

# 子供の体力向上 取組事例集

人が輝くくまもとづくり



©2010 熊本県くまモン

～体を育み 健やかに 豊かなスポーツライフ～

令和7年（2025年）3月

熊本県教育委員会

## はじめに

熊本県の児童生徒の豊かなスポーツライフの実現に向けて、日頃の体育・保健体育の授業に真摯に取り組んでいただいている皆様に深く感謝申し上げます。

さて、令和6年（2024年）、パリオリンピック・パラリンピックが開催されました。スポーツを通した多くの感動が生まれ、改めてスポーツが持つ価値を再認識した方も多かったのではないのでしょうか。

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、熊本市を除く体力合計点においては、本県の小5男女、中2男女ともに全国平均を上回る結果となりました。しかしながら、昨年度の本県の調査結果と比較すると、体力合計点では中2男子は上回る結果となりましたが、小5男女、中2女子は下回る結果となりました。また、1週間の総運動時間では0分の児童生徒の割合が、小5女子において増加傾向にあります。さらに、小中男女ともに運動やスポーツに対する好意的な意識が全国の結果よりも低いことも喫緊の課題と捉えています。

このような現状を踏まえ、本県では「子供の体力向上推進委員会」がこれまで提言してきた「体育・保健体育の授業の工夫改善」及び「運動の日常化・習慣化」を引き続き目標として掲げ、新体力テストの結果分析や小学校における公開授業の実施、幼、小、中、高、特別支援学校における実践を本書にまとめました。

各学校におかれましては、本書に掲載している各実践事例の内容や体力・運動能力の調査結果等を体力向上に向けた取組の更なる充実と授業改善等に生かしていただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、本事業の推進にあたり、御協力いただきました関係者の皆様をはじめ、御尽力くださいました子供の体力向上推進委員の皆様から感謝申し上げます。

令和7年（2025年）3月

熊本県教育庁県立学校教育局体育保健課長 濱本 昌宏

## 熊本県（熊本市を除く）の子供の体力

子供の体力向上推進委員会委員長 井福 裕俊

先日（12月20日）、スポーツ庁より2024年度の小中学生「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（全国体力テスト）の結果が公表されました。この結果は、一昨年（2023年）5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられ、いろいろな学校行事や活動の大部分がコロナ禍前に戻った中、昨年度1年間に実施された体力向上の取組みの成果ということになります。

8種目を得点化した「体力合計点」は中学校男子でコロナ禍前の水準まで回復したものの、小学校男子及び中学校女子では昨年度からほぼ横ばい、小学校女子は引き続き低下しています。昨年度は回復基調にあったことから大きな改善が期待されましたが、思ったほどの改善は見られませんでした。1週間の総運動時間は、420分以上の割合が小学校で増加、中学校男子で横ばい、中学校女子で減少し、60分未満の割合が小学校でほぼ横ばい、中学校では減少しましたが、こちらも依然としてコロナ禍前の水準には至っていません。コロナ禍の3年3ヶ月で失った運動習慣を未だ取り戻せずにいることが窺われます。また、肥満である児童生徒の割合は小中学校男女ともに低下しましたが、コロナ禍前にほぼ戻ったのは中学校女子だけでした。

平成29年度から、これまでの都道府県別（指定都市を含む）の調査結果ばかりでなく、指定都市を除いた都道府県別の結果と指定都市別の結果も公表されるようになりました。熊本県と熊本市では子供の体力向上に取り組む施策が異なりますので、熊本市を除いた熊本県の結果を観察する方がより正確に取組みの成果を捉えることができます。そこで、平成29年度から本年度までの7年間（令和2年度は調査なし）の熊本市を除いた熊本県の「体力合計点」の推移を眺めてみると（下図）、熊本地震の翌年である平成29年度はほぼ全国平均でしたが、平成30年度以降は全国平均を上回っており、特に中学校男女は全国平均より2点ほど高くなっています。これに対し熊本市は小中学校男女ともほぼ全国平均で推移しています。このことから、熊本県（熊本市を除く）の体力向上の取組みは功を奏しているといえます。しかし、中学校男子以外は未だコロナ禍前の水準に戻っていないことから、まだまだ体力向上の取組みは危機感を持って継続していかなければなりません。

皆様におかれましては、子どもたちが新たな運動習慣を身につけ、体力の向上や肥満の解消を図り、生涯にわたって健康で豊かな生活を送れるよう、引き続きご尽力ください。

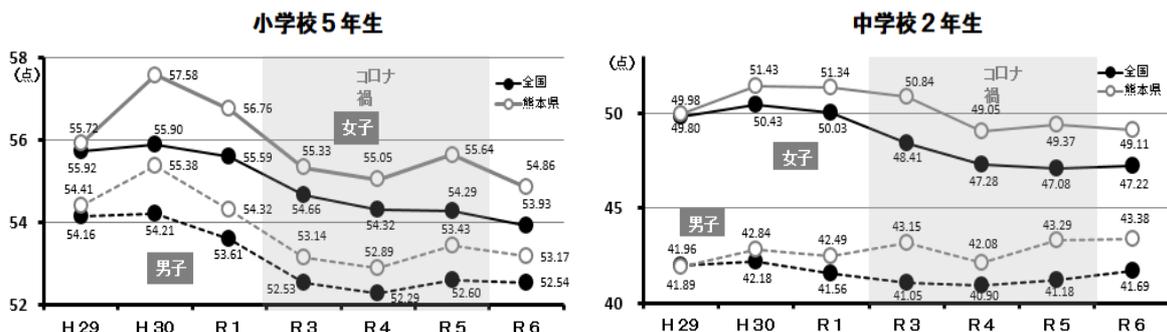


図 熊本県（熊本市を除く）の「体力合計点」の推移

# 令和6年度（2024年度）子供の体力向上取組事例集

## 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告書

### 目 次

はじめに  
委員長あいさつ

子供の体力向上に向けた取組について	・・・	1
第1章 体力向上推進委員からの提言及び実践例		
1 体育・保健体育授業の工夫・改善	・・・	3
2 運動の日常化・習慣化	・・・	25
3 幼児期における運動経験の重要性	・・・	32
4 公開授業について		
小学校における公開授業（八代市立太田郷小学校）	・・・	37
第2章 体力・運動能力調査結果の概要と分析		
1 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査実施要項[概要版]	・・・	38
2 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体格及び体力・運動能力調査結果一覧	・・・	39
3 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査判定評価表	・・・	43
4 県平均値の種目別得点、体力合計点、総合評価	・・・	44
5 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）結果	・・・	45
6 県基準値について	・・・	48
7 過去10年間の調査結果の推移	・・・	49
※ 体力向上コンテンツ	・・・	54
第3章 体力向上優秀実践校及び優良校の取組		
1 令和6年度（2024年度）体力向上優良校及び優秀実践校一覧	・・・	55
2 PDCAサイクルに基づく体力向上の取組		
・天草市立本町小学校	・・・	56
・山鹿市立米野岳中学校	・・・	58
・県立鹿本高等学校	・・・	60
・県立かもと稲田支援学校	・・・	62
参考文献・付記	・・・	64

## 子供の体力向上に向けた取組について

### 体力向上の必要性について

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活を送る上で、ものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実に深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上でも大変重要なものです。

こうしたことから、子供の時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

しかし、全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び熊本市体力・運動能力調査の結果から、本市の児童生徒に関して、以下のような課題が明らかになっています。

- ① 体力合計点については、中学校男子は令和3年度(平成26年度からの最高値)を上回っているが小学校男女、中学校女子に関して令和元年度(コロナ前)の水準には至っていないこと。
- ② 「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合が前年度より増加しているが、中学校男子以外は全国と比較すると低い傾向にあること。
- ③ 1週間の総運動時間が0分の児童生徒の割合が、前年度と比較して小学校男子、中学校男女ともに減少しているが、小学校女子が増加傾向にあること。
- ④ スクリーンタイムが3時間以上の割合が小・中学校男女ともに増加傾向にあること。
- ⑤ 肥満傾向児童生徒の割合は、前年度より改善されつつあるものの全国と比較すると依然として高いこと。
- ⑥ 「体育・保健体育の授業が楽しい・やや楽しい」と回答した児童生徒の割合が小学校男子、中学校男女は増加傾向にあるが、全国と比較すると中学校男子以外は低い傾向にあること。

児童生徒の「生きる力」を育むために、学校は児童生徒の体力に関する様々な課題を解決し、体力向上を図っていく必要があります。

### 体力向上の取組について

児童生徒の体力に関する様々な課題を解決し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現・継続する資質・能力を育成するために、本市では次の2つの目標を掲げ、取組を行っています。

#### 目標1

#### 体育・保健体育授業の工夫・改善を図る

主体的・対話的で深い学びの実現を目指した授業の工夫改善により、すべての児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わい、進んで運動に取り組もうとし、運動やスポーツをすることが好きになることを目指します。



#### 目標2

#### 運動の日常化・習慣化を図る

体育・保健体育の授業をはじめとする学校教育活動全体での取組等をきっかけとして、児童生徒の運動習慣が確立することを目指します。



## 体力向上に向けた具体的な取組内容について

### 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の実施

県内の小学生から高校生までを対象とした体力・運動能力調査を実施しました。体力・運動能力を測る実技調査に加えて、児童生徒の運動に対する質問紙調査も実施しました。

新体力テスト

質問紙調査

### 子供の体力向上推進委員会

【委員】 大学教授、指導主事、幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の先生、合計10人で組織しています。

【取組内容】 体力向上推進委員会の提言をもとに、体力等の調査結果の分析や体力向上の方策等の検証に取り組みました。

「体育・保健体育授業の工夫改善」  
「運動の日常化・習慣化」  
2つの提言の周知活動

体力向上優良校  
及び優秀実践校の選考

本県児童生徒の  
体力・運動能力調査結果の分析

体力向上に関わる  
体育・保健体育公開授業の実施

子供の体力向上取組事例集の作成

### 教員の指導力を高める研修会の充実

教員を対象とした体育・保健体育及び運動遊び等の指導力を高めるために、以下の研修会を実施しました。

- ・小学校（幼稚園）体育指導力向上研修会
- ・中学校保健体育指導力向上研修会
- ・高等学校保健体育指導力向上研修会

小学校水泳実技・水難事故防止セミナー  
【水泳等実技・水難事故対処法等】

# 第1章 子供の体力向上推進委員会からの 提言及び実践例

## 【委員長】



熊本大学大学院  
教育学研究科  
井福 裕俊 教授

## 【副委員長】



上益城教育事務所  
吉村 広伸 指導主事



県立教育センター  
梅北 勇樹 指導主事



県立教育センター  
上原 裕樹 指導主事

## 【体力向上推進委員のみなさん】



山鹿市立山鹿幼稚園  
窪田 亜紀子 教諭



西原村立山西小学校  
竹田 直樹 教諭



八代市立太田郷小学校  
田崎 賢治 教諭



人吉市立第二中学校  
米良 瑛彦 教諭



県立南稜高等学校  
尾崎 史明 教諭



県立天草支援学校  
高本 健 教諭

体育・保健体育授業の工夫・改善

運動の日常化・習慣化

幼児期の運動経験の重要性

の提言に加え、

についての取組を紹介します。



# 1 体育・保健体育授業の工夫・改善

## (1) 「体力向上」と体育科・保健体育科が育成すべき「資質・能力」

教育基本法第2条第1項は、教育の目的として「健やかな身体を養う」ことを規定しています。現行の学習指導要領総則では、これからの社会を生きる児童生徒に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要であり、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、『生きる力』を支える重要な要素である。」と示されています。

現行の学習指導要領の改訂にあたり、平成28年の中央教育審議会答申では、体育科・体育保健科における次のような課題が示されました。

- 習得した知識及び技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題がある。
- 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られる。
- 子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られる。

これらの課題を踏まえて、体育科・保健体育科では、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱に沿って、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現・継続するための資質・能力(下表)を育成する必要があります。

三つの柱と体育科・保健体育科における育成すべき資質・能力			
	小学校	中学校	高等学校
知識及び技能	その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。	各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
思考力、判断力、表現力等	運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
学びに向かう力、人間性等	運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。	生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

## (2) 本県の現状

### 体力・運動能力調査結果

熊本市を除く(令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

種目	小学5年男子		小学5年女子		中学2年男子		中学2年女子	
	全国	本県	全国	本県	全国	本県	全国	本県
握力(kg)	16.02	16.55	15.78	16.33	28.91	29.93	23.14	23.89
上体起こし(回)	19.19	19.10	18.16	18.21	25.82	26.50	21.47	21.99
長座体前屈(cm)	33.79	34.28	38.21	37.62	44.32	45.90	46.44	46.22
反復横とび(回)	40.67	41.29	38.71	39.51	51.49	53.41	45.67	47.58
持久走(秒)					411.68	401.30	309.90	300.73
20mシャトルラン(回)	46.90	50.05	36.60	41.26	78.65	78.77	50.48	53.80
50m走(秒)	9.50	9.52	9.76	9.75	7.99	8.01	8.96	8.93
立ち幅とび(cm)	150.46	147.98	143.18	140.98	197.16	200.54	166.22	171.01
ボール投げ(m)	20.74	21.32	13.15	13.73	20.49	21.73	12.32	13.22

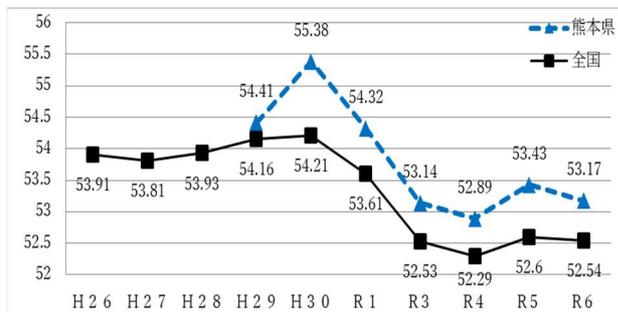
黄色部分は、本県平均が全国平均を上回っている種目

多くの種目(27/34)で全国平均を上回っています。下回っている種目の中でも、特に、小学校男女の「立ち幅とび」が課題となっています。

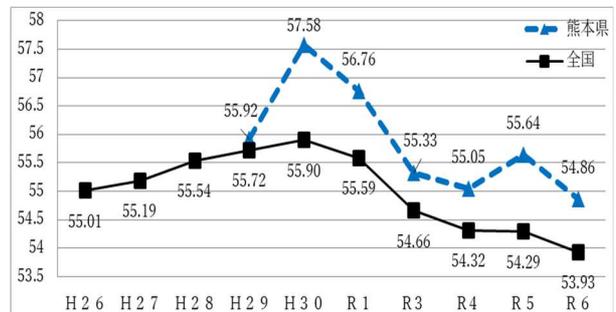
### 体力合計点の推移 熊本市を除く(平成26年~令和6年)

H29より公立学校都道府県別(指定都市を除く)結果が掲載

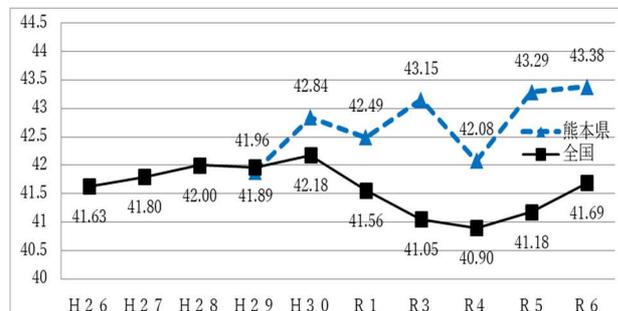
#### <小学校5年男子>



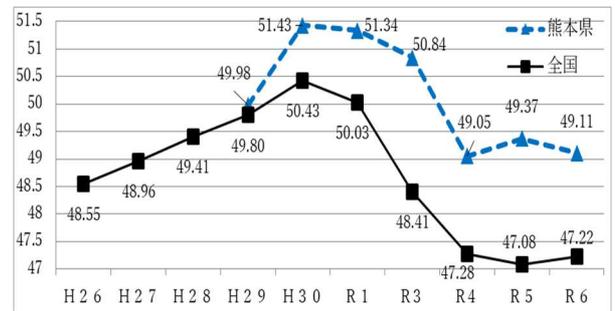
#### <小学校5年女子>



#### <中学校2年男子>



#### <中学校2年女子>



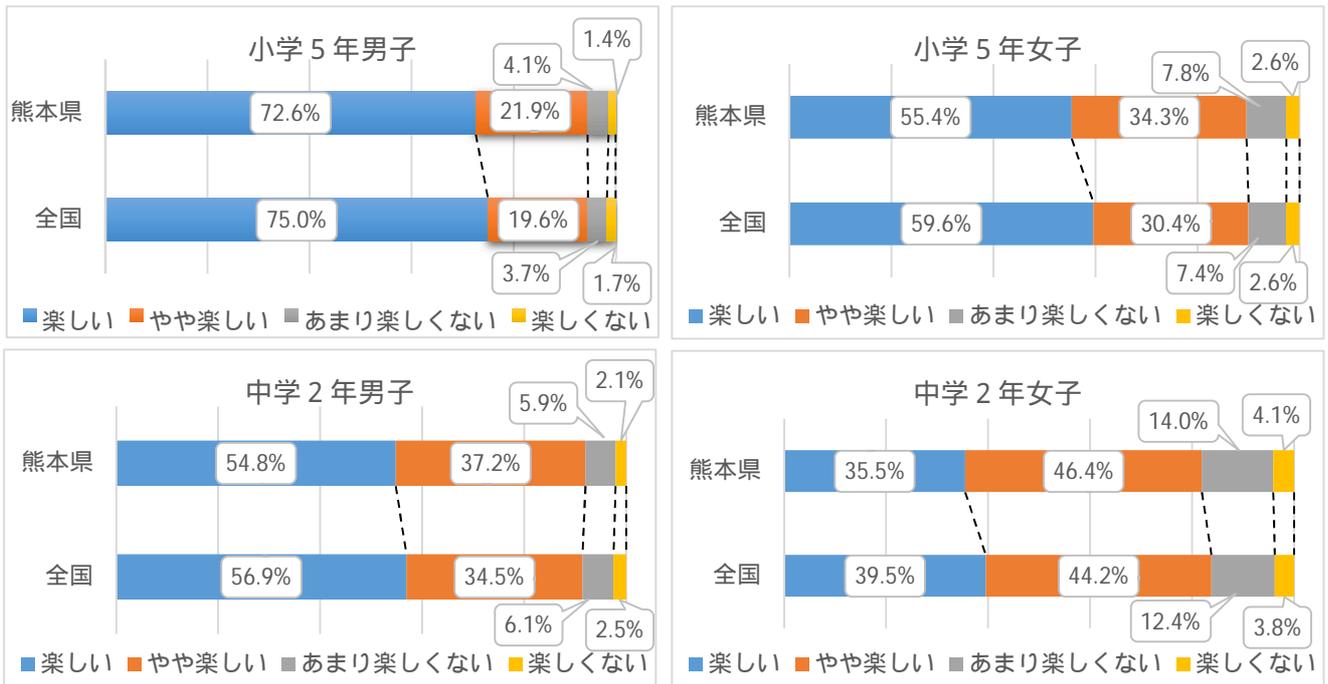
小学校は、男女ともにコロナ禍以前の水準に戻っておらず、男子は昨年に比べて横ばい、女子は低下傾向を示しています。

中学校は、男子が令和4年から2年連続で大きく向上し、過去10年間で最高値を記録しました。女子は昨年度と横ばいでした。

### (3) 授業の工夫改善の重要性

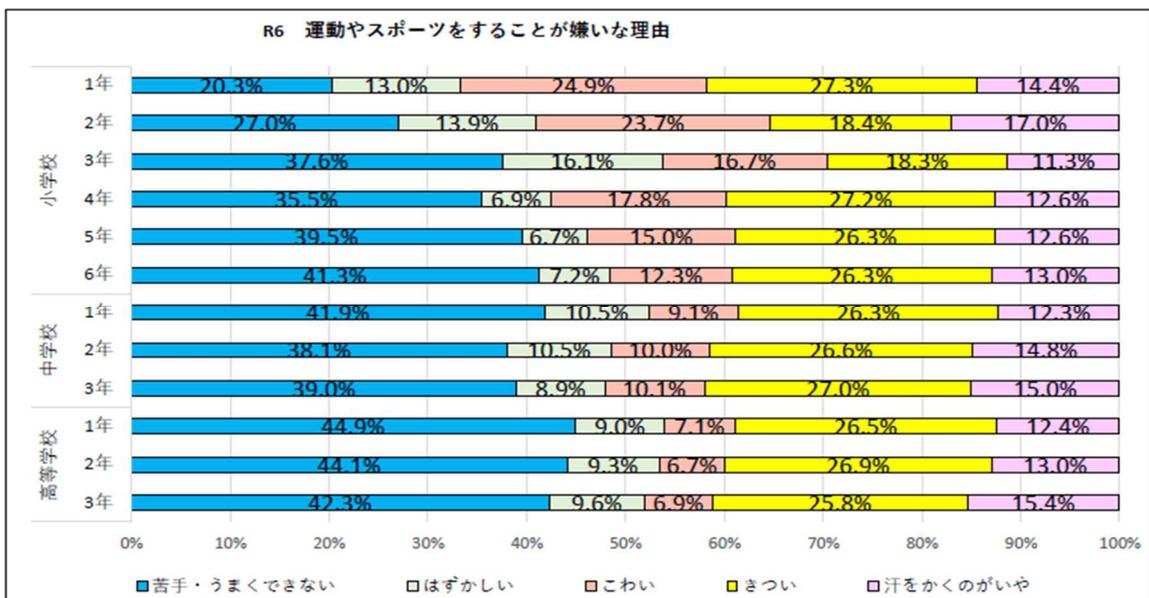
#### 体育・保健体育の授業は楽しいですか 熊本市を除く

(令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



体育・保健体育の授業が「楽しい」と回答した児童生徒の割合が、全国平均より低くなっています。授業が「楽しい」と感じている児童生徒は、1週間の総運動時間が長く、体力合計点や卒業後の運動意欲も高いことが分かっています。

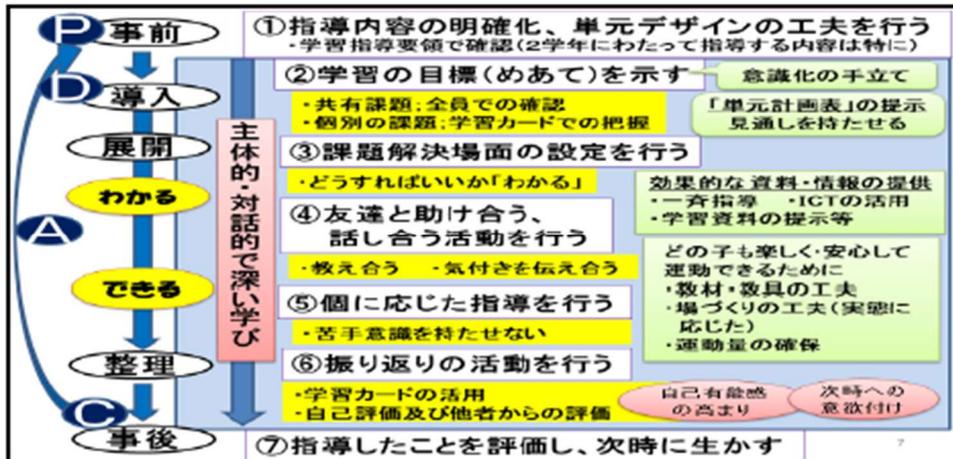
#### 運動やスポーツをすることが嫌いな理由(令和6年度熊本県児童生徒の体力・運動能力調査結果より)



運動やスポーツをすることが嫌いな理由として、「苦手・うまくできない」と回答する児童生徒が多く見られます。日々の体育・保健体育授業の中で、運動やスポーツの特性に応じた楽しさや喜びを味わい、児童生徒が「わかる・できる」を実感できる主体的・対話的で深い学びに向けた授業の工夫改善が求められています。

## (4) 授業の工夫改善のポイント

### 授業改善のP D C Aサイクル



#### 指導内容の明確化・単元デザインの工夫を行う(事前の手立て)

学習指導要領では、体育の見方・考え方を働かせて、資質・能力の三つの柱を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間力等」に対応した内容で示されています。

また、各学年の目標及び内容は、指導内容の確実な定着を図ることができるよう、学習指導に弾力性を持たせることを配慮して、2学年のまとめりごとに示されています。

指導すべき内容については、どの学年でどこまで指導するのかを明確にしておかなければなりません。具体的な内容は、各校種ごとの学習指導要領解説体育編・保健体育編に示してありますので、各学年それぞれの領域の目標及び内容、例示等を確認しましょう。

指導内容が明確になったら、単元計画表を作成しましょう。授業の全体像を明らかにし、児童生徒に提示することで、児童生徒が見通しを持って、主体的に学習を進めるための手立てとなります。

#### 学習の目標(めあて)を明確に示す(意識化の手立て)

授業の導入部分では、本時の目標を明確に示さなければなりません。

##### 【本時の目標設定の例】

- ・全体で共通の課題を持つ場合 全員が確認し、常に意識できるよう掲示する
- ・個人で課題を持つ場合 自分のめあてを確認し、友達と伝え合う  
(教師は、学習カード等で事前に把握しておく)

児童生徒の主体的な学習を促すためには、目標(めあて)を意識化させる手立てが必要です。

#### 課題解決場面の設定を行う(対話的な学びに向かう手立て)

展開の部分では、児童生徒が課題を解決するための時間設定が必要です。これは、対話的な学びを保障することにもつながります。一斉指導を行う場合で、モデルの児童生徒に実際に動きを行わせ、気づきを出し合わせていく中で、課題解決に有効な情報を引き出し、整理していきます。

その際、視点を明確に示すことで、話し合いが焦点化されてきます。

その他に、ICT機器の活用、動きがイメージできる資料の提示等、視覚的な支援を行うことも、課題解決に有効な手立てとなります。

### **友達と助け合う、話し合う活動を行う（対話的な学びに向かう手立て）**

児童生徒同士の教え合いの場面を充実させることは、まさに対話的な学びを充実させる手立てになります。できるようになるためのコツやポイントについて話し合ったり、教え合ったりすること、ゲームや練習の際に気付いたことやアドバイスを伝えたり、作戦を立てたりすることなどもこれに当たります。

友達と一緒に活動することを好む傾向の児童生徒が多いことから、重要な活動だと言えますが、運動量の確保の面からも、「量（時間）」ではなく、「質」を高めることが重要です。学習資料やICT機器を用いる際は、文部科学省や県教育委員会の資料等の活用も検討してみてください。

### **個に応じた指導を行う（苦手意識の払拭）**

1時間の授業では、苦手な児童生徒、前時に困っていたチームなど、指導・支援に時間をかけるべき児童生徒をある程度絞っていくことも重要です。

また、「こわい」「けがをすることもかもしれない」といった不安が解消できるような教具の工夫や、「やってみたいな」と思うようなスモールステップで挑戦できる場の設定など、児童生徒の実態に応じた場の工夫を行うことも重要です。

児童生徒のつまずきや不安を事前に把握し、教師が指導・支援を行うことで、児童生徒に苦手意識を持たせず、「できた」、「わかった」、「できそうだ」、「次の時間もまたやってみたい」などの思いを持たせるようにしましょう。

小学校学習指導要領解説体育編の改善の具体的事項において、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る」とし、「運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例」や「運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮の例」が、領域ごとに示されていますので、参考にしましょう。

### **振り返りの活動を行う（自己有用感の高まり）**

授業の終末部分では、1時間の学習を振り返ります。自分や友達の頑張り、できるようになったことや分かったこと等を学習カード等に自己評価及び相互評価させることは自己有用感を高め、次時の目標を持たせることにもつながります。

「目標を自ら設定して実際に活動し、学習を振り返って、次時を見通す」過程は、児童生徒の学びのPDCAサイクルを生みだし、「深い学び」へとつながります。

また、学習カードの活用は、児童生徒の「学びの足跡」となるばかりでなく、教師の授業改善や評価の資料としても有効です。児童生徒の発達段階に応じた学習カードを活用しましょう。

### **指導したことを評価し、次時に生かす（指導と評価の一体化）**

授業後は、児童生徒の目標の達成状況を整理し、自ら授業を振り返る中で指導を見直し、次時の授業に生かすことが、授業の工夫改善にとって非常に重要となります。 8ページ掲載の「体育・保健体育 授業チェックシート」参照

# 体育・保健体育 授業チェックシート

学校名		授業日		年	月	日	授業者	
学年		年	単元名				評価者	
観点		チェックポイント						評価
単元	単元 デザイン (学びのPDCA サイクル)	児童生徒が見通しを持つことができるよう、単元の指導と評価の内容を明確にし、単元終了時の姿を共有している。						
		単元目標に応じた指導計画を立て、適切な指導を行っている。						
		単元目標に応じた評価計画を立て、適切な評価を行っている。						
	学習課題 の設定	「わくわく」など、知的好奇心や興味・関心を高める課題を設定している。						
一 単 位 時 間	導 入	学習目標(ねらい)を適切に設定している。(指導内容の明確化)						
		学習目標(ねらい)を児童生徒に明確に示し、共有している。(提示の工夫)						
	展 開	課題解決のために有効な場の設定をしている。						
		課題解決のために有効な学習資料を活用している。						
		課題解決のために有効な言葉がけ(指導)を授業者が行っている。						
		教え合いや学び合いを生み出す工夫をしている。(言語活動の充実)						
		学習の成果を試すためのチャレンジの場(時間)を設定している。						
	終末 整理	学習カード等が有効に活用するなど、本時の学習の成果を振り返る場を設定している。(自己評価、相互評価)						
	個に応じ た指導	児童生徒が習熟度に合った課題などに取り組む場や時間を設定している。						
	ICTの 活用	ICTの活用により、学ぶ意欲を高めたり、学習の理解を深めたりする工夫をしている。						
		効果的な場面で目的に応じたICTの活用を行っている。						
	授 業 全 体	授業のきまりやルールを守る指導がなされている。(集合、整列、安全配慮等)						
		学習方法や話し合い、教え合い等のやり方が身に付く指導がなされている。						
		本時の目標、学習目標(ねらい)、中心となる学習活動、評価が一体となっている。						
運動量を確保するための場や時間を設定している。								
【授業の良い点( )及び改善点( )】								

授業研究会や自らの授業を振り返る場合など、授業改善にご活用ください。

# 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

## 【八代市立太田郷小学校の実践例】

### 1 自校の体力の現状と課題

- ア 昨年度よりも改善されている種目が増えているが、「立ち幅跳び」や「ボール投げ」、「反復横跳び」に関して依然として課題が見られる。
- イ 学年によって若干差がみられるものの運動やスポーツが「やや嫌い」及び「嫌い」と答える児童は、1～3年生は7.0%、4～6年生は12.3%と高学年になるにつれて増加傾向が見られる。
- ウ 1週間の総運動時間を見てみると1時間未満の児童が7.8%となっている。運動を好きな児童でも運動を行う機会が減ってきている可能性がある。

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力												
上体おこし												
長座体前屈												
反復横とび												
シャトルラン												
50m走												
立ち幅とび												
ボール投げ												
の数	3	2	5	6	1	2	5	4	5	7	6	6
の数	4	5	3	2	4	3	1	4	2	0	2	1

	好き		やや好き		やや嫌い		嫌い		合計人数
1年	118	81.9	16	11.1	1	0.69	9	6.25	144
2年	85	74.6	24	21.1	1	0.88	4	3.51	114
3年	100	80	13	10.4	7	5.6	5	4	125
4年	81	68.4	24	19.7	11	9.02	6	4.92	122
5年	96	71.1	32	23.7	3	2.22	4	2.96	135
6年	73	62.9	21	18.1	14	12.1	8	6.9	116
合計	553	73.1	130	17.2	37	4.89	36	4.76	756

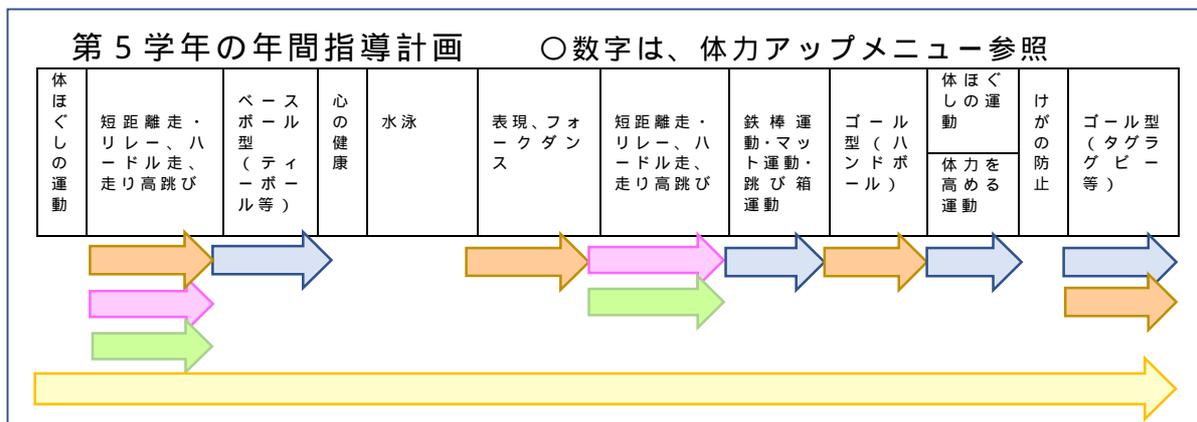
### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

各単元でICTを活用した個別最適な学びを取り入れることで、学習意欲と体力の向上を図る。

## P PLAN...取組の計画

### 3 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

<PLAN1> 主運動につながる準備運動の工夫  
年間を通して、体力アップメニューに取り組む。



- < P L A N 2 > 助け合い、話し合い活動の積極的な導入  
S T (スモールティーチャー) を活用した学習  
お手本動画と自分の動画を比べる I C T の活用
- < P L A N 3 > 個に応じた指導の場の設定  
興味関心のある技に挑戦する時間の確保  
I C T を活用した動画のポイント学習

**D DO...具体的な手立てと児童の姿**

< P L A N 1 > 主運動につながる準備運動の工夫

準備運動における体力アップメニュー	
<p><b>筋力をアップさせよう(握力)</b></p> <p>新聞紙(半分)やリサイクル紙を片手で丸める運動 両手を前に出し、グーとパーを連続で行う運動 両手を下げないようにして、大きく、素早くグーパーを行う。</p>	<p><b>握力</b></p> 
<p><b>俊敏性をアップさせよう(反復横跳び)</b></p> <p>両足を肩幅まで広げ、両足を交互に動かしたり、一緒に動かしたりする運動(ハーキー) 20秒間の間にハーキーをしながら右(体を右に向ける・右に一步踏み出す)や左(体を左に向ける・左に一步踏み出す)、上(ジャンプ)、下(パービー)の指示に素早く反応する。</p>	<p><b>ハーキー横</b></p> 
<p><b>スピードをアップさせよう(50m走)</b></p> <p>足を90度になるくらい上げて、交互に動かす運動 リズムに合わせて10回足を上げる。止める動きや姿勢がとても重要である。</p>	<p><b>ハーキー一歩</b></p> 
<p><b>筋力をアップさせよう(立ち幅跳び)</b></p> <p>膝を曲げずに腕を振ってジャンプする運動 足を伸ばし・座った状態で腕を振ってジャンプする運動 膝を曲げないことにより、腕の使い方を意識してジャンプすることができる。腕を大きく、早く振ることでタイミングを合わせることができるようになる。</p>	<p><b>足上げ</b></p> 
<p><b>ジャックナイフストレッチ運動をしよう(長座体前屈)</b></p> <p>ジャックナイフストレッチ運動 しゃがんだ状態で足首をしっかりと握り胸と太ももをぴったりとつけて膝をゆっくり伸ばす。10秒間を数セット行う。</p>	<p><b>腕でジャンプ</b></p> 
	<p><b>ジャックナイフストレッチ</b></p> 

## < PLAN 2 > 助け合い、話し合い活動の積極的な導入

S T (スモールティーチャー) を活用した学習

運動が苦手な児童と得意な児童を混ぜてグループ編成を行った。得意な児童が苦手な児童に動きを交えて教え合う場面がよく見られた。お手本動画と自分の動画を比べるICTの活用

ポイントの理解や自分の課題に応じた学習を進めることができた。運動が苦手な児童でもお手本動画と実際の動きを見比べることで、他の友達にアドバイスしている姿がよく見られた。

## < PLAN 3 > 個に応じた指導の場の設定

興味関心のある技に挑戦する時間の確保

一斉指導(個人・ペア学習)とは別に児童の挑戦したい技を事前に把握し、様々な場や手立ての工夫を行った。自分たちで教具を活用し、技の完成度を高めることができた。

ICTを活用した動画のポイント学習

スポーツ庁のホームページにある様々な運動の解説動画を活用し、授業や家庭で学べる環境を整えた。技のポイントや意識したい場面を一時停止している姿がよく見られた。

## C CHECK...取組の成果と課題

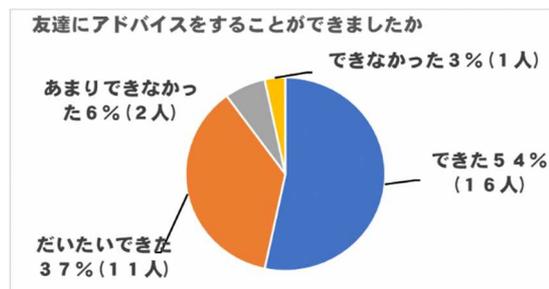
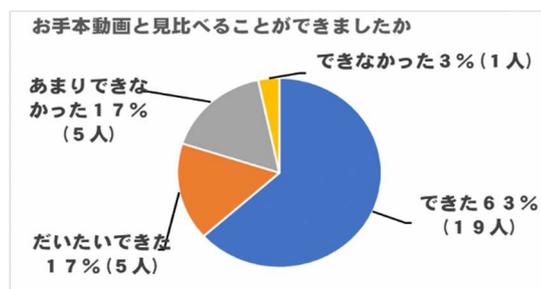
### 4 取組の成果と課題 ( 成果、 課題 )

#### < PLAN 1 >

体力アップメニューをデジタイマーのプログラムタイマーで15秒毎に刻みながら実施したことで子供たちの活動にメリハリがついた。本年度は、5分間程度でその時間の運動量の確保が十分できるくらい取り組むことができた。

授業内容に合わせ、全員で行う準備運動としては効果的であったが、個々の課題に応じた内容ではなかった。6年生では自分の課題に応じた体力アップメニューを選び、得点化していくことで自分自身の体力の向上に気付き、喜びを感じるとともに普段の生活の中でも実践したいと思えるように発展させていきたい。

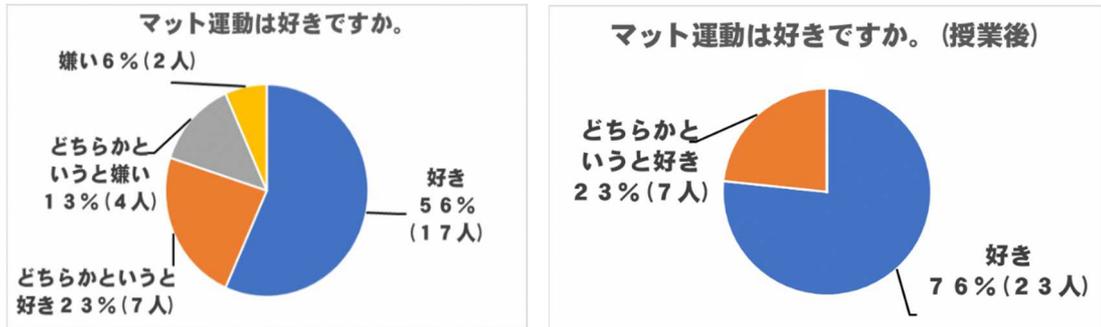
#### < PLAN 2 >



ICTを活用したことで客観的に自分の動きを理解し、運動が得意な児童だけでなく全員とアドバイスをし合い、何度もチャレンジする姿がよく見られた。

動画に技のポイント解説が全て盛り込まれており、自分たちでポイントを見付けるといった活動にうまく結びつかないこともあった。

< PLAN 3 >



マット運動を「嫌い」「どちらかという嫌い」と答えていた児童6人が単元の最後では、「好き」と回答していた。理由は「技ができるようになった」ことはもちろんだが、「自分のペースで学習を進めることができた」という学習形態が影響していた。単元をとおして基本的な技を練習する時間とは別に、自分の課題に応じた技に挑戦する時間を十分に確保したことが成果に表れた。

児童たちの学習意欲の向上にはとても効果的だったが、個別最適な学習を進めるためには個々の課題に応じた学習の場の設定や学習用具の準備、手立ての工夫等が必要である。また、それに加え、教師の日々の教材研究や児童の学習訓練など様々な要因が重要となる。

## A ACTION...改善

### 5 改善点や今後の取組

運動好きな児童を育てるためにも、授業の工夫改善の必要性を強く感じた。さらに、今後は授業での学びをきっかけとして、日常生活の中でも運動を継続して行うように働きかけていく。

今回の取組を学校全体で共有し、各学年の単元ごとの準備運動に取り入れ、発達段階に応じた段階的な運動を考えていきたい。また、八代の体育の教科部会でも今回の実践を紹介していきたい。

I C Tを活用することで、児童自身の課題に応じた学習ができた。家でお手本動画を見て練習した児童も複数いた。家庭とも連携して児童の体力の向上に取り組んでいきたい。

# 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

## 【人吉市立第二中学校の実践例】

### 1 自校の体力の現状と課題

- ア 反復横跳び、持久走はどの学年においても県基準値を下回っている。
- イ 1年生及び2年生の女子の結果が全体的に低い。
- ウ 昨年度の課題であった長座体前屈は、大幅に伸びたが、上体起こしや握力が低下傾向となっている。

< 令和6年度新体力テストの結果 >

学年	1年生		2年生		3年生	
	男	女	男	女	男	女
握力						
上体おこし						
長座体前屈						
反復横とび						
持久走*						
50m走						
立ち幅とび						
ボール投げ						

< 長座体前屈 R5 と R6 との比較 >

	R5	R6	成果
男子	40.87cm	45.40cm	4.53cmUP
女子	43.03cm	46.48cm	3.45cmUP

- エ 「運動やスポーツが好きか」の問いに対して、「好き」を選ぶ生徒が全体的に多く、1週間で全く体を動かさない生徒はほとんどいないが、新体力テストの結果に繋がっていない学年がある。(特に中学2年生)

### 2 課題を踏まえた学校の目標 (共通実践事項)

自ら問いをもち、運動の楽しさや達成感を感じられるよう、ICTの活用や場の工夫を行う。

### 3 目標の達成に向けた計画(体育・保健体育授業の工夫・改善) 「陸上競技」第3学年の実践より

#### (1) 取組の計画

指導計画と評価計画										
時間	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8	9	
0	健康観察 準備運動	PLAN グルーピングの工夫			準備運動	PLAN ルールや活動の場の工夫				
10	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレー説明 ・動画視聴 ・安全面 ・意識すること</li> <li>○タイム測定 (50m走)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4人グループ分け</li> <li>○試しのリレー ※タイム測定 (動画撮影)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次走者のスタートの仕方 ・説明</li> <li>○チーム練習 ・バトンパス ・チーム会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○これまでの復習</li> <li>○チーム練習 ・バトンパス ・チーム会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チーム練習 ・役割分担 (自分の課題に合った視点を選択) ・動画撮影→確認、アドバイス→歩測調整→実践…</li> <li>○プレ発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チーム練習 ・目標の確認 ・実践</li> <li>○リレー ・通して走る (動画撮影)</li> <li>・課題の確認 ・反省練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレーカーニバル (競技会) ・概要説明 ・チーム目標の設定 ・チーム練習</li> <li>○3組に分けて実践 ・タイム測定 ・動画撮影</li> <li>※一等賞・ビタリ賞・飛躍賞等</li> </ul>		
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の流れの確認</li> <li>○場作りの確認</li> <li>○安全面の確認</li> <li>○SPWUの方法と動きの意味の確認</li> <li>○単元を通した学習課題の把握</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※距離</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※歩数</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ペア学習 ・動きの確認 (動画撮影) ※タイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チーム練習 ・バトンパス ・チーム会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレー ・通して走る (動画撮影)</li> <li>・課題の確認 ・反省練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレーカーニバル (競技会) ・概要説明 ・チーム目標の設定 ・チーム練習</li> <li>○3組に分けて実践 ・タイム測定 ・動画撮影</li> <li>※一等賞・ビタリ賞・飛躍賞等</li> </ul>		
30										
40	PLAN ICT機器等を活用したグループ学習		学習の振り返り・次時の確認・整理運動・片付け							PLAN 成長を実感し達成感を味わうための目標設定や評価方法
50										

**D**

DO...具体的な手立てと生徒の姿

< PLAN 1 >

**グルーピングの工夫**

< DO >

50mのタイムを基にペアリングし、タイム上位ペアと下位ペアを1グループに編成するようにし、平均化を図った。女子生徒が一人の班は、本人に気にせず活動できるか確認し、きめ細かいグループ編成を行った。

**<グループ表> データは50m走のタイム**

	1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	9班
ペア	6.6	6.8	6.82	6.93	7.05	7.25	7.34	7.38	7.49
	6.73	6.8	6.9	7	7.1	7.27	7.38	7.48	7.61
ペア	10.45	9.71	9.49	8.75	8.48	8.2	8.06	7.95	7.8
	10.41	10.3	9.59	8.91	8.6	8.37	8.12	8	7.81
								7.75	7.7
平均	8.54	8.4	8.2	7.89	7.8	7.77	7.72	7.7	7.67

運動制限・怪我等で参加できない生徒への配慮として、5人の班で動画撮影や距離の確認を行うなど、仲間を支える立ち位置を用意した。

< PLAN 2 >

**ICT機器等を活用したグループ学習**

< DO >

ICT機器等の使用目的を明確にし、学習活動に応じて動画撮影機能を効果的に取り入れる。

また、「する・みる・支える・知る」の視点でグループ内の役割分担をするためのツールとして活用することで、協働的な学習の活性化につなげるようにした。

**分析から  
対話へ**



即チェック



分析する視点

- スタートのタイミング
- 手の高さ
- 次走者の姿勢や体重移動
- 声のタイミング 等

複数チェック



チームチェック



分析した結果

- 走順の決定
- スムーズなバトンパス
- 新たな可能性の発見

< PLAN 3 >

**ルールや活動の場の工夫**

< DO >

次走者が十分に加速できる距離の確保と、前走者と次走者がスピードに乗った状態で、バトンの受け渡しができる活動の場の設定と役割のルールを教師主導で設定した。



加速に必要な助走距離を十分に確保する。

撮影者は、次走者の動き出しやバトンパスの動作を撮影したいので、次走者よりも15mほど先で撮影する。

ストップウォッチで次走者が走り始めてから受け取るまでのタイムを計測する。

< PLAN 4 >

## 成長を実感し、達成感を味わうための目標設定や評価方法

< D O >

単元の導入時に、生徒自身が学習の流れに見通しを持てるよう明確なゴールの姿を示すため、熊本県の中学生選抜選手及び、日本代表の選手の動画を確認した。その中で、フォームを分析したり、バトンパスに要する距離、歩数、時間を生徒が算出したりして、毎時間の振り返りや評価を行うようにした。



< 動画から算出した距離・歩数・時間のデータ >

	熊本県の 中学生選抜選手		日本代表の選手	
	男子	女子	男子	女子
距離	17 m	15 m	25 m	17 m
歩数	8 歩	7 歩	10 歩	9 歩
時間	2.0 ~ 2.3 秒		2.6 ~ 2.8 秒	

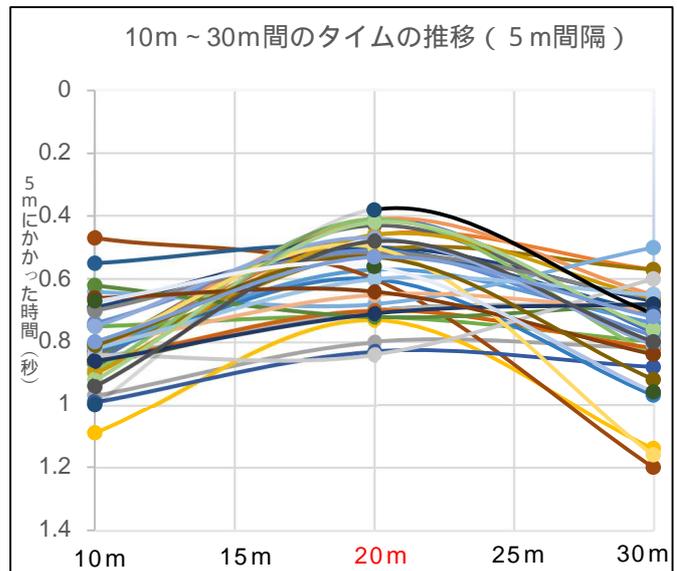
距離	歩数	時間
 <p>次走者がバトンを受け取った距離を目標値と照らし合わせやすいように、コーンと距離を示し、視覚的に目標を定めた。</p>	 <p>次走者が走り始めて、バトンを受け取るまでに要した歩数を、目視及び動画で計測するようにした。</p>	 <p>タブレットのストップウォッチ機能を用いて、次走者が走り始めて、バトンを受け取るまでに要した時間を計測するようにした。</p>

< 発展 >

更に、スピードに乗ったバトンパスを目指すため、生徒の50m計測の際、10mから5m間隔に計測者を設置し、5m間隔ごとのタイムを計測し、トップスピードになる地点を探した。

(測定の結果)

個人差は見られるものの、このグラフから20m地点の区間が一番スピードに乗って走っていることが分かる。



C

CHECK... 取組の成果と課題

#### 4 取組の成果と課題（ 成果、 課題 ）

##### <プラン1>

走ることが得意な生徒も、苦手な生徒も、お互いに同じ走力ということで、対等な関係を保ちながら取り組むことができていた。

ペアを固定化したことで、ペアの生徒が欠席した場合、他者と練習することになり、継続した練習に繋がらなかった。

##### <プラン2>

友達同士でアドバイスをし合う姿が増え、上手くいかない時には、動画を見て研究したいと前向きに思考する生徒も増えた。

屋外でタブレットを使用する際、太陽光により画面が見にくくなることで、スピーディーな動画をチェックすることができなかった。

##### <プラン3>

チームメイトが撮ることにより、即チェック・複数チェック・チームチェックが可能となり、複数の視点で指摘し合うことができた。

知識の習得不足により、アドバイスする視点や項目がマンネリ化した。

##### <プラン4>

距離：テークオーバーゾーンを有効活用できるようになった。

歩数：歩数が増えていくほどスピードに乗ったバトンパスを実感することができた。

時間：同じ走力同士なら、中学生でも約2.6秒でバトンを受け渡すことができ、日本代表と同じレベルでバトンパスを行えた達成感を味わうことができた。

ペアとのバトン合わせに苦慮する生徒がいた。

##### <その他>

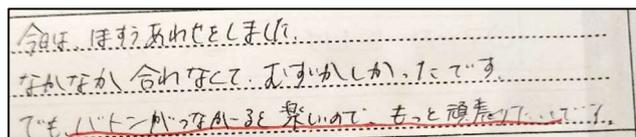
生徒の中には、「今まで短距離走が好きではなかったけど、少し好きになった」「リレーは走る速さだけを競うものだと思っていたけど、バトンの渡し方やテークオーバーゾーンの活用の工夫など、走る速さ以外でも競えるものだと知ることができた」というような感想を述べる生徒が増えた。

生徒の中には、自分の技能に自信がもてず、友達へのアドバイスも遠慮してしまいがちになっていた。

A

改善

#### 5 改善点や今後の取組



運動が苦手な生徒に対して、単元計画や支援の仕方、場の工夫等を行っていく必要がある。現在一人一人にICT端末が配付されている時代だからこその新たな視点で、運動の楽しさや喜びを味わわせ、達成感のある授業づくりにつなげていきたい。

# 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

## 【熊本県立南陵高等学校の実践例】

### 自校の体力の現状と課題

本校は普通科（スポーツコース・福祉コース）、総合農業科、食品科学科、生活経営科があり、全校生徒340名である。運動部活動加入率は男子72%、女子48%となっている。

- 新体力テストの結果は、多くの項目で県基準値を下回っている。
- 運動やスポーツに対する意識調査の結果（県平均はR5子供の体力向上取組事例集より）

単位：%	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
本校1年	61.4	23.8	11.9	3.0
県平均1年	45.9	33.8	14.7	5.6
本校2年	55.1	24.7	14.6	5.6
県平均2年	46.3	35.7	12.9	5.1
本校3年	46.6	35.0	14.6	3.9
県平均3年	47.1	36.1	12.0	4.8

1年生はスポーツを好きと答える割合が県平均を大きく上回っているが、学年が進むにつれその割合が低下している。また運動が「やや嫌い」「嫌い」と答える生徒も県平均の同程度の割合で存在し、どの学年も、「苦手・うまくできないこと」をスポーツが嫌いな理由としている割合が高い。

### 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

意欲的に取り組む準備運動の工夫 ～ 体力・意欲向上を目指して～

### 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

**P** PLAN・・・取組の計画      **D** DO...具体的な手立てと児童生徒の姿

<PLAN 1>

#### 準備運動についての考察・改革

<DO>

- ・現状の準備運動が効果的に行われているかの検討を体育科職員全員で行い、改善すべきところを探る。下の資料1は昨年までのものである。

(資料1) 本校の年間指導計画 (略)

4月		5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
体づくり運動												球技(ゴール型)						陸上競技(長距離走)			体づくり運動			球技(ネット型)										
体育理論			陸上競技(短距離)			水泳(クロール・平泳ぎ)			体育理論2												体育理論2													

導入10分準備運動 → ラジオ体操・ストレッチ・補強

- ・ラジオ体操 ペアストレッチ 補強運動という流れが定着しているが、効果的な運動量の確保や主運動へつながる生徒の気分の高揚は不足していると捉えた。そこで、新たな取組を行うこととした。

<条件>

- 使用する時間は導入の10分間
  - 運動量の確保と生徒の関わり、気分の高揚からの意欲向上
- 以上の2点から下の資料2のような取組を行う。

(資料2) 本校の年間指導計画 (略)

4月		5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
体づくり運動												球技(ゴール型)						陸上競技(長距離走)			体づくり運動			球技(ネット型)										
体育理論			陸上競技(短距離)			水泳(クロール・平泳ぎ)			体育理論2												体育理論2													

導入10分準備運動 → ラジオ体操・ストレッチ・補強 → PLAN 1・2・3 → PLAN 1・4・5 → PLAN 1・2・4

< PLAN 2 >

**主運動へつながる準備をしよう～長縄を使用した取組～**

< DO >

- ・全学年「8の字100回チャレンジ」を実施する。  
準備運動は「運動によるけがの防止、主運動を行うための体の準備、その運動に対する能力を最大に発揮する状態を作る」を目的に行うことと定義する。今回の取組は「主運動を行うための準備」に焦点を当て、心拍数の上昇と気分の高揚に着眼する。

(1) 「最大心拍数 = 220 - 年齢(歳)」

(2) 「ウォーミングアップの基準 = 最大心拍数の50～60%」

資料3 本校のある集団の活動時心拍数

活動	心拍数(回/分)
安静時心拍数	68
ラジオ体操第二	88
長縄(8の字100回)	114



< PLAN 3 >

**「長縄クラスマッチ」の実施**

< DO >

- ・クラスマッチ形式で、班ごとの記録の計測を毎時間行う。それから、週ごとのベストタイム(8の字100回跳び)のランキングを生徒の目につく場所に掲示する。



< PLAN 4 >

**跳躍運動を中心とした準備運動の導入～教師のオリジナリティをいかして～**

< DO >

- ・心拍数の効果的な上昇と「楽しい」「できた」を求め、跳躍運動を行う。
- ・各学年主担当教員がオリジナル準備運動を考え実施する。

< 条件 > ○跳躍運動(ジャンプ)を伴うもの ○使用する時間は導入の10分間

< PLAN 5 >

**体力測定と意識調査の実施・比較**

< DO >

- ・再度、跳躍力向上、持久力向上の検証と運動・スポーツに対する意識調査を実施し、年度当初と比較する。

**取組の成果と課題 ( 成果、 課題 )**

C

CHECK...取組の成果と課題

< PLAN 1 >

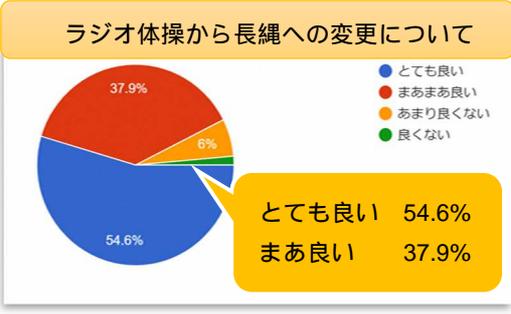
2学期最初の全授業で生徒に対し準備運動の変更と目的について説明し、意欲的な取組を促した。併せて、教科会を定期に開催する中で体育科職員への取組の意図を周知したことで、情報を共有しながら協力体制を整えることができた。

< PLAN 2 >

生徒のアンケートから、キーワードとして「楽しい」「体が温まる」「仲間との協力」があげられる。心拍数をもとに活動を選定したことで、以前の準備運動より運動量が増え、体が温まる感覚を持っている生徒が多かった。

みんなで行う種目を設定したことで「協力しながら楽しく」というワードも多くの生徒が答えていた。

長縄が苦手な生徒が跳べるようになって嬉しいとの意見もあれば、一方で、得意じゃないから嫌だ、危ないといった意見も聞かれた。



<生徒のアンケート結果>  
 ○楽しく準備運動できる。 ○協力できる。  
 ○体が温まるのが早い。 ○体を十分に動かせる。  
 ○長縄は「走る」「跳ぶ」「タイミングを掴む」などの要素がありとても良い。  
 ○心拍数が上がりそのあとの運動に取り組みやすい。  
 ○苦手だった長縄が、跳べるようになった。  
 ○あまり長縄が得意でない、苦手である。 危ない。

< PLAN 3 >

< 長縄の記録の変容 >  
 (上位10チームの平均値比較) (下位10チームの平均値比較)

第1週	-14秒	最終週	第1週	-20秒	最終週
1分43秒	→	1分29秒	3分32秒	→	3分12秒

<生徒のアンケートから>  
 ○チーム内で協力しようとする姿勢と苦手な仲間に対しての声掛けができるようになってとても良いと思った。  
 ○クラスでの団結力が高まったのとどうすれば時間を縮めることができるかを話し合いながら活動できた。  
 ○他の学科とかと競争するから、やってやろう!って思える。

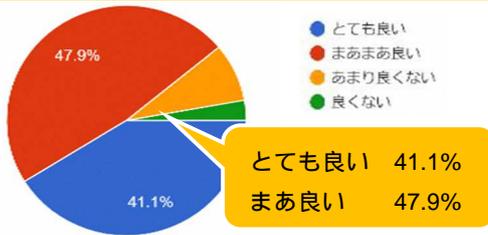
本取組に対して非常に積極的で、記録に挑戦しようとする姿勢が多く見られた。意欲的に取り組めば取り組むほど、運動量が増すという相乗効果も見られた。上位層も下位層も記録の短縮が見られた。生徒同士がよく声を掛け合っている様子が見られ、教師からの指示がなくとも、タイミングを教えることや一緒に跳ぶことが自然にできていた。

< PLAN 4 >

跳躍運動を取り入れた準備運動種目例 ~教師の工夫~

低い	「ペアスクワット」 2人組で両手を組みリズムスクワットを行う。	2	
	「隊列ジャンプ」 6~10名を1班で整列し前方の人の肩に両手を置く。指示された前後左右の方向に息をそろえてジャンプ移動を繰り返す。応用として指示された逆方向に跳ぶことなどがある。	3	
	「長縄8の字交互跳び」 8の字跳びの応用で、両サイドから交互に8の字跳びを行う。	5	
	「足じゃんけん+馬跳び」 足じゃんけんを行い、勝ったほうが馬跳びを5回行う。対戦後は両足ジャンプで移動しながら次の対戦相手を探し再び行う。		
	「足じゃんけん+立ち幅跳び」 足じゃんけんを行い、勝ったほうが前方に立ち幅跳びで3歩~6歩進むことができる。30m~50m先のゴールに早く到達することを競う。		
「ジャンプ陣取り」 中央にマーカーを多数並べ、15mほど離れた両サイドの陣地からスタートし、自陣にそれを運ぶ。移動は両足ジャンプや片足ジャンプで行う。時間内であれば相手の陣地にあるマーカーを奪うことができる。			
高い			

跳躍運動を取り入れたオリジナル準備運動について



- 楽しい。体が温まる。
- 楽しいし、地味にきついし、ちゃんと走るのに生かされている。
- 跳躍運動をしたことによって1km走っても疲れにくくなった。
- この準備運動のおかげで前よりも速く走ることができている。
- 活動内容がとても楽しく心拍数をあげることができる。  
疲れる。走る前に体力がなくなる。

8の字跳びより運動強度を上げた跳躍運動を入れたことで心拍数の効果的な上昇と気分の高揚から、長距離走授業に対する生徒の意欲向上を図ることができた。様々な種類の準備運動にレクリエーションの要素を取り入れることで「楽しい」「できた」を多く経験させることができた。生徒のアンケートからも89%が肯定的な意見を持ち、走ることに生かすことができたという意見等も得られた。強度が上がったことにより疲れや「体力が削られる」と訴える生徒がいた。

< PLAN 5 >

立幅とびの数値 (対象：男子運動部生徒20名)

R6. 4月
232cm



R6. 12月
237cm

5cm伸びた

長距離走(3km)の数値 (対象：2学年生徒男女30名)

初回記録
16分30秒



最終回記録
16分12秒

18秒短縮した

運動やスポーツに対する意識調査 (県平均はR5子供の体力向上取り組み事例集より)

単位：%	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
本校1年(4月)	61.4	23.8	11.9	3.0
(12月)	<b>62.1</b>	<b>17.2</b>	<b>18.4</b>	<b>2.3</b>
県平均1年	45.9	33.8	14.7	5.6
本校2年(4月)	55.1	24.7	14.6	5.6
(12月)	<b>51.2</b>	<b>33.7</b>	<b>9.3</b>	<b>5.8</b>
県平均2年	46.3	35.7	12.9	5.1
本校3年(4月)	46.6	35.0	14.6	3.9
(12月)	<b>58.7</b>	<b>26.6</b>	<b>11.9</b>	<b>2.8</b>
県平均3年	47.1	36.1	12.0	4.8

一部の生徒を抽出した数値だが、両種目ともに向上する結果となった。意識調査は、学年が上がるにつれて「好き」「やや好き」の割合が増え、向上傾向となっている。特に卒業を控えた3年生の意識の向上が見られ、卒業後のスポーツライフにつながるのではと期待を持つことができた。

**A** ACTION・・・改善

改善点や今後の取組

今までの常識や慣習にとらわれず、体育科職員全員でアイデアを出し、生徒の実態に応じた学習活動を模索しながら、授業の工夫改善を行っていったことは非常に価値があった。生徒のアンケート結果からも、生徒の意欲的な活動につなげることができたと一定の成果を感じている。

一方で運動が嫌いな生徒や今回の取組に否定的な生徒がいることも事実であり、その生徒に対する最適な学びを提供していく必要も感じた。

今後は準備運動から主運動へのつながりをさらに考え、体力向上、意欲向上につながる取組を実践できるよう励んでいきたい。

# 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

## 【熊本県立天草支援学校（高等部）の実践例】

### 1 自校の体力の現状と課題

ア 体育授業以外の1週間の総運動時間の調査 資料1 では、総運動時間0分の割合が減り、特に210分以上運動に取り組んでいる生徒が増えている。しかし、休み時間に運動に親しむ女子生徒の割合 資料2 が低く、休み時間の過ごし方は二極化している傾向にある。

運動時間	R5・6月(54名)	R6・6月(51名)
0分	8名(14.8%)	3名(5.8%)
1~59分	19名(35.1%)	17名(33.3%)
~209分	20名(37.0%)	13名(25.4%)
~419分	4名(7.4%)	10名(19.6%)
420分以上	3名(5.5%)	8名(15.7%)

資料1



資料2

イ 運動に対する意識調査 資料3 では、運動が「嫌い」「やや嫌い」と回答する生徒が一定数見られ、嫌いな理由として「苦手・うまくできない(3名)」「こわい(2名)」「きつい(2名)」「汗をかくのがいや(3名)」が挙げられる。(複数回答)

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
R5・6月 (回答54名)	37名 68.5%	10名 18.5%	6名 11.1%	1名 1.8%
R6・6月 (回答51名)	31名 60.8%	12名 23.5%	8名 15.7%	0名 0%

資料3

### 2 課題を踏まえた学校の目標(共通実践事項)

「運動が嫌い0人を目指した体育授業の工夫」

### 3 目標の達成に向けた計画(体育・保健体育授業の工夫・改善)

**P** PLAN・・・取組の計画

**D** DO...具体的な手立てと児童生徒の姿

#### < PLAN 1 > 生徒のニーズに応じた多様な運動の機会を確保

(1) 「天支スポーツクラブ」の実施

週2回の朝の体育で、生徒の興味関心・体力・活動ペース・健康課題等に応じて、生徒自ら活動を選択できるよう、アスリート、フィットネス、リラックスの3つのクラブを設定した。

ア 運動強度や期待される効果の紹介

運動経験の少ない生徒が多く在籍していることから、活動のイメージを持ちやすいよう、各クラブの運動強度や活動内容、また活動によって得られる運動効果について紹介をした。

## イ 体験と選択機会の確保

オリエンテーション後、一定の期間を設け、各学年で各クラブを体験した。実際に活動することで、より自らのニーズに応じた活動を選択できるようにした。また、選択後も、クラス担任を通じてクラブを再選択できるように自由度を持たせた。

## ウ 各グループの特色を生かした活動

### 「アスリートクラブ」

- ・シャトルラン
- ・筋力トレーニング
- ・走、跳、投のスキルアップなど



比較的体力に自信があり、運動に対する意欲の高い生徒が多く在籍しているため、運動強度の高い活動を設定した。ラダーを使った走る基本の動作や筋力トレーニングを行った。また、競争する場面やゲーム性のある活動を取り入れた。

### 「フィットネスクラブ」

- ・有酸素運動（ダンス）
- ・体幹トレーニングなど

体を動かすことが好きな生徒が多く在籍しているため、ダンスやジョギング、サーキットトレーニングを中心に取り組んだ。フィットネスダンスでは、生徒のアンケートを生かして、人気アーティストの音楽を使った動画を体育館の大型スクリーンに映し出す等、生徒の意欲を高める工夫を行った。サーキットトレーニングでは、個人の体力に応じて回数や強度を自由に設定できるようにした。また、各場所にイラストを提示し、教員を配置して常に支援ができるようにした。

### 「リラクスクラブ」

- ・ストレッチ、体幹トレーニング
- ・ウォーキング
- ・ボッチャ、フリスビーなど



一人での運動が難しい生徒や、運動が苦手と感じている生徒が多く在籍している。また、ボッチャやフリスビーなどレクリエーション活動に興味関心を持っている生徒もいるため、生徒の運動やスポーツに対する意識については、幅広い実態のグループである。そのため、実態に応じたストレッチや体幹トレーニング等を行うなどの工夫をした。フリスビーでは、的を狙うだけでなく、遠くへ飛ばすための体の使い方を学び、飛距離の計測も行った。

## (2) 水泳授業における安心安全の工夫

### <実態に応じた場の設定の工夫>

水泳への苦手意識や水に対する怖さを緩和する場の設定の工夫を行った。泳力等の実態を参考に2グループを編制し、活動場所を分けた。プール中央部は、深さがあるためマリンスポーツ実施時以外は進入禁止とし、両グループとも1コース分をコースロープで仕切り、いつでもプールサイドにつかまることができるようにし

た。

(3) 特色を生かした体験と選択機会の確保

天草の地域性を生かし、シーカヤックとスタンドアップパドルボードの体験を実施した。全生徒がライフジャケットを着用することで、水に浮く体験ができ水に対する恐怖心の緩和につなげた。



< PLAN 2 > グループや授業形態の工夫

(1) 「スポーツフェスティバル」に向けたグループ編制の工夫

学年対抗でスポーツイベント「スポーツフェスティバル」を実施した。全4種目中3種目に全員が参加し活躍できるように、参加人数やルールを工夫した。また、練習では、学年縦割りの作業学習班でチームを作り、ポッチャの試合を行うなど多様な関わりの機会を設けた。

全員参加種目

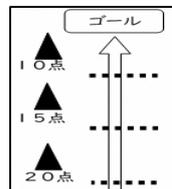
「フラフープチェーンリレー」



参加生徒が手を繋いだ状態でフラフープをくぐってリレーをする。時間内に多くくぐったチームの勝利。(2分)

学年代表参加種目

「ホッケーシューティング」「カードめくり合戦」



ゴールを狙ってパックをシュートする。遠距離が高得点。外れた場合でも5点。



赤・白の2チームに分かれ、カードを自軍の色にめくる。時間終了時に自軍の色が多いチームの勝利。

< 「リレーマラソン」のグループの工夫 >

持久走の単元では、5グループ(1グループ10~11人)で51kmを10.2kmずつに分けて走るリレーマラソンの練習に取り組んだ。走力の平均値を均等にするを目的に20mシャトルランの記録をグルーピングの材料とした。また、走るのみの活動にならないよう「走順の話し合い・試走・再検討・練習・本番」と多様な活動を計画した。

< PLAN 3 > 「みる・ささえる・しる」運動と多様に関わる機会の確保

(1) 硬式野球ボールの修繕「天支球(あましだま)」

作業学習や校内実習、生徒会活動の中で「みる」「ささえる」「しる」視点から運動やスポーツへの興味・関心を高めるために、天草管内高校野球部の練習球を修繕することに取り組んだ。令和4年度から、隣接する天草拓心高校との取組を皮切りに、天草高校、天草工業高校、上天草高校、牛深高校と天草管内全ての高校のボール修繕に取り組んだ。また、夏の大会の予選をテレビで観戦し、取組がより身近に感じられるよう機会を設けた。



(2) 意識調査アンケートの実施

1・2学期の体育等に関する具体的な振り返りを行い、運動に対する意識調査を行った。イラストや具体的な活動をアンケート用紙に加えることで、活動したイメージを持ち振り返りができるようにした。

## 4 取組の成果と課題 ( 成果、 課題 )

C

CHECK…取組の成果と課題

### < PLAN 1 >

自ら選択した活動である「天支スポーツクラブ」では、生徒一人一人が見通しを持って取り組む姿が見られた。「リラックスクラブ」のフリスビーでは、仲間と競うだけでなく、個々の記録を測定したことで、生徒自ら目標を設定でき、次時へとつながった。

水泳授業の取組では、「来年もマリンスポーツをしたいです。」「休みの日に家族とマリンスポーツを楽しみました。」「ライフジャケットがあるから安心です。」など水に対する恐怖心の軽減につながった。生徒自身が成長や記録の伸びを感じる場面が少なかった。各グループ内で、新体力テストの一部種目を継続して実施し、記録を蓄積していくことで、次の目標設定に生かすことや記録の更新による満足感を得ることができ、通年の体育及び運動への意欲向上へつなげることができたのではないかと考える。

### < PLAN 2 >

様々なグループでの活動を取り入れたことで、仲間と一緒に運動を楽しむ姿や自分の得意なことを生かして運動に取り組む場面が見られ、生徒の運動への意欲につながった。

学年によって運動能力に実態差があるため学年別で実施した際に得点等に差が見られた。活動内容によって学年別や縦割りグループなど効果的な編成を検討する必要がある。

### < PLAN 3 >

「天支球」で修繕したボールの数は、今年が過去3年間で最も多く、120球仕上げることができた。メッセージビデオのやりとりや近隣校を応援する生徒の姿など、互いに「応援」と「感謝」を伝える場面があったことで「みる」「ささえる」「しる」の視点で捉えたことは、生徒がスポーツの新たな楽しみに気付くことにつながった。

R6.6月の運動に対する意識調査では、嫌いな理由として運動することが「こわい」と感じていた生徒が2名いたが、R6.12月の意識調査では0名になった。

運動に対する意識調査アンケートでは、「やや嫌い・嫌い」と回答した生徒が一定数おり、理由として「苦手・うまくできない(1名)」「きつい(3名)」「汗をかくのがいや(3名)」と複数回答が挙がった。また、生徒の感想として「好きなスポーツや運動もあるが、苦手なスポーツがあるのであまり好きではない」もあった。

## 5 改善点や今後の取組

生徒が体育の授業等で達成できたことについて、ICT等を活用しながら記録に残し、振り返りや目標設定に活用することで、生徒の更なる意欲向上につなげていきたい。

生徒に身近な地域の特色を生かした活動を展開したり、好きなスポーツの経験や「天支球」などの「みる」「ささえる」「しる」活動を通したスポーツとの豊かな関わりを広げたりしながら、「運動が好き」という生徒を更に増やしていきたい。

## 2 運動の日常化・習慣化

### (1) 運動の日常化・習慣化の必要性について

#### 本県の児童生徒の現状

生涯にわたって健康的な生活を営むためには、体力を保持増進させることが不可欠であり、そのためには幼児期からアクティブチャイルドプログラムや外遊び等を行い、運動を楽しむ基礎を培うことが重要とされます。

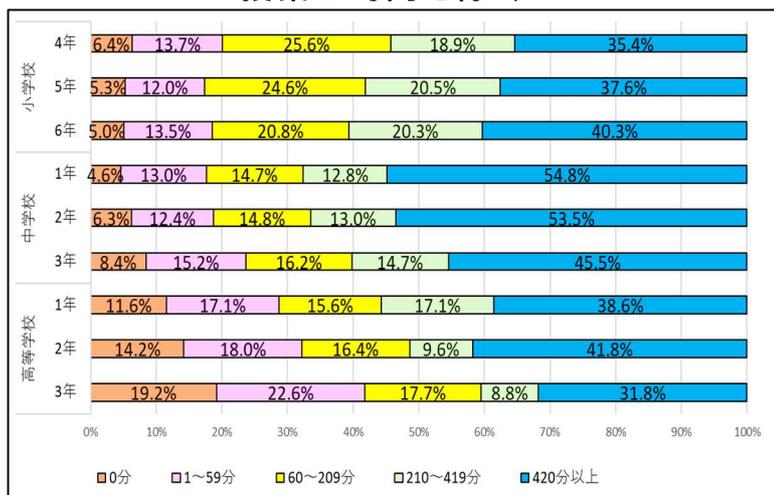
また、小学校では、体を動かすことに対して潜在的欲求を持っている子供たちへ運動を行うきっかけを与えることが求められています。中学、高校になると、トレーニング的要素が含まれた活動へ移行していきませんが、ここ数年、運動する子供とそうでない子供の二極化が課題となっています。特に女子生徒においては著しく、保健体育の授業以外でも運動習慣を定着させるために学校教育活動全体を通じた取組を行い、主体的に体を動かす習慣を身に付けた子供の育成が必要です。

右図は、今年度の本県における児童生徒の1週間の総運動時間（資料1）になります。全体としては昨年度よりも総運動時間は増加しています。

また、児童生徒に対する質問紙調査において、運動の意義や必要性についても肯定的に捉えている児童生徒が全国平均よりも多いと

ということが分かりました。一方で、肥満傾向児及び痩身傾向児の出現率を見ると、本県は肥満傾向児の割合が男女ともすべて全国平均を上回っている状況になります。（資料2）これについては、昨年度も同様の結果となっています。

（資料1）令和6年度 1週間の総運動時間  
授業の時間を除く



（資料2）令和6年度 肥満傾向児及び痩身傾向児の出現率 熊本市を除く  
（小学校5年生） （中学校2年生）

区分	肥満			普通	痩身	
	高度	中度	軽度		痩身	高度
本県男子	2.1%	7.3%	7.3%	81.4%	1.8%	0.1%
全国男子	1.3%	5.4%	6.5%	83.9%	2.8%	0.1%
本県女子	1.1%	5.4%	6.7%	84.6%	2.1%	0.1%
全国女子	0.7%	3.6%	5.2%	87.4%	3.0%	0.1%

区分	肥満			普通	痩身	
	高度	中度	軽度		痩身	高度
本県男子	2.4%	4.5%	5.4%	85.8%	1.8%	0.1%
全国男子	1.4%	3.9%	4.8%	86.4%	3.3%	0.2%
本県女子	1.0%	3.9%	5.1%	87.3%	2.7%	0.1%
全国女子	0.6%	2.3%	3.8%	88.8%	4.1%	0.3%

このことから、これまで以上に運動の日常化・習慣化に向けたきょうけつづくりが重要であると考えます。今後、所属する児童生徒の運動習慣等に

関する実態を把握するとともに、改善に向けて学校全体で取り組んだり、家庭や地域社会と連携して取り組んだりする必要があります。また、運動の楽しさや喜びを感じられるようなさらに魅力ある体育・保健体育の授業づくりも求められます。

## **運動の日常化・習慣化へ導くサポート方法（一例）**

### **1. 運動の楽しさを伝える**

・体育・保健体育の授業を工夫し、子供たちが運動を楽しめるようにします。例えば、ルールを工夫したゲーム形式の運動をたくさん取り入れたり、ニュースポーツを取り入れたりすることが効果的です。そして、子供たちの運動に取り組む姿勢を認めたり褒めたりするなどポジティブなフィードバックで子供たちが達成感を感じられるようにします。

### **2. 運動の重要性を教育する**

・運動が健康に与える影響について、保健の授業や学校教育活動全体を通して伝達し、運動の重要性を理解させます。専門家やA R（拡張現実）の活用は、さらに教育効果が高まると期待されています。また、教師自身がロールモデルとなって積極的に運動を行うことも重要です。

### **3. 個別のサポートをする**

・子供たちの体力や興味に応じた運動プログラムを提供し、無理なく続けられるようにします。運動が苦手な児童生徒に対しては個々のニーズに応じた指導や助言、場の工夫等を心掛けます。また、子供たち同士で教え合ったり、協力し合ったりする場面も意図的に設定します。

### **4. 保護者との連携をする**

・保護者に対しても運動の重要性を伝え、家庭での運動を推奨し、運動習慣を促します。そのためには親子でできる運動を紹介したり、ICT機器を活用して保護者に子供たちの運動状況や進捗を報告したりする必要があります。

### **5. イベント等の開催をする**

・学年や学校全体で実施できるスポーツイベントを開催し、運動の楽しさを体験させます。例えば、一定期間、運動を続けるチャレンジ企画を行い、達成した子供たちを表彰したり、地域住民や近隣校、民間企業や各種スポーツ協会と連携を図って交流会をしたりすることで、子供たちの運動に関する興味・関心を高めます。

これらのサポート方法を通じて、教師は子供たちの運動習慣を促進し、健康的な生活をサポートすることができます。教師としての役割は非常に重要であり、子供たちの成長に大きな影響を与えることができます。

## (2) 児童生徒の意識について

下の資料は児童生徒に行った質問紙調査の結果です。(資料3)授業に対しては主体的に取り組もうとする児童生徒が多いですが、授業の目標については小中学校ともに達成感や充実感に差があります。そのため、学習者全員が理解できる目標の提示と目標が達成できるような系統的指導が求められます。また、質問 において、豊かなスポーツライフの実現を図るために改善していく必要があります。

### (資料3) 令和6年度熊本県児童生徒の体力・運動能力調査(児童生徒質問紙)

熊本市を除く

質問 : 体育、保健体育の授業に進んで学習に取り組んでいますか?

	男子				女子			
	いつも進んで学習している	だいたい進んで学習している	あまり進んで学習していない	進んで学習することはない	いつも進んで学習している	だいたい進んで学習している	あまり進んで学習していない	進んで学習することはない
R6 小 6	61.0%	33.3%	4.8%	0.9%	53.6%	39.0%	6.2%	1.2%
R6 中 3	41.4%	49.5%	7.4%	1.6%	34.6%	53.0%	10.7%	1.7%

質問 : 体育、保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、できたり、わかったりすることがありますか?

	男子				女子			
	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない	いつもある	だいたいある	あまりない	全くない
R6 小 6	33.0%	51.5%	12.9%	2.6%	24.7%	58.3%	15.1%	1.9%
R6 中 3	29.7%	57.9%	10.6%	1.9%	22.6%	62.6%	13.1%	1.7%

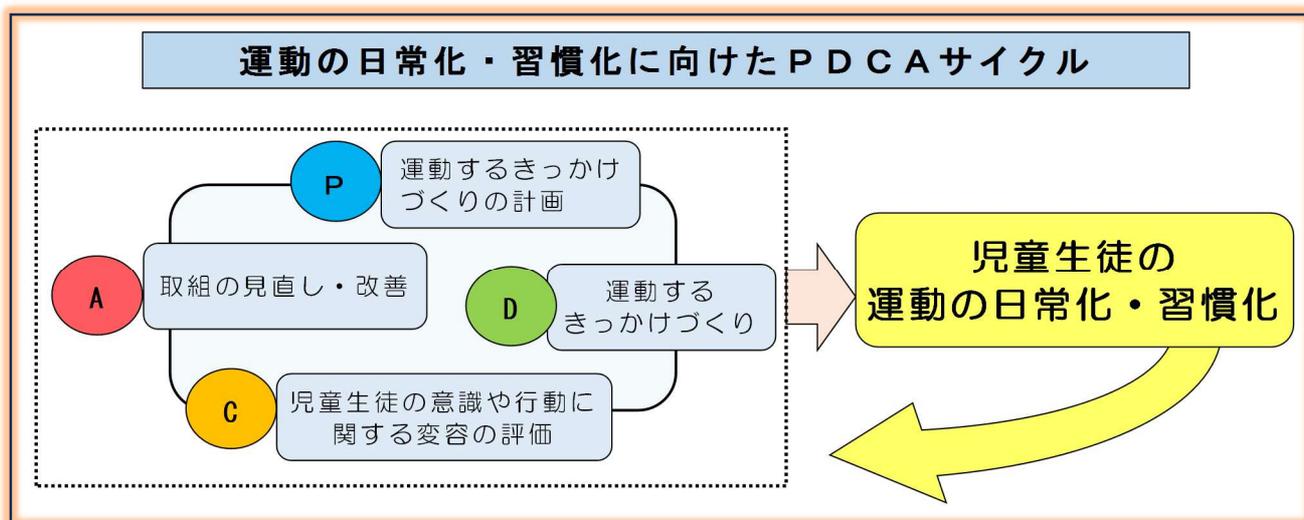
質問 : 小学校及び中学校を卒業後、自主的に運動をしたいと思いませんか?

	男子				女子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
R6 小 6	64.8%	24.8%	8.0%	2.4%	52.1%	32.1%	12.5%	3.3%
R6 中 3	58.5%	29.6%	9.3%	2.6%	35.0%	39.8%	19.5%	5.7%

## (3) 運動の日常化・習慣化に向けて

児童生徒の運動の日常化・習慣化を推進していくためには、児童生徒が、「運動やスポーツをすることが楽しい。」「できなかったことができた。」「自分の記録が伸びた。」「友達と競い合って成長した。」といった運動の楽しさや喜びを感じるような経験や環境を整えていくことが重要です。児童生徒の実態を把握し、運動やスポーツの価値や特性に着目しつつ、日常的に運動に親しめるような授業の工夫が求められます。

そのためには、P(PLAN:計画) D(DO:実施・実行) C(CHECK:評価・考察) A(ACTION:見直し)のサイクルの下に実践していくことが大切です。【図2】



【図2】

**P**

**運動するきっかけづくりの計画について**

「何を」「いつ」「どこで」「誰と」「どのようにするのか」等について多方面から考えながら計画を立てます。計画を立てる上で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力調査の結果や運動の日常化・習慣化に関する調査結果等）について十分に把握することです。また、学校全体で共有することで、カリキュラム・マネジメントの推進にもつながります。

**D**

**運動するきっかけづくりについて**

授業を通して、運動することは「楽しい」や「嬉しい」と感じさせるとともに、「運動は大切なものである」と理解させることが大切です。そのためには、児童生徒がアウトプットする時間を確保しましょう。地域人的・物的資源等を活用したり、学校行事や日常生活（学校や家庭）等に関連させたりしていくことも重要です。

**C**

**児童生徒の意識や行動に関する変容の評価について**

学習カードやタブレット端末等を活用して、取り組んだことについて振り返りをしましょう。児童生徒の振り返りに対して、教師が的確にフィードバックすることで、児童生徒の運動に対する意識や行動に変容が見られることが期待されます。

**A**

**取組の見直し・改善について**

取組を評価し、修正及び改善しながら進めていくことによって成果はさらに高まります。体育・保健体育の授業と授業以外の両方から見直すとともに、全教職員や地域の声も反映して改善に努めましょう。

## 運動の日常化・習慣化に向けた実践例

### 【西原村立山西小学校の実践例】

#### 1 自校の体力の現状と課題【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より】

##### ア 児童の運動に対する意識の実態

運動に対する興味・関心や必要感及び自己の体力への関心は、いずれも肯定率約80%である。

また、自作アンケート(自由記述式)によると、「『体力がある人』とは、どんな人のことだと思いますか」という設問に対し、「運動技能の高い人」「持久力のある人」との回答が80%以上を占め、「体力」を「巧緻性」や「持久力」と捉えている児童が多い。

##### イ 児童の運動習慣や運動環境の実態

1週間の総運動時間が420分間以上の児童は67%おり、840分間以上の児童も48%にのぼる。一方、210分間未満の児童が11%であり、「運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が見られる」と言わざるを得ない。

また、スポーツクラブ等への加入率は81%であり、週に3日以上活動している児童は52%にのぼる。

##### ウ 体力・運動能力調査から見える課題

種目別でみると、男子では、20mシャトルランは全国平均を上回るが、長座体前屈は下回る。また、女子では、握力や20mシャトルランは全国平均を上回るが、長座体前屈や反復横とび、立ち幅とびは下回る。

さらに、体力の構成要素別でみると、男子では、敏しょう性や巧ち性、筋力、全身持久力は全国平均を上回るが、柔軟性や筋パワーは下回る。また、女子では、筋力や全身持久力は全国平均を上回るが、筋パワーは下回る。

対象：第6学年(令和5年度より継続)

#### 2 課題を踏まえた学校の目標(共通実践事項)

体育が好きになり、運動も好きになる児童の育成

#### 3 運動のきっかけづくりの計画について

##### ア 授業におけるきっかけづくり

自己の体力課題を把握するための資料の作成

体力課題に応じた教材開発

##### イ 運動の日常化・習慣化のマネジメント

「縦割り班活動」としてのスポーツ・イベントの実施

##### ウ 保健領域と運動領域及び学校給食に関する指導との関連を図った指導 栄養教諭との連携

P 計画

#### 4 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

**D** 取組の実際

##### ア 授業におけるきっかけづくり

自己の体力課題を把握するための資料の作成

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における個人データをもとに「体力レーダーチャート」【資料1】を、高学年において個人別に作成し、体力の必要性や構成要素を説明する資料【資料2】とともに学習シートに添付した。

<p><b>【資料1】「体力レーダーチャート」</b></p>	<p><b>【資料2】資料「そもそも...『体力』って何？」</b></p>
---------------------------------	--

##### 体力課題に応じた教材開発

「運動の日常化・習慣化」の視点を盛り込みながら、対象集団において体力課題に多く挙げられた柔軟性や筋パワーに応じた運動【資料3・4】を開発した。

<p><b>【資料3】「リンボーダンス」</b></p> <p>後屈姿勢の保持が目的であるため、両足は固定し、移動して行く（近づいてくる）棒に触れないようにする。</p>	<p><b>【資料4】「ペットボトル・タッチ」</b></p> <p>左右移動が目的であるため、容量の半分の水が入ったペットボトルを左右交互に倒していく。（触れないと倒れない）</p>
---	--

##### イ 運動の日常化・習慣化のマネジメント

「縦割り班活動」としてのスポーツ・イベントの実施

全学年の児童を構成員とした「縦割り班」でのスポーツ・イベント（「スローイング・ゴルフ」【資料5】）を企画・運営した。

**【資料5】「スローイング・ゴルフ」**

<p>遠くにカー杯投げることのできる「傘袋ロケット」</p> <p>【材料】 ○傘を入れる袋（ビニル袋） ○ビニルテープ</p>		<p>ゴール（対面する壁）まで「傘袋ロケット」を投げ続け、少ない投回数でゴールすることを競うゲーム。リレー形式で行い、関わり合いながら運動に親しむことができる。</p>
--	--	--

- ウ 保健領域と運動領域及び学校給食に関する指導との関連を図った指導  
 栄養教諭との連携  
 体育的行事「持久走大会」を間近に控えた時期に、保健「病気の  
 予防」の授業の中で、栄養教諭と連携しながら、学校給食に関する  
 指導【資料6】を行った。

【資料6】プレゼン資料「持久走大会に向けて～食事のできること～」

<p>ずっと走っていると 体にどんな変化がある？</p>  <p>・息切れ ・足がきつくなってくる</p>	<p>からだの中 ・「さんそ」を運ぶヘモグロビン</p> 	<p>レバー ・「鉄分」が豊富に含まれている ⇒ヘモグロビンをつくるもと</p> 	<p>レバー</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①しっかり食べる</li> <li>②体の中に「さんそ」がいきわたる ⇒つかれにくくなる</li> <li>③速く長く走ることができる</li> </ol> 
--	--	---	--

## 5 児童の意識や行動に関する変容 ( 成果、 課題 )

**C** 児童生徒の意識や行動に  
 に関する変容の評価

自作アンケート（実態把握時と同形式、令和6年12月実施）によると、「『体力がある人』とは、どんな人のことだと思いますか」という設問に対し、思考の変容（多様化）が見られた。【資料7】

「体力テスト」（令和6年5月実施）によると、全国体力・運動能力、運動習慣等調査で標準偏差（Tスコア）において全国を下回っていた種目（男子：長座体前屈、女子：長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび）は、全て向上が見られた。

自己の体力を正確に捉えたうえで、「 を高めたい」という目的意識をもって運動を選択し、取り組む姿が多く見られた。

異年齢集団での投の運動（遊び）の日常化・習慣化を図ることができ、「体力テスト」（令和6年5月実施）では、対象となる全学年において、学年平均が前年比1.5m以上の記録の伸びが見られた。

食育の観点を踏まえつつ望ましい生活習慣の形成に関する学習の効果を高めることができた。

運動の「楽しさ」に出会うためには、運動そのものもつ楽しさに触れる必要がある。今後も、運動の特性（特に機能的特性）を重視した実践を重ね、その理解に努めたい。

【資料7】体力の捉え方に対する思考の変容（「『体力がある人』とは？」に対する回答をChatGPTで要約）

取組前	取組後
<p>1.**運動能力の高さ**：「運動が上手」「運動神経がよい」「運動が得意」といった表現が繰り返され、運動に対する高い能力が強調されています。2.**持久力とスタミナ**：(略)持久力やスタミナの強さが示されています。3.**健康状態**：(略)健康的な状態が強調されています。4.**運動への意欲**：(略)運動に対する積極的な姿勢が伺えます。5.**スポーツ選手としての資質**：(略)特にマラソンにおける運動能力の高さが示されています。  <b>全体として、運動に対する高い能力、持久力、健康状態、運動への意欲、そしてスポーツ選手としての資質が強調されています。</b></p>	<p>1.**運動を楽しむ**：「運動を楽しむ」「運動が好き」というフレーズが繰り返され、運動に対するポジティブな感情が強調されています。2.**努力と挑戦**：(略)運動に対する真摯な姿勢や挑戦する意欲が示されています。3.**身体的能力**：(略)運動能力の高さが強調されています。4.**健康と持続性**：(略)運動が健康に与える影響や持続的な運動の重要性が示されています。5.**協力と支え合い**：(略)運動を通じたコミュニケーションや協力の重要性が示されています。  <b>全体として、運動に対する楽しさや努力、身体能力、健康の重要性、そして他者との協力が強調された内容となっています。</b></p>

## 6 改善点や今後の取組

**A** 取組の見直し

- ア 運動の特性（特に機能的特性）を重視した取組の推進  
 イ 「いつでも、どこでも、誰でも取り組める運動」の開発

### 3 幼児期における運動経験の重要性

幼児期は様々な遊びを中心に、毎日合計 60 分以上、  
楽しく体を動かすことが大切です！

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練が図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基礎を培うことが大切です。



「幼児期運動指針ガイドブック(平成24年3月 文部科学省)」には、運動習慣を身に付けるポイントとして、次の3点が示されています。

多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

楽しく体を動かす時間を確保すること

発達の特性に合った遊びを提供すること

#### (1) なぜ、様々な遊びを取り入れることが必要なのか

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期には、多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが重要となってきます。

それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が高まり普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなどの基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

ここでいう基本的な動きとは、次のことをいいます。

「体のバランスをとる動き」(立つ、座る、転がる、渡る、ぶら下がるなど)

「体を移動する動き」(歩く、走る、跳ぶ、登る、よける、這う、すべるなど)

「用具などを操作する動き」(運ぶ、投げる、捕る、蹴る、掘る、押すなど)

幼児が、様々な遊びを楽しんで夢中になって活動しているうちに、多様な動きを経験することになります。その遊びの中には上記のような基本的な動きが複合的に含まれ、結果的には多様な動きを経験し、それらを獲得することができるといわれています。

## (2) なぜ、楽しく体を動かす時間の確保が必要なのか

多様な動きの獲得のためには、量(時間)的な保障も大切な視点です。楽しい遊びが提供された上に、ある程度の時間を確保すると、幼児はその中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することになります。

そこで、幼児期運動指針では様々な調査結果や世界各国のデータから、「毎日合計60分以上」体を動かすことが望ましいとしています。

ただし、時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

## (3) なぜ、発達の特性に合った遊びが重要なのか

幼児は、一般的にその時期に発達していく身体の諸機能を使って動こうとするので、発達の特性に合った遊びをすることは、それらの機能が一層促進されるとともに、けがの予防にもつながります。



幼児の身体諸機能を十分に動かし、活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに対する意欲の向上にも結び付きます。

なお、幼児期運動指針には、3歳から4歳頃、4歳から5歳頃、5歳から6歳頃に分けて、その時期に経験しておきたい遊び(動き)の例について示してあります。幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長は個人差が大きいので、幼児に体を動かす遊びを提供するにあたっては、一般的な発達の特性の理解だけでなく一人一人の発達に応じた配慮が必要となります。

### 幼児期における運動は、様々な効果をもたらします！

幼児が毎日体を動かして遊ぶことは、身体面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達等に対する効果も報告されています。

体力・運動  
能力の基礎  
を培う

認知的能力  
の発達に効  
果がある

丈夫で健康  
な体になる

意欲的に取  
り組む心が  
育まれる

協調性やコ  
ミュニケー  
ション能力  
が育つ

### 幼児期における運動あそびの参考資料

○幼児期運動指針



幼児期の運動の在り方を  
示してあります

○幼児期運動指針  
ガイドブック



幼児期運動指針を  
わかりやすく紹介

○アクティブチャイルド  
プログラム



運動遊びの例や指導法が  
盛りだくさん

## (4) 幼稚園の実践例

### 【山鹿市立山鹿幼稚園】

#### 子供の様子と体力向上に関する課題について

##### ア 園の特徴

本園は、年少少(満3才)児2名、年少(3才)児15名、年中(4才)児10名、年長(5才)児10名の計37名の園である。園庭が広く、子供たちは、鬼ごっこやサッカー等をして元気に走り回ったり、雲梯やのぼり棒、鉄棒等の固定遊具で思い切り体を動かしたりして遊ぶ姿が見られる。また、室内でも鉄棒や跳び箱、ステップ遊び等ができるように環境を整えている。

##### イ 子供の様子から見える体力的な課題

自ら外に出て遊ぶ子供もいるが、どちらかという友達と屋内での製作遊びを楽しむ子供たちが年々増えている。また、食生活においては、入園する前からの好き嫌いや偏食等による食べ残しや栄養摂取の偏りも見受けられる。体を動かすことが苦手だった子供も、様々な運動に頑張る姿が見られるようになってきているが、体幹が弱く、姿勢の維持が難しい子供も多いので、いろいろな遊びや運動を取り入れながら体力の向上を図っていく必要がある。

#### 課題を踏まえた本園の目標(共通実践事項)

**ワクワク・ドキドキしてみよう!**

~ やってみたい環境構成を ~

#### 取組の計画

年齢に応じた運動遊びについて、職員間で共通理解する時間を設け、年間計画を作成し、各クラスで取り組む。

また、互いに刺激し合ったり、大人数で行う楽しさを味わったりする異年齢での運動遊びを目指して、担任同士が事前に話し合いながら、月1回程度の「わくわくスポーツデー」の日を設ける。さらに、外部講師を活用した「体育教室」等を実施する。

食生活においては、家庭でも食事に興味や関心を持つことができるような啓発を行う。

## 実際の取組

### ア 年間計画の作成

次のような運動遊びの年間計画を作成し、各クラスで実施している。

	1学期	2学期	3学期
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップ遊び・鉄棒</li> <li>・跳び箱</li> <li>・力試し運動遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯・のぼり棒</li> <li>・ボール遊び</li> <li>・短縄とび</li> <li>・かけっこ・リレー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン・長縄とび</li> <li>・鬼遊び</li> <li>・集団遊び</li> </ul>
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップ遊び・跳び箱</li> <li>・雑巾リレー</li> <li>・風船バレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯</li> <li>・のぼり棒</li> <li>・鉄棒</li> <li>・ボールとばし・かけっこ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン・短縄とび</li> <li>・長縄とび</li> </ul>
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼ごっこ</li> <li>・触れ合い遊び</li> <li>・いすとりゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯</li> <li>・鉄棒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団遊び</li> <li>・マラソン</li> </ul> 
満3歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平均台渡り</li> <li>・サーキット遊び</li> <li>・ボール遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グーパーとび</li> <li>・でこぼこマット</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雲梯・鉄棒</li> <li>・長縄とび</li> </ul>

2学期より、毎朝9時頃から園全体で体操を行い、その後各クラスに分かれて季節に応じた運動遊び（かけっこ、リレー、マラソン、固定遊具などを使用した運動遊び等）を実施している。

### イ 「わくわくスポーツデイ」の実施

「わくわくするね。」と言いながら、張り切って参加する子供たちが多かった。他のクラスの活動にも興味を持ち、一緒に運動遊びを楽しむ姿も多くみられるようになった。体を動かすことが苦手な子供も、友達と一緒に喜んで参加したり、みんなで挑戦したりして楽しむことができた。



ステップ遊び



短縄とび



ドッジボール



力試し運動遊び

### ウ 外部講師を活用した「体育教室」等の実施

1学期に年長児を対象に10回の体育教室を行った。外部講師の方々にステップ遊び・力試し運動遊び・鉄棒・とび箱の4種目を教えて頂いた。また、オムロンハンドボール部の選手とハンドボール教室を通じて交流を図った。



体育教室



オムロンのハンドボール選手との交流

< 体育教室の外部講師 >

所属：熊本大学教育学部保健体育科卒業生元教諭、元幼稚園園長

訪問回数及び時間：4月～6月毎週1回の全10回、75分

内容：今年度は、ステップ遊び、力試し運動遊び、鉄棒、跳び箱の4種目

エ 家庭への啓発

日常的な運動遊びの継続や食事への関心など家庭でも意識してもらいたいと考え、家庭で活用できる「運動がんばりカード」「食育カード」（食事の三色分けなど）を作り、夏休みを利用して取り組んでもらった。



雑巾掛け



ハードル跳び



運動がんばりカード



食育カード

成果と課題（ 成果 課題）

運動遊びの年間計画を立てたことで、発達段階に応じた運動遊びを計画的に実践することができた。その実践が日常的な運動遊びにもつながり、子供たちは以前より意欲的に運動遊びを楽しむことができるようになってきた。

体育教室等に外部講師の活用を図ったことで、子供たちにとっても運動遊びの意欲の向上につながり、教師にとっても運動遊びの指導方法等について学ぶ良い機会となった。

食育カードを通して家庭に啓発することで、子供たちや保護者の食に関する意識が向上し、関心が高まっている。今後も、適切な食生活を実践することで、心身の発育、発達や体力の向上にもつながることを伝えていきたい。

姿勢の維持について、これからの小学校生活を見据え、継続した取組が必要である。今後も、様々な場面で正しい姿勢の維持ができるように、基礎的な運動の要素を取り入れた運動遊び等を実践し、体を支える力等の日常生活に欠かせない子供たちの運動機能の発達を促していきたい。

## 4 公開授業について

児童の体力向上を図るため、体育の公開授業を実施し、体力向上推進委員による授業の視察（実践）及び提言の周知・啓発活動を行いました。

<公開授業>

八代市立太田郷小学校 第5学年 器械運動：マット運動 R6.12.12

### ① 本時の目標

自己の能力に適した課題を見付け、課題解決のための活動を行うことができる。

### ② 本時の展開

### ③ 成果と課題（◎成果、▲課題）

過程	学習活動	授業の様子
導入	1 準備運動をする。 体力アップメニューを行う（5分） 2 本時のめあてをつかむ。	・プログラムタイマーの15秒を使い、ハーキー×3、足上げ×2、ジャックナイフストレッチ×3、腕跳び×3を行う。 <b>【めあて】課題を見付け、完成度を高めるためのポイントについて考えよう。</b>
展開	3 課題解決に向けて活動する。 ①スキルアップタイム ・ICT機器を活用して自他の動きを確認し、技の完成度を高める。 ②チャレンジタイム ・自己の課題を確かめ、どうすればできるか友達と協力してアドバイスを伝え合う。	動画を撮影して、自分たちの動きを確認します。 お手本動画と見比べながら、お互いに教え合います。 課題に合わせ、教具を準備し、みんなで協力して取り組みます。 必要に応じて全体指導を行い、子供の気付きを共有します。 <b>【評価規準】</b> 自己の課題を見付け、課題解決のための活動を行うことができる。
まとめ	4 振り返りをする。	<b>【まとめ】</b> 手の着き方や頭の位置、目線などを意識することが大切である。

### 成果と課題（◎成果、▲課題）

◎ マット運動が嫌いと答えていた児童が単元終了後には「好き」と回答することができた。「技ができるようになった」ことはもちろんだが、「自分のペースで学習を進めることができた」という学習形態が影響していた。

▲ 個別最適な学習を進めるためには個々の課題に応じた学習の場の設定や学習用具の準備、手立ての工夫等が必要である。また、それに加え、教師の日々の教材研究や児童の学習規律など様々な要因が重要となる。

## 第2章 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査 結果の概要と分析

- 令和6年度(2024年度)熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の結果についてまとめています。
- 令和6年度(2024年度)熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の過去10年間の推移がわかります。

### 【調査結果掲載学年】

小学2年生(7歳)、小学4年生(9歳)、小学6年生(11歳)  
中学2年生(13歳)、高校2年生(16歳)

- 体力向上に関するコンテンツを紹介しています。

※本調査結果において、小・中学校は質問紙調査結果(P45~P47)以外、全て熊本市を含む結果です。

また、高等学校は、県立学校のみ結果です。



# 1 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査実施要項

## 【概要版】

### （1） 調査の目的

各小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び特別支援学校において、児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、それぞれの学校における児童生徒の体力向上の実践に資するとともに、学校体育の充実を図る。

### （2） 調査の内容

		小 学 校		中・高等学校	
		男 子	女 子	男 子	女 子
体 格	身 長	○	○	○	○
	体 重	○	○	○	○
体 力 テ ス ト	握 力	○	○	○	○
	上 体 起 こ し	○	○	○	○
	長 座 体 前 屈	○	○	○	○
	反 復 横 と び	○	○	○	○
	持 久 走	—	—	※1	※1
	20mシャトルラン	○	○	※1	※1
	50m 走	○	○	○	○
	立 ち 幅 と び	○	○	○	○
	ソフトボール投げ	○	○	—	—
	ハンドボール投げ	—	—	○	○
運 動 習 慣 等	運動に対する意識	○		○	
	1週間の運動時間	※2		○	

※1：持久走又は20mシャトルランを選択して実施する。

※2：1週間の運動時間の調査に関しては小学4年生以上で実施する。

### （3） 調査の対象

- ①小学校、義務教育学校1～6年及び特別支援学校小学部（6～11歳）の男女児童
- ②中学校、義務教育学校7～9年及び特別支援学校中学部（12～14歳）の男女生徒
- ③高等学校及び特別支援学校高等部（15～17歳、定時制は18歳まで）の男女生徒

### （4） 調査の実施時期

原則として令和6年（2024年）5月下旬～6月末までに実施する。

2 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体格及び体力・運動能力調査 結果一覧

(1) 男子の結果

性別	校種	年齢	年度	身長 (cm)			体重 (kg)			握力 (kg)			上体起こし (回)			長座体前屈 (cm)			
				標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	
男子	小学校	6	R6	4152	116.49	4.85	4151	21.70	3.64	4143	9.12	2.09	4141	11.35	5.22	4143	28.89	6.80	
			R5	4234	116.56	4.80	4234	21.96	3.83	4233	9.05	2.11	4225	11.13	5.07	4225	28.61	6.55	
			R4	4446	116.59	5.05	4565	22.07	3.90	4430	9.02	2.12	4399	11.11	5.10	4441	27.92	6.41	
		7	R6	4233	122.46	5.10	4228	24.65	4.67	4207	10.77	2.51	4205	13.98	5.29	4213	29.59	6.70	
			R5	4447	122.52	5.14	4445	24.91	4.83	4427	10.87	2.65	4414	13.70	5.13	4416	29.61	6.94	
			R4	4512	122.60	5.31	4639	24.98	4.70	4449	10.69	2.38	4423	13.42	5.18	4471	29.01	6.44	
		8	R6	7391	128.25	5.48	7387	28.00	5.84	7611	12.36	3.11	7516	15.73	5.70	7577	29.87	7.02	
			R5	7399	128.50	5.60	7394	28.24	6.05	7474	12.47	3.04	7371	15.22	5.62	7437	29.93	7.04	
			R4	7688	128.35	5.99	7814	28.31	5.84	7839	12.67	3.05	7764	15.12	5.61	7816	29.77	7.03	
		9	R6	7477	133.86	5.89	7466	31.74	7.08	7622	14.23	3.24	7543	17.27	5.74	7603	31.70	7.62	
			R5	7559	133.81	5.93	7554	31.93	7.26	7616	14.27	3.42	7516	17.05	5.69	7570	31.72	7.52	
			R4	7719	133.63	6.25	7849	31.75	7.31	7874	14.64	3.53	7813	17.07	5.62	7838	31.36	7.30	
		10	R6	7793	139.16	6.28	7788	35.65	8.26	7852	16.39	3.77	7759	19.03	5.68	7804	33.55	7.72	
			R5	7639	139.25	6.53	7625	35.41	8.27	7675	16.47	3.85	7588	19.00	5.63	7633	33.56	7.58	
			R4	7890	139.16	6.53	8004	35.69	8.29	8080	16.82	3.88	7987	18.81	5.57	8059	32.81	7.38	
		11	R6	7775	145.71	7.50	7775	39.85	9.47	7831	19.36	4.99	7758	21.05	5.69	7792	35.74	8.39	
			R5	7785	145.82	7.39	7785	40.12	9.51	7821	19.57	4.81	7765	20.97	5.49	7781	35.76	8.04	
			R4	7841	145.95	7.63	7834	40.62	10.28	7980	20.21	4.99	7912	20.78	5.50	7978	35.57	8.04	
		中学校	12	R6	7428	153.69	7.89	7406	45.35	9.89	7532	24.20	6.08	7441	23.40	5.63	7477	39.92	9.67
				R5	7497	153.86	7.77	7483	45.97	10.14	7573	24.59	6.11	7501	23.29	5.58	7498	40.10	9.50
				R4	7233	153.60	7.93	7226	45.87	10.08	7385	24.94	6.14	7324	23.27	5.51	7332	39.62	9.39
			13	R6	7256	160.90	7.31	7219	50.56	10.27	7350	29.84	7.05	7270	26.53	5.95	7290	44.68	10.52
				R5	7115	160.86	7.24	7101	50.44	10.07	7228	29.92	6.95	7050	26.31	5.79	7062	44.56	10.17
				R4	7149	160.78	7.41	7113	50.82	10.31	7234	30.59	7.02	7149	26.21	5.70	7179	43.50	9.92
			14	R6	7001	165.66	6.68	6982	55.04	10.00	7029	34.55	6.78	6920	28.72	5.75	6951	48.84	10.85
				R5	7088	165.72	6.79	7052	55.02	10.11	7203	34.68	6.67	7031	28.35	5.78	7077	48.22	10.75
				R4	7273	165.45	6.90	7241	55.24	10.22	7347	35.37	6.82	7266	28.77	5.58	7305	47.82	10.57
高等学校	15	R6	4683	168.23	5.78	4680	59.16	11.17	4691	36.08	6.57	4665	28.56	5.58	4674	48.81	10.71		
		R5	4839	167.95	7.22	4839	59.17	11.65	4847	36.21	6.80	4818	28.64	5.64	4829	49.20	10.52		
		R4	4518	168.13	5.74	4520	58.96	11.15	4507	36.45	6.70	4484	28.51	5.40	4494	47.93	10.47		
	16	R6	4608	169.26	5.87	4608	60.71	10.94	4653	38.89	7.00	4606	30.83	5.78	4638	52.32	10.86		
		R5	4315	169.38	7.43	4318	60.42	10.74	4332	38.56	6.76	4299	30.68	5.57	4319	52.00	10.66		
		R4	4310	169.35	5.83	4293	60.72	10.69	4326	38.71	6.71	4294	30.43	5.56	4316	50.58	10.27		
	17	R6	4202	170.17	5.67	4199	62.34	10.83	4237	40.35	7.01	4208	31.79	5.72	4220	53.76	11.04		
		R5	4211	170.11	7.99	4210	62.36	10.94	4217	40.04	6.90	4182	31.86	5.61	4194	53.48	10.48		
		R4	4556	170.20	5.83	4557	62.54	10.56	4590	40.69	7.11	4564	31.98	6.03	4582	52.54	10.53		

反復横とび (点)			持久走 (秒)			20mシャトルラン(回)			50m走 (秒)			立ち幅とび (cm)			ボール投げ (m)		
標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
4134	26.63	5.04				4122	18.99	9.42	4133	11.76	1.68	4139	113.66	17.00	4126	8.46	3.47
4228	27.73	4.79				4202	19.66	9.56	4229	11.66	1.44	4228	114.67	17.60	4229	8.42	3.26
4431	26.43	5.77				4421	19.25	8.76	4425	11.68	1.54	4432	114.00	17.53	4430	8.32	3.10
4196	30.62	5.94				4190	28.40	13.16	4177	10.84	1.35	4207	122.93	17.46	4202	11.67	4.49
4410	31.07	5.83				4403	28.51	12.96	4410	10.79	1.31	4407	125.31	17.76	4405	11.67	4.43
4457	30.23	5.76				4401	27.00	12.34	4453	10.85	1.39	4448	123.68	17.47	4461	11.15	4.32
7551	32.98	7.66				7477	34.04	15.69	7532	10.36	1.79	7561	132.63	19.31	7563	14.91	5.88
7423	33.41	7.46				7378	34.22	16.02	7411	10.31	1.16	7427	136.06	20.26	7417	14.68	5.91
7819	32.70	7.35				7775	32.47	15.73	7724	10.36	1.24	7821	133.41	19.00	7840	14.08	5.58
7588	37.27	7.90				7539	41.54	18.17	7583	9.94	1.21	7591	140.92	21.29	7598	18.31	7.15
7553	37.38	7.64				7513	42.16	18.85	7534	9.91	1.27	7546	141.60	22.12	7563	17.98	6.90
7875	36.73	7.76				7806	40.72	20.42	7746	9.91	1.25	7748	142.08	20.41	7882	17.53	6.79
7777	40.83	7.85				7729	49.04	20.48	7775	9.52	1.21	7797	149.30	21.31	7799	21.50	7.92
7602	41.37	7.74				7540	50.35	20.95	7596	9.46	1.22	7609	151.43	21.67	7596	21.27	7.93
8040	40.80	7.58				7953	47.35	20.12	7890	9.49	1.08	8028	150.45	21.12	8040	20.94	7.77
7770	44.44	7.89				7708	57.50	24.00	7754	9.07	1.36	7764	160.60	23.62	7787	25.12	9.41
7750	44.80	7.51				7679	57.97	22.67	7733	9.03	1.08	7756	162.24	23.13	7757	24.88	9.11
7947	44.11	7.57				7826	55.81	22.15	7789	9.06	1.07	7935	161.41	23.04	7952	24.71	9.21
7420	49.30	7.67	5609	441.43	82.53	1514	68.38	24.04	7304	8.65	1.00	7428	182.27	26.72	7365	18.43	5.79
7453	49.10	7.60	5953	440.83	82.58	1325	69.56	24.66	7384	8.60	0.99	7456	182.53	26.71	7410	18.31	5.74
7259	48.58	7.80	6156	438.80	84.79	894	67.17	24.79	7057	8.66	1.02	7229	181.87	26.78	7247	17.89	5.44
7223	53.44	7.96	5560	402.81	74.60	1594	84.04	26.57	7121	8.03	1.10	7231	200.34	27.94	7135	21.30	6.49
6994	53.08	7.66	5726	401.36	71.93	1130	85.09	26.64	6861	7.99	1.10	7014	201.05	27.75	6989	21.31	6.24
7102	52.82	7.43	6162	402.36	76.80	768	83.80	27.36	6969	8.01	0.89	7119	200.14	26.90	7119	21.04	6.06
6876	56.56	7.78	5179	384.74	77.09	1515	92.61	24.41	6770	7.59	0.82	6895	214.72	26.71	6853	23.97	6.78
6991	56.15	7.68	5778	383.66	76.58	1059	94.18	24.17	6902	7.58	0.83	7021	215.07	25.83	6970	24.04	6.99
7214	55.96	7.63	6180	381.63	74.65	853	90.29	24.65	7081	7.61	0.80	7231	214.42	25.58	7210	23.68	6.59
4649	56.34	6.68	3436	394.98	64.70	1155	84.25	21.84	4634	7.54	0.65	4658	218.60	23.58	4664	22.77	5.60
4792	55.99	6.54	3608	395.18	71.13	1084	83.90	22.15	4771	7.55	0.70	4796	217.59	23.90	4800	24.00	5.74
4481	56.19	6.52	3515	388.80	63.83	975	87.46	22.20	4447	7.47	0.62	4491	217.86	23.55	4482	23.54	5.80
4594	58.62	6.46	3505	385.32	64.52	1047	91.60	22.33	4584	7.35	0.61	4601	225.74	22.70	4623	24.56	6.00
4261	58.39	6.49	3260	381.41	67.32	1064	92.71	21.41	4258	7.31	0.72	4265	225.69	23.91	4271	25.79	6.14
4272	57.75	6.49	3403	384.35	66.67	944	92.56	23.16	4247	7.33	0.65	4284	224.93	23.02	4267	25.48	6.36
4193	59.60	6.47	3182	380.21	62.75	1084	93.87	22.92	4173	7.23	0.61	4204	231.29	23.39	4209	25.71	6.17
4158	58.88	6.59	3158	378.21	66.85	1039	93.82	22.61	4152	7.25	0.86	4151	229.81	24.75	4194	26.70	6.25
4534	59.32	6.58	3606	377.68	62.44	973	94.11	23.53	4506	7.19	0.57	4542	230.50	23.17	4551	26.68	6.21

(2) 女子の結果

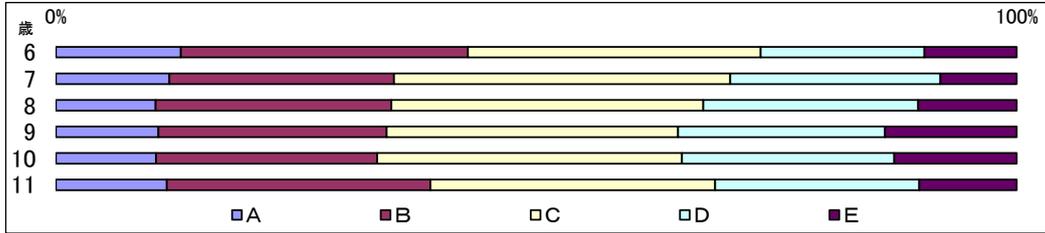
性別	校種	年齢	年度	身長 (cm)			体重 (kg)			握力 (kg)			上体起こし (回)			長座体前屈 (cm)			
				標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	
女子	小学校	6	R6	4030	115.50	4.76	4028	21.29	3.44	4024	8.52	1.91	4021	10.90	5.00	4026	30.42	6.85	
			R5	4112	115.66	4.86	4109	21.48	3.59	4096	8.53	2.05	4095	10.54	4.92	4087	30.02	6.58	
			R4	4276	116.03	5.55	4276	21.63	3.59	4261	8.68	10.14	4224	10.98	4.83	4264	29.91	8.02	
		7	R6	4078	121.54	5.11	4077	24.09	4.34	4064	10.10	2.26	4054	13.29	4.88	4062	31.76	6.72	
			R5	4281	121.91	5.53	4282	24.36	4.44	4270	10.21	2.67	4263	13.24	4.87	4272	32.26	6.62	
			R4	4357	121.79	5.41	4354	24.30	4.44	4304	10.07	2.16	4281	13.16	4.74	4323	31.35	6.65	
		8	R6	7193	127.66	6.07	7187	27.25	5.24	7386	11.62	2.75	7309	14.89	5.13	7365	32.74	7.26	
			R5	7233	127.85	5.80	7230	27.50	5.87	7300	11.85	2.84	7217	14.62	5.17	7264	32.81	7.04	
			R4	7243	127.87	5.95	7239	27.56	5.63	7398	12.01	2.64	7361	14.64	4.98	7383	32.27	7.03	
		9	R6	7268	134.07	6.38	7261	31.02	6.56	7426	13.67	3.34	7367	16.52	5.17	7413	35.00	7.64	
			R5	7181	134.28	6.65	7176	31.31	6.91	7227	13.78	3.13	7173	16.31	4.98	7202	34.83	7.18	
			R4	7124	134.35	6.63	7122	32.61	6.51	7307	14.16	3.22	7297	16.30	4.98	7287	34.69	7.21	
		10	R6	7349	141.13	7.19	7342	35.55	7.65	7386	16.19	3.84	7331	17.98	5.01	7369	36.98	7.99	
			R5	7109	141.27	7.00	7091	35.74	7.90	7137	16.52	3.87	7068	17.95	4.99	7103	37.62	7.82	
			R4	7296	141.26	6.94	7273	36.82	7.67	7483	16.73	3.81	7414	17.91	4.83	7459	36.92	7.77	
		11	R6	7262	147.57	6.59	7255	40.55	8.29	7262	19.29	4.24	7216	19.29	4.97	7230	40.17	8.58	
			R5	7174	147.60	6.58	7161	40.83	8.48	7209	19.33	4.34	7149	19.38	5.00	7182	39.99	8.35	
			R4	7505	147.56	6.70	7494	41.41	8.07	7606	19.87	4.20	7540	18.91	4.78	7592	39.80	8.12	
		中学校	12	R6	6795	152.13	6.35	6749	44.67	8.88	6883	21.64	5.16	6809	20.09	5.51	6823	42.37	10.55
				R5	7146	152.13	6.42	7121	44.89	8.69	7232	21.80	5.00	7142	19.89	5.31	7155	42.22	9.32
				R4	6969	152.06	6.39	6922	44.97	8.48	7148	22.32	5.09	7090	19.85	5.23	7126	41.99	9.38
			13	R6	6839	154.70	6.23	6741	47.63	8.65	6930	23.63	5.72	6833	21.96	5.76	6866	44.92	10.31
				R5	6877	154.65	6.19	6818	47.74	8.43	6973	23.63	5.61	6802	21.70	5.72	6849	44.61	9.95
				R4	6904	154.67	6.28	6858	47.93	9.86	6969	24.39	5.71	6898	22.00	5.53	6905	44.24	9.47
			14	R6	6639	156.04	6.14	6574	49.80	8.42	6732	24.78	5.27	6614	22.80	5.87	6682	46.81	10.63
				R5	6777	156.11	6.37	6691	49.90	8.56	6888	25.18	5.15	6762	23.01	5.86	6809	46.95	10.32
				R4	6778	156.06	6.25	6707	50.07	8.25	6868	25.68	5.48	6797	23.50	5.52	6835	46.93	9.86
高等学校	15	R6	3793	156.66	5.34	3818	51.41	8.43	3828	25.09	4.48	3800	22.05	5.54	3820	47.43	9.88		
		R5	3987	156.55	7.32	3983	51.36	8.23	3985	25.09	4.41	3965	22.62	5.43	3961	48.03	9.65		
		R4	3783	157.01	5.28	3778	51.80	8.26	3784	25.37	4.37	3764	25.49	5.31	3786	47.59	9.59		
	16	R6	3812	156.97	5.24	3811	51.94	8.01	3863	26.15	4.54	3838	23.59	5.77	3852	49.41	9.86		
		R5	3593	157.30	6.72	3592	52.41	8.20	3608	25.91	4.41	3581	23.55	5.53	3605	49.43	9.77		
		R4	3672	157.35	5.29	3669	52.04	7.93	3667	26.11	4.52	3644	23.57	5.37	3659	48.97	9.53		
	17	R6	3793	156.66	5.34	3818	51.41	8.43	3828	25.09	4.48	3800	22.05	5.54	3820	47.43	9.88		
		R5	3566	157.50	7.73	3565	52.59	8.05	3563	26.36	4.56	3544	24.20	5.54	3553	50.87	9.59		
		R4	3671	157.58	5.28	3666	52.60	8.11	3701	26.59	4.57	3671	24.09	5.44	3689	49.97	9.66		

反復横とび (点)			持久走 (秒)			20mシャトルラン(回)			50m走 (秒)			立ち幅とび (cm)			ボール投げ (m)		
標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
4014	25.77	4.23				3998	15.87	6.25	4016	12.11	1.54	4018	105.18	15.81	4015	5.60	1.82
4094	26.68	4.32				4071	16.64	6.56	4086	12.00	1.51	4086	106.56	15.90	4087	5.63	1.84
4256	26.03	4.58				4244	17.16	6.26	4255	11.92	1.33	4256	106.22	16.11	4257	5.64	1.75
4061	29.42	5.14				4027	22.09	8.80	4039	11.17	1.17	4060	113.57	16.23	4060	7.37	2.35
4260	30.05	5.13				4240	22.63	9.66	4259	11.08	1.14	4261	116.41	16.06	4250	7.68	2.57
4312	29.72	5.36				4265	23.17	9.00	4310	11.13	1.43	4302	116.00	16.02	4310	7.34	2.57
7350	31.33	6.73				7276	26.02	10.91	7328	10.68	1.07	7354	123.69	17.98	7354	9.32	3.31
7262	32.07	6.73				7225	26.56	11.24	7220	10.61	1.08	7252	125.44	18.72	7228	9.32	3.39
7419	31.41	6.67				7351	26.30	11.20	7306	10.62	1.20	7403	125.02	17.52	7405	9.13	2.99
7397	35.45	7.01				7324	32.67	13.35	7381	10.21	0.99	7397	132.24	19.12	7404	11.35	4.21
7189	35.62	6.91				7157	33.09	13.88	7174	10.16	1.02	7187	133.55	20.35	7179	11.48	4.09
7352	35.23	7.12				7274	32.66	13.35	7137	10.13	1.11	7321	134.41	18.81	7354	11.31	3.86
7342	38.85	6.83				7281	39.30	15.60	7324	9.77	1.02	7341	141.54	20.50	7340	13.49	4.80
7088	39.82	6.71				7023	40.58	15.71	7071	9.68	1.41	7101	144.36	19.77	7077	13.72	4.76
7459	39.18	6.72				7375	39.21	15.05	7307	9.67	0.94	7443	143.86	19.33	7460	13.52	4.62
7222	41.85	6.63				7122	45.10	16.58	7191	9.37	1.14	7215	149.65	21.19	7226	15.49	5.98
7143	42.45	6.51				7085	45.63	17.18	7133	9.32	0.93	7152	151.88	21.47	7157	15.65	5.58
7580	41.74	6.44				7489	44.51	16.44	7423	9.31	0.90	7573	151.41	20.55	7600	15.52	5.41
6789	45.22	6.95	5213	314.47	68.50	1298	49.81	21.19	6649	9.17	1.25	6784	164.29	25.21	6744	11.70	5.12
7111	45.14	6.87	5809	314.10	65.76	1122	50.61	21.06	7061	9.12	0.89	7122	164.53	25.72	7094	11.72	5.00
7066	44.85	7.07	6087	310.34	67.64	830	49.02	22.46	6772	9.14	1.02	7034	164.64	24.58	7040	11.73	4.73
6808	47.20	7.16	5325	302.83	61.08	1369	55.97	23.33	6682	8.93	0.90	6806	170.02	26.58	6753	12.84	5.65
6763	46.92	7.15	5629	301.04	59.41	1069	57.16	23.63	6603	8.89	0.87	6789	170.40	26.31	6754	13.05	5.46
6869	47.41	6.77	5925	298.01	64.71	801	57.16	25.61	6728	8.89	0.91	6856	170.89	25.70	6875	13.08	5.36
6594	48.23	7.48	4886	301.41	76.50	1415	56.96	22.07	6462	8.83	1.04	6600	173.41	25.14	6566	13.76	6.00
6727	48.59	7.26	5477	297.91	69.11	1055	60.08	22.63	6634	8.79	0.89	6736	174.49	24.61	6736	14.06	6.00
6750	49.01	6.95	5846	293.26	67.19	824	57.71	23.27	6585	8.76	0.83	6750	175.41	23.91	6773	14.11	5.77
3796	47.48	5.72	2532	315.74	46.26	1186	50.97	15.21	3784	9.02	0.78	3794	171.63	21.01	3811	13.21	3.99
3940	48.07	5.40	2660	310.86	45.38	1196	52.53	16.28	3914	8.97	0.98	3942	171.52	21.42	3946	13.65	4.07
3758	48.15	5.33	2761	309.01	42.77	1000	50.92	16.86	3736	8.91	0.82	3763	173.18	21.04	3755	13.66	4.00
3822	48.75	5.68	2644	313.01	45.22	1145	55.43	16.97	3811	8.89	0.79	3829	174.53	21.39	3845	14.00	4.17
3562	48.87	5.72	2440	311.42	48.98	1141	54.21	18.83	3555	8.90	0.78	3563	174.96	21.62	3588	14.42	4.23
3619	49.15	5.39	2738	306.82	42.56	917	54.76	16.95	3596	8.85	0.82	3637	175.10	21.70	3629	14.41	4.17
3796	47.48	5.72	2532	315.74	46.26	1186	50.97	15.21	3784	9.02	0.78	3794	171.63	21.01	3811	13.21	3.99
3514	49.25	5.66	2420	310.28	47.15	1091	57.65	17.69	3503	8.87	1.12	3502	176.23	21.69	3512	14.74	4.27
3650	49.41	5.32	2742	308.80	43.94	918	54.28	16.91	3628	8.85	0.78	3654	176.56	21.25	3668	14.68	4.20

### 3 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査 判定評価表

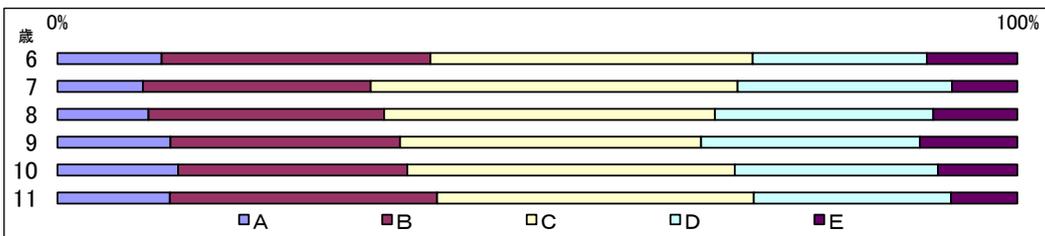
#### (1) 小学校男子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男子	小学校	6	4055	527	13.00%	1211	29.86%	1235	30.46%	691	17.04%	389	9.59%
		7	4109	485	11.80%	960	23.36%	1437	34.97%	899	21.88%	326	7.93%
		8	7346	763	10.39%	1801	24.52%	2384	32.45%	1642	22.35%	753	10.25%
		9	7362	786	10.68%	1749	23.76%	2233	30.33%	1586	21.54%	1009	13.71%
		10	7581	789	10.41%	1745	23.02%	2403	31.70%	1674	22.08%	965	12.73%
		11	7588	875	11.53%	2082	27.44%	2246	29.60%	1611	21.23%	770	10.15%



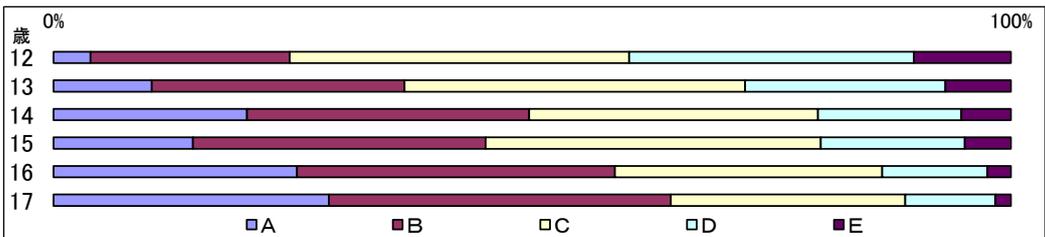
#### (2) 小学校女子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
女子	小学校	6	3966	430	10.84%	1111	28.01%	1331	33.56%	720	18.15%	374	9.43%
		7	3987	355	8.90%	946	23.73%	1524	38.22%	891	22.35%	271	6.80%
		8	7181	681	9.48%	1761	24.52%	2473	34.44%	1631	22.71%	629	8.76%
		9	7193	846	11.76%	1719	23.90%	2254	31.34%	1639	22.79%	729	10.13%
		10	7199	905	12.57%	1717	23.85%	2455	34.10%	1523	21.16%	595	8.27%
		11	7006	820	11.70%	1950	27.83%	2311	32.99%	1438	20.53%	485	6.92%



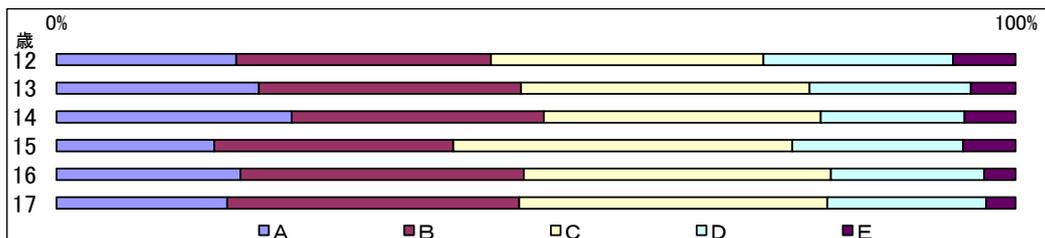
#### (3) 中学及び高等学校男子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男子	中学校	12	6717	258	3.84%	1393	20.74%	2373	35.33%	1990	29.63%	679	10.11%
		13	6595	674	10.22%	1736	26.32%	2339	35.47%	1375	20.85%	450	6.82%
		14	6288	1261	20.05%	1840	29.26%	1883	29.95%	934	14.85%	324	5.15%
	高等学校	15	4467	650	14.55%	1366	30.58%	1564	35.01%	672	15.04%	215	4.81%
		16	4439	1129	25.43%	1474	33.21%	1239	27.91%	488	10.99%	109	2.46%
		17	4065	1169	28.76%	1452	35.72%	995	24.48%	383	9.42%	66	1.62%



#### (4) 中学及び高等学校女子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
女子	中学校	12	6328	1180	18.65%	1673	26.44%	1790	28.29%	1246	19.69%	411	6.49%
		13	6258	1315	21.01%	1704	27.23%	1876	29.98%	1048	16.75%	292	4.67%
		14	6002	1465	24.41%	1570	26.16%	1726	28.76%	895	14.91%	319	5.31%
	高等学校	15	3662	602	16.44%	913	24.93%	1294	35.34%	652	17.80%	201	5.49%
		16	3713	712	19.18%	1096	29.52%	1189	32.02%	593	15.97%	122	3.29%
		17	3410	607	17.80%	1038	30.44%	1095	32.11%	565	16.57%	105	3.08%



#### 4 県平均値の種目別得点及び体力合計点、総合評価

##### ア 男子

・・・R5を上回った項目

性別	校種	年齢	種 目																体力合計点	総合評価		
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび				ボール投げ	
			平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点			平均値	得点
男 子	小学校	6	9.12	4.0	11.35	4.0	28.89	5.0	26.63	4.0	/	/	18.99	4.0	11.76	3.0	113.66	3.0	8.46	3.0	30.0	C
		7	10.77	4.0	13.98	5.0	29.59	5.0	30.62	5.0	/	/	28.40	5.0	10.84	4.0	122.93	4.0	11.67	4.0	36.0	C
		8	12.36	5.0	15.73	6.0	29.87	5.0	32.98	5.0	/	/	34.04	6.0	10.36	5.0	132.63	5.0	14.91	5.0	42.0	C
		9	14.23	6.0	17.27	6.0	31.70	6.0	37.27	6.0	/	/	41.54	6.0	9.94	5.0	140.92	5.0	18.31	6.0	46.0	C
		10	16.39	6.0	19.03	7.0	33.55	6.0	40.83	7.0	/	/	49.04	7.0	9.52	6.0	149.30	6.0	21.50	6.0	51.0	C
		11	19.36	7.0	21.05	8.0	35.74	7.0	44.44	8.0	/	/	57.50	8.0	9.07	7.0	160.60	7.0	25.12	7.0	59.0	C
	中学校	12	24.20	3.0	23.40	5.0	39.92	5.0	49.30	6.0	441.43	4.0	68.38	5.0	8.65	3.0	182.27	3.0	18.43	3.0	32.5	C
		13	29.84	4.0	26.53	6.0	44.68	6.0	53.44	7.0	402.81	5.0	84.04	6.0	8.03	4.0	200.34	4.0	21.30	4.0	40.5	C
		14	34.55	5.0	28.72	7.0	48.84	6.0	56.56	8.0	384.74	5.0	92.61	7.0	7.59	5.0	214.72	5.0	23.97	5.0	47.0	C
	高等学校	15	36.08	5.0	28.56	7.0	48.81	6.0	56.34	8.0	394.98	5.0	84.25	6.0	7.54	5.0	218.60	6.0	22.77	5.0	47.5	C
		16	38.89	6.0	30.83	8.0	52.32	7.0	58.62	8.0	385.32	5.0	91.60	7.0	7.35	6.0	225.74	6.0	24.56	5.0	52.0	C
		17	40.35	6.0	31.79	8.0	53.76	8.0	59.60	8.0	380.21	6.0	93.87	7.0	7.23	6.0	231.29	7.0	25.71	6.0	55.5	B

##### イ 女子

性別	校種	年齢	種 目																体力合計点	総合評価		
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび				ボール投げ	
			平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点			平均値	得点
女 子	小学校	6	8.52	3.0	10.90	4.0	30.42	5.0	25.77	4.0	/	/	15.87	4.0	12.11	3.0	105.18	3.0	5.60	3.0	29.0	C
		7	10.10	4.0	13.29	5.0	31.76	5.0	29.42	5.0	/	/	22.09	5.0	11.17	4.0	113.57	4.0	7.37	4.0	36.0	C
		8	11.62	5.0	14.89	6.0	32.74	5.0	31.33	5.0	/	/	26.02	6.0	10.68	5.0	123.69	5.0	9.32	5.0	42.0	C
		9	13.67	6.0	16.52	7.0	35.00	6.0	35.45	6.0	/	/	32.67	6.0	10.21	6.0	132.24	5.0	11.35	6.0	48.0	C
		10	16.19	7.0	17.98	7.0	36.98	6.0	38.85	7.0	/	/	39.30	7.0	9.77	6.0	141.54	6.0	13.49	6.0	52.0	C
		11	19.29	8.0	19.29	8.0	40.17	7.0	41.85	8.0	/	/	45.10	8.0	9.37	7.0	149.65	7.0	15.49	7.0	60.0	C
	中学校	12	21.64	4.0	20.09	7.0	42.37	5.0	45.22	7.0	314.47	5.0	49.81	6.0	9.17	5.0	164.29	5.0	11.70	4.0	42.5	B
		13	23.63	5.0	21.96	7.0	44.92	5.0	47.20	7.0	302.83	5.0	55.97	7.0	8.93	5.0	170.02	6.0	12.84	5.0	46.0	C
		14	24.78	5.0	22.80	7.0	46.81	6.0	48.23	8.0	301.41	5.0	56.96	7.0	8.83	6.0	173.41	6.0	13.76	5.0	49.0	C
	高等学校	15	25.09	6.0	22.05	7.0	47.43	6.0	47.48	7.0	315.74	5.0	50.97	6.0	9.02	5.0	171.63	6.0	13.21	5.0	47.5	C
		16	26.15	6.0	23.59	8.0	49.41	6.0	48.75	8.0	313.01	5.0	55.43	7.0	8.89	6.0	174.53	6.0	14.00	6.0	52.0	C
		17	26.64	6.0	24.03	8.0	50.59	7.0	49.12	8.0	313.50	5.0	53.51	6.0	8.93	5.0	175.60	6.0	14.53	6.0	51.5	C

※中学、高校は、持久走と20mシャトルランの平均を加点。

※各項目の得点は10段階

※総合得点はA～Eの5段階。

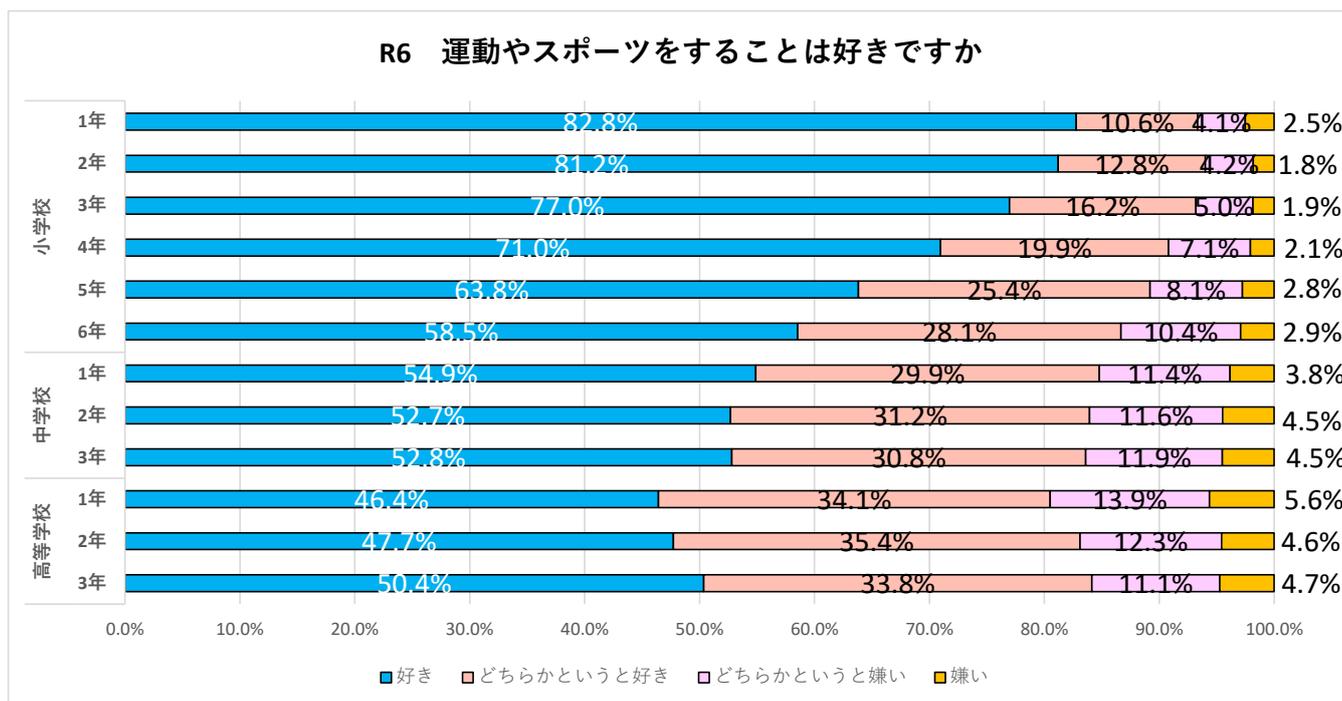
(新体力テスト実施要項による)

	(R6)	(R5)	(R4)	(R3)	(R1)
県全校種平均	45.60	46.27	45.96	46.06	46.71
小学校平均	44.25	45.15	44.55	44.76	45.77
中学校平均	42.92	43.46	42.97	43.79	44.37
高等学校平均	51.00	51.33	51.75	50.92	50.92

## 5 令和6年度（2024年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）結果

令和4年度より、児童生徒の運動に対する意識の実態を把握するため、質問紙調査を実施した。  
 調査対象：小学1年生～高校3年生（質問項目③は小学4年生以上）  
 質問項目：  
 ①運動やスポーツをすることは好きですか。  
 ②運動やスポーツが嫌いな理由は何ですか。  
 ③1週間にどれくらいの時間運動やスポーツをしていますか。（体育の時間を除く）

### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。

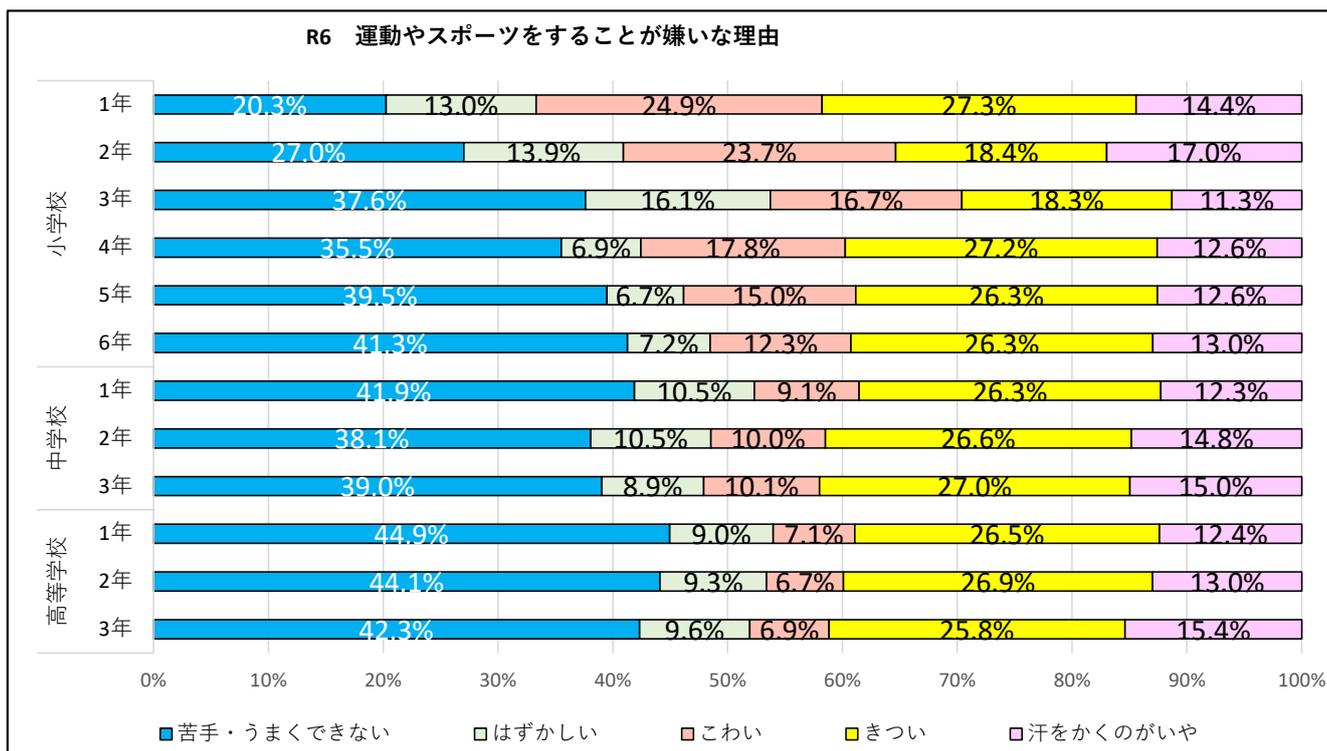


R6	小学校						中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
好き	82.8%	81.2%	77.0%	71.0%	63.8%	58.5%	54.9%	52.7%	52.8%	46.4%	47.7%	50.4%
どちらかという好き	10.6%	12.8%	16.2%	19.9%	25.4%	28.1%	29.9%	31.2%	30.8%	34.1%	35.4%	33.8%
どちらかという嫌い	4.1%	4.2%	5.0%	7.1%	8.1%	10.4%	11.4%	11.6%	11.9%	13.9%	12.3%	11.1%
嫌い	2.5%	1.8%	1.9%	2.1%	2.8%	2.9%	3.8%	4.5%	4.5%	5.6%	4.6%	4.7%

R5	小学校						中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
好き	81.6%	79.7%	74.6%	67.4%	63.8%	58.7%	52.4%	49.6%	51.1%	45.9%	46.3%	47.1%
どちらかという好き	10.8%	12.5%	17.4%	22.3%	24.1%	27.1%	29.3%	30.7%	30.4%	33.8%	35.7%	36.1%
どちらかという嫌い	4.4%	4.9%	5.7%	7.4%	9.0%	10.7%	13.1%	13.5%	13.4%	14.7%	12.9%	12.0%
嫌い	3.2%	3.0%	2.3%	2.9%	3.2%	3.5%	5.2%	6.2%	5.1%	5.6%	5.1%	4.8%

「運動やスポーツをすることが好きですか。」の問いに対し、「好き」と答えた児童生徒の割合が昨年度より向上した学年が多かった。しかし、小学校では学年が上がるにつれて「好き」と答える児童の割合が減少傾向にある。また、どの学年でも「嫌い」と答える児童生徒が一定数いる。すべての児童生徒が運動やスポーツの大切さを理解し、進んで運動やスポーツに親しむ機会を作る取組が必要である。

② 運動やスポーツをすることが嫌いな理由は何ですか。（複数回答可）



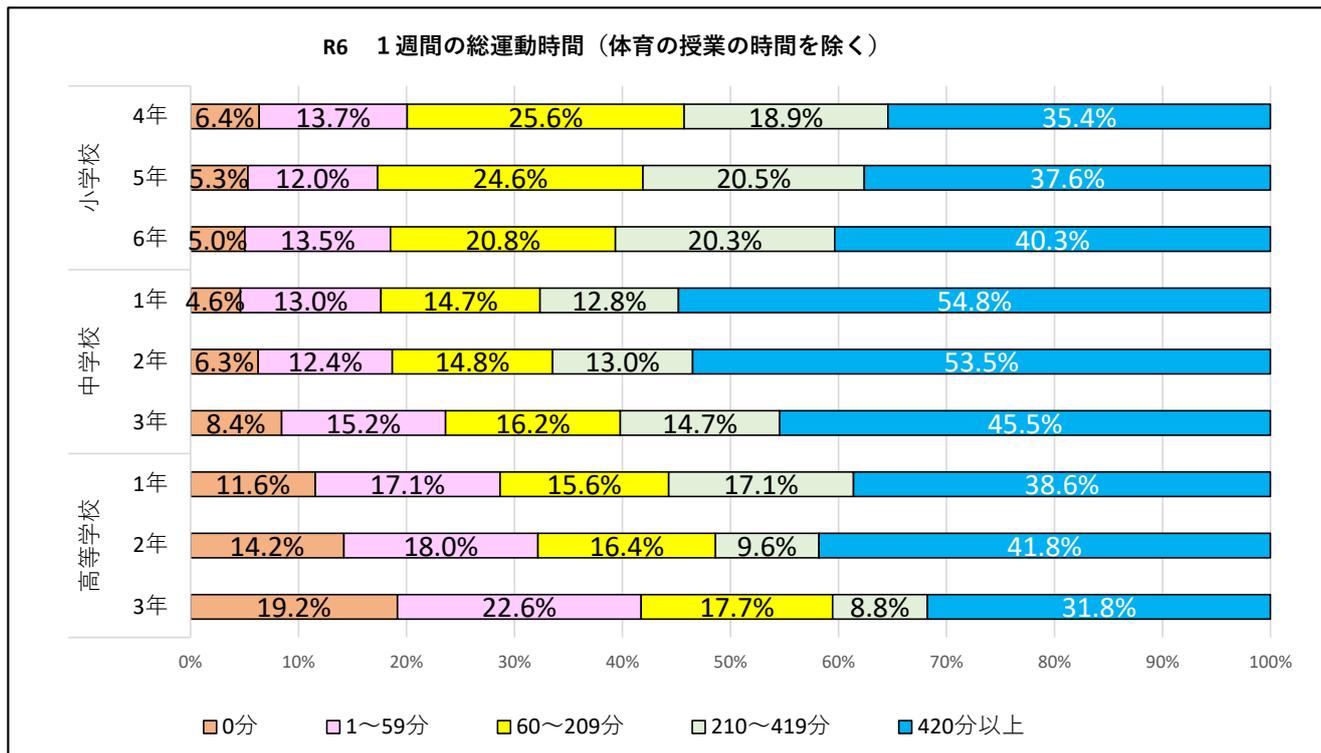
R6	小学校						中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
苦手・うまくできない	20.3%	27.0%	37.6%	35.5%	39.5%	41.3%	41.9%	38.1%	39.0%	44.9%	44.1%	42.3%
はずかしい	13.0%	13.9%	16.1%	6.9%	6.7%	7.2%	10.5%	10.5%	8.9%	9.0%	9.3%	9.6%
こわい	24.9%	23.7%	16.7%	17.8%	15.0%	12.3%	9.1%	10.0%	10.1%	7.1%	6.7%	6.9%
きつい	27.3%	18.4%	18.3%	27.2%	26.3%	26.3%	26.3%	26.6%	27.0%	26.5%	26.9%	25.8%
汗をかくのがいや	14.4%	17.0%	11.3%	12.6%	12.6%	13.0%	12.3%	14.8%	15.0%	12.4%	13.0%	15.4%

R5	小学校						中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
苦手・うまくできない	25.3%	30.9%	33.5%	38.0%	42.4%	43.0%	41.2%	38.6%	39.3%	44.4%	43.9%	40.9%
はずかしい	7.0%	6.2%	8.5%	6.9%	6.0%	6.3%	7.3%	8.2%	6.9%	8.1%	6.8%	8.2%
こわい	21.8%	20.8%	19.2%	15.7%	11.5%	11.2%	9.8%	8.5%	7.8%	7.3%	7.3%	6.9%
きつい	25.5%	25.5%	25.1%	26.8%	27.5%	27.0%	28.8%	29.3%	29.8%	27.8%	28.6%	28.3%
汗をかくのがいや	20.5%	16.6%	13.7%	12.6%	12.5%	12.5%	13.0%	15.5%	16.1%	12.4%	13.4%	15.7%

どの学年においても、「苦手・うまくできない」ことが運動やスポーツをすることが嫌いな理由として多くあげられている。さらに、低学年になるほど「こわい」という理由が多くなっている。児童生徒が「できる」を実感できるような体育・保健体育の授業づくりと、個に応じた指導、支援を工夫改善していく必要がある。

また、「きつい」と答えている児童生徒も小学2年、3年生を除き25%程度いる。体を動かすことが楽しいと感じられるような教材や教具、学習内容を工夫することも必要ではないかと考えられる。

③ 1週間にどのくらいの時間運動やスポーツをしていますか。（体育の時間を除く）



R6	小学校			中学校			高等学校		
	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
0分	6.4%	5.3%	5.0%	4.6%	6.3%	8.4%	11.6%	14.2%	19.2%
1~59分	13.7%	12.0%	13.5%	13.0%	12.4%	15.2%	17.1%	18.0%	22.6%
60~209分	25.6%	24.6%	20.8%	14.7%	14.8%	16.2%	15.6%	16.4%	17.7%
210~419分	18.9%	20.5%	20.3%	12.8%	13.0%	14.7%	17.1%	9.6%	8.8%
420分以上	35.4%	37.6%	40.3%	54.8%	53.5%	45.5%	38.6%	41.8%	31.8%

R5	小学校			中学校			高等学校		
	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
0分	5.1%	4.3%	5.0%	6.5%	7.0%	9.6%	12.7%	14.7%	20.3%
1~59分	16.1%	13.1%	14.7%	12.9%	11.7%	16.0%	18.6%	19.1%	22.8%
60~209分	22.0%	19.4%	20.8%	14.8%	13.4%	15.7%	17.3%	16.8%	16.1%
210~419分	20.0%	21.7%	19.5%	14.1%	11.6%	12.7%	10.7%	9.7%	8.2%
420分以上	36.8%	41.5%	39.9%	51.7%	56.3%	46.0%	40.6%	39.6%	32.6%

小学校6年と中学1年、高校2年では、1週間に420分以上運動やスポーツに取り組む児童生徒の割合が昨年度より増加した。  
 また、全体的に全く運動に取り組まない（0分）児童生徒の割合は、中学校及び高等学校では減少傾向となっているが、小学校では増加傾向となっている。生活環境の変化等を考慮しつつ、発達段階に応じた運動の日常化・習慣化を促す取組が必要である。

## 6 県基準値について

熊本県では、平成19年度に本県の体力目標の基礎資料を得ることを目的に、その指標となる「県基準値(平成14年度から平成18年度の新体力テストの調査結果を基に算出)」を策定しました。そして、5回ごとにその値を見直しており、現在、第4期となる「県基準値(平成29年度から令和4年度の新体力テストの調査結果を基に算出)」を設定しています。本県の体力目標の基礎資料として活用をお願いします。

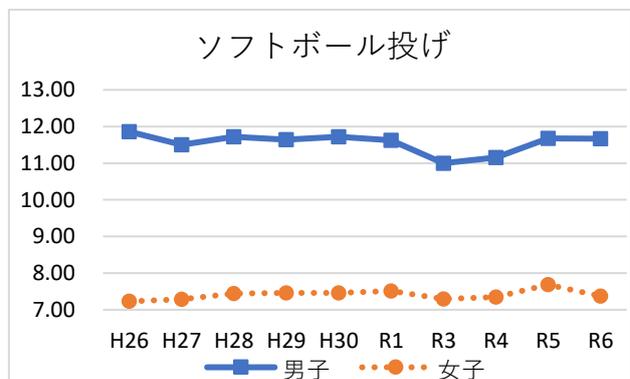
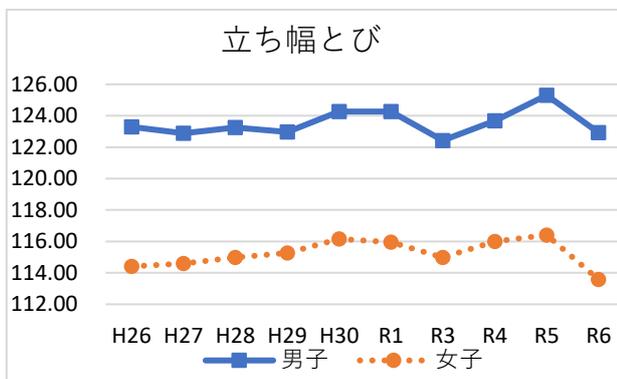
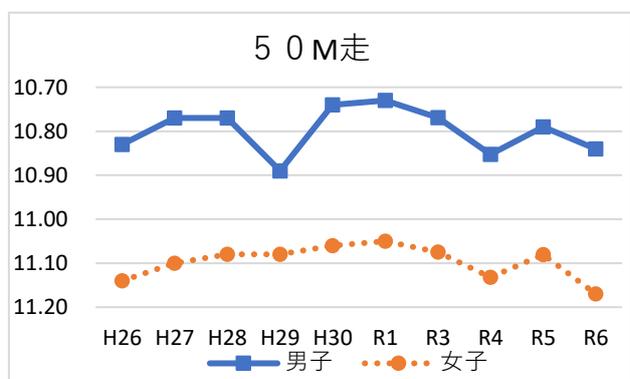
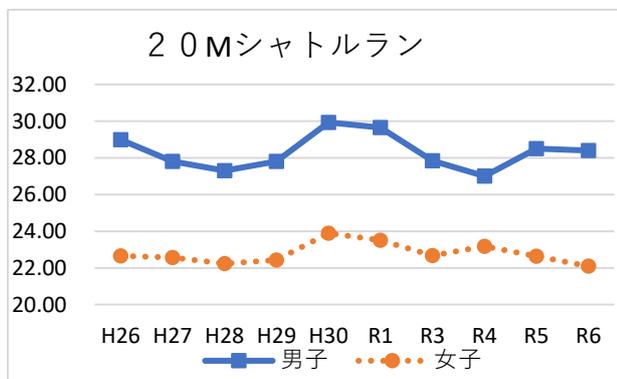
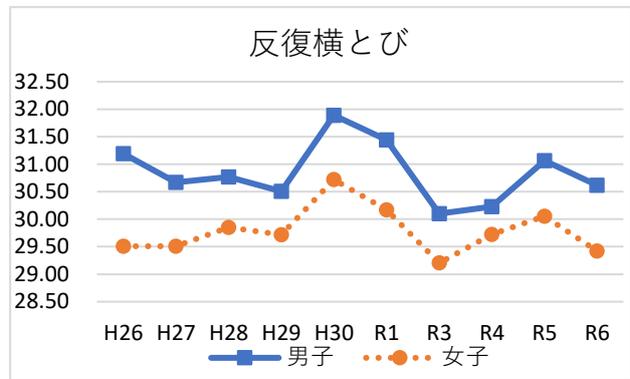
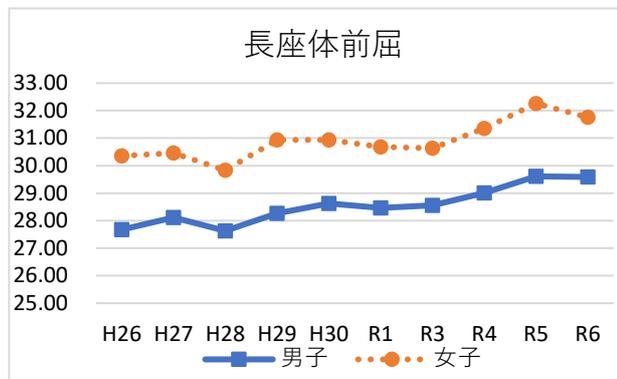
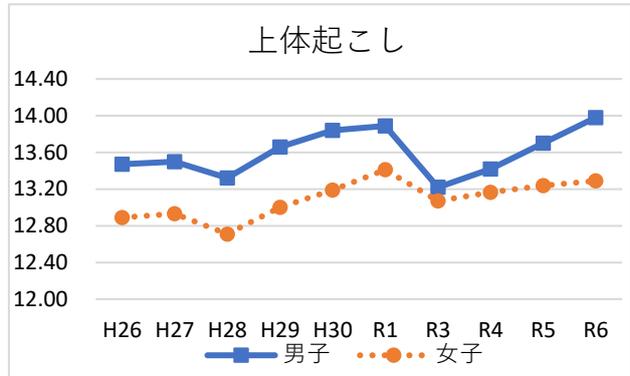
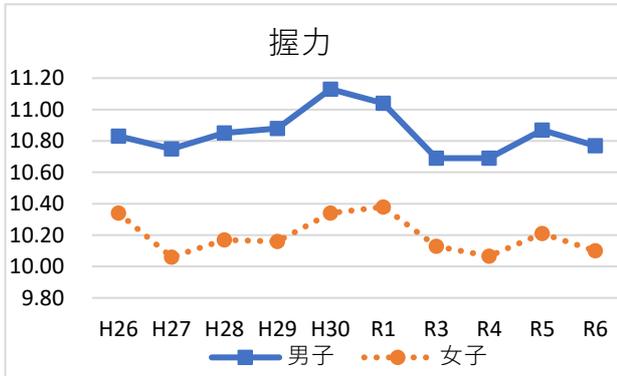
性別	校種	年齢		種 目											
				身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	
男子	小学校	6	基準値	116.10	21.71	9.20	11.07	27.52	27.14			19.33	11.66	113.04	8.33
			標準偏差	4.86	4.13	2.10	5.16	6.24	4.95			9.09	1.54	17.09	3.19
		7	基準値	122.03	24.49	10.89	13.61	28.58	30.85			28.47	10.80	123.53	11.43
			標準偏差	5.21	4.81	2.37	5.18	6.21	5.64			12.69	1.27	17.17	4.23
		8	基準値	127.92	27.67	12.63	15.34	29.35	33.64			34.96	10.28	133.88	14.76
			標準偏差	5.52	5.62	2.84	5.61	6.84	7.32			15.70	1.25	18.63	5.50
	9	基準値	133.27	31.18	14.50	17.30	30.88	37.61			43.15	9.84	142.60	18.33	
		標準偏差	5.99	7.14	3.25	5.63	6.97	7.56			18.60	1.21	19.31	6.62	
	10	基準値	138.78	34.87	16.70	19.23	32.88	41.95			51.59	9.41	151.32	22.14	
		標準偏差	7.14	7.97	3.69	5.57	7.32	7.48			20.04	1.18	20.30	7.73	
	中学校	11	基準値	145.12	39.24	19.74	21.20	35.08	45.29			60.36	8.99	161.98	26.01
			標準偏差	7.62	9.29	4.71	5.41	7.71	7.25			21.58	1.10	21.91	8.98
		12	基準値	152.77	44.65	24.29	23.65	38.62	48.96	429.24		70.36	8.61	180.11	18.02
			標準偏差	8.46	10.30	6.72	6.02	9.27	7.82	74.17		23.70	2.78	24.99	5.86
		13	基準値	159.89	49.45	29.70	26.98	43.04	52.88	390.34		87.61	8.01	198.04	20.93
			標準偏差	8.05	10.34	7.47	6.23	9.99	8.03	65.61		24.92	2.85	25.49	6.15
	14	基準値	165.03	54.24	34.55	29.35	47.01	56.06	373.82		95.98	7.61	211.79	23.43	
		標準偏差	7.29	10.31	7.65	6.57	10.68	8.44	63.38		24.13	2.84	24.71	6.66	
高等学校	15	基準値	167.86	58.68	36.38	29.11	47.49	55.79	382.60		86.55	7.54	215.41	23.78	
		標準偏差	5.82	10.78	6.54	5.39	10.14	6.30	59.66		22.17	0.62	22.69	5.50	
	16	基準値	169.33	60.57	39.13	31.59	50.31	57.75	373.75		94.26	7.35	223.24	25.62	
		標準偏差	5.73	10.24	6.73	5.49	10.19	6.24	59.69		22.65	0.61	22.24	5.92	
17	基準値	170.08	62.46	41.00	32.86	52.39	59.02	369.45		93.43	7.24	228.63	26.87		
	標準偏差	5.71	10.28	6.85	5.64	10.36	6.32	58.38		22.93	0.57	22.04	6.09		
女子	小学校	6	基準値	115.41	21.31	8.65	10.78	29.40	26.31			16.73	11.95	105.21	5.57
			標準偏差	5.03	3.86	4.83	4.85	6.64	4.24			6.61	1.41	15.63	1.85
		7	基準値	121.26	23.91	10.22	13.17	30.91	29.91			23.13	11.08	115.67	7.41
			標準偏差	5.21	4.30	2.16	4.78	6.29	5.09			9.01	1.23	17.28	2.52
		8	基準値	127.31	26.98	11.96	14.57	31.94	32.25			27.65	10.57	125.51	9.34
			標準偏差	5.68	5.25	2.59	5.04	6.84	6.61			11.52	1.32	17.02	3.12
	9	基準値	133.55	30.86	13.88	16.38	34.05	36.11			34.61	10.08	135.07	11.57	
		標準偏差	6.48	6.41	3.08	4.95	6.96	6.83			13.58	1.01	18.00	3.82	
	10	基準値	140.35	35.00	16.47	18.23	36.74	40.36			42.88	9.62	144.67	14.06	
		標準偏差	7.41	7.32	3.67	4.81	7.49	6.63			15.45	1.11	19.13	4.98	
	11	基準値	146.87	39.94	19.48	19.52	39.43	43.08			48.98	9.24	152.95	16.30	
		標準偏差	6.75	8.00	4.17	4.71	7.94	6.22			16.74	0.87	19.95	5.48	
	中学校	12	基準値	151.78	44.48	22.15	20.61	41.60	45.57	298.48		54.35	9.07	164.85	12.14
			標準偏差	6.75	8.93	5.46	5.79	9.18	7.04	48.89		19.27	3.26	22.24	5.38
		13	基準値	154.62	47.69	24.28	23.04	44.21	47.79	286.63		61.92	8.81	171.45	13.38
			標準偏差	6.32	8.70	5.55	6.06	9.54	7.35	48.51		21.25	3.15	22.70	5.40
	14	基準値	156.20	50.30	25.51	24.25	46.48	49.03	286.30		62.88	8.73	174.74	14.20	
		標準偏差	6.07	8.14	5.34	6.12	9.68	7.22	50.00		20.98	2.77	22.49	5.40	
高等学校	15	基準値	156.88	51.86	25.26	23.57	46.85	47.75	302.41		54.15	8.96	169.64	13.75	
		標準偏差	5.21	8.02	4.37	5.21	9.39	5.15	40.55		16.87	0.76	20.60	3.95	
	16	基準値	157.25	52.53	26.11	24.29	48.05	48.62	302.93		56.73	8.90	172.23	14.37	
		標準偏差	5.23	7.77	4.47	5.33	9.40	5.30	43.47		16.77	0.78	21.07	4.16	
17	基準値	157.52	52.95	26.46	24.79	49.30	48.92	303.72		55.89	8.92	173.70	14.66		
	標準偏差	5.24	8.54	4.51	5.52	9.51	5.42	45.99		16.99	0.95	21.20	4.24		

※ 令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により熊本県体力・運動能力調査は実施していません。従って、令和2年度を除く平成29年度～令和4年度までの平均値を本県の第4期基準値としています。

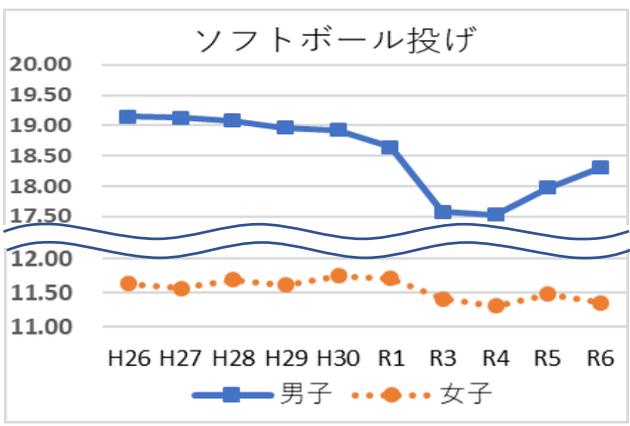
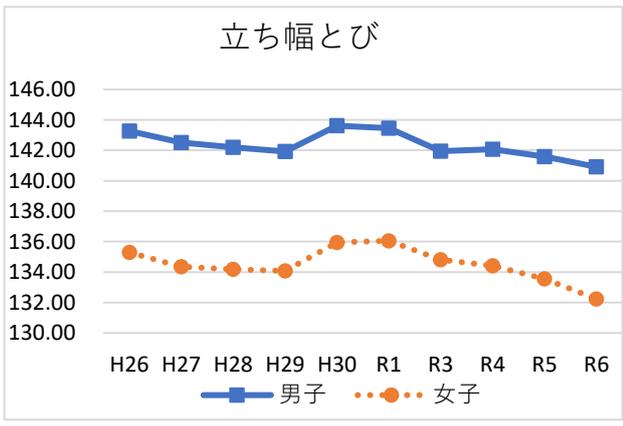
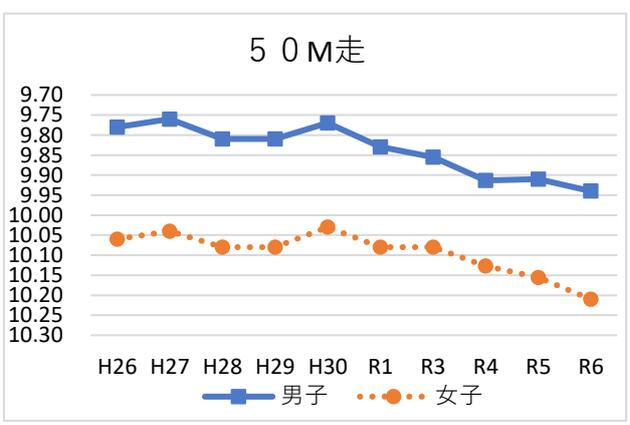
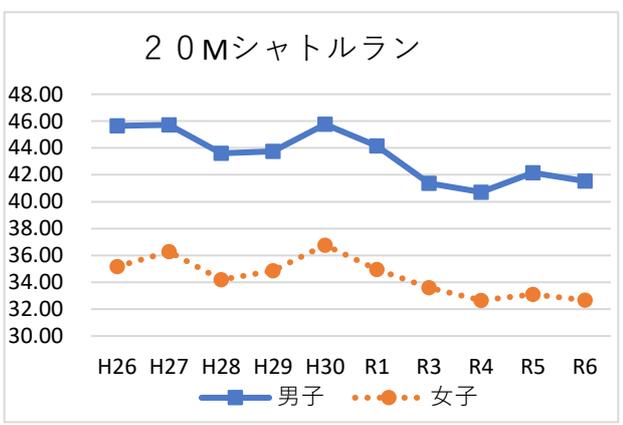
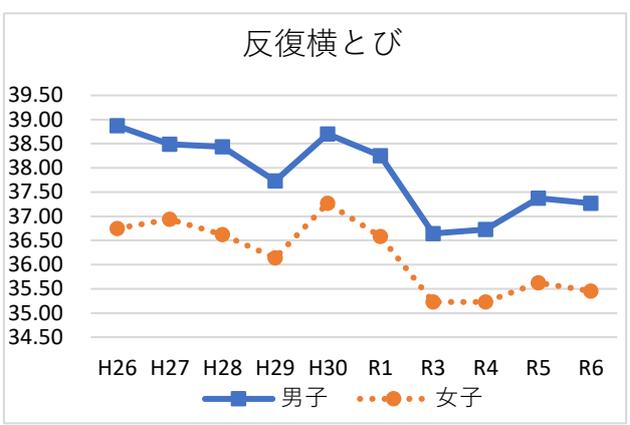
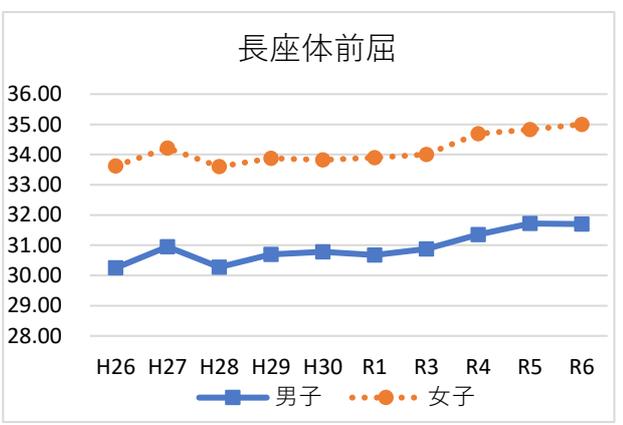
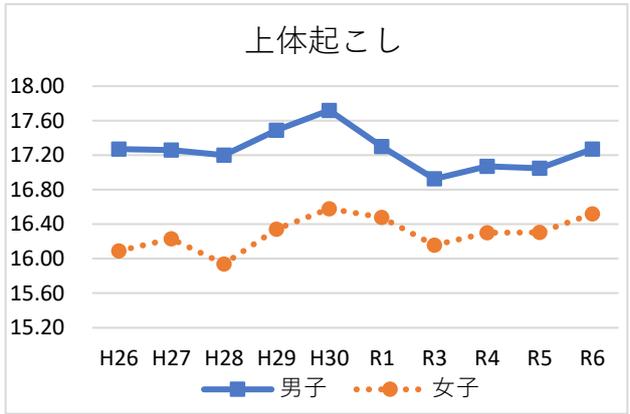
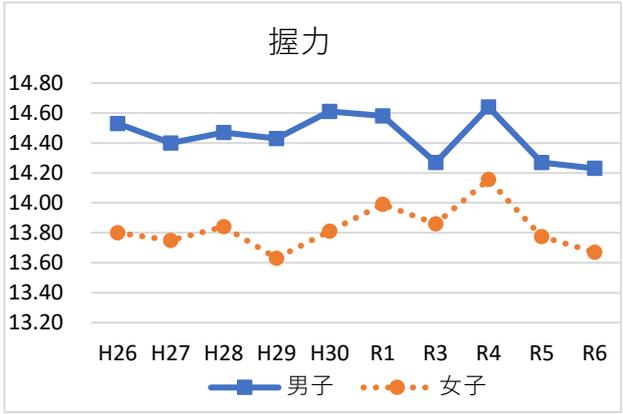
## 7 過去10年間の調査結果の推移

[抽出学年：小2（7歳）、小4（9歳）、小6（11歳）、中2（13歳）、高2（16歳）]

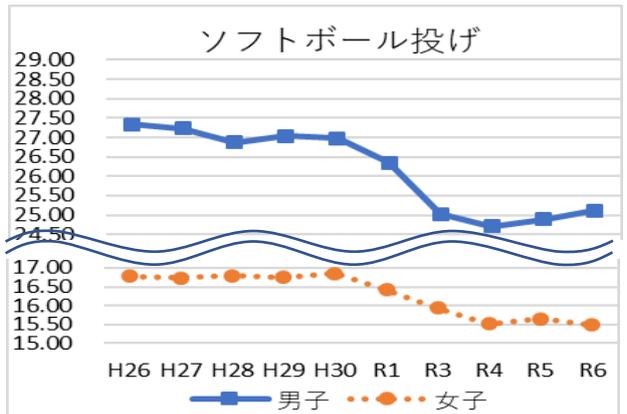
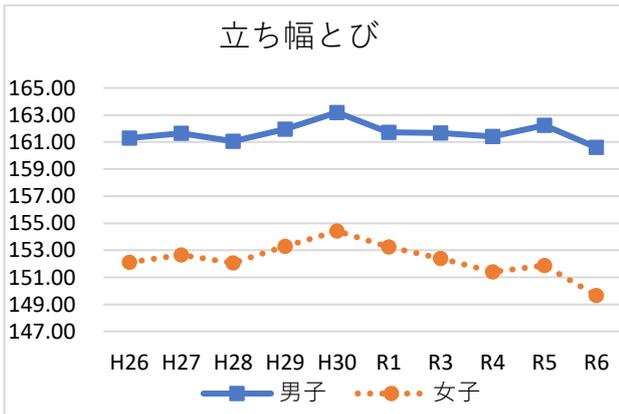
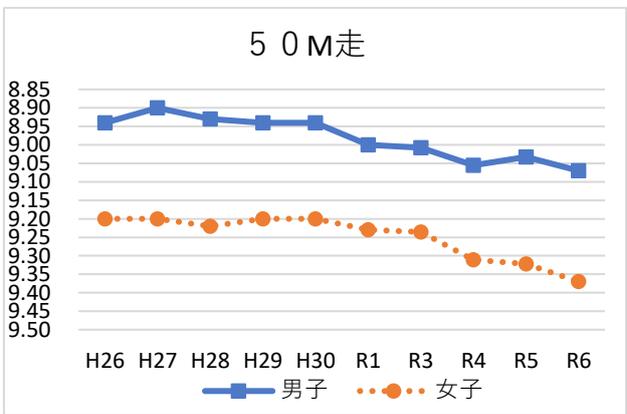
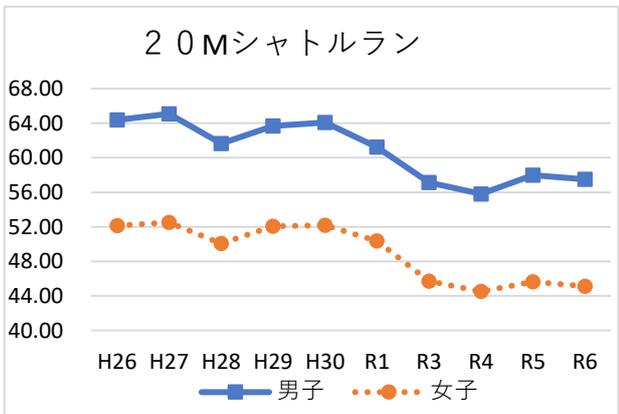
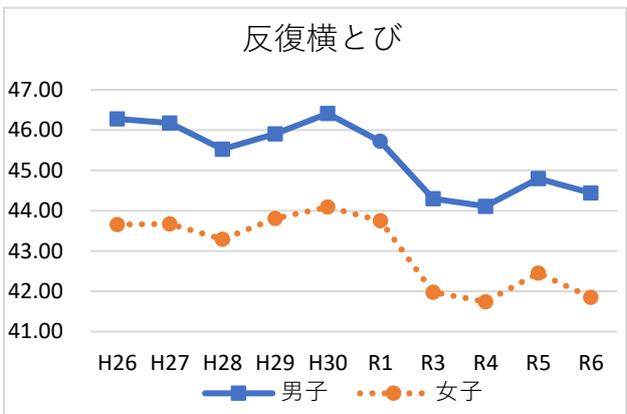
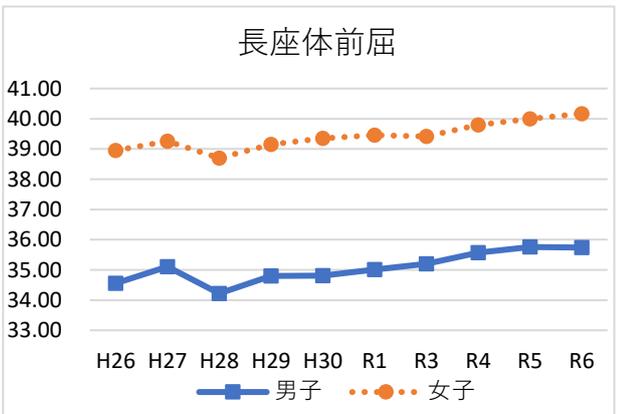
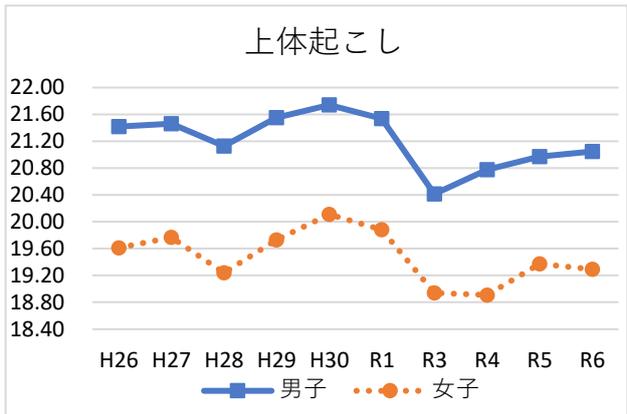
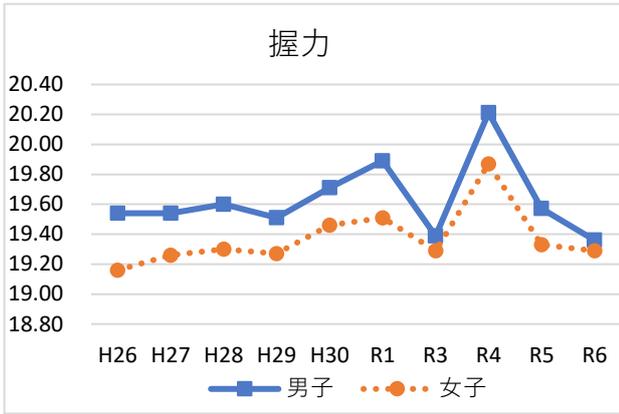
小学2年生（7歳）



小学4年生（9歳）

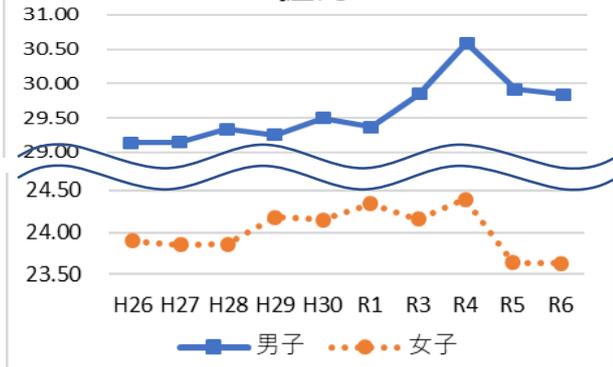


小学6年生（11歳）

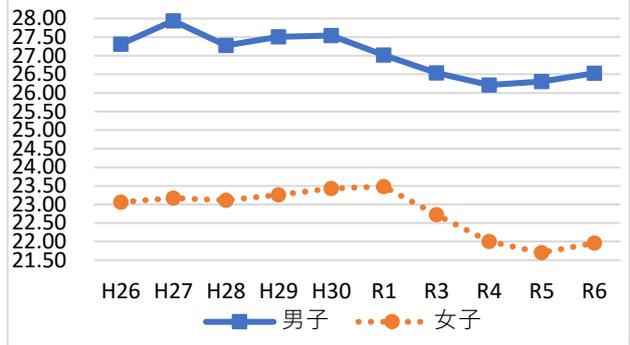


中学2年生（13歳）

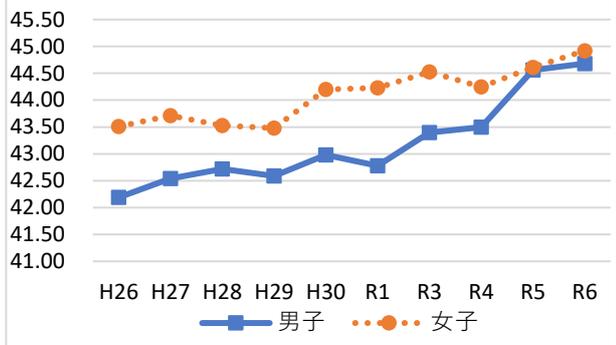
握力



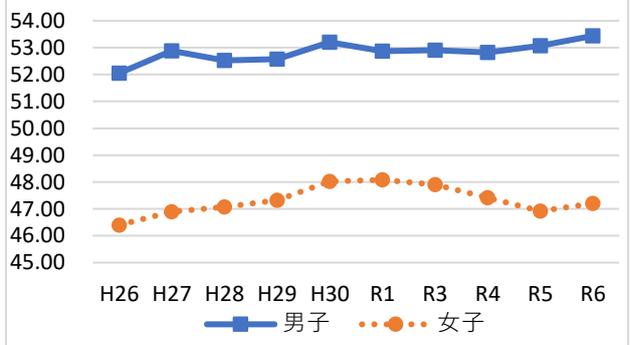
上体起こし



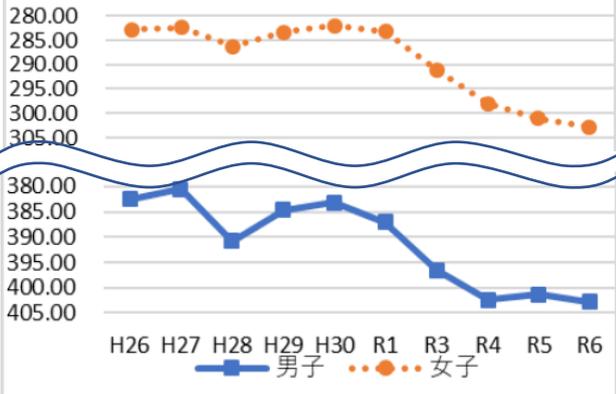
長座体前屈



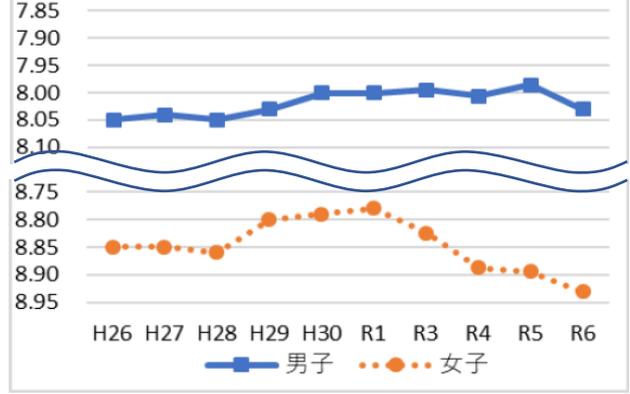
反復横とび



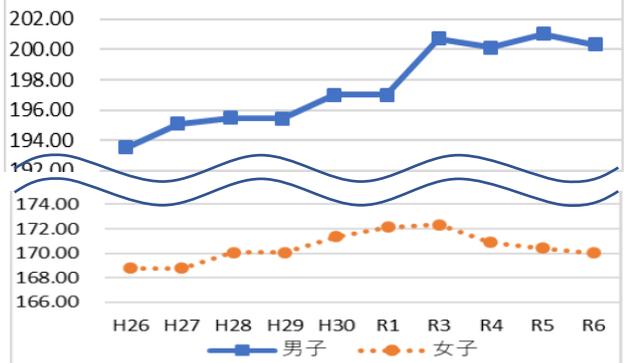
持久走



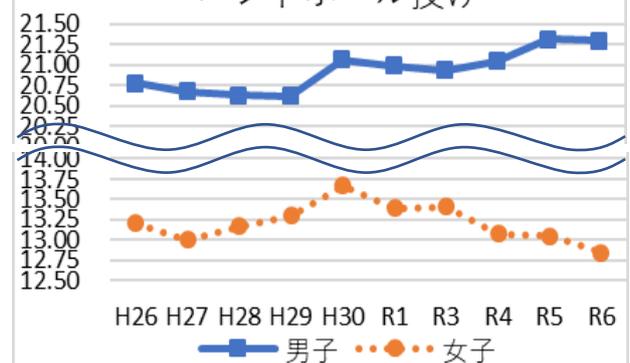
50M走



立ち幅とび

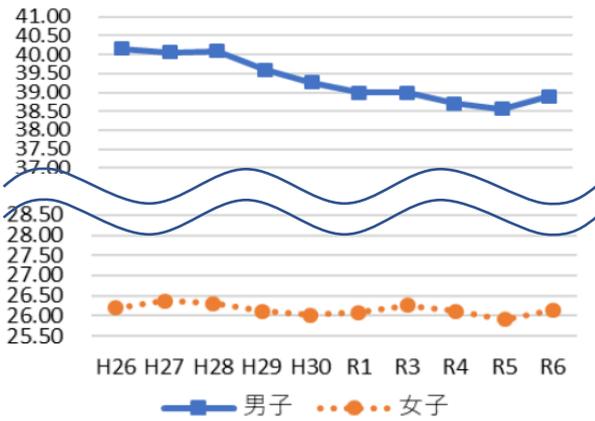


ハンドボール投げ

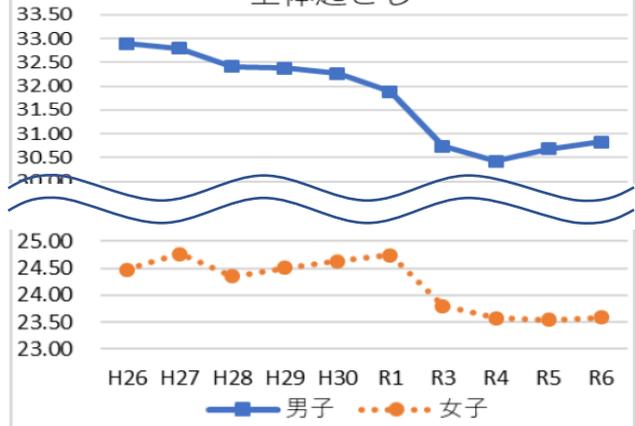


高校2年生（16歳）

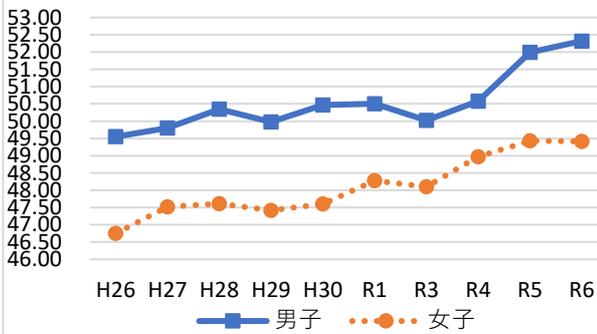
握力



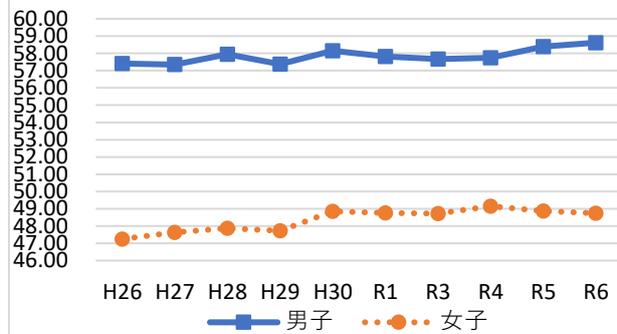
上体起こし



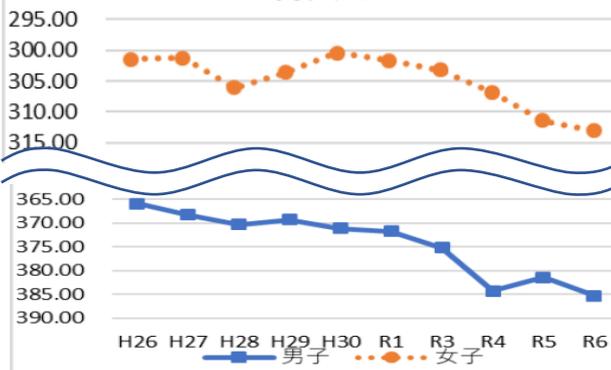
長座体前屈



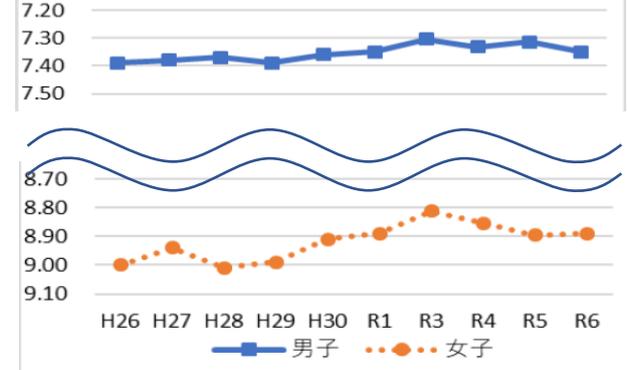
反復横とび



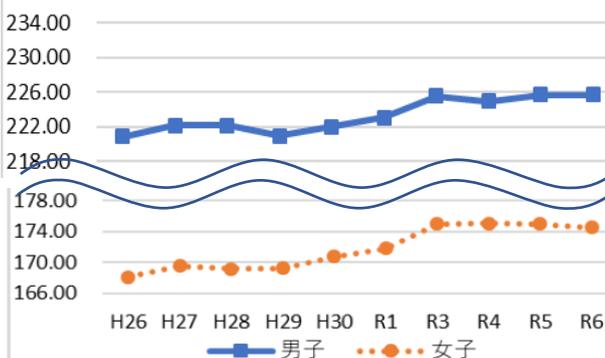
持久走



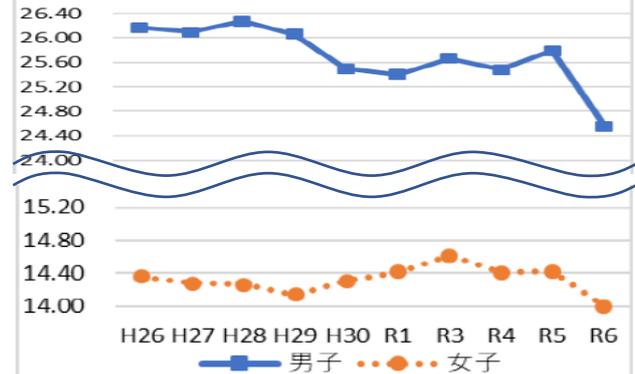
50M走



立ち幅とび



ソフトボール投げ



# 先生方の悩みやアイデアをサポート！ 体力向上コンテンツ

QRコードを読み込んでアクセス！



年間を通して楽しく体力向上に取り組めるような、プログラムはないかな・・・



## くまもと元気アップ体操

「くまもん体操」の曲に合わせて調整力を高める様々な運動が盛り込まれています。体育の授業の導入や、1日のスタートに取り入れてもよいですね。



## 「子供の体力向上企画」～体力テスト編～

スポーツ庁の室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画です。学校や家庭など、生活の中で様々な運動を行う際に自分が持っている力を発揮するために参考となる運動です。

※「YouTube」スポーツ庁動画チャンネルへリンク

スポーツ庁動画  
チャンネル



新体力テストをすぐに集計して、分析できないかな・・・  
子どもたちに自分たちで分析させたいな・・・



## パワーアップ・ナビ

児童生徒自らが測定結果を入力し、その場で体力診断・分析評価ができます。

## パワーアップ・グラフ

個人シートだけでなくクラス全体の体力診断を行うことができる教師用ソフトです。



家でも運動に意欲的に取り組めるようなカードがあればいいかも・・・



## セルフ体力テスト&セルフトレーニング

児童生徒が自分自身の体力をチェックし、自己の伸びを確認することができます。課題に応じたトレーニング例もたくさん紹介しています。



学校総体として体力向上に取り組むためにはどうしたらいいかな。  
他の学校の好事例を参考にしたいな。



## 児童の体力向上を図る体育授業及び体育的活動の取組アイデア集【小学校編】

体育の授業や体育的活動、休み時間などに取り入れることができそうな運動を紹介しています。課題に応じた運動例が盛りだくさんです。



## 体力向上取組事例集（過去分）

今まで、本県のさまざまな学校で行われた体力向上の取組が掲載されています。過去の体力運動能力調査のデータも見るすることができます。



体育や保健体育の授業をもっと工夫改善し、児童生徒の体力向上を目指したい！



## 体育・保健体育指導の手引

体育・保健体育の授業づくりの参考となる資料です。



小学校  
体育指導の手引



中学校  
保健体育指導の手引



高等学校  
保健体育指導の手引

## 第3章 体力向上優秀実践校及び優良校の取組

### 【取組について紹介する学校】

- 小学校：天草市立本町小学校
- 中学校：山鹿市立米野岳中学校
- 高等学校：熊本県立鹿本高等学校
- 特別支援学校：熊本県立かもと稲田支援学校



# 1 令和6年度(2024年度) 体力向上優良校及び優秀実践校一覧

## 【体力向上優秀実践校】

小学校の部	天草市立本町小学校
中学校の部	山鹿市立米野岳中学校
高等学校の部	熊本県立鹿本高等学校
特別支援学校の部	熊本県立天草支援学校

## 【体力向上優良校】

地 域	小 学 校	中 学 校
宇 城	宇土市立走瀉小学校 宇城市立豊川小学校 宇城市立豊野小学校 美里町立励徳小学校 4	宇土市立住吉中学校 宇城市立松橋中学校 2
玉 名	玉名市立伊倉小学校 玉名市立豊水小学校 荒尾市立中央小学校 荒尾市立府本小学校 玉東町立山北小学校 和水町立菊水小学校 南関町立南関第二小学校 7	玉名市立玉南中学校 南関町立南関中学校 2
山鹿市	山鹿市立鹿北小学校 1	山鹿市立鹿北中学校 1
菊 池	菊池市立菊池北小学校 菊池市立花房小学校 菊池市立旭志小学校 菊池市立泗水西小学校 合志市立合志楓の森小学校 大津町立大津小学校 6	合志市立合志中学校 合志市立西合志中学校 2
阿 蘇	阿蘇市立波野小学校 南小国町立市原小学校 南小国町立りんどうヶ丘小学校 3	阿蘇市立一の宮中学校 南小国町立南小国中学校 2
上益城	御船町立七滝中央小学校 御船町立木倉小学校 甲佐町立甲佐小学校 甲佐町立白旗小学校 4	山都町立矢部中学校 1
八 代	八代市立龍峯小学校 八代市立八竜小学校 八代市立文政小学校 氷川町立竜北東小学校 氷川町立宮原小学校 5	八代市立第五中学校 氷川町立竜北中学校 氷川町及び八代市中学校組合立氷川中学校 3
芦 北	水俣市立水東小学校 水俣市立久木野小学校 2	芦北町立湯浦中学校 1
球 磨	あさぎり町立岡原小学校 あさぎり町立深田小学校 多良木町立多良木小学校 五木村立五木東小学校 水上村立水上学園(前期課程) 5	相良村立相良中学校 五木村立五木中学校 2
天 草	天草市立河浦小学校 上天草市立登立小学校 上天草市立中北小学校 上天草市立中南小学校 上天草市立教良木小学校 苓北町立坂瀬川小学校 6	天草市立倉岳中学校 天草市立栖本中学校 天草市立五和中学校 3
	合 計	合 計
	43	19
県立学校	高等学校	特別支援学校
	濟々鬘高等学校 熊本高等学校 第一高等学校 熊本商業高等学校 熊本工業高等学校 天草工業高等学校 6	かもと稲田支援学校 菊池支援学校 2
体力向上優秀実践校並びに優良校の合計		74

## 2 PDCAサイクルに基づく体力向上の取組

### ■天草市立本町小学校■

#### 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

本校の令和5年度新体力テスト調査結果において、96項目中53項目で県基準値を上回っているが、40項目で県基準値を下回っている。特に、シャトルランや50m走、立ち幅とびといった走力、瞬発力、敏捷性を必要とする項目に課題があり、中学年から高学年になるにつれて、体力が低下していくという傾向が見られた。

そこで、走力や瞬発力等を高めるために、朝の活動や業間、昼休みの時間を中心に学校全体で取り組む活動を実践していくことにした。

標記の記号：◎：上回る ー：同じ ▼：下回る (R5 新体力テスト結果)

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体起こし	▼	◎	◎	◎	▼	◎	▼	▼	▼	◎	▼	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	▼	◎	▼	◎	▼
反復横とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	▼	◎	▼	ー
シャトルラン	◎	◎	▼	◎	▼	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼
50m走	◎	▼	▼	◎	◎	◎	▼	▼	▼	ー	▼	▼
立ち幅とび	◎	◎	▼	◎	▼	◎	▼	▼	▼	▼	◎	▼
ボール投げ	ー	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	▼	◎	▼	◎
◎の数	6	7	5	8	5	7	1	2	2	4	3	3
▼の数	1	1	3	0	3	1	7	6	6	3	5	4

#### 2 DO(目標達成に向けた実践)

##### (1) 体育授業の改善

###### ア タブレットやホワイトボードの活用

体育科の授業では、児童同士が話し合い、教え合う場面を設定し、課題解決に向けた活動を多く取り入れるようにした。特にボール運動では、ゲームに向けての個人・チーム練習を話し合いで決定するようにした。ゲーム後には、チームでホワイトボードなどを活用し、作戦を立てることで、ゲーム中の励ましの言葉も多く聞かれた。



【チーム同士での話し合い】

###### イ ワークシートの活用

体育科の授業では、単元ごとにワークシートを作成し、内容に合わせた目標を設定して、振り返りの場を確保するようにした。ワークシートを活用することで、個人の記録の伸びが一目で分かるようになり、さらに、目標を意識して取り組む姿が見られた。

##### (2) 運動の日常化・習慣化

###### ア 運動遊びの機会の保障

児童一人一人の運動遊びの機会を保障するため、朝からの運動遊びを奨励し、縦割り班での鬼遊びなどを実施した。朝から小運動場で、ボール遊びなどを行う学年も増え、鬼遊びにもたくさんの児童が楽しく参加できた。また、学級遊びが実施できるよう、曜日ごとに学年を分けて体育館を解放し、体を動かす機会を増やした。



【縦割り班鬼遊び】

### イ 縦割り班による長縄跳びの実施

天草郡市小体連長縄大会チャレンジに向けて、業間の時間や昼休みの時間を活用して、長縄跳びの練習に取り組んだ。縦割りで長縄を実施することで、高学年児童が低学年児童に跳び方を教える場面なども見られるようになり、全校児童が楽しく参加できたという感想が多く聞かれた。



【縦割り班長縄跳び】

### ウ 業間体育の充実

業間体育では、縦割り班ごとの長縄跳び、持久走大会へ向けた全校ランニングを行っている。全校ランニングでは、音楽に合わせて自分のペースで走ることを目標に取り組んだ。高学年児童の走りを参考に低学年児童も自分のペースで走る児童が増えた。



【全校ランニング】

### エ 「体力増進サポートプログラム」への参加

毎週水曜日の放課後は、天草市スポーツ振興課企画の体力増進サポートプログラムに、多くの児童が参加している。体育館でボールを活用した運動や鬼遊びなど様々な運動プログラムを通して、体を動かす楽しさを実感する機会となっている。

## 3 CHECK(令和6年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

令和6年度は、新体力テスト96項目中、64項目で県基準値を上回り、前年度に比べて11項目の増加であった。種目別では、特に上体起こしや立ち幅とびで多くの伸びが見られ、筋力や瞬発力、敏捷性が向上している。前年度多くの項目で県基準値を下回っていた4・5年生男子(現5・6年生男子)も県基準値を上回る項目が増えた。特に現6年生男子が県基準値を上回る項目が大幅に増えて、伸びが見られた。

標記の記号：◎：上回る ー：同じ ▼：下回る (R6 新体力テスト結果)

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体起こし	▼	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	▼	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	ー	▼	◎	▼
反復横とび	ー	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	◎	◎
シャトルラン	▼	▼	◎	◎	▼	◎	▼	◎	▼	▼	▼	▼
50m走	▼	◎	◎	◎	▼	◎	▼	▼	▼	▼	ー	◎
立ち幅とび	▼	▼	◎	◎	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
ボール投げ	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	◎
◎の数	2	6	8	8	5	8	5	6	2	3	5	6
▼の数	5	2	0	0	3	0	3	2	5	5	2	2

## 4 ACTION(令和7年度の計画)

本町小学校児童は、体育が楽しいと答える児童が多く、体育に意欲的に参加する児童も多い。今後も縦割り班での活動、業間体育の更なる充実を目指し実践していく必要がある。更に、異学年との交流など、内容を工夫した活動も実践できるように取り組んでいきたい。今後も、体育を楽しく感じる児童の増加を目指し、実践を積み上げていきたいと思う。



【1・6年生での異学年交流】

## ■山鹿市立米野岳中学校■

### 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

- (1) 新体力テスト結果や生徒の実態から見えた課題
- ア 全体的に全身持久力が県基準値を大きく下回っている。特に1・2年生女子の運動部活動への加入率が低いことも一因と考えられる。
  - イ 年々、地域クラブ活動に参加する生徒が増え、本校の運動部活動への加入率が減少傾向にある。  
【加入率:令和5年度➡46.5% 令和6年度➡45.8%】  
また、文化部活動への加入率が高く、運動に対する二極化を促進するかたちになっている。
  - ウ 登下校時の送迎の多さも一因と考えられ、自力登校する習慣が減り、必然的に体を日常的に動かす習慣も減ってきている。

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体起こし	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
持久走 *	—	▼	◎	▼	▼	◎
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎

令和5年度新体力テストの結果

- (2) 課題を踏まえた学校の目標 (共通実践事項)

『生活習慣の改善を中核とした豊かなスポーツライフの基盤づくり』

- 保健体育科の授業の更なる充実・改善
- 運動の日常化・習慣化を図るための生徒の主体的な取組の充実

### 2 DO(目標達成に向けた実践)

- (1) 保健体育科の授業の更なる充実・改善
- <授業における運動のきっかけづくり>
    - ア 内発的動機付けを意識した授業づくり  
内発的動機付けの手立てとして、ビフォー・アフタービデオを積極的に活用している。
    - イ 行動実践に対する励ましや賞賛  
授業中に教師が話す言葉の7割を「励まし」「賞賛」の言葉にすることを目標に意識した。
- (2) 運動の日常化を図るための生徒の主体的な取組の充実
- <運動の日常化・習慣化のマネジメント>
    - ア うち(家)トレの考案、積極的な導入  
「体づくり運動」の授業において、家庭でのトレーニング(以下“うちトレ”という)を考案し、実践している。条件は①家で、②簡単に(短時間に)③効率的にできるもので設定している。
    - イ プロジェクトチームを立ち上げ、プロジェクトを始動「米野岳チャレンジ」プロジェクトの始動  
「うちトレ」を保健体育科の授業にも活用している。「体づくり運動」の単元を活用して、各学年で新体力テストの結果を分析し、課題に応じたメニューを考案、米野岳サーキットを作成し、実施している。また、本校の課題解決に向けた米野岳チャレンジ(早朝ランニング)を実施している(AM7:00~AM7:40)。

### 3 CHECK(令和6年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

(1) 保健体育授業の更なる充実・改善

<授業における運動のきっかけづくり>

ア 内発的動機付けを意識した授業づくり

実態把握の手立てとして、これまで作成したビフォー・アフタービデオを有効活用し、自己の成長過程を振り返ることで学びの過程の工夫につなげ、学習の活性化を図ることができている。



イ 行動実践に対する励ましや賞賛

保健体育科の授業におけるアンケート結果から、教師が「個に応じた指導を心掛けている」と答えた生徒が約85%と高い数値を示している。これが、教師側の視野の広がりや、一人一人への細かい声かけやサポートにつながっているものと考えられる。

(2) 運動の日常化・習慣化を図るための生徒の主体的な取組の充実

<運動の日常化・習慣化のマネジメント>

ア うち(家)トレの考案、積極的な導入

個人の課題を明確にしたことで、うちトレに取り組む機会が増え、1週間の総運動時間の増加(+約40分)につながっており、日常的な運動習慣の改善傾向にある。



米野岳サーキットトレーニング

イ プロジェクトチームを立ち上げ、プロジェクトを始動「米野岳チャレンジ」

早朝トレーニングの平均参加率が約20%と、昨年度(昨年度15%)を上回っている。また、個別最適化を図るため、複数のコースを設定している。スタンプカードを作成したり、記録証を配付したりするなど、意欲の喚起につなげている。全身持久力が課題だった2・3年生(女子生徒)の数値が飛躍的に伸びている。



早朝トレーニングの様子

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男	女	男	女	男	女
握力	◎	▼	◎	◎	◎	◎
上体おこし	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
持久走*	◎	▼	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎

令和6年度新体力テストの結果

【R5: 1年生時 (316.15秒) ➡ R6: 現2年生 (285.05秒)】

【R5: 2年生時 (291.47秒) ➡ R6: 現3年生 (284.47秒)】

### 4 ACTION(令和7年度の計画)

(1) 生活習慣の改善を中核とした豊かなスポーツライフの基盤づくり

(2) 実践計画

ア 生活の質(生活習慣)の見直し・改善と家庭との連携を深める取組

イ 専門性(地域人材の活用)を生かした保健体育科の授業づくりによる意識改革と環境・場づくり

# ■ 熊本県立鹿本高等学校 ■

## 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

### (1) 新体力テストの結果から見えた課題

昨年度と今年度の状況を比較すると、全体的に記録が低下している種目があり、特に持久走については、女子の記録がかなり低下している。今後は瞬発系の種目の強化を継続しつつも、持久力を高めるトレーニングに重点的に取り組む必要がある。

### (2) 生徒の実態（授業や運動部活動等の状況）から見えた課題

運動やスポーツに対する意識は昨年度と比較して、「やや嫌い」、「嫌い」が微増しているものの大きな変化はない。しかし、1年生の総運動時間が2、3年生に比べて顕著に低いため、今後増加させることが急務である。また、これには運動部活動加入率も影響していると思われるため、年度途中からでも運動部へ入部しやすい環境を作ることも必要である。

### (3) 体力向上に関する学校の目標

授業を通して、スポーツの楽しさを伝えることで、運動時間の確保と運動部活動加入率を高める。

～全学年男女とも7種目以上県基準値を上回るための取り組み～

## 2 DO(目標達成に向けた実践)

### (1) 保健体育授業の工夫改善

ア 自分の動きを映像として見て、イメージと実際の動きの違いを理解する(写真①)ことで、主体的に動きを変えることができるようにした。



<写真①>

イ 様々な競技の歴史的背景や剣道の形の動きの意味を理解するために地理歴史・国語とのクロス授業を展開することで生徒の興味関心が高まった。

ウ 学校設定科目「鹿本STEAM」において、物理、数学、情報と教科横断型に取り組む(写真②、③)、個別に種目を設定して体力データの分析をしたり、体組成計測による自己の課題分析(写真④)をしたりすることで結果向上につなげた。



<写真②>



<写真③>



<写真④>

### (2) 運動の日常化・習慣化

昨年度は運動部活動加入率が62%だったが今年は73%に高まった。特に女子の加入率が45%から63%とかなり高まった。

### (3) 運動部活動等の取り組みについて

競技力向上だけでなくいろいろなトレーニングを取り入れることができた。また、他の部活動とも連携を取ることで新たなトレーニングメニューを取り入れることができ、記録の向上の一助になっていると考えられる。

### 3 CHECK(令和6年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

(1) 新体力テストの結果

ア 昨年度計画した目標で7種目以上県基準値を上回るために取り組んできたが、3年生では男女とも達成することができた。2年生は持久走、立ち幅とびが達成できず、6種目となった。1年生では入学後すぐということもあり、5種目達成という結果となった。

イ 運動に対する意識調査では「好き」、「やや好き」を合わせて81.4%であり高い数値となった。また、学年別で比較すると、3年生が一番高く2年生、1年生の順に低くなる傾向があった。

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体おこし	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	—	◎	◎	◎	▼
反復横とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
持久走*	▼	▼	—	—	◎	◎
50m走	—	◎	◎	◎	—	◎
立ち幅とび	—	▼	—	—	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎の数	5	5	6	6	7	7
▼の数	1	2	0	0	0	1

(2) 結果から見えた自校の課題

ア 本校での指導が生徒の記録向上につながっていると考えられる。しかし、2年生の昨年度の記録と今年度の1年生の記録を比較すると、1年生の記録の方が低いため、入学してくる生徒の体力が少しずつ低下していることがわかる。

イ 持久走について、低学年ほど県基準値と比較して記録が低くなる傾向が顕著であるため、持久力を高めるトレーニングに関して今後も重点的に取り組んでいく必要があると考えられる。

### 4 ACTION(令和6年度の計画)

(1) 体力向上に関する学校の目標

ア 『授業、部活動を通して、スポーツの楽しさを深く理解し、生涯スポーツに繋げるとともに、体力を高める活動の実践～体力向上優良校の再取得を目指して～』と設定して今年度取り組んでいる

イ 昨年度10年連続で選定されていた体力向上優良校が途切れてしまったが、今年度選定されることができた。今後も継続できるよう取り組んでいく。

(2) 保健体育科授業の工夫改善

ア 現在行っていない教科とも教科等横断的な学習を計画して、今まで以上に体を動かす楽しさを追求する。

イ 目的意識を明確にすることで体力を向上させ、記録の向上に喜びを感じるような授業を展開する。

(3) その他の取り組み

ア 昼休みのトレーニング室の開放で運動部活動生だけでなく、多くの生徒の体力向上に繋げ、運動を習慣化させる。

イ 部活動に中途入部しやすい雰囲気を作り、積極的に運動に取り組む環境を作る。

ウ 各部活動が競技力向上に努めるとともに、継続してアジリティトレーニングやクイックネストレーニング、持久力など基礎力向上に努める。

# ■ 熊本県立かもと稲田支援学校 ■

## 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

### (1) 課題

学校全体で肥満傾向の児童生徒が増加傾向にあること、運動に苦手意識を持つ児童生徒が一定数いること、運動習慣がなく継続して運動することができていないことの3点が主な課題である。

### (2) 課題点を受けての目標

#### ア 体育(保健体育)授業の工夫改善

- ①運動＝キツイ、苦手、上手でなければいけないという先入観を軽減し、児童生徒が意欲を持って楽しんで学習することができるよう、見て、やって楽しいと思える環境や授業づくりを行う。
- ②得意な技能を伸ばし、昨年度の結果より大幅な低下の見られた体力テストの項目については改善策を考え、学部間で共通理解を図って取り組む。

#### イ 運動の日常化・習慣化

- ①気軽に取り組むことができるストレッチや補強運動を家庭と連携しながら取り組む。
- ②授業以外の時間にも、手軽な運動を取り入れたり、運動に親しむ機会を作ったりしながら運動習慣の改善、定着を目指す。

## 2 DO(目標達成に向けた実践)

### (1) 体育(保健体育)授業の工夫改善

#### ア 体力テストを分析し弱点種目に対しての補強運動

各学部の体力テストを分析し、低下した種目に対しての補強運動や、より高めていきたい動きを授業内に取り組んだ。



#### イ 様々な運動器具で新しい運動(遊び)の動きを経験

多種の運動器具を用意し、組み合わせたり、変化させたりすることで、飽きずに運動を継続することができた。運動器具によって体の動きを対応できるよう、変化させたり工夫したりして取り組む姿も見られた。



#### ウ 視覚情報の提示と達成感を高められる指導

達成状況が視覚的にわかりやすいワークシートを活用し、達成したらサインやシールをもらうことで、達成感が高まり、次への動機付けにも繋がった。



#### エ ICTの活用による動きの気づき・改善

ボールの単元で、投げる姿を撮影し、見返しながら、ポイントとなる点にマークを入れることで、児童生徒が自らの動きを客観的に振り返り、フォームの改善に繋がった。

### (2) 運動の日常化・習慣化

#### ア 学校HPの動画「ちょこスポ」を活用した隙間時間運動の推進

空き時間や家庭で気軽に運動に取り組むことができるよう、隙間時間での活用を想定した「ちょこスポ」の配信、活用を行った。



ちょこスポ  
[QRコード]

イ 学校外でのスポーツに触れる機会の提供

「第5回楽球甲子園」に有志で出場し、レクリエーションボッチャを楽しみ、他の出場者との交流を図ることができた。また、地域の祭りでボッチャブースを作り、自分たちがするだけでなく、家族や地域の様々な人がボッチャに触れる機会づくりにも携わった。

### 3 CHECK(令和6年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

(1) 成果

ア 視覚化したことによる技能面の向上

ボール单元の中で、自分のフォームが意識できるよう、タブレットで児童生徒同士が動画や写真撮影をし、練習前後を比較し、改善点を意識して投げる練習に取り組んだ。また、様々な大きさのボールを使用し、投げる活動の授業を行った。これにより、一部の児童生徒にフォームの改善が見られ、ボール投げの数値も向上した。

	小学部		中学部		高等部	
	R 5	R 6	R 5	R 6	R 5	R 6
	前年度比		前年度比		前年度比	
握力	5.65	6.65◎	18.8	18.4▼	24.7	23.4▼
上体起こし	4.1	7.1◎	11.6	13.8◎	15.8	15.9-
長座体前屈	30.7	23.0▼	16.5	37.8◎	36.1	35.2▼
反復横とび	11.1	13.4◎	26.6	23.2▼	30.6	32.2◎
シャトルラン	5.3	5.2-	14.3	12.5▼	-	26.7
50m走	20.9	18.6◎	12.6	14.0▼	11.6	14.0▼
立ち幅とび	61.9	64.3◎	110.5	122.7◎	128.7	123.6▼
ボール投げ	3.4	3.5-	7.3	11.7◎	12.7	14.1◎

イ 補強運動による体幹の安定

各学部で、年間を通して補強運動（動物の真似を取り入れた動き4種）に取り組んだ。また、お互いの力を高められるよう、児童生徒同士でペアを作り、取り組んだ。毎時間行うことにより、体のふらつきが減ったり、手足の力を保持したりできる時間が延び、バランスも取れるようになってきた。上体起こしの記録は全学部で向上が見られた。

(2) 課題

各学部で授業内や学校生活で意識した種目については伸びが見られた。しかし、どの学部でも令和5年度より、下回る種目がいくつか見られる。

運動が日常化・習慣化しつつあり、昨年度より屋外や体育館で体を動かす児童生徒は増加傾向にある。しかし、児童生徒一人一人の記録を見てみると全学部で体力の二極化が進んでいる傾向があるため、さらなる工夫を行い、全体としての体力向上を図りたい。

### 4 ACTION(令和7年度の計画)

(1) 体育（保健体育）授業の工夫改善

ア 個人で目標立てしたり、達成状況が確認したりできるよう、段階に応じたワークシートを用意したり、実態別グループ学習の形態を取り入れたりし、個々の体力増進を図る。

イ 新体力テストの結果を踏まえ、得意な技能を伸ばし、昨年度の結果より大幅に記録の低下が見られた種目の強化に努められるよう、各学部で準備運動に加え、補強運動を取り入れる。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 学校HP内の「ちょこスポ」を活用し家庭で取り組んでいくために、保健便りで周知したり、身近なものに感じて取り組みやすいよう、全校集会の際に全校児童生徒で取り組んだりする。

イ 休み時間に自分から体を動かせるよう、バランスボールやトランポリン、ラダーなどを教室近くの場所に設置し、運動できる環境づくりを行う。

ウ 生涯にわたってスポーツに親しむ態度を育成できるよう、学校内外のスポーツに関する情報提供を行う。

## 【参考文献】

- 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編（平成29年7月） 文部科学省
- 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編（平成29年7月） 文部科学省
- 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説保健体育編・体育編（平成30年3月）  
文部科学省
- 幼稚園教育要領解説（平成30年2月） 文部科学省
- 幼児期運動指針ガイドブック（平成24年3月） 文部科学省
- 幼児期の運動に関する指導参考資料 第二集（平成28年3月） スポーツ庁
- 子どもの体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月） スポーツ庁
- 令和6年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査報告書（令和6年12月） スポーツ庁
- 令和5年度子供の体力向上取組事例集（令和6年3月） 熊本県教育委員会

## 【付記】

### 令和6年度 子供の体力向上推進委員 名簿

委員長	井福 裕俊	熊本大学大学院教育学研究科教授
副委員長	吉村 広伸	上益城教育事務所指導主事
委員	梅北 勇樹	県立教育センター指導主事
	上原 裕樹	県立教育センター指導主事
	窪田 亜紀子	山鹿市立山鹿幼稚園教諭
	竹田 直樹	西原村立山西小学校教諭
	田崎 賢治	八代市立太田郷小学校教諭
	米良 瑛彦	人吉市立第二中学校教諭
	尾崎 史明	熊本県立南稜高等学校教諭
	高本 健	熊本県立天草支援学校教諭

なお、熊本県教育庁県立学校教育局体育保健課においては、次の者が本書の作成に携わった。

濱本 昌宏	体育保健課長
平川 貴浩	体育保健課審議員
下田 直輝	体育保健課参事（学校体育担当）
石井 勇氣	体育保健課指導主事
松川 紘士	体育保健課指導主事
渡邊 幸樹	体育保健課指導主事

## ～ 子供の体力向上の取組 8か条 ～

- 1 しっかり体を動かして 体力を高めましょう！
- 2 認め・ほめ・励まして  
運動（遊び）やスポーツが好きな子供を育てましょう！
- 3 子供が主体的に取り組む  
体育・保健体育の授業を目指しましょう！
- 4 体育・保健体育の授業以外でも  
運動（遊び）やスポーツに親しむよう働きかけましょう！
- 5 学校教育活動全体を通して 心と体を育てましょう！
- 6 運動（遊び）やスポーツを通して 家庭や地域とつながり  
元気アップしましょう！
- 7 適正で魅力ある運動部活動を目指しましょう！
- 8 運動・食事・休養及び睡眠等のよりよい生活習慣を身に付けさせま  
しょう！

発 行 者：熊本県  
所 属：教育庁県立学校教育局  
体育保健課  
発行年度：令和6年度