

保護者向け

令和5年度 宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書〔概要版〕

※ 詳細は二次元コードから御覧ください

みんなで運動・朝ごはん、心も体も健康に！

～子どもたちの体力アップのために～



令和6年3月

なぜ体力向上が必要な？

- 体力は活力ある生活を送るための土台となります。
- 運動をすることが体力の向上につながります。
- 楽しみながら運動することは、心の健康にも良い影響を与え、脳も活性化します。

なぜ朝ごはんが必要な？

朝ごはんを食べると・・・？

- エネルギーをとることで、午前中も力いっぱい活動することができます。
- 食べものが胃に入ること、内臓も目覚めて、排便習慣につながります。

詳細はこちら



良質な睡眠も必要

良質な睡眠は・・・？

- 運動をすることが良質な睡眠につながります。
- 骨や筋肉の成長につながります。

詳細はこちら



睡眠について



生活習慣について

新体力テスト測定のポイント



総合型地域スポーツクラブの取組

「総合型地域スポーツクラブとは？」「子どもの体力向上に関わる取組」の事例紹介についてまとめました。



2027年に宮崎県において「国民スポーツ大会」「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。「国民スポーツ大会」では「天皇杯獲得（男女総合優勝）」を目指します。その取組の一環として、

- 運動好きな児童生徒の割合を増やします。
- 「児童生徒の体力」全国トップレベルを目指します。
- 「朝食を食べる児童生徒（毎日、ほぼ毎日）」100%を目指します。

このような取組を通して、児童生徒を取り巻く環境も含めウェルビーイング（心身ともに良好で幸福な状態である）の向上につなげるとともに、学力向上を支えます。

（裏面には県の取組の紹介とスポーツ庁の体力向上に関わるサイトも紹介しています！）

県の取組紹介

体力向上につながる運動の実践例

「自己の体力に応じ、無理なく楽しめる【串団子走】」のねらいや実施方法



「ハーキーステップ」「ミラードリル」のねらいや実施方法



「3回跳び」「床滑り」「ボックスジャンプ」のねらいや実施方法



体力の向上における県の課題解決に向けた研修

- ・ 中学校・高等学校保健体育地区別講習会（陸上運動系）
- ・ 小学校体育セミナー（タグラグビー・フラッグフットボール）



デジタル教材動画集「タグラグビー・フラッグフットボール」についてまとめました。



タグラグビー



フラッグフットボール



参考資料

小学校体育専科教員の取組

体育科学習の指導方法の工夫改善などに取り組んでいる「小学校体育専科教員」の活動についてまとめました。



幼稚園・保育所（園）・認定こども園等を対象とした取組

幼児期の運動の重要性や「幼児期運動指針」、研修の内容についてまとめました。



研修の内容



幼児期運動指針

PICK UP! (スポーツ庁 HP より)

・ 子供の運動あそび応援サイト



・ 「子供の体力向上企画」
～体力テスト編～

