった。

(3) 場所を問わず、短時間で行う柔軟運動を取り入れることによって、継続して柔軟性を高めることができる。

(4) 異学年の統制り班による大なわとび大会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、上級生が下級生に跳び方を教えたり、より多くの回数を跳ぶことができるようチームごとに話し合ったりする機会にもなっている。

(5) 芳賀町全体で共通理解を図ることで、情報を共有しながら指導することができている。

4 資料



栃木市立大宮南小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
80	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 () 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 体力づくりを計画的に実施することで、運動に対する関心や意欲を高め、各自がめあてをもち自己の体力や技能を向上できるようにする。
- (2) ブロックごとに体育の授業を行うことで、指導・支援を充実させ、系統的な活動を行うことで自信につながるようにする。

2 実施内容

(1) 計画的な体力づくり

ア パワーアップタイム (皆走運動及びなわとび運動)

毎週木曜日の朝の活動時間に、全校児童で校庭を走る皆走運動を行っている。走った後は、周回数カードに毎回記録しいき、自分のめあてをもって活動できるよう工夫している。12月からは全校児童でなわとびを行っている。低学年児童は、高学年児童の技を見て学んだり、高学年はお手本になったりすることで興味・関心を高め、自己の体力や技能を向上させようという態度を育てている。また、なわとびでもカードを活用し、めあてをもった活動に近づけている。

皆走運動の後には、毎回姿勢体操に取り組んでいる。よい姿勢を意識させるとともに、運動全般への作月や効果を期待している。

イ 放課後の部活動

放課後は、4・5・6年生のほぼ全ての児童が運動部での活動に取り組んでいる。春・秋は陸上、夏は水泳、冬は駅伝 (長距離)、1～3月はハンドボールと1年を通して様々な運動に親しむ機会としている。小規模校のため、ほぼ全ての児童が選手として試合に出場する機会に恵まれており、多くの体験することで運動への動機付けを高める要因の一つとなる。学童に行く児童が多いため、毎週月・木・金曜日の放課後の時間を有意義に使用して活動することができる。

(2) ブロックごとの体育の実施


体育の授業は、2学年ごとの低・中・高ブロックで行っている。最大でも34名であり、常に複数での指導ができ、安全面、指導面ともに充実させることができる。また、複数で見ることにより一人では把握しにくい実態に気付くこともでき、個に応じた指導に生かすことができる。2年間を見通した年間指導計画をもとに、系統性をもった授業を展開できるよう工夫をしている。

3 主な成果


- ・本校に小規模校であり、車による送迎の児童が多いため、運動不足を補う必要がある。朝の皆走運動では、低学年からの運動習慣が付き、4年生以上で放課後の活動で運動の機会を増やすなど、定期的な運動により子どもたちの体力の向上に繋がった。
- ・放課後の活動を行うことで、忙しくてクラブの送迎が難しい家庭も、時間を有効に使用して運動させることができる。
- ・記録に残すことで、自分の課題やめあてを把握しやすく、教員も賞賛しやすい。
- ・多くの試合に出場することで、達成感を味わうことができる。
- ・ブロックごとに系統性をもって学習を進めることができ (1・2年「水遊び」→3・4年「浮く・もぐる運動

- 遊び」→5・6年「基本の泳ぎ」)、複数の視点で児童の実態を把握し、指導につなげることができる。
- ・学年の異なる児童たちと交流することで、学びあいの場が広がる。
- ・授業は担任二人体制で、安全面への配慮や支援が行き届いている。

4 資料

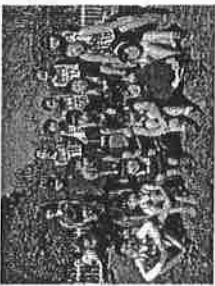


【皆走運動の様子】




【なわとび運動の様子】

(1) ア パワーアップタイム (皆走運動・なわとび運動)




【陸上交歓会、ハンドボール大会など】

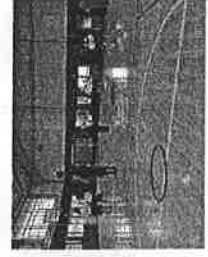


【ハンドボール大会への参加】


(2) ブロックごとの体育の実施 (水泳、小型ハンドル走)



【水泳指導の様子】



【かけっこの様子】



【ハンドル走の様子】

下野市立古山小学校

4 資料 (学校ホームページに掲載している内容の一部)

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
477	17	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 児童の運動に対する興味・関心を高め、運動に意欲的に取り組もうとする態度を育てる。
- (2) 児童が苦手としている運動にも、楽しみながら挑戦し、その力を伸ばすことができる。

2 実施内容

(1) 古山オリンピックピックの実施

児童会 (体育委員会) の取組として「古山オリンピック」と題して、昼休みに児童の自由参加のイベントを実施し、児童が楽しみながら運動に取り組む、体力向上を目指すきっかけ作りとした。種目や内容は児童の興味・関心をもてる種目はもちろんのこと、新体力テストで全体的に握力、長座体前屈、50m走、ソフトボール投げが全国平均より劣っているという結果から体育委員会で考えた。

ア ジャベリックボール欄 (9月)

今年度、投力強化のために購入したジャベリックボールを活用した。ジャベリックボールとは、ラダーボールのような楕円形のボールであり、正しく投げられると「ビュウ」と音がする。音を鳴らすためには、ひじを高くあげ、上から投げることが重要であり、正しいフォームの習得ができると考えた。

イ こおり鬼編 (10月)

低・中・高のブロックごとに実施。高学年の体育委員会の児童が鬼となり、低・中学年の児童が捕まらないうようにたくさん走ること、楽しみながら50m走につながる走力の向上を図った。昨年年度実施した、ボール投げや登り棒、縄跳びの「古山オリンピック」も今後実施する。

(2) 体育の授業の工夫・改善

基礎体力向上のために、体育の授業の際に、サーキットトレーニングを位置付けて児童の発達段階に応じて実施。ジャングルジム・ジャングルネット・雲でい・登り棒・鉄棒などの固定遊具を使って、体力向上に努めた。

(3) 業間の時間を活用した体力向上の実践 (業間体育の工夫)

業間の時間に児童会体育委員会の児童が進行し、自分たちで体力を高める意識づくりに努めた。

ア 運動会の集団行動・全校種目の練習 (5月：2週間)

イ 持久走記録会に向けた練習 (11月：2週間)

ウ 縄跳びの練習 (12～2月：4回)

(4) ウキウキタイム (清掃なしの長いロング昼休み：週1回) の実施

各クラスやさわやか学級 (縦割り班学級) 単位に校庭での共通を行い、楽しみながら体力作りをしている。

(5) 下野市教育委員会スポーツ振興課との連携

クラブ活動で定期的に外部講師を招いてニュースポーツであるキンボールを実施している。

(6) 家庭や地域への啓発

体育的行事や「古山オリンピック」などの様子を学校ホームページに掲載し情報提供している。

3 主な成果

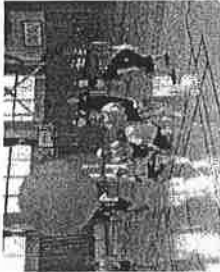
- (1) 古山オリンピックを楽しみにしている児童も多く、運動をしようとする意欲が高めることができ基礎体力の向上が図られた。また、先生方の体力向上に向けての指導力が高まった。
- (2) 校長でのサーキットトレーニングを通して、基礎体力の向上に努めることができた。
- (3) 全員参加の業間体育やさわやか共遊では、全児童が運動に取り組む機会を作ることができた。
- (4) スポーツ振興課と連携を図ってキンボールに取り組むことができ、昨年度の市の小学生大会で優勝した。
- (5) 学校ホームページに掲載により、児童の意欲向上や保護者への興味・関心を高めることになった。



体育の授業の始めにサーキットトレーニングを行っています。腰をひねったり、高膝跳びに下がったりして、みなな体力を高めるために一生懸命に取り組んでいます。終わると息が上がりますが、子どもたちは頑張っています。



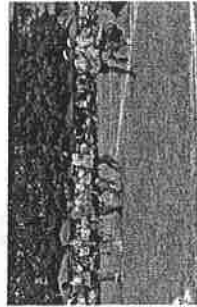
児童の体力向上のため「古山オリンピック」を実施しました。児童会の体育委員会が企画・運営し、今回は投力を高めるジャベリックボールがメインです。正しく投げると「ビュウ」と音がします。音を鳴らすと「ビュウ」と音がします。



クラブ活動の時間に、「ニュースポーツクラブ」では、キンボールに取り組んでいます。指導者の方々の指導を受けて、更に技術向上を目指しました。



1年生から6年生までの縦割り班 (さわやか班) で給食を仲良く食べて、お昼休みは一緒に遊びました。1年生から6年生まで共に楽しく外で遊ぶことができました。



運動会の競技児童による「紅白対抗リレー」の練習を行いました。この種目はプログラムのラストを飾る大いに盛り上がる種目です。必死にバトンをつないでいます。



古山オリンピックで今年度も行う予定である「登り棒編」です。登り棒から児童会の児童から児童会がもらえます。みんな一生懸命に登っています。

さくら市立上松山小学校

原簿数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
469	17	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

教科体育、日常生活の2つの視点から研究、整備を行い、多くの児童に運動の楽しさや喜びを味わわせる活動を通して、体力の向上、運動意欲の向上を図る。

2 実施内容

(1) 教科体育に関する工夫

ア サークットメニュー

学校施設・器具を活用したサーキットコースを作成し、すべての学級で毎時間授業前半に実施するようにした。平均台や鉄棒、雲梯やジャングジムなどの遊具を活用し、総合的に体力を高められるようにした。また、基本のコースを設定したうえで、各学級の実態に合った運動を取り入れたり、季節等で変更したりできるようにした。

イ 器具用具の充実

児童の運動量を確保したり効果的に学習を進めたりするために、計画的に器具用具を購入した。テニスボールのティーパーボール、マットや鉄棒の補助具など、必要な物を各学年の先生から情報を集めて購入してきた。

(2) 日常体育

ア 「上松マッスルタイム」(業間運動)

体育委員会主催の業間休みの体力づくり活動「上松マッスルタイム」を実施した。季節に合わせた運動を取り入れ、全校児童で交流しながら運動に取り組んでいる。活動の成果を確認できるよう、カードを作成して記録したり、発表会を設けたりしている。

①10月～11月：マラソン⇒持久走記録会(学校開放日に合わせて体育授業として実施。) 全児童にマラソンがばんばりカードを配付し、各々が期間中に走った距離を記録し、体育委員会が回収、評価する。体育委員が音楽をかけたリアウンスでがばんばっている児童を賞賛したりするなどして、走る意欲を高めている。

②2月：なわとびマッスルタイム⇒なわとび集会(朝の集会)

全児童に縄跳びがばんばりカードを配付し、できるようにしたことを記録している。技の難易度や回数などで、チャレンジ、テクニク、スパー・テクニク、チャンピオンという4つのカードに分け、段階的に活動している。体育委員会が音楽をかけたリ、がばんばっている児童をアナウンスで賞賛したり、二重跳びチャンピオン大会や教師との勝負などを企画したりして、運動意欲を高めている。

イ 各種運動教室の実施

①投力向上教室

投力に課題がある児童を対象に、投力向上教室を実施した。(体力テスト参照、1～3年生30名程度) 投げ方の指導を行ったり、エレベータードッジボール、紅白玉の当てゲームなどの投力高めるゲームなどを取り入れられたりした。

②鉄棒教室

体育委員会主催の鉄棒教室を行った。鉄棒がばんばりカードに記載されている前方支持回転、後方支持回転など、難易度の高い技も挑戦できるよう体育委員が師範を行った。以後は全校児童統一の

学習カードを活用して、達成した技を記録する。

ウ 学習カード類の活用

児童が、数年間一貫した目標で運動に取り組めるよう、全学年共通の「がばんばりカード」(鉄棒、なわとび、持久走)を作成して活用した。それぞれの種目の「級認定証」を準備し児童に配付し意欲の向上を図った。そして、自分の成長の確認や次年度の目標への意識付けとするために、すべての結果を一覧表にした「わたしの健康体力の記録」を作成し、年度末に配付した。また、家庭への啓発のため、「わたしの健康体力の記録」を家庭に持ち帰り、保護者が子供の運動の実態を把握できるようにした。

エ 教職員対象の投力向上研修

教職員の一級研修の一環として、体育授業に生かせる投力向上研修を実施した。投げ方の基本や授業で活用できるゲームなどを実践的に行い、授業での不安や悩みなどを共有することで研修が深まった。

3 主な成果

- (1) 運動教室やカードの活用により、運動の特性に触れる楽しさを体験することができた。
- (2) 子供たちが自分の体力を知り、さらに上級の目標を定めて運動に取り組むことができた。
- (3) 保護者に一覧表を配付することで、児童の学校での体力向上の様子を共有することができた。
- (4) 児童のがばんばりを積極的に賞賛する場が増え、運動意欲が向上した。

4 資料

○持久走マッスルタイム ○なわとびマッスルタイム ○投力向上教室

○各種認定証 ○教職員対象投力向上研修

○「健康体力の記録」

大田原市立湯津上小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
59	8	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 わらい

- (1) 児童の心身における発育段階や体力の実態を考慮した上で、多様な動きを体験させる。
- (2) 児童に各運動の特性を理解させ、確かな技能を身に付けさせるとともに体力の向上を図る。

2 実施内容

柔軟性向上・握力強化を中心に、運動に主体的に取り組める児童を育成することと児童の体力向上を目的として、以下の取り組みを実施した。

(1) 年間を通した朝の活動時間等の活用

ア 5分間ランニング (毎週：月曜日・火曜日・木曜日・金曜日)

全児童が、朝の活動時間帯 (08:00~08:05) に、校庭で5分間走を実施する。児童会体育委員長の「全力を出し切るぞ!」の合い言葉の後に、全児童で元気よく「おー!」と、かけ声をかけて走り出す。5分間走が終わった後は、体育委員長のもとに集まり、「ごくろうさまでした。」のあいさつを行う。全員が全力を出して取り組めるように体育委員が他の児童を励まし、児童同士が切磋琢磨し合って実施している。

ランニングの仕方については、複数名の児童がストップウォッチを持ち、1周ごとのラップを計測することで、その他の児童が自分の目標タイムに近い児童について集団で走れるように工夫した。

イ 体操を安定させたり柔軟性を高めたりする取り組み (毎週：水曜日)

全児童で水曜日の朝会前に、体育館で10分間の体操トレーニングや柔軟性を高める運動を実施している。

・朝会がない週は、体育集会を実施している。縦割り班6班のうち、3班が鉄棒を使っての逆上がり、3班がマットを使っての三点倒立練習を行っている。

また、2校時の授業開始前に、1分間の体操トレーニングを各クラスで実施している。

(2) 児童が主体的に運動できる環境づくり

ア 握力の強化を図る環境づくり

握力アップコーナーを各階の廊下に設置し、握力グリップを置いて児童が休み時間に取り組みめるようにした。また、新体力テストの点数表と全学年用の握力計を置くことで、自己記録を把握できるようにした。

イ マットを使った運動ができる環境づくり

昨年度から、学校全体で「踏み箱の闊脚跳び6段」「逆上がり」「三点倒立10秒静止」の3点を体育の目標として掲げている。(1)イの取り組みに加え、三点倒立練習のため、校内に安全面に配慮したマットコーナーを設置した。児童が休み時間等に主体的に取り組む、昼休みには、複数年の児童が集まって一緒に練習している。

(3) 確かな技能の定着と体力向上を図るための授業の工夫

ア 各運動の特性を正しく理解したラジオ体操の実施

ラジオ体操における各運動の目的を伝え、児童が正しく理解した上で準備運動に活用している。

イ 走・跳・投にかかわるバランスを考慮した補強運動

短い距離のダッシュ、立ち幅跳び、全力投げを授業の始めに実施している。

(4) 部活動参加児童の人数確保

ア 教員が火・木・金の17:00まで部活動指導に関わっている。さらに、スポーツ少年団との情報共有を密にし、連携を図っている。

イ 3~6年生の部活動加入率は、69% (31人/45人中) である。野球部・バレーボール部に加え、運動に親しんでいる児童が多い。

3 主な成果

(1) 自分に合ったランニングのペースを知ること、全児童が歩かずに長い距離を走れるようになった。

(2) 異学年が関わり合って、進んで逆上がりや三点倒立の練習をして身に付けようとしている。運動できる場が身近にあるので主体的に取り組む態度が見られるようになった。

(3) 新体力テストの得点目標を各自が設定し、その目標に向かって挑戦し、友達と競い合っていることが結果の向上につながった。

(4) 準備運動で、児童が自身の体を大きく動かす、コンディショニングづくりできているので、思い切った主運動に取り組めている。

(5) 平日のみの部活動参加人数が増えた。

(6) 新体力テストでは、多くの種目で県・全国平均を上回った。総合評価AとBの割合が全児童の約70%となった。S級認定取得率も8.7% (6人/69人) という成果が出た。

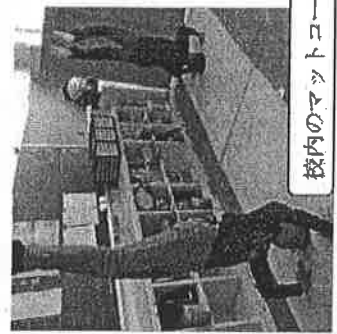
4 資料



朝の5分間ランニング



握力アップコーナー



校内のマットコーナー



授業導入時の補強運動

那須町立田代友愛小学校

児童数	学級数	内容区分(あてはまるものすべてに○を記入)
144	8	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫改善の取組

- 1 わらい
 - (1) 全校生が一斉に体を動かす機会をつくることで、運動の日常化のきっかけづくりとする。
 - (2) 素間運動や星休み、教科体育で日常的に運動に親しむ機会を設け、体力の向上を目指す。
 - (3) 子ども一人一人の成長、健康状態、生活の様子を見つめ、子どもたちが生き生きと明るく生活できるようにする。
 - (4) 講師を招いて、専門性を生かした指導のもと、生涯スポーツの推進に努める。

- 2 実施内容
 - (1) 週3回業間に行う「わんぱくタイム」
 - 火・木・金の10:25~10:30までの5分間を使って実施する。目的は、遊びながら継続的に運動に取り組む、体力の向上とよりよい身体の使い方を身に付けることである。
 - 1・2年生は、今年度行われた新体力テストにおいて、握力、上体起こし、持久力に課題が出た。そこで、固定遊具(鉄棒・うんてい・のぼり棒・ジャンプジム・タイヤ)と縄跳びのサーキット遊びを実施し課題の改善に取り組んでいる。(写真1)
 - 鉄棒遊びでは「連続逆上がり」ができることを目標にしているが、楽しみながら体力の向上を目指すため、「ふとん干しじゃんけん」や「ダンゴムシ」など逆上がりの前段階から取り組ませている。また、縄跳び運動では、縄跳びチャレンジカードを用いて達成状況を確認しながら意欲的に取り組んでいる。
 - 3~6年生は、今年度行われた新体力テストにおいて、上体起こし、持久力に課題が出た。そこで、校庭の周回コースをつかってパービーや人間コンパスを取り入れたサーキット遊びを実施している。どちらも、地面に手をつき、体重を支える運動であるため、腕や体幹を鍛えたり、走って走力が向上したりすることを期待している。(写真2)

- (2) 教科体育での取り組み
 - 今年底の新体力テストにおいて、全学年共通して、「投」の能力に課題があることが分かった。そこで、教科体育の5分間を利用して「ジャベリングボール」を用いて、「投」の能力を向上させる取り組みを行った。投げるフォームや角度、ボールを離す位置を意識しながら活動した。正しいフォームから繰り出されたボールは、まっすぐな軌道を描き「ビー」という音が出る。子供たちは、この音を出せるようにフォームや角度を修正しながら何度も挑戦していた。(写真3)
 - また、体育館内で教科体育が行われる時には、雑巾がけリレーを毎回行い、競走して楽しみながら体力の向上を図っている。難易度の高い技の説明を掲示物で説明している。(写真4)
 - (3) 全校縦割り班遊び「なかよしタイム」
 - 「なかよしタイム」は月に1回星休みの約25分間を使って行われる縦割り班活動である。①人間関係づくり、②体力づくり、③楽しい学校を目的とし、学力の面でもよい効果を表していると思われる。
 - 6年生がリーダーとなって、計画に基づいて実施される。班の中には各学年1~2名が所属しているため、学年を超えた関わり合いを持つことができる。「鬼ごっこ」「ドッジボール」「まと当て

- (4) ゲームなど、楽しみながら「走」「投」が向上するような活動を行っている。

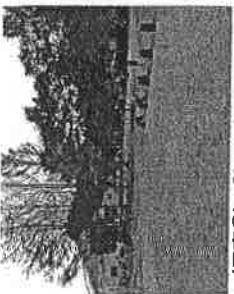
4) 生活習慣の確立

- 毎週水曜日、「寝る時間」「起きた時間」「朝ごはん」「歯磨き」「爪」「洗顔」などを振り返るカード「せいいつけ調ページ」を書く時間を設けている。児童自身が生活上の課題に気づき改善していくことを目的としており、生活習慣を見直す機会を与えている。(写真5)
- また、保健便りや掲示物(写真6)で児童や保護者の健康への意識を高めたり、生活習慣の情報を個人面談の資料として活用したりして学校と家庭が連携して児童の健康を考えている。
- (6) 講師を招いて、専門性を生かした生涯スポーツの推進
 - 「出前水泳教室」と称して、地域のスポーツ指導者から期間限定で指導を受けた。那須町では、0.0m泳げるようになることを、目標として掲げており、達成者には、町から認定証が授与される。那須町では、各校、屋根付きのプールが完備されており、天候に左右されずに教科体育が実施できる。(写真7)

また、「親子ふれあい活動」として、生涯学習課の協力を得て、ニュースポーツ(キンボール・ベタング)等を実施して親子でスポーツを楽しむ機会をつくっている。(写真8)

3 主な成果

- 新体力テストの数値で改善すべき能力が明確に示されているため、学校全体で目的意識をもって取り組めるようになった。
- 業間の「わんぱくタイム」では、目標を持って取り組むことができように行事につながる時期に内容を変更したり、チャレンジカードを作った、達成状況を確認したりしながら意欲的に活動できるようになった。
- 縦割り班活動「なかよしタイム」では、上級生が下級生の運動の仕方を教えるなど異学年交流が活発に行われているため、休み時間等でも異学年が楽しそうに遊んでいる姿が見られるようになった。
- 学校と家庭が連携して児童の生活習慣の改善に努めたり、生涯スポーツの観点から地域の指導者を招いて専門的な指導を取り入れたりして学校以外の協力を得て活動できるようになり学校教育活動を理解くださる方が増えた。
- 那須町が推奨する「知・徳・体・コミュニケーション」の中で特に「体」と「コミュニケーション」において、運動を通しての向上を目指している。



(写真①) 「わんぱくタイム」で
の固定遊具サーキットの様子



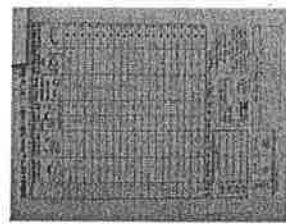
(写真②) 「わんぱくタイム」で
の巡回サーキットの様子



(写真③) 「ジャベリングボール」
を使って「投」の強化



(写真④) 難易度の高い技を廊下
に掲示している。



(写真⑤) 「せいけつ調ベシート」
で生活習慣を振り返る。



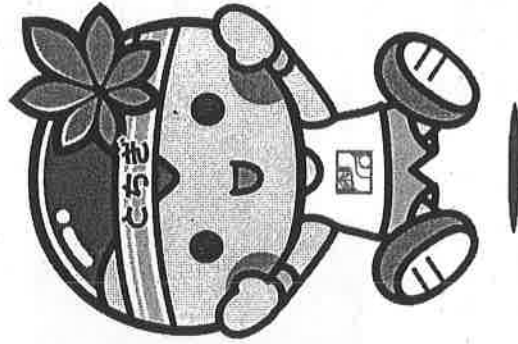
(写真⑥) 生活習慣病予防を呼び
かける掲示物の一例



(写真⑦) 天候に左右されない屋
根付きのプール



(写真⑧) 講師を招いて行った親
子でニュースポーツ



須賀川市立西小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
277	11	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- 全員が全力で取り組む充実感を味わえるような活動をしたり、進んで運動をしようとする意欲を継続させるための手立てを工夫したりすることで、進んで体を鍛え、自己の体力向上を目指す児童を育てる。
- 新体力テストの結果や児童の実態から育てたい能力を分析し、そこに重点をおいた活動を企画・実施することで、目標に向かって非常に強く努力し、最後までやり遂げようとするたくましい心をもった児童を育てる。

2 実施内容

H29年度の本校の体力向上の課題は、ほとんどの学年で全国平均値よりも数値が下回ってしまっただけ「努力」と「ボール投げ」であった。そこで以下の取組を実施し、体力の向上を図った。

- 職員への体力向上資料の周知
職員会議で体力向上月別目標や業間運動の活動内容、教科体育の活動内容を周知した。そこで、業間運動に取り組ませている際の指導のポイントを示したり、各学年の単元毎に効果的な指導の流れなどを資料として提供したりすることで、全職員で指導に当たることができた。また、体育主任による教科体育の公開授業の実施
- 場の工夫や効果的な助言の仕方など、教員の体育的指導力を向上させることを目的に、体育主任が行う教科体育の授業を同僚に向けて公開した。学校全体の体育の授業の改善を図った。
- ア サイコータイム (月・金の業間 10:30~10:35) の実施
児童の基礎体力の向上を目指し、5分間走を行っている。効果的に体力が向上できるように月ごとに方法を工夫して取り組んでいる。
イ 補助運動の工夫
教科体育では、「握る」要素を含んだ運動ができるアスレチックコースを活用したりしている。
ウ めあて提示の工夫
校庭・体育館・プールなど、教科体育を行う場所にホワイトボードを常設し、めあてや活動の流れを示すことができるように環境を整備する。児童が見通しをもって活動できるように視覚的に支援を行う。
エ 学習カードの活用
月別重点目標をもとにサイコータイムや体育的行事において学習カードを全校生共通で活用している。また、教科体育においても具体的な目標値を意図させるために学年毎に工夫したワークシートを活用している。
(4) 中学校区の体育主任者の情報交換
小中一貫教育推進会議を活用し、各校の体育主任者と新体力テストの結果について情報交換を行っている。また、日々の体育指導のアイデアなどを共有し、自校に生かしている。

3 主な成果

- 職員会議で資料を周知したり、体育主任による公開授業を行ったことにより、学年やプロジェクト単位で相談しながら教科体育を進めたり、ワークシートなどの資料を共有したりする様子が見られ体力向上に向けた職員の意識が高まった。
- アスレチックコースの設定や紅白玉の常設により、補助運動で「握る」や「投げる」要素を含む運動を効果的に取り入れることができた。また、ホワイトボードを設置したことにより、全クラス共通してめあてを提示した体育の授業展開を行うことができた。

- 学校行事や業間運動で活用できる学習カードを作成したことにより、児童の意欲を向上させ、行事の後には達成感を味わわせることができた。また、中学校区で情報交換を行ったので、ワークシートに新たな工夫を加えながら実施することができた。

4 資料

職員会議で周知した体力向上についての資料(左)と体育主任による職員への授業公開(右)
重点指導内容や指導法を共通理解できるので、全校体制で教科体育を実施することができた。
また、授業ではホワイトボードを使っためあての提示を行っている。

業間運動における5分間マラソン。発達段階
紅白玉やソフトボールなど「投げる」要素
を多く含む運動を取り入れやすいように職員室や
体育館に常設してある。

全校行事のマラソン大会で活用し
たワークシート(右)と業間運動で活
用した提示資料(左)
具体的な目標値を設定することで
児童の意欲を高め、効果的な体力向
上を図った。

佐野市立天明小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
439	14 特支5	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 運動習慣の形成に向け、年間を通して業間活動を実施し、運動に親しむ時間を確保する。
- (2) 運動できる環境作りのため、家庭に新たな運動施設を設置し、特に走・投運動の機会を増やす。

2 実施内容

(1) 業間マラソンの創設

ア 通年(水曜日を除く10:30~10:35)で行い、雨天時や暑い日は各教室で室内トレレーニングを実施する。実施種目は下記実施カレンダーの通り。本校では運動会が9月にあるため、夏の高週時の持久走は適さないため、運動会に向けた隊形移動とラジオリレーを実施。1・2月は縄跳び旬間に合わせ縄跳びを実施。

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走	持久走
				ラジオリレー					なわとび	持久走

・持久走…音楽に合わせて、1分間準備体操→3分間走る→1分間のクールダウン(歩行)

・ラジオリレー…音楽に合わせて、1分間準備体操→3分間走る→1分間のクールダウン(歩行)

・なわとび…音楽に合わせて3分間同足前跳びを行い、その後2分間自由な跳び方を行う。

※室内トレレーニング…スタビライゼーション・トレレーニングを30秒間×3セット実施。

教室の机を移動し、スペースを確保。2グループに分かれて行う。

(2) 意欲的に取り組むことができた「的」の設置

ア 投力向上に向けた「的」の設置

単管で自作した枠に既製品の的を設置し、児童がいつでもボールを投げて遊ぶことができた遊具を2か所設置した。的の得点枠に入ったボールはネット後方のかごに集まる仕組みになっている。ボールはティールボール用の大きいボール(95g)小さいボール(70g)をそれぞれの的に3個ずつ設置。

イ 走力向上に向けた「ラダーコース」の設置

トレレーニング用のラダーとその続きに同じ幅(約40cm)のコース(約20m)を2コース設置した。校庭のサーキットコースに組み込み、接地を意識しながら俊敏性や平衡感覚を鍛えて走力の向上を目指す。速く走るために必要な接地及び体重移動・軸の維持を目的とし、児童へは、踵を着けず、母指球付近でしっかりと地面を踏むことを意識して行わせている。

ウ ジャンピングボードの設置

1・2月の時期は、家庭に運動委員会がジャンピングボードを9台設置し、誰でも使うことができるようになっている。運動委員会の児童が周辺の安全も確認している。

3 主な成果

- (1) 業間マラソンでは開始時刻までに集合する意識も高まり、児童が元気に楽しく走ることができた。

また、運動の二極化が進む近年、運動時間の少ない児童も運動する機会を増やすことができた。ラジオリレーでは集団行動が素早くなり、運動会練習の時間を削減。運動会本番も円滑に行えた。室内トレレーニングでは、普段使わない筋肉にも刺激を与え、我慢する耐性も養えた。

- (2) 的当てでは、休み時間を中心に積極的にボール投げを行う児童が増え、楽しく活動ができた。ボールなどを投げられる場所が少なくなっているため、投げて遊べる環境を作ることができた。ラダーコースでは、興味をもって休み時間にも活用する様子が見られた。

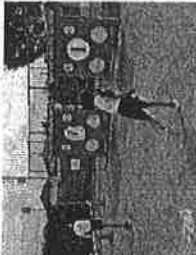
4 資料



「業間マラソン」
上・下学年2コースに分かれ毎日3分間実施。とても意欲的で、元気に走っている。




「室内トレレーニング」
できるだけ体の軸を真っ直ぐにし、30秒間維持できるようにしている。



「的当て」
壁根を付け経年劣化を軽減。得点があるため、狙いを決め楽しく投げることができた。



「的当ての仕組みとボール」
的に当たったボールは均配をつけたネットを通りか所に集まる仕組み。これにより、的の前にボールを拾いに行かずにすむ。的に外れたボールはバックネットや青いシート部分に跳ね返される。小さなボールは、低学年でも握りやすい。



「ラダーコース」
約40cm間隔に調整。一歩一歩を丁寧に接していき、足の裏の感覚を研ぎ澄ませる。体の軸を真っ直ぐにすることも意識している。体育や休み時間以外、部活などでも活用している。

佐野市立山形小学校

児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
69	7	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 () 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 体育の授業や業間運動を通して、児童一人一人の体力向上を図るとともに、走・投・跳の力を一層高めるようにする。また、運動習慣の形成が図れるようにする。
- (2) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善を行い、本校児童の実態にあった体力向上プログラムに取り組み、児童自身が成果を発揮できるようにする。

2 実施内容

佐力向上サポートプログラムを参考にし、山形小の児童の実態に合わせた活動内容を取り入れた。

(1) 跳力をつける運動

ア 忍者ごっこ (低学年)

- ・子どもが忍者になりきるような動きやポーズを子どもと一緒に考える。
 - ・指導者の掛け声に合わせて、子どもが跳んだり、跳ねたりする。
- 「カラコーンを回る→ジャンプ→ボールを投げる→平均台を歩く→ケンケンパの動き→ステーションからクッションへ飛び降りる」の一連の流れ (サーキット) を繰り返す。
- ☆忍者の動きは、手裏剣の術 (投げる)、隠れ身の術 (しゃがむ)、水蜘蛛の術 (走る) など、他にもたくさんあるので、多様な動きを取り入れ、ダイナミックな忍者ごっこに発展することもできる。色々な体育的活動でも取り入れていきたい。

イ 立ち幅リレー (高学年)

- ① 1グループ5人程度のグループを作る。
 - ② 最初の児童がスタートラインから立ち幅跳びを1回行う。
 - ③ 最初の児童が着地したかかとの位置に印をつける。
 - ④ 次の児童がそのかかとの印から、同じように立ち幅跳びを1回行う。
 - ⑤ 1人1回ずつ立ち幅跳びをし、5人合わせてどれだけ跳べたかを競う。
- ☆両足着地や膝を曲げた着地を意識できるように、グループで言葉掛けなどをさせる。

(2) 走力をつける運動

ア 変形ダッシュ

- ① 様々な姿勢 (うつぶせ、仰向け、腕立て、長座) から、合図があったら素早く反応し、10 m ~20 m程度ダッシュする。
- ② 様々な姿勢から、起き上がったってジャンプ3回する、腕立てするなどしてもよい。

(3) 投力をつける運動

ア ボール投げ運動 (業間活動)

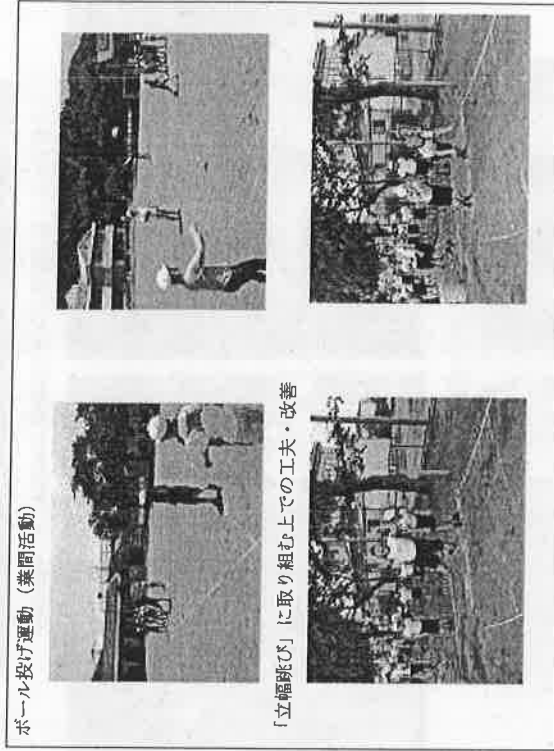
- ・ボールは、ドッジボール用のボールを使用する。
- ・投げる距離は、1・2年生は5m、3・4年生は7m、5・6年生は10mと学年によって距離を長く設定する。オーバー스로ーで投げ、投げたら、列の後ろに並ぶ。



3 主な成果

- (1) 跳力をつける運動を通して
 - ・跳力だけでなく、体力や平衡感覚も向上した。
 - ・多様な動きを取り入れることで、その動きにあった体の動かし方を考えることができた。
 - ・ペットボトルを上に投げることで、自然に体が開き、そった形になった。(立ち幅跳び)
 - ・腕の振りが大きくなり、バンザイの形で跳べる児童が多くなってきた。(立ち幅跳び)
- (2) 走力をつける運動を通して
 - ・走るフォームを意識して、リズム良く、足に負担をかけず、楽に走れるようになってきた。
- (3) 投力をつける運動を通して
 - ・初めは地面に投げつけてしまう、相手に届かない、両手で投げる、片手で投げようとしてボールを落とすという様子が見られたが、次第に片手で相手に届くようになり、相手が受けやすい強さや距離がつかめるようになり、コントロールも良くなってきた。

4 資料



児童数	学級数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
439	14 特支5	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

児童の柔軟性の向上

2 実施内容

学校全体の取り組みとして、自校体操を作成した。作成した自校体操では、これまで行っていたかけ声に合わせて体の曲げ伸ばしを行うものではなく、一つ一つの体操をゆっくりと丁寧にすることで、体をほぐしたり温めたりして次の運動につなげていけるような体操にした。そのために、児童に意識させたいポイントが分かるようなアナウンスや、リラックスできる音楽を取り入れた。

また、本校では、前年度 (H29年度) の新体力テストの結果において柔軟性に課題が見られたことから、柔軟性を高める運動を加えることで児童の柔軟性の向上に努めた。各クラスの体育の授業で毎時間自校体操を行った。

3 主な成果

[1]児童が自分の体の状態に気付くことができ、自分の体と向き合うことができるようになった。
[2]平成30年度の新体力テストの「長座体前屈」において、全学年で平均値が上昇し、柔軟性の向上が見られた。

「H29年度」 「H30年度」

- ・6年男子 30.90cm → 39.33cm (+8.43cm)
- ・6年女子 32.18cm → 39.52cm (+7.34cm)
- ・5年男子 29.20cm → 33.46cm (+4.26cm)
- ・5年女子 34.60cm → 38.45cm (+3.85cm)

※H29年度は当該学年の前年度の記録

以上のように、特に高学年児童の柔軟性の向上に大きな効果が見られた。

[3]自校体操を取り入れてから、短い期間ではあるが効果が感じられるようになった。

[4]体操部に入部し、マット運動で柔軟性を生かそうとする児童が多く見られた。

[5]準備運動で自己の状態を知る機会が増え、家庭でも自主的に柔軟性を高める運動に取り組む様子が見られた。



音楽に合わせてポイントを意識しながら体操を行っている様子



準備体操の中で股関節の柔軟性を高める運動を行っている様子



準備運動に加え本時の活動に合わせて柔軟体操を行う様子

4 平成 30 (2018) 年度
新体力テスト「S 認定証」結果資料

新体力テスト『S認定証』交付要領

栃木県教育委員会

1 趣旨

体力向上策の一環として、児童生徒の体力に対する関心を高めるとともに、体力の向上に意欲をもたせるため、「S認定証」を交付する。

2 対象

当該年度の7月までに実施した新体力テストで、全ての種目の得点が8点以上の児童生徒に『S認定証』を交付する。

3 交付方法

- (1) 小・中学校及び義務教育学校にあっては、当該市町教育委員会教育長宛て様式1「平成30(2018)年度児童生徒の体力・運動能力調査について」を提出する。
- (2) 各市町教育委員会教育長は、各校から提出された様式1を取りまとめ、当該教育事務所長宛て提出する。
- (3) 各教育事務所長は、各市町から送付された様式1を取りまとめ、県教育委員会事務局スポーツ振興課長宛て提出する。
- (4) 県立学校にあっては、県教育委員会事務局スポーツ振興課長宛て様式1を提出する。
- (5) 県教育委員会は、提出された「平成30(2018)年度児童生徒の体力・運動能力調査について」の内容に基づき、小・中学校及び義務教育学校に対しては各教育事務所長を経由して関係市町教育委員会教育長宛て、県立学校に対しては直接学校長宛て、『S認定証』を交付する。

- 4 この要領は、平成17年4月1日より施行する。
この要領は、平成18年4月1日に一部改正する。
この要領は、平成21年4月1日に一部改正する。
この要領は、平成22年4月1日に一部改正する。
この要領は、平成24年4月1日に一部改正する。
この要領は、平成27年6月1日に一部改正する。
この要領は、平成29年4月1日に一部改正する。
この要領は、平成30年4月1日に一部改正する。

平成30(2018)年度 新体カテスト『S認定証』配付一覧表

地区	市町	小学校			中学校			小学校・中学校合計			事務所別 合計
		男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	
河内	宇都宮市	218	236	454	18	93	111	236	329	565	599
	上三川町	5	17	22	3	9	12	8	26	34	
上都賀	鹿沼市	40	46	86	6	14	20	46	60	106	157
	日光市	22	19	41	3	7	10	25	26	51	
芳賀	真岡市	18	42	60	1	9	10	19	51	70	114
	益子町	5	9	14	0	1	1	5	10	15	
	茂木町	5	6	11	1	0	1	6	6	12	
	市貝町	4	5	9	0	0	0	4	5	9	
	芳賀町	4	4	8	0	0	0	4	4	8	
下都賀	小山市	65	69	134	8	41	49	73	110	183	503
	栃木市	59	72	131	7	38	45	66	110	176	
	下野市	13	31	44	8	15	23	21	46	67	
	壬生町	20	20	40	1	9	10	21	29	50	
	野木町	7	9	16	2	9	11	9	18	27	
塩谷 南那須	矢板市	7	11	18	0	4	4	7	15	22	131
	さくら市	16	22	38	0	5	5	16	27	43	
	塩谷町	1	4	5	0	0	0	1	4	5	
	高根沢町	9	15	24	3	4	7	12	19	31	
	那須烏山市	7	8	15	0	0	0	7	8	15	
那須	那珂川町	5	10	15	0	0	0	5	10	15	303
	大田原市	44	54	98	0	6	6	44	60	104	
	那須町	11	18	29	1	3	4	12	21	33	
安足	那須塩原市	43	84	127	3	36	39	46	120	166	216
	佐野市	32	50	82	6	14	20	38	64	102	
	足利市	38	68	106	1	7	8	39	75	114	
合計		698	929	1,627	72	324	396	770	1,253	2,023	2,023

県立学校	男子計	女子計	合計	送付数 該当学校数 +1
高等学校	455	641	1,096	1154
県立中学校	0	13	13	15
特別支援学校	0	1	1	2
合計	455	655	1,110	1,171

小中計	県立計	総計	配布数
2,023	1,110	3,133	3,264

資 料

No.	し めい 氏 名	とどうふけん めい 都道府県名	
1.	へいせい ねん がつ にちげんざい ねんれい 平成30年4月1日現在の年齢	さい 歳	2. 性別 おとこ 男 . おんな 女
3.	とし かいきゅうくぶん 都市階級区分	1. だい ちゅうとし 大・中都市	2. しょうとし 小都市
			3. ちやうそん 町村
4.	うんどう ぶ 運動部やスポーツクラブにはいっていますか	1. はいっている	2. はいっていない
5.	うんどう 運動やスポーツをどのくらいしていますか (学校の体育の授業をのぞきます)	1. ほとんど毎日 (週に3日以上)	2. ときどき (週に1~2日くらい)
		3. ときたま (月に1~3日くらい)	4. しない
6.	うんどう 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの じかん 時間しますか (学校の体育の授業をのぞきます)	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満
		3. 1時間以上2時間未満	4. 2時間以上
7.	しょうがっこうにゅうがくまえ 小学校入学前はどのくらい外で体を動かす あそ 遊びをしていましたか	1. 週に6日以上	2. 週に4~5日
		3. 週に2~3日	4. 週に1日以下
8.	ちやうしょく た 朝食は食べますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない
			3. 毎日食べない
9.	いち すいみん じかん 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満
			3. 8時間以上
10.	ねむ ねむ ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	1. 週に6日以上	2. 週に4~5日
		3. 週に2~3日	4. 週に1日以下
11.	いち 1日にどのくらいテレビを見ますか (テレビゲームも含みます)	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満
		3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上
12.	たい かく 体 格	1. しんちやう 身長	2. たいじゆう 体重
		cm	kg

こ う 項	めい 目	き 記	ろく 録	とく てん 得 点	
1. 握 力	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg
	へいまん 平均				kg
2. 上体起こし				かい 回	
3. 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm
4. 反復横とび		かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点
5. 20mシャトルラン(往復持久走)				お かえ すう 折り返し数	かい 回
6. 50m走				びやう 秒	
7. 立ち幅とび		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m
とく てん 得 点	ごう 合	けい 計			
そう 総	ごう 合	ひやう 評	か 価	A	B
				C	D
				E	

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1. 平成30年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 所 属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない	
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週1～2日程度)	
	3. ときたま(月1～3日程度)	4. しない	
7. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	
	3. 1時間以上2時間未満	4. 2時間以上	
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
10. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日	
	3. 週に2～3日	4. 週に1日以下	
11. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の 視聴時間	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	
	3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上	
12. なんでも最後までやりとげたいと思う	1. とてもそう思う	2. まあそう思う	
	3. あまりそう思わない	4. まったくそう思わない	
13. 体 格	1. 身長	cm	2. 体重
			kg

項 目		記 録		得 点	
1. 握 力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均			kg	
2. 上体起こし				回	
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点
5.	持久走			分	秒
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回(最大酸素摂取量	mℓ/kg・分)	
6. 50m走				秒	
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m
得 点 合 計					
総 合 評 価				A	B
				C	D
				E	



ほんけんじどうたいりよく 本県児童の体力について

家庭向け啓発資料
平成30(2018)年4月

おまえ
名前

子どもの体力は、昭和60年頃と比較すると低い水準で推移しており、特に本県児童生徒については「50m走・立ち幅跳び・ボール投げ」が全国平均と比較して低い結果が続いています。

そこで、本県では「走る・跳ぶ・投げる」といった基礎的運動能力を含め調和のとれた体力向上を目指し、昨年度から体力・運動能力調査を全校全学年で実施することとしました。また、全種目8点以上の児童生徒に「S認定証」(右の挿絵)を交付しています。

親子で昨年度のお子さまの結果や県平均値を振り返り、今年度の新体力テストの実施に向けて、目標を立ててからチャレンジしてみましょう。

また、裏面に掲載した「体力合計点が高い児童に共通する特徴」や「学校・家庭・地域でできる運動遊び」を参考に、家族や友達、地域の方々と楽しく体を動かしましょう。



[S認定証]

H29年度本県児童の新体力テスト結果(種目別平均値)

男子

学年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
1	8.91	11.58	25.25	27.34	18.51	11.68	110.24	7.94	29.47
2	10.65	14.15	26.37	31.49	27.76	10.85	122.15	11.16	36.47
3	12.39	15.95	28.04	35.13	34.55	10.37	130.53	14.46	41.87
4	14.26	17.94	29.83	39.15	43.27	9.87	141.01	18.27	47.85
5	16.41	19.80	31.67	42.72	51.99	9.48	149.00	21.75	53.31
6	19.30	21.67	34.04	45.84	60.50	9.05	159.56	25.11	58.98

女子

学年	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
1	8.41	11.22	27.64	26.51	15.95	11.99	103.69	5.60	29.80
2	10.11	13.94	29.22	30.65	22.64	11.11	116.01	7.51	37.56
3	11.73	15.55	31.17	33.98	27.34	10.60	125.16	9.66	43.26
4	13.61	17.29	33.56	37.81	34.91	10.08	135.12	11.92	49.60
5	16.15	19.05	36.04	41.20	42.94	9.66	144.51	14.22	55.91
6	19.18	20.28	38.82	43.52	48.98	9.27	152.89	16.16	60.85

平成29年度児童生徒の体力・運動能力調査(栃木県)より

学校の先生に
昨年の結果を
聞くまる～!!



目標を立てて今年の新体力テストにチャレンジ

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
昨年の結果									
今年の目標									
今年の結果									

①本県の体力調査関係

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/syougaisports.html>

②「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)」

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.html

①



②





体力合計点が高い児童に共通する特徴

●体力合計点が高い児童に共通する特徴の中で、いくつ当てはまるかチェック☑してみよう!

- 朝食・夕食を毎日食べる
- 健康に運動・食事・睡眠は大切と考えている
- テレビやゲーム等の画面を見る時間が短い
- 放課後や休日に運動やスポーツをよく行う
- 家族に運動やスポーツをよくすすめられる
- 運動やスポーツが好き
- 運動やスポーツは大切と考えている
- 体力・運動能力向上に向けて目標を立てている
- 達成感・挑戦心・自己肯定感が強い
- 小学校入学前、体を動かす遊びが好きだった
- 中学校で運動やスポーツをしたいと思う
- 体育の授業は楽しい
- 体育の授業で学んだことを授業以外でも行っている
- 体育の授業は将来役に立つと思う
- 体力・運動能力に自信がある

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)より

学校・家庭・地域でできる運動遊び

みんなで
たのしく
遊ぶまる～!!



●楽しんでできる運動遊び等をまとめたハンドブック「チャレンジプログラム(抜粋)」を紹介します。



難易度別に
掲載して
あります!



ポイントが
書かれて
います!



5~10分程度の
扱いやすい
プログラムです!

とちぎ元気キッズ 『体力向上サポートプログラム』

※チャレンジプログラムの詳しい内容はこちらを参照ください。
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/gonkikids/index.html>



子どもの体力向上推進検討委員会 【お問合せ】

栃木県教育委員会事務局 スポーツ振興課
TEL:028-623-3416 FAX:028-623-3411
Mail:sports-shogal@pref.tochigi.lg.jp

とちぎ元気キッズ

チャレンジプログラム

～投・走・跳の運動～



栃木県教育委員会

※ 平成28年3月

幼稚園・保育所・認定こども園及び公立小学校を対象に配布

「体力向上サポートプログラム」を含め、スポーツ振興課HPに掲載中

URL

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/genkikids/index.html>



VERY 
GOOD
LOCAL

とちぎ

栃木県児童生徒の体力

平成31(2019)年3月

編集発行 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3416

FAX 028-623-3411

URL <http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/index.html>