

1 導入の目的

- 県立中学校及び公立高校の入学選抜においてウェブ出願システム(インターネットを活用した出願システム)を導入し、出願時の利便性の向上、業務の効率化及び負担軽減を図る。
- 複数の決済方法を取り入れ、利便性の向上を図る。(クレジットカード、コンビニ決済、ペイジー等を想定)  
※ 入学選抜手数料(志願者全員)及び入学金(合格者のみ)の納付に利用
- 合否結果を出願システム上で確認可能とし、合格発表時の利便性の向上及び業務の負担軽減を図る。

2 これまでの経緯

(1) 高等学校入学選抜審議会における検討

- 令和5年度の同審議会において専門委員会を立ち上げ、令和6年度にかけて3回の調査・研究を行った。
- 令和6年度の第1回審議会において最終報告がなされ、ウェブ出願システムの導入を推進することが望ましいとの御意見をいただいた。

(2) 現在の状況

令和6年11月議会において、システム開発の準備に入ることが認められ、現在、事業者の募集を行っているところ。(年度内に事業者決定予定)

3 導入時期等

(1) システム導入時期

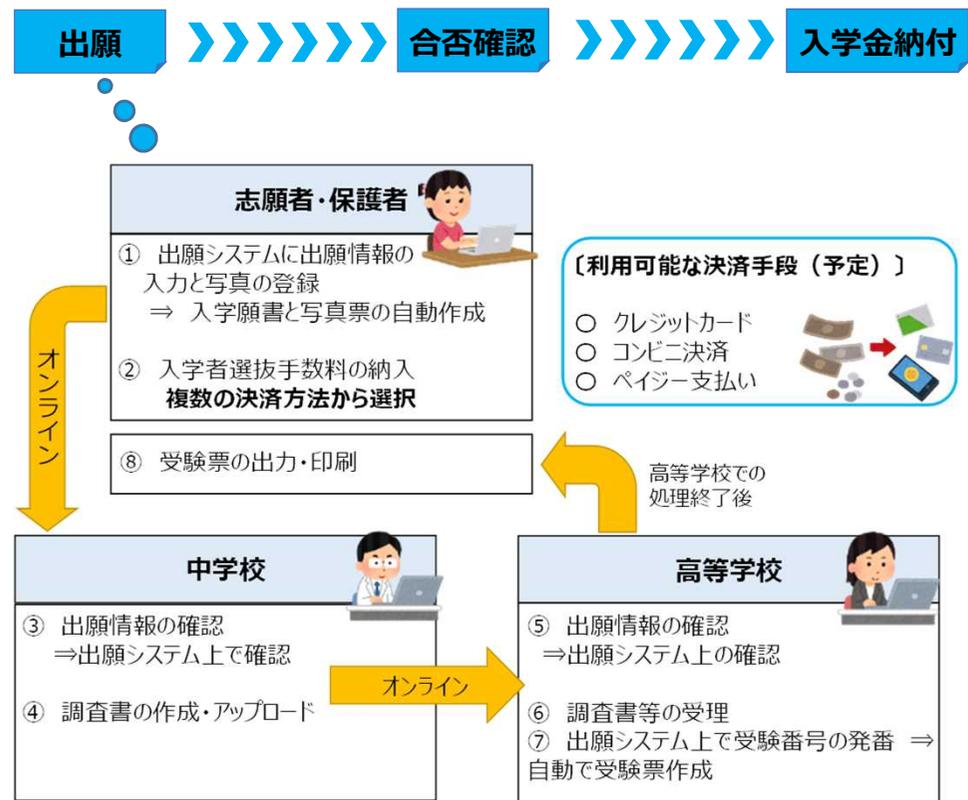
- 来年度に実施する県立中学校入試及び公立高校入試からの運用を予定(※仙台市、石巻市も本システムを使用)

(2) システムの運用範囲

- 公立高等学校入学選抜に係る出願手続
- 県立中学校入学選抜に係る出願手続
- 調査書の電子化
- 合否結果の確認
- 出願希望調査 (予定)

4 システムの概要

＜高校入試におけるウェブ出願システムのイメージ＞



5 スケジュール

- 今年度内は事業者の決定まで行う。来年度初めに契約を締結し、開発に着手する。利用者への十分な周知・研修等を実施していく。

		令和6年度		令和7年度										
		R7.1月	3月	4月	9月	10月	11月	12月	R8.1月	2月	3月			
県中	業者選定		業者決定	システム開発	操作動画公開	操作説明会	トライアルサイト開設	県中ID登録	県中出願	県中合格発表	合格手続き			
高校			出願希望調査					高校ID登録	高校出願	高校合格発表	二次出願	二次合格発表		

1 調査の概要

(1) 調査期間 令和6年4月から7月末まで

(2) 調査対象 全国の小学校5年生男女、  
中学校2年生男女全員  
(悉皆調査)

○全国調査では、国立、公立、私立学校全ての学校を対象としている。

○使用した全国平均のデータ…公立学校のみ  
のデータを用いている。

○本県のデータ…仙台市立学校を含むものを使用している。

(3) 調査参加学校・児童生徒数

	小学校5年生 男・女		中学校2年生 男・女	
	学校数 (校)	調査児童数 (人)	学校数 (校)	調査生徒数 (人)
全 国	18,845	981,865	9,891	869,813
宮城県 (仙台市を含む)	351	17,810	193	15,941
宮城県 (仙台市を除く)	233	9,438	128	8,579

(4) 調査事項及び内容

① 実技に関する調査…新体力テスト  
(8種目)

- 1) 握力
- 2) 上体起こし
- 3) 長座体前屈
- 4) 反復横とび

5) 持久走、20mシャトルラン

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

6) 50m走

7) 立ち幅とび

8) ソフトボール投げ、ハンドボール投げ

※小5男女はソフトボール投げ、  
中2男女はハンドボール投げを行う。

② 児童生徒に対する質問紙調査

○ 運動習慣、生活習慣等

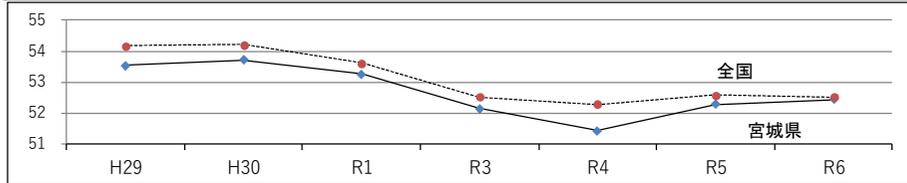
③ 学校に対する質問紙調査

○ 子どもの体力向上に係る学校の取組等

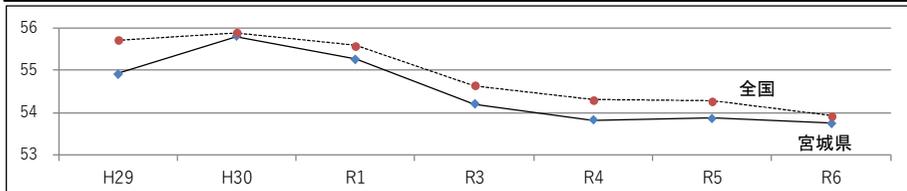
## 2 調査結果【体力・運動能力調査の傾向】

### 宮城県(仙台市を含む)体力合計点の推移

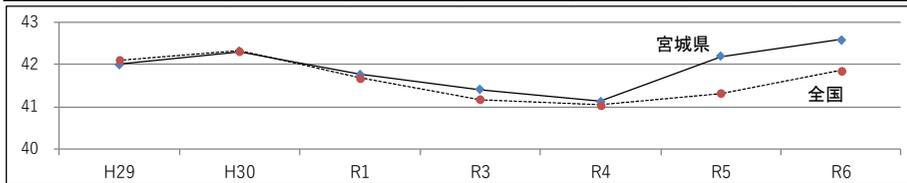
小5男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	53.53	53.72	53.25	52.15	51.44	52.28	52.44
全国	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53
順位	33	34	28	30	41	32	27



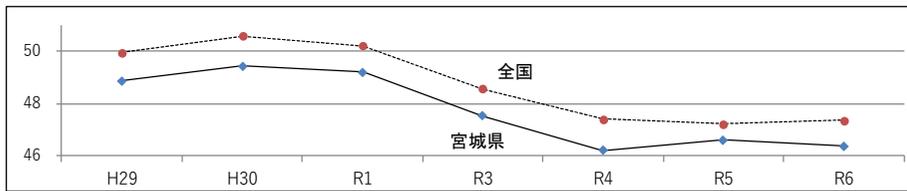
小5女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	54.92	55.80	55.26	54.20	53.82	53.86	53.75
全国	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92
順位	37	31	33	36	36	36	34



中2男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	42.01	42.31	41.77	41.41	41.13	42.19	42.58
全国	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32	41.86
順位	27	30	26	31	29	15	16



中2女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	48.87	49.45	49.21	47.52	46.21	46.60	46.37
全国	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22	47.37
順位	41	39	37	41	41	39	42

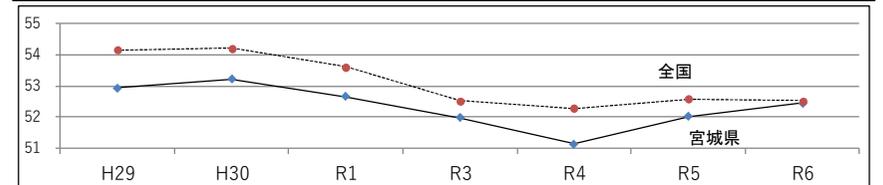


※体力合計点とは、小・中学校で各8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。  
 ※スポーツ庁では体力合計点の変化を「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」、「±0.5~1未満」は「わずかに高(低)かった。」、「±1以上」は「高(低)かった」としている。  
 ※順位は宮城県独自集計による。

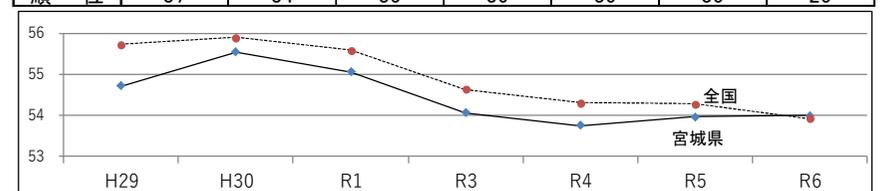
※平成29年4月26日公布の第7次地方分権一括法により、都道府県から指定都市等への権限移譲等が行われたことにより、調査結果も分けて公表している。

### 宮城県(仙台市を除く)体力合計点の推移

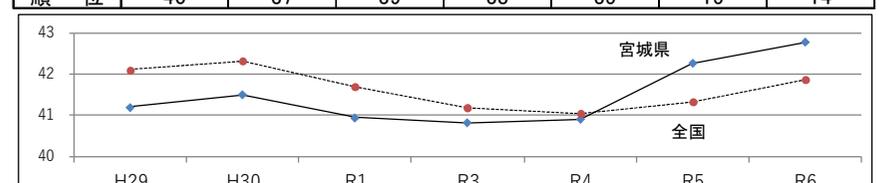
小5男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県	52.94	53.22	52.66	51.98	51.15	52.03	52.45
全国	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53
順位	45	43	41	35	45	40	27



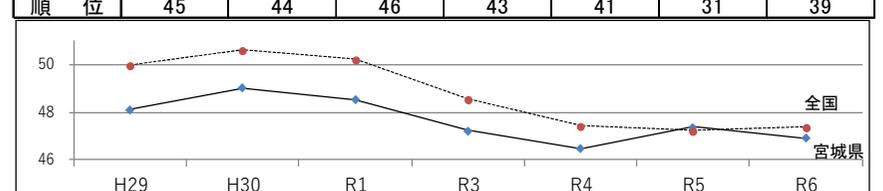
小5女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	54.72	55.54	55.06	54.06	53.76	53.97	54.00
全国	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92
順位	37	34	35	36	36	35	25



中2男子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	41.20	41.50	40.95	40.82	40.90	42.26	42.77
全国	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32	41.86
順位	40	37	39	38	35	15	14



中2女子	H29	H30	R1	R3	R4	R5	R6
宮城県全体	48.11	49.03	48.54	47.23	46.47	47.37	46.90
全国	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22	47.37
順位	45	44	46	43	41	31	39



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

【質問紙調査の傾向】

1. 一週間の総運動時間の状況

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

		0分	1分以上60分未満	60分以上420分未満	420分以上
小5男	全国	4.8	4.4	40.3	50.5
	宮城県(仙台含む)	4.6	4.9	43.0	47.5
	宮城県(仙台除く)	5.0	5.4	43.2	46.4
小5女	全国	7.0	9.0	55.4	28.5
	宮城県(仙台含む)	7.7	10.7	58.5	23.2
	宮城県(仙台除く)	8.1	11.4	57.3	23.3
中2男	全国	7.5	1.7	13.2	77.6
	宮城県(仙台含む)	6.4	1.5	10.9	81.3
	宮城県(仙台除く)	6.4	1.5	10.2	81.9
中2女	全国	16.6	4.8	22.3	56.3
	宮城県(仙台含む)	15.8	4.9	19.1	60.2
	宮城県(仙台除く)	15.9	4.9	18.2	61.1

2. 運動やスポーツに対する意識

(1) 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。(%)

		好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
小5男	全国	73.0	20.2	4.5	2.2
	宮城県(仙台含む)	72.9	20.5	4.4	2.2
	宮城県(仙台除く)	72.0	21.3	4.7	2.0
小5女	全国	54.8	31.4	9.5	4.3
	宮城県(仙台含む)	50.6	33.8	10.9	4.7
	宮城県(仙台除く)	49.3	34.8	11.2	4.7
中2男	全国	65.5	25.1	6.3	3.2
	宮城県(仙台含む)	65.7	25.4	6.2	2.6
	宮城県(仙台除く)	64.1	27.0	6.4	2.6
中2女	全国	43.2	33.7	15.2	8.0
	宮城県(仙台含む)	41.9	35.4	14.7	8.0
	宮城県(仙台除く)	40.2	36.9	15.1	7.8

(2) 体育の授業は楽しいですか。(%)

		楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
小5男	全国	75.0	19.7	3.7	1.7
	宮城県(仙台含む)	73.3	20.8	4.0	1.9
	宮城県(仙台除く)	72.6	21.4	4.3	1.7
小5女	全国	59.5	30.5	7.4	2.6
	宮城県(仙台含む)	55.1	33.5	8.0	3.3
	宮城県(仙台除く)	53.7	35.2	7.9	3.2
中2男	全国	57.4	34.3	5.9	2.4
	宮城県(仙台含む)	59.4	33.6	5.1	2.0
	宮城県(仙台除く)	59.1	34.3	4.9	1.7
中2女	全国	39.5	44.3	12.4	3.8
	宮城県(仙台含む)	38.9	45.0	12.2	3.9
	宮城県(仙台除く)	36.7	47.0	12.5	3.7

3. 食事の状況

(1) 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)(%)

		毎日食べる	食べない日もある	食べない日が多い	食べない
小5男	全国	81.3	14.6	3.0	1.1
	宮城県(仙台含む)	82.6	13.5	2.8	1.0
	宮城県(仙台除く)	80.8	14.8	3.2	1.2
小5女	全国	79.5	16.7	3.0	0.8
	宮城県(仙台含む)	81.6	15.0	2.7	0.8
	宮城県(仙台除く)	78.7	17.5	2.9	0.9
中2男	全国	81.6	12.3	3.9	2.1
	宮城県(仙台含む)	83.5	11.2	3.5	1.7
	宮城県(仙台除く)	81.9	12.2	4.2	1.7
中2女	全国	74.4	18.8	4.8	2.0
	宮城県(仙台含む)	75.6	18.1	4.4	1.8
	宮城県(仙台除く)	73.4	19.8	4.7	2.1

4. 睡眠の状況

(1) 毎日どれくらい寝ていますか。(%)

		10時間以上	9時間以上10時間未満	8時間以上9時間未満	7時間以上8時間未満	6時間以上7時間未満	6時間未満
小5男	全国	11.0	27.6	30.8	19.4	7.9	3.3
	宮城県(仙台含む)	9.7	26.2	32.3	19.6	8.8	3.5
	宮城県(仙台除く)	9.5	24.0	32.5	20.0	9.9	4.2
小5女	全国	10.3	29.7	31.7	18.4	7.5	2.4
	宮城県(仙台含む)	9.6	29.3	32.8	18.1	8.0	2.1
	宮城県(仙台除く)	9.3	27.6	32.3	19.0	9.3	2.5
中2男	全国	2.8	8.4	25.1	36.2	20.9	6.7
	宮城県(仙台含む)	2.4	7.8	24.6	36.6	21.6	7.0
	宮城県(仙台除く)	2.3	7.4	24.4	35.8	22.7	7.5
中2女	全国	1.6	6.1	19.7	34.6	28.3	9.5
	宮城県(仙台含む)	1.4	6.0	18.5	35.1	29.7	9.2
	宮城県(仙台除く)	1.4	5.6	17.9	34.6	31.0	9.5

5. スクリーンタイム

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

		5時間以上	4時間以上5時間未満	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全く見ない
小5男	全国	18.7	11.0	14.7	20.4	21.9	11.5	1.7
	宮城県(仙台含む)	19.9	11.9	15.1	20.4	22.5	9.1	1.1
	宮城県(仙台除く)	21.4	12.1	15.2	19.3	22.0	9.1	1.0
小5女	全国	14.6	10.4	13.8	19.6	23.4	15.9	2.2
	宮城県(仙台含む)	15.3	11.1	14.6	21.6	23.6	12.3	1.4
	宮城県(仙台除く)	16.0	12.1	14.2	21.0	23.2	12.0	1.5
中2男	全国	17.6	12.0	20.5	26.5	18.3	4.5	0.6
	宮城県(仙台含む)	18.2	11.9	20.1	27.0	18.2	3.8	0.8
	宮城県(仙台除く)	19.7	12.2	20.5	26.7	17.0	3.2	0.6
中2女	全国	16.4	12.1	20.7	26.1	18.6	5.6	0.5
	宮城県(仙台含む)	16.2	11.8	21.1	27.3	18.3	4.8	0.4
	宮城県(仙台除く)	18.6	11.9	22.1	25.5	17.2	4.3	0.4

【学校質問紙調査の傾向】

1. 目標の設定

令和5年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を設定していましたか。(%)

		設定していた	設定していなかった
小学校	全国	83.6	16.4
	宮城県(仙台含む)	86.3	13.7
	宮城県(仙台除く)	96.4	3.6
中学校	全国	75.1	24.9
	宮城県(仙台含む)	77.7	22.3
	宮城県(仙台除く)	85.5	14.5

2. 取組の状況

(1) 令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえた取組をしていますか。(%)

		している	予定している	していない
小学校	全国	56.3	29.3	14.4
	宮城県(仙台含む)	68.2	27.7	4.2
	宮城県(仙台除く)	79.9	19.2	0.9
中学校	全国	56.2	28.0	15.8
	宮城県(仙台含む)	77.1	17.8	5.3
	宮城県(仙台除く)	85.5	10.5	4.0

(2) 令和5年度に体育の授業以外で全ての児童・生徒の体力・運動能力向上の取組を行いましたか。(%)

		全ての児童・生徒に 対して行った	一部の学年の児童・生徒に 対して行った	行っていない
小学校	全国	80.9	6.3	12.8
	宮城県(仙台含む)	89.3	5.1	5.7
	宮城県(仙台除く)	92.9	2.7	4.5
中学校	全国	41.5	9.1	49.4
	宮城県(仙台含む)	41.0	13.3	45.7
	宮城県(仙台除く)	44.4	14.5	41.1

(3) 運動やスポーツ、児童生徒の体力について、家庭とどのような連携をしていますか。(複数回答可)(%)

		児童・生徒と家の人が運動する機会を設けている	家庭に対して児童・生徒が運動することを啓発する資料を配布	家庭に対して児童・生徒の生活習慣改善の資料を配布	家の人や児童・生徒に対して地域の行事に参加するよう促す	体力に関する調査結果を家庭に連絡	特に連携していない	その他
小学校	全国	12.8	31.5	40.5	23.7	58.1	12.8	1.5
	宮城県(仙台含む)	9.8	32.7	55.7	20.2	83.0	2.1	0.3
	宮城県(仙台除く)	11.6	35.7	61.2	24.6	79.9	2.2	0.4
中学校	全国	6.6	17.6	25.9	16.8	33.9	34.5	2.1
	宮城県(仙台含む)	3.7	19.1	29.8	13.8	66.5	16.5	2.1
	宮城県(仙台除く)	4.0	21.0	29.8	16.1	64.5	18.5	2.4

3 課題と今後の取組

(1) 課題

- ①小学生の運動時間の確保
- ②女子の運動意欲の向上、運動への動機付け
- ③スクリーンタイムの削減や睡眠時間の確保等、望ましい生活習慣の確立

(2) 今後の取組

①体育の授業での取組

- ・「楽しい」「できた」が味わえる授業や、仲間と共に達成感や成就感を味わえる授業など、授業の工夫改善と指導の充実を図る。

②日常の学校生活での取組

- ・運動時間の創出に向け、児童生徒がいつでも取り組める場の設定や運動時間の設定等、環境づくりを進める。
- ・体育の授業以外で、軽い運動を取り入れる等の工夫に取り組む。
- ・家庭で取り組むことができる課題を与える。

③体力・運動能力向上センター事業の展開

- ・体力向上コーディネーターや、地域センター員による授業や環境づくりのサポート、取組の共有等を行い、組織的な取組を強化する。
- ・教員を対象とした、現場ですぐに活かせる手立て等の研修会を開催し、授業力の向上を図る。
- ・Web運動広場(短なわ跳び大会、長なわ跳び大会、マラソン大会、マッスル大会)を通して、運動機会の創出と体力向上の意識付けを高める。

④教職員、小学生、中学生、保護者への働き掛け

- ・運動がもたらす効果や運動例を示すなどの啓発活動を行い、家庭での運動機会の創出を図る。
- ・食事、睡眠、スクリーンタイム等の基本的な生活習慣の定着について、意識の啓発を促す。

令和6年度版

# 体力・運動能力向上センター

(宮城県教育庁保健体育安全課内)

健康・体力づくりから  
子供たちの明るい  
未来をつくろう

## センター事業とは？

### 体力向上コーディネーター巡回訪問

- 体力向上コーディネーターが直接学校を訪問
- 課題の解決に向け、取組や授業づくりをサポート



### 相談・助言

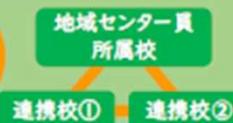
今年も2名のコーディネーターが各学校を訪問しています！

岩山悦朗 高橋千春

### 地域センター員による学校間連携

- 地域センター員を中心に、近隣の学校が連携
- 手立てや取組の共有や、新たな取組の考案など

### 連携による活性化



### 健康・体力づくり研修会の開催

- 明日の授業に役立つ、体育の実技研修会
- 令和6年度は県5か所で開催



### 授業力向上

### Web運動広場の開催

- Web上で競い合うなわ跳び、マラソン、マッスル大会を開催！
- 学級や学年単位での取組は、仲間づくりにも効果的！

令和5年度から中学生対象のマッスル大会が新設されました。

Web運動広場  
～マラソン・長なわ・短なわ餅大会・マッスル大会～

### きっかけづくり

### 【その他のセンター事業】

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

みやぎの子供たちの、生涯にわたる健康づくりに取り組んでいます

### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課学校体育班  
TEL:022-211-3667  
Fax:022-211-3796

### 【子どもの体力運動能力に関するホームページ】

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



# 令和6年度 前期の取組

## 体力向上コーディネーター巡回訪問

- 小学校231校、中学校128校(県立を含む)を直接訪問(1回目)
- 各校の体力・運動能力のデータを基に、課題や取組についての話し合い、取組への助言
- 取組の好事例や運動機会の創出のための具体例を紹介

### 各学校からの声

- ✓具体的な取組事例が参考になった
- ✓今後の取組の方向性が見えた
- ✓家庭への啓発方法について教えてほしい

### 2回目は

- ✓令和4年度から令和6年度までの経年比較資料を基にした、情報交換や取組への助言
- ✓各校の課題や要望に応じた訪問内容の調整

## 地域センター員による学校間連携

- 小・中学校の先生方92名を地域センター員に委嘱
- 連携校同士のつながりを強化し、より良い取組の実践を目指しています

### 先生方からの声

- ✓近隣校と交流することで課題意識が高まった
- ✓小中で情報の共有ができ、連携に役立った
- ✓同じ方向を向いて取組を進めることができた

### 取組の「好事例」

- ✓センター員同士が連携し、取組を拡大
- ✓連携校同士でWebマラソン記録会を開催
- ✓指導案や授業づくりの研修の実施

## 健康・体力づくり研修会の開催

- 今年は県内5会場で開催
- 幼稚園・子ども園、小学校、中学校の教員が参加

### 研修会プログラム

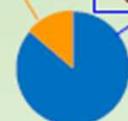
- ✓楽しく走る運動遊び
- ✓ボールゲームにつながる様々な鬼遊び
- ✓新聞紙ボールでじゃまじゃまサッカー
- ✓王様フラッグフットボール

### 【アンケート結果】 実技研修の内容は？

参考になった  
13.8%

とても参考になった  
86.2%

今年度の研修会も満足度100%に！



## Web運動広場の開催

### 前期大会の様子

- ✓各大会において、新規に参加する学校が増えている
- ✓常連校や上位入賞校では、学級づくりや仲間づくりの活動として活用する学校が多い

### 後期大会日程

長なわ大会	11月25日～2月14日
短なわ大会	9月24日～11月22日
マラソン大会	9月2日～2月14日
マッスル大会	6月3日～1月31日

## 運動の教育的効果を生かしましょう

### 運動が子供にもたらす効果とは？

- 1 健康・体力面への効果  
体力の向上、運動習慣が身に付く等
- 2 心理的な効果  
運動による爽快感、ストレスの発散等
- 3 その他の効果(非認知能力や認知能力の育成)  
社会的発達や心理的発達に関連  
(令和6年度体力・運動能力研修会講義資料より)



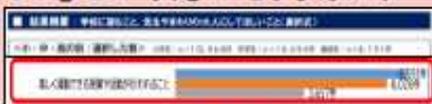
特に小学校  
段階は、非  
認知能力が  
育つ時期で  
す。



## 楽しく運動できる授業や活動に取り組みましょう

### 子供たちの「楽しく運動したい」という思いを大切に！

- 1 運動の楽しさを味わわせましょう！  
体を動かす「気持ちよさ」や、一緒に学ぶ「楽しさ」を実感できる授業に取り組みましょう！
- 2 個に応じた指導の充実を！  
めあてに合わせた場や教材の工夫など、運動が嫌い・苦手と感じている子供たちも、運動に興味を持てるような授業展開、指導の工夫をしましょう。



第2期宮城県教育振興基本計画の中間見直しのための「こどもアンケート調査」実施結果 より抜粋

1万件を超える回答のうち、小学生の60%以上、中学生の55%以上が楽しく運動することを望んでいます



## 学校全体で、体を動かしたくなるような仕掛けをしましょう

- 1 自然に動きたくなる環境を整えましょう！  
ドッジボールコートやケンパーロード等の場の設定、ボールや長縄等の用具の貸し出し等の工夫、体力調査の種目を試せる場の常設などを行い、子供たちが自然に動きたくなる環境づくりをしましょう。
- 2 体を動かす機会を創出しましょう！  
運動(遊び)の時間設定や教員も一緒に外で遊ぶなど、体を動かす機会を創出しましょう。縦割り活動や委員会のイベント、学年レクなど、子供たちが主体となって取り組める活動を設定する方法も効果的です。授業中に気分転換を兼ねて、グーパー運動、背伸びストレッチなどを取り入れてみるのもいいですね。

## 家庭や地域を巻き込んだ環境づくりを進めましょう

- 1 体力や運動の必要性について話題づくりをしましょう！  
お便りでの取組の紹介、懇談会等でチラシを使った話題提供などをしましょう。
- 2 家庭での運動に取り組む仕掛けをしましょう！  
親子でできる運動の紹介など、家庭で運動に取り組める仕掛けを提供しましょう。



【問い合わせ先】  
宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail hokenet@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HPはこちら) →   
↓  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiku2.html>

(教職員用)

## 外遊びや運動で、体力、運動能力をUPさせよう！

### 幼稚園から小学校の時期は運動能力がぐんぐん伸びる時期だよ！

5歳から12歳頃は体の動きがうまくなる方法などを、短い時間で覚えることができる大事な時期です。  
運動や遊びで、体を動かすことで、体力や運動能力が高まります。  
1日60分を目標に、学校やお家でたくさん運動や外遊びをして、体を動かしましょう。

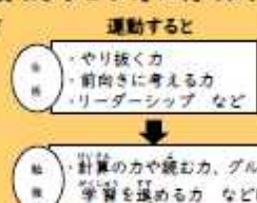
体を動かすことで脳が発達し、運動能力が大きくなります。



## 体を動かすことでいろいろな力が身につきます！

### 運動することで、最後までやり抜く力などが身に付くよ！

運動すると、体力が向上するだけでなく、気分がすっきりしたり、気持ちがよくなったりします。  
他にも、最後までやり抜く力や、前向きに考える力などが身につきます。  
自分に自信が持てるようになり、運動だけではなく、勉強などにも良い影響が出てきます。



運動と勉強には関係性があるんだね



## こんな力を身につけよう！

跳ぶ力、バランス など  
ケンケンパ、ゴムとび、竹馬  
なわとび など

投げる力、肩の使い方 など  
めんこ、紙でっばう、紙ひこうき  
ドッジボール など

遊び方が分からない時は、お家の人に聞いてみよう！

体をコントロールする力  
走る力・判断する力 など  
はし、はんだん  
おにごっこ、苦けり、かくれんぼ  
だるまさんがころんだ など

握る力、全身の筋力 など  
鉄棒(豚の丸焼きやけんすい)、並棒、  
ジャングルジム、登り棒、逆立ち など

ダンスもいろいろな動きをするのでいいですよ！

## 運動や遊びを紹介するページもあるよ

スポーツ庁 子供の運動あそび応援サイト(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcafetop03/list/detail/ja\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcafetop03/list/detail/ja_00012.html)



【問い合わせ先】  
宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail hokenet@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HPはこちら) →   
↓  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiku2.html>

(小学生用)

## 将来の健康のために、体力を向上させよう！

### 中学校の時期は筋肉や骨が成長する時期です！

中学生の時期は骨や筋肉、内臓などが成長し、体が大人になっていく時期です。身体機能に合わせて筋力や持久力等が伸びる時期なので、体を鍛えるトレーニングが有効になってきます。

ただし、体の発達に個人差が出てくる時期でもあるので、1日60分を目標に、自分の能力に合わせて、無理せずに運動しましょう。休み時間等に外で運動するのもよいですよ。

筋肉や骨が成長し、筋力や持久力等が大きく伸びます



## やり抜く力やコミュニケーション能力を伸ばそう！

### 運動を続けることで、様々な能力が伸びていきます！

運動には、体力が付くだけでなく、不安の解消や気分転換等の効果があります。他にも、やり抜く力や、コミュニケーション能力等が発達することが分かっています。

これらの力は主に幼児期や小学校の時期に身に付きますが、中学生の時期でも続けることで、少しずつ伸びていきます。学力等の土台になる力が身に付くことから、「運動することは勉強にもいい影響を与える」と言われています。

運動で心身を鍛えることにより、学習能力も向上します



## 食事や睡眠も大切！

### 十分な睡眠を取ろう

良質な睡眠はとても大切です。特に寝る前のスマホ等は、質の良い睡眠の妨げになるのでやめましょう！

### 食事でも体力UP

エネルギーの源になる炭水化物や疲労回復効果のある豚肉、野菜等をバランスよく食べることが大事ですよ！

### こんな方法も

ストレッチで体をほぐしたり、お風呂にゆっくりつかったりすると疲労回復になるよ！

## 運動の継続は、将来の健康に！

### 自分の体力を知る

体力・運動能力調査の結果等から、自分の体の状態を把握しよう！

### 自分の力を伸ばす運動を行う

自分の力をさらに伸ばすために、弱点を補う運動を取り入れたり、得意な運動を続けたりしよう！

### 健康な体を手に入れよう

運動で体も心も健康にし、豊かなスポーツライフの基礎になる力を身に付けよう！

## スポーツ庁の運動動画サイト

スポーツ庁「子供の体力向上企画」体力テスト編  
(室伏長官による体力テストのウォーミングアップ動画)  
<https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>



ダンスは複合的に様々な力を高めるのに向いています。友達と楽しく踊るのもいいですね！様々な体幹トレーニングもおススメです！

### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiku2.html>

(中学生用)

## お子様のより良い成長に運動はととても大切です！ 家庭でも運動の機会を増やしましょう



### 運動によってもたらされる効果とは？

#### 1 健康・体力面への効果

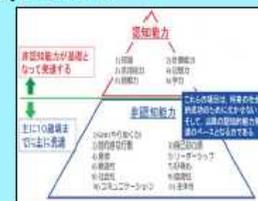
体力の向上、運動習慣が身に付く、身体の健全な成長 等

#### 2 心理的な効果

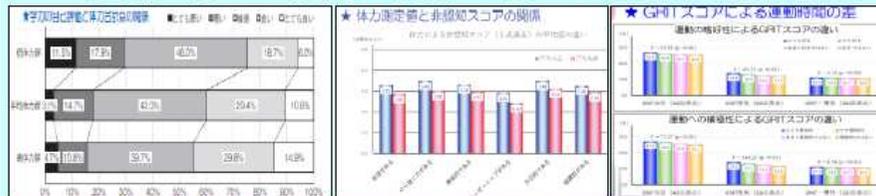
運動によるストレスの発散、爽快感によるやる気の向上 等

#### 3 その他の効果(非認知能力や認知能力の育成)

社会性や協調性、やり抜く力などが育ち、学力向上にもつながる  
(令和6年度体力・運動能力研修会講義資料より抜粋)



## 運動と様々な能力の関係が明らかになっています



①学力の自己評価と体力合計点の関係

②体力測定値と非認知スコアの関係

③運動の嗜好性、積極性と GRIT スコアの関係

最近の研究では、運動は学力や非認知能力等と関係があり、運動によってそれらの力が伸びることが分かっています。

- ①体力合計点が高い子供ほど学力も高い。
- ②体力合計点が高い子供ほど、非認知能力(協調性、意欲、リーダー性など)が高い。
- ③運動を好む子供や運動への積極性がある子供の方が、GRIT(やり抜く力)のスコアが高い。

### 資料出典(論文及び学会発表資料)

- ・中野貴博、清水紀宏、春日晃章(2021)「児童の体力・運動能力と運動への態度、学校生活、学力および保護者の子育て態度との関係、発達発達研究」
- ・中野貴博(2023)「子どもの身体活動と非認知能力との関係、子どもと発達発達」
- ・中野貴博、四方田健二「児童の運動行動および体力自己評価 GRIT スコアの関係」(2022 日本体育・スポーツ健康学会 第72 回大会)

## 子供の運動習慣づくりを、ご家庭でもお願いします

宮城県では子供たちの運動時間が少ない傾向が見られます。運動習慣づくりは、家庭の協力が必要です。子供たちと一緒に身体を動かしたり、地域のクラブ活動やスポーツイベントに参加したりするなど、子供たちが体を動かし、運動の楽しさを味わうことができるよう、協力をお願いします。

### ①外でできる運動(例)

- ・キャッチボール ・昔遊び
- ・バドミントン ・遊具遊び
- ・ジョギングやサイクリング など

### ②室内でできる運動(例)

- ・ストレッチ ・ダンス
- ・紙でっぽう ・バランス相撲
- ・お風呂でグーパー運動 など

スポーツ庁 子供の運動遊び広場サイト  
(いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています)

<https://x.gd/wjplr>



### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiku2.html>

(保護者用)