保護者向け　令和６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ご覧ください

みんなで運動・睡眠・朝ごはんで、心も体も健康に

～子どもたちの体力アップのために～

日本のひなた宮崎県

令和７年３月

朝食を食べる習慣と体力

○　体力アップにつながります。

○　バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しています。

詳細はこちら

朝食について

座位行動と健康はどう関係しているのでしょうか？

○　長時間の座位行動は、体力・全身持久力の低下につながります。

○　長時間のスクリーンタイムは、好ましくないメンタルヘルスや社会的な行動の指標と関連、睡眠時間に影響します。

詳細はこちら

生活習慣について

新体力テスト測定のポイントとは

詳細はこちら

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。

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ大会イメージソングダンス紹介

「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」大会イメージソングダンスが見られます。家庭で実践してみてはいかがですか。

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

「瞬発力を高める様々な動き」のねらいや実施方法

「持久力」を高める球技「ゴール型」のねらいや実施方法

「ものを握る力」「指先でものをつまむ力」「ものを握り続ける力」を高めるねらいや実施方法

体力の向上における県の課題解決に向けた研修

・小学校体育地区別講習会（体つくり運動系・表現運動系）
・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～

宮崎県教育庁スポーツ振興課　学校体育担当
電話：０９８５－２６－７５９６