

令和6年度 福岡県中学校体力向上指導者研修会

本県児童生徒の体力の状況と 今後の取組について



福岡県教育庁教育振興部
体育スポーツ健康課指導主事

研修の目的

令和5年度 全国体力、運動能力、運動習慣調査等の結果分析から、本県の中学校の体力や運動に対しての意識について全国と比較しながら課題を捉え、さらに各校における昨年度の体力向上策の取組を振り返り、改善を図る。

何のために体力テストを行うのですか？

体力テストの意義

- ◎ 毎年、全ての子供たちが、同じ種目、同じ内容で測定
 - 👉 体力実態を的確に把握、取組を改善するための基礎資料
- ◎ 結果をもとに目標を立てたり、伸びを実感できたりする
 - 👉 もっている力を発揮することで、運動に対する自信へ
- ◎ 学級の全員で実施できる
 - 👉 教え合い・励まし合えるチャンスとなる



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

2 今後の取組について

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

2 今後の取組について

なぜ、
体力は必要なのですか？



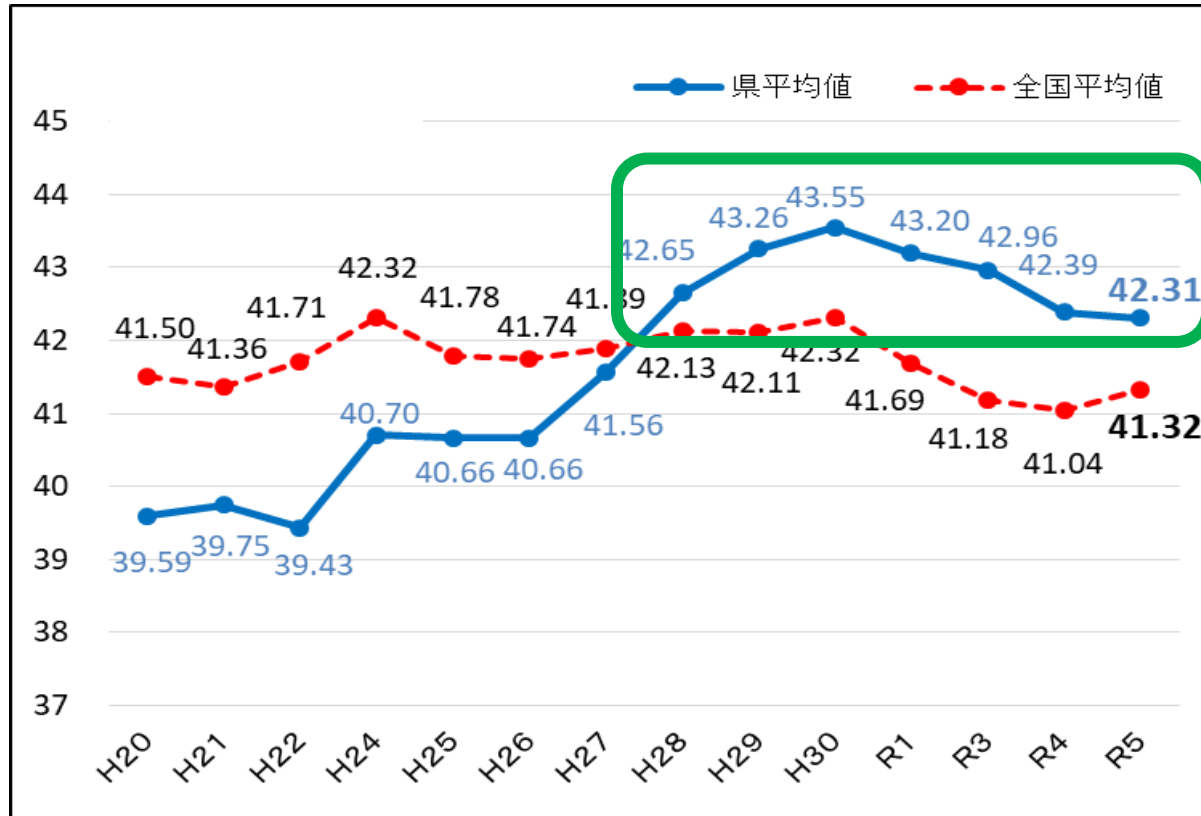
体力の必要性

体力とは、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や活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。



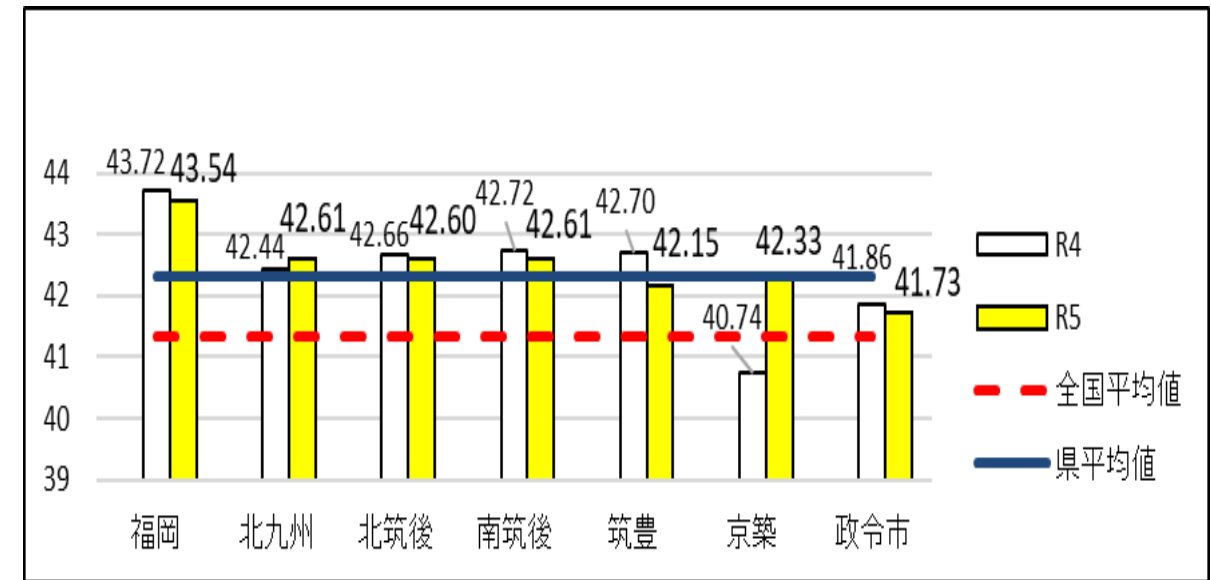
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆「体力合計点」の推移



- 全国平均値を7回連続で上回る
- 横ばい傾向である

◆各事務所ごとの「体力合計点」

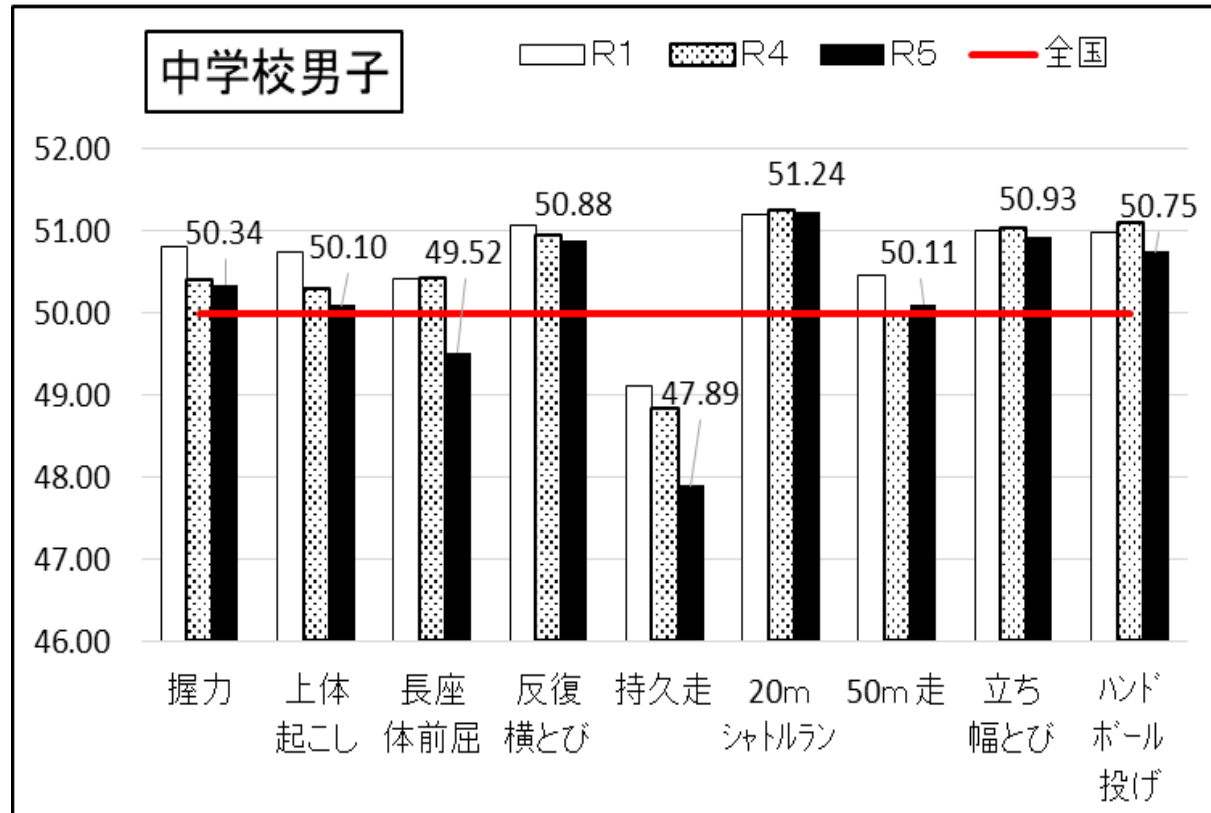


○全国平均値を**全市町村（政令市含む）**が上回る。

中学校男子

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆各種目の状況



○全国平均値を長座体前屈、持久走
以外の種目が上回る。

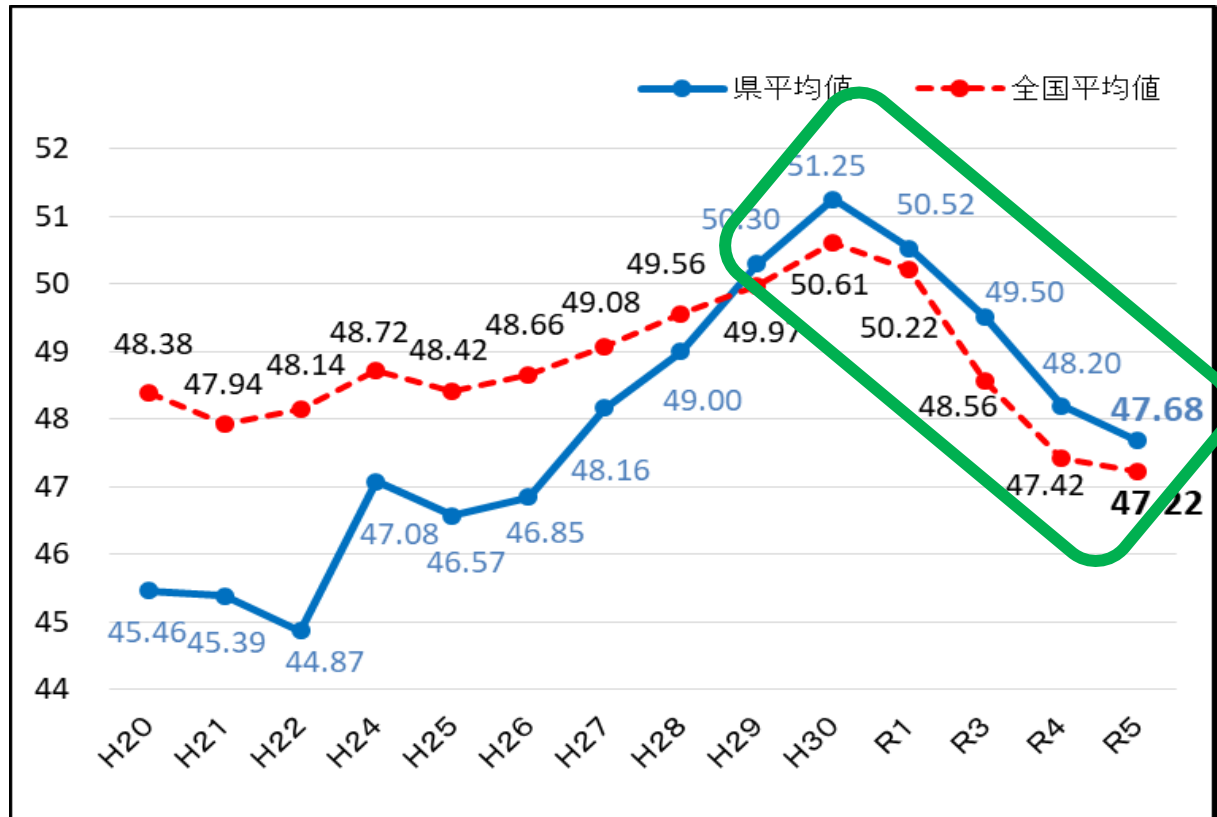
◆令和4年度との比較

R5	握力	上体	長座	反復	持久走	シャトル	50m走	立ち幅	ボール投
福岡	50.61	51.54	51.64	51.79	48.17	51.69	50.30	52.05	51.59
北九州	51.62	50.87	50.48	51.70	59.73	50.29	50.03	51.00	50.22
北筑後	50.62	50.36	49.33	50.70	51.29	51.11	50.41	51.50	50.96
南筑後	51.04	50.28	49.19	50.76	47.53	52.04	50.51	51.00	51.04
筑豊	50.84	50.78	48.69	51.61	30.38	49.96	50.03	50.65	50.31
京築	50.28	49.26	48.28	51.73	46.24	52.29	51.34	50.37	49.85
政令市	50.01	49.38	48.76	50.51	46.42	51.35	50.08	50.62	50.71

中学校男子

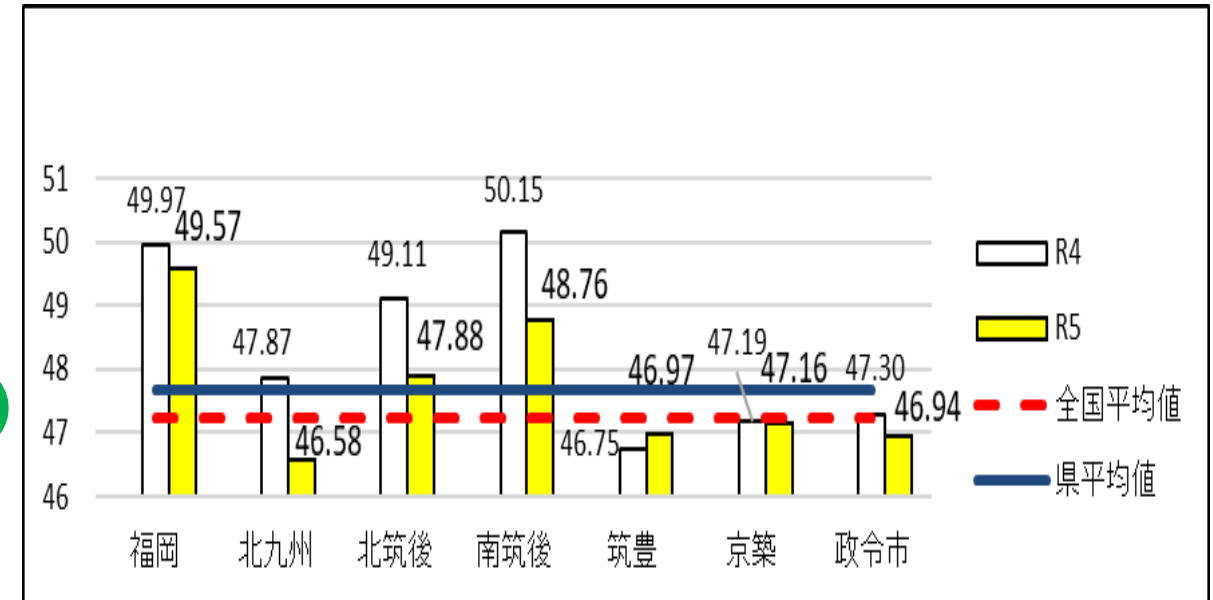
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆「体力合計点」の推移



- 全国平均値を**6回連続**で上回る
- 低下傾向**である

◆各事務所ごとの「体力合計点」

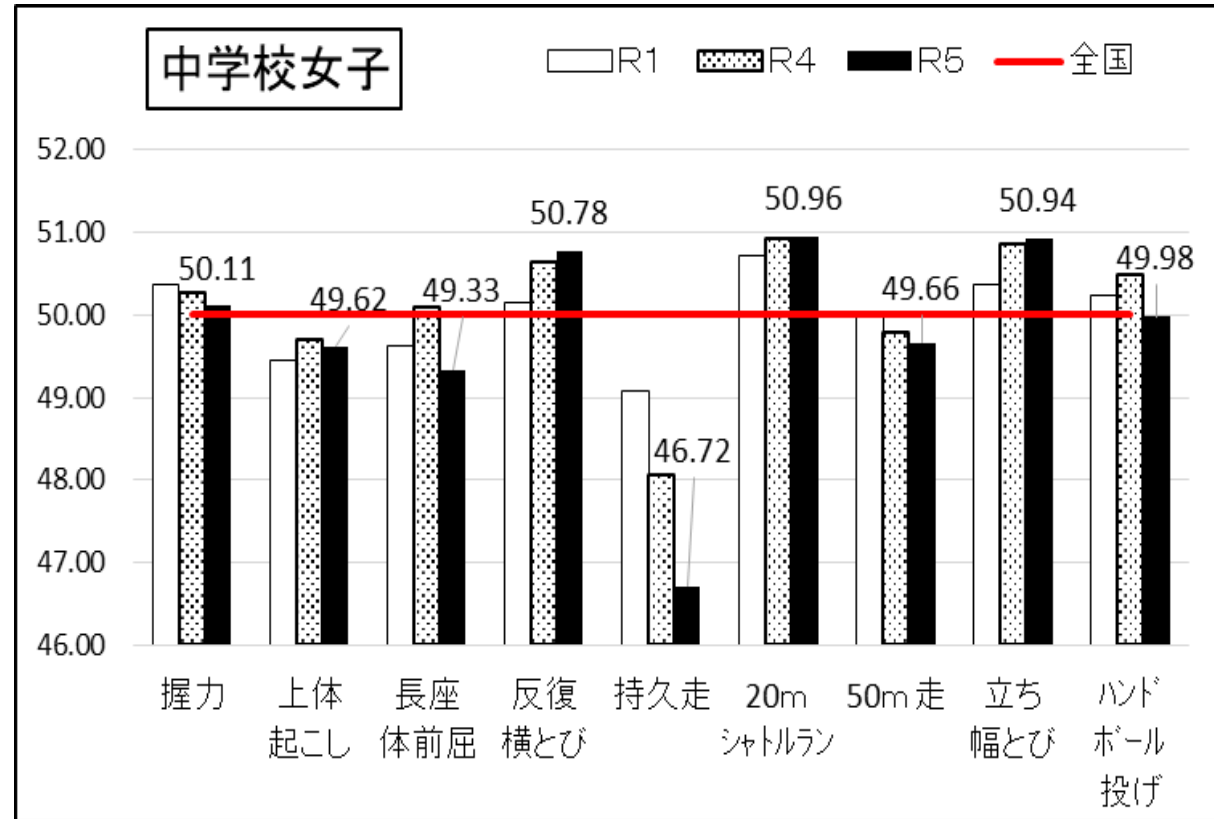


○全国平均値を**福岡、北筑後、南筑後**が上回る。

中学校女子

1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆各種目の状況



○全国平均値を握力、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち跳びが上回る。

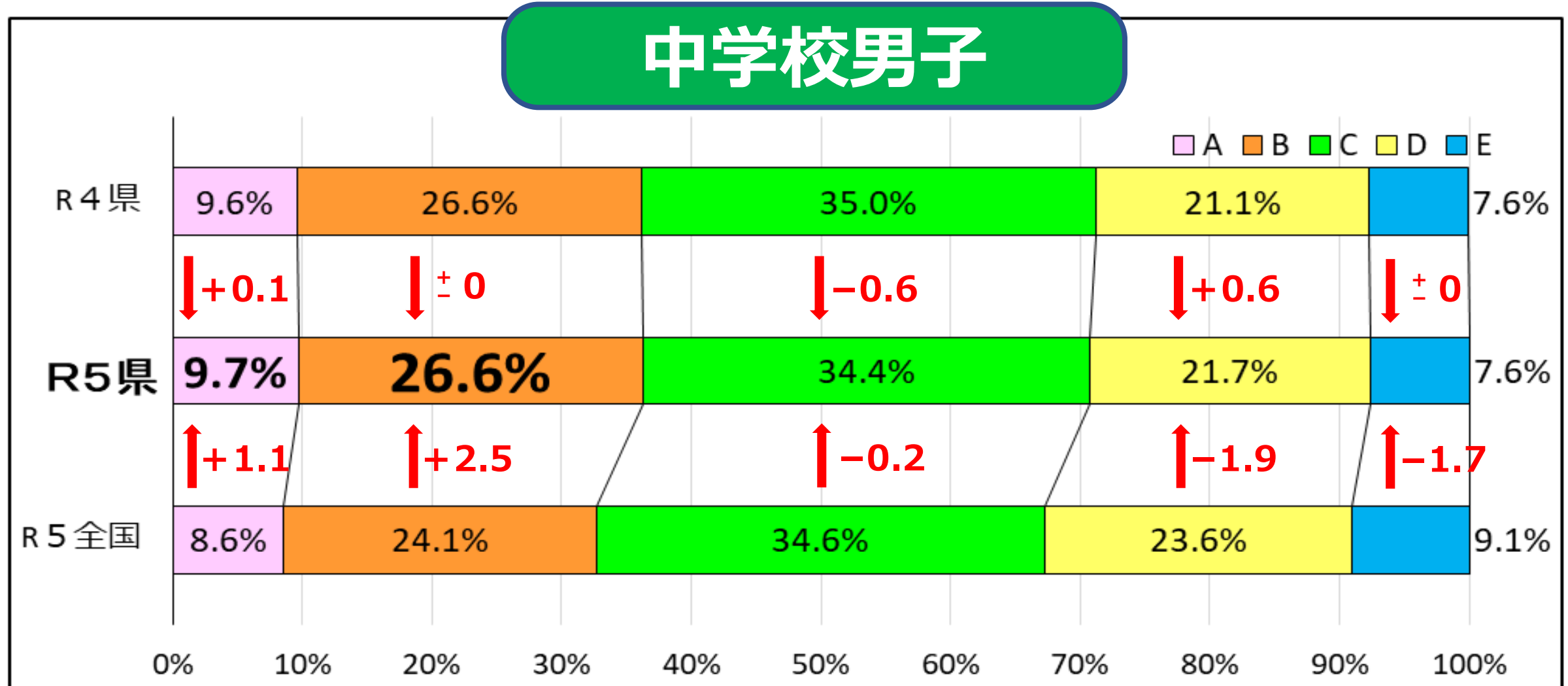
◆令和4年度との比較

R5	握力	上体	長座	反復	持久走	シャトル	50m走	立ち幅	ボール投
福岡	50.71	51.29	51.73	52.25	46.02	51.86	50.24	52.37	50.90
北九州	50.20	49.75	49.41	50.89		49.63	48.85	49.75	48.56
北筑後	50.92	48.89	49.31	50.46	49.11	50.64	49.84	51.56	50.15
南筑後	51.74	50.24	48.53	51.23	49.00	52.48	50.80	51.51	50.81
筑豊	49.39	49.42	47.80	51.23	13.71	49.04	48.76	50.50	48.67
京築	49.91	49.72	47.99	51.92	46.51	50.60	49.39	51.24	48.55
政令市	49.53	49.00	48.63	50.15	44.85	51.00	49.68	50.43	49.96

中学校女子

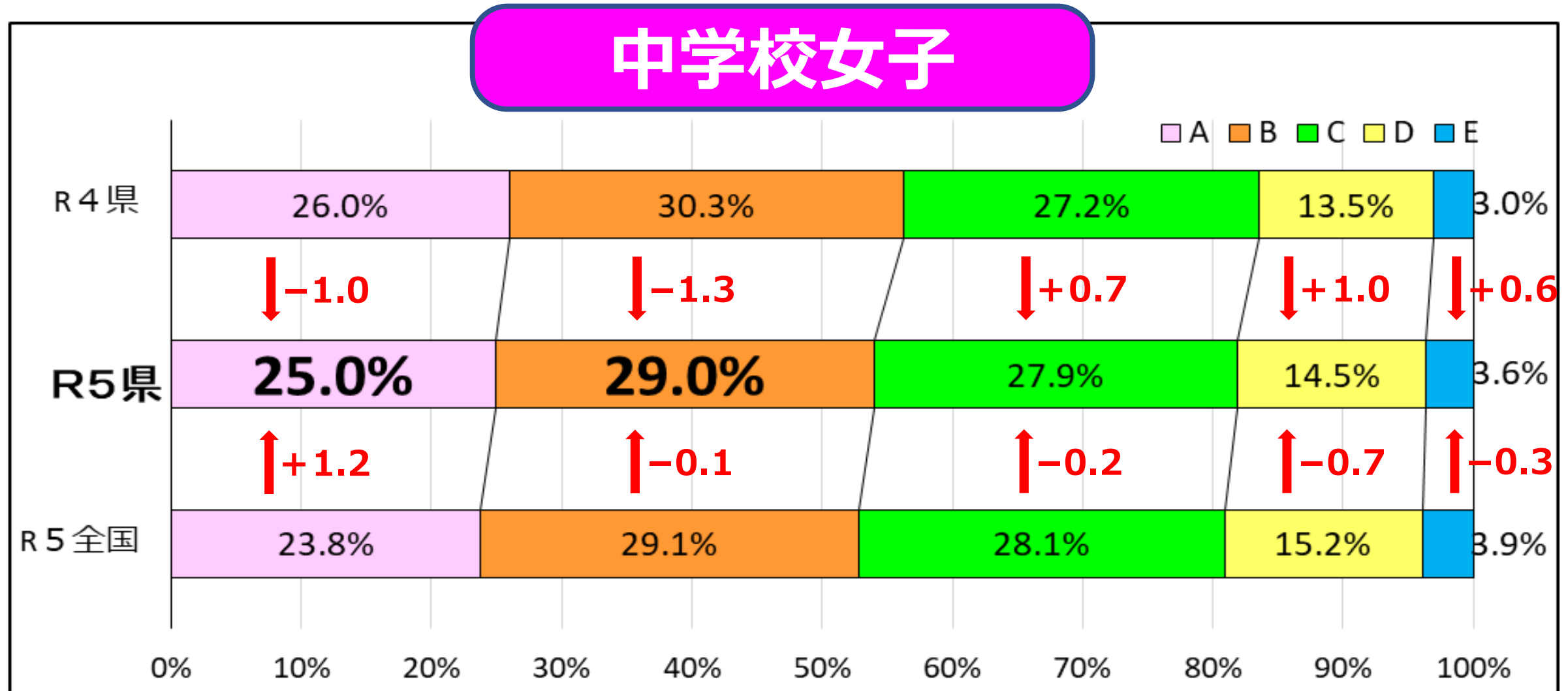
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆総合評価（A～E）の判定結果 【福岡県 中学校男子】



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

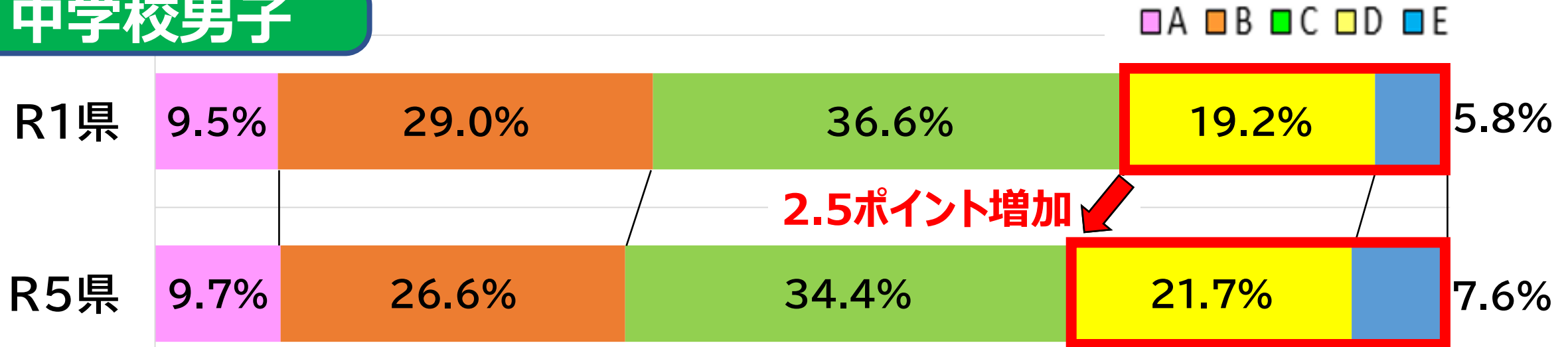
◆総合評価（A～E）の判定結果 【福岡県 中学校女子】



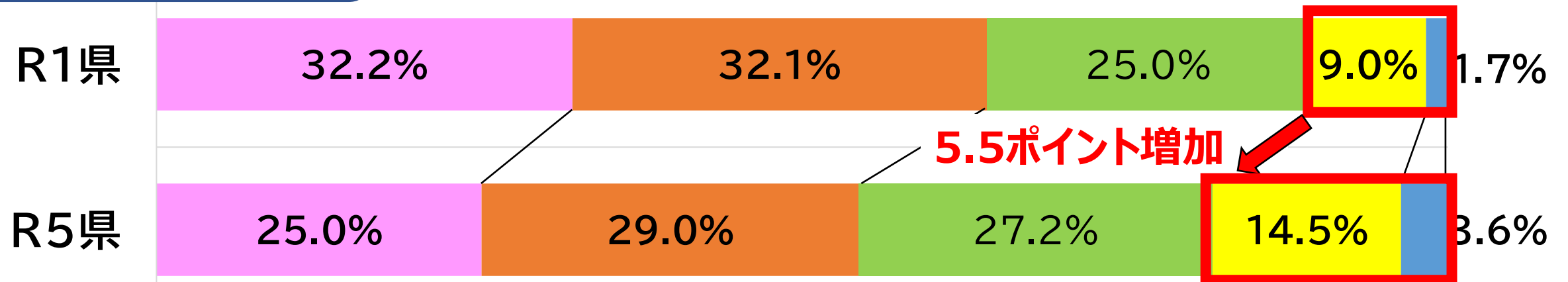
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆体力合計点 総合評価の結果（令和元年度比） ※コロナ禍前

中学校男子



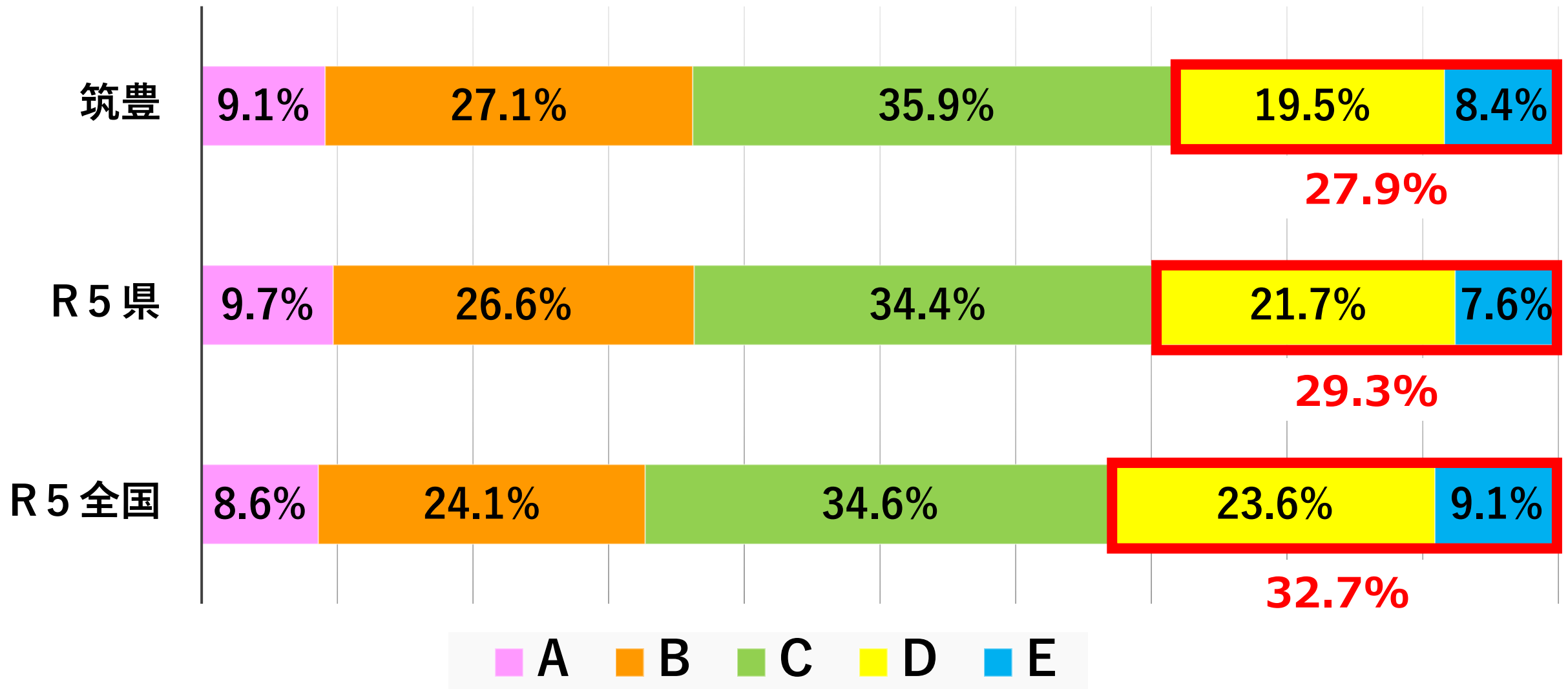
中学校女子



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆総合評価（A～E）の判定結果 【筑豊教育事務所】

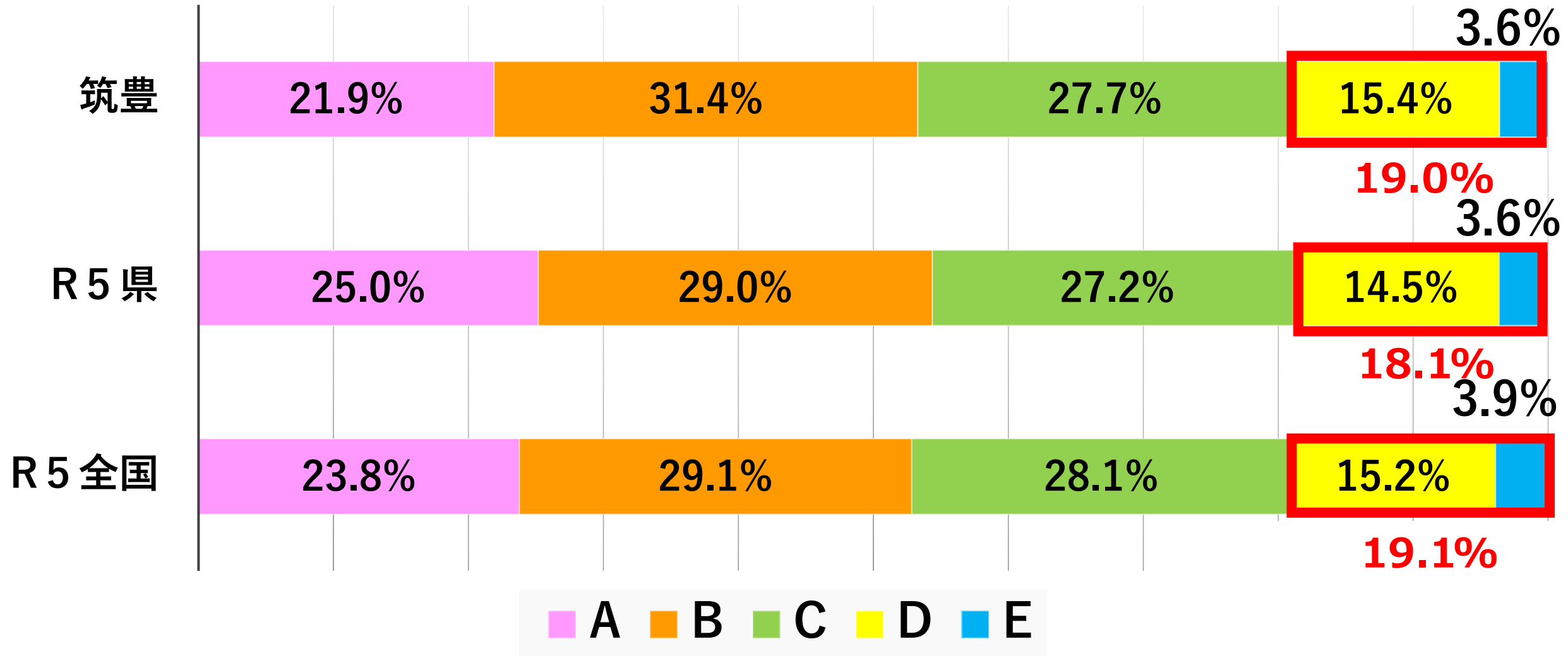
中学校男子



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆総合評価（A～E）の判定結果【筑豊教育事務所】

中学校女子



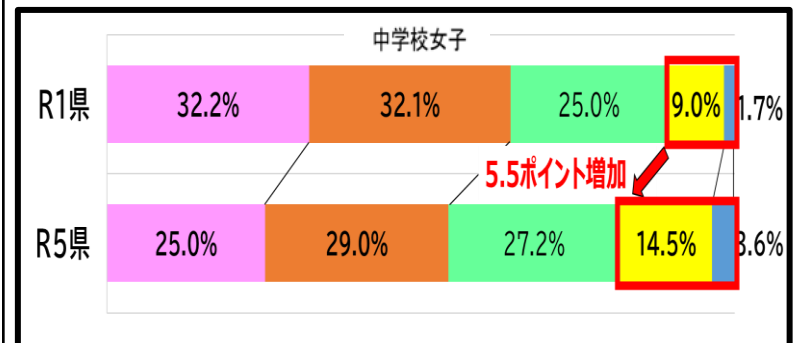
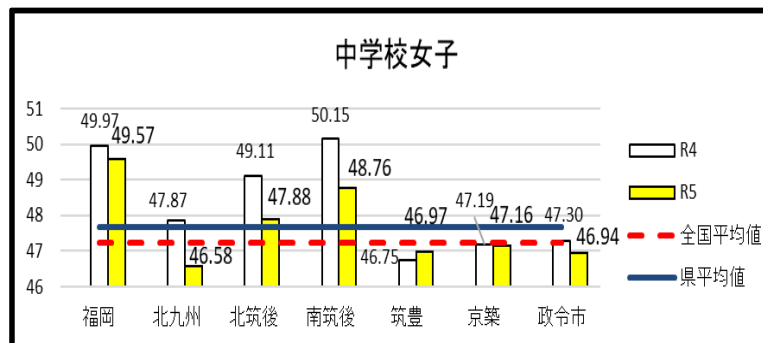
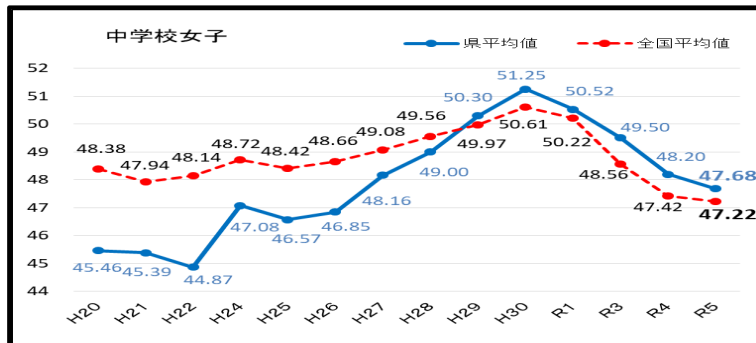
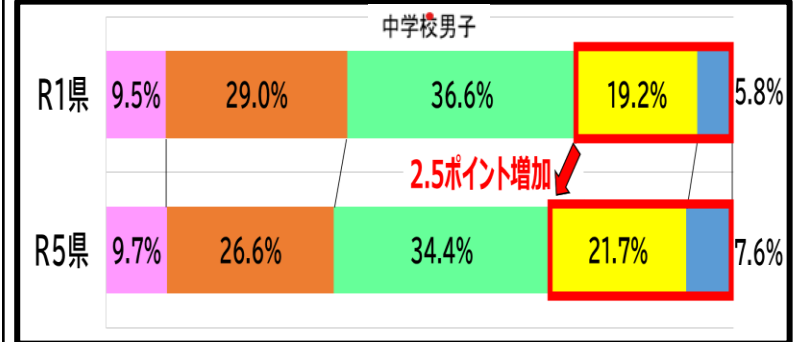
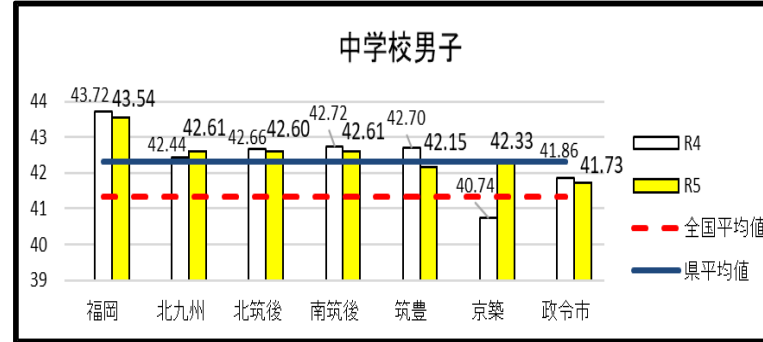
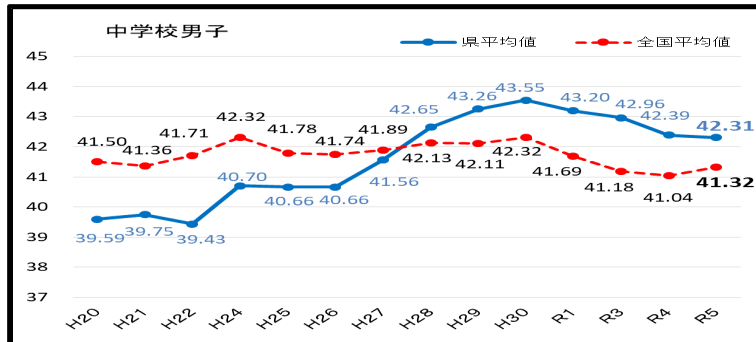
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆体力・運動能力のまとめ

「体力合計点」
全国平均値を
上回っている。

「体力合計点」
各地区の最大と最小の
差が縮まる

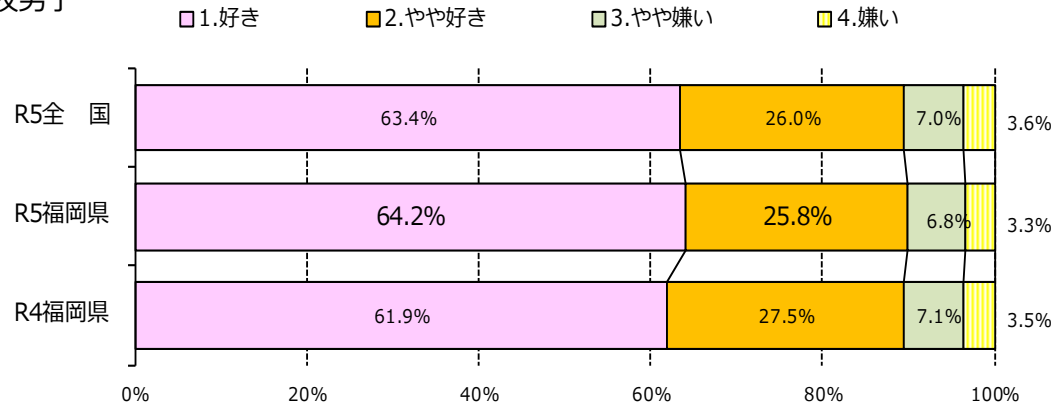
「体力総合評価」
「低位層（D+E）」が令和
元年度より増加している。



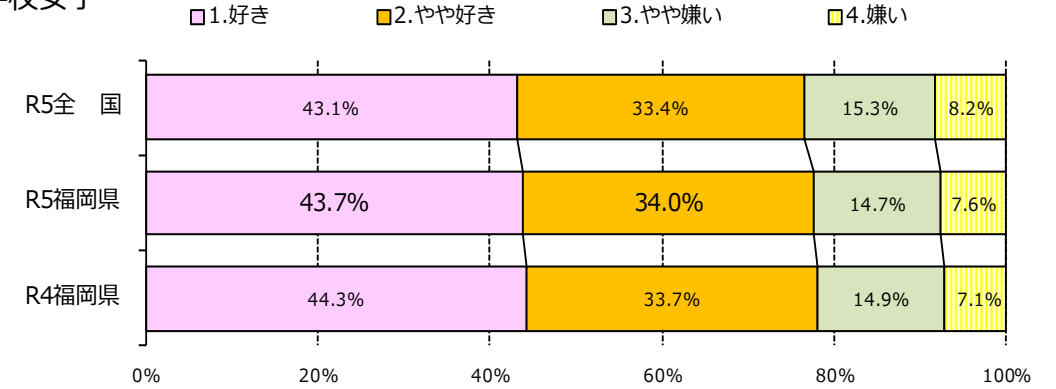
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

運動やスポーツをすることが好き

中学校男子



中学校女子

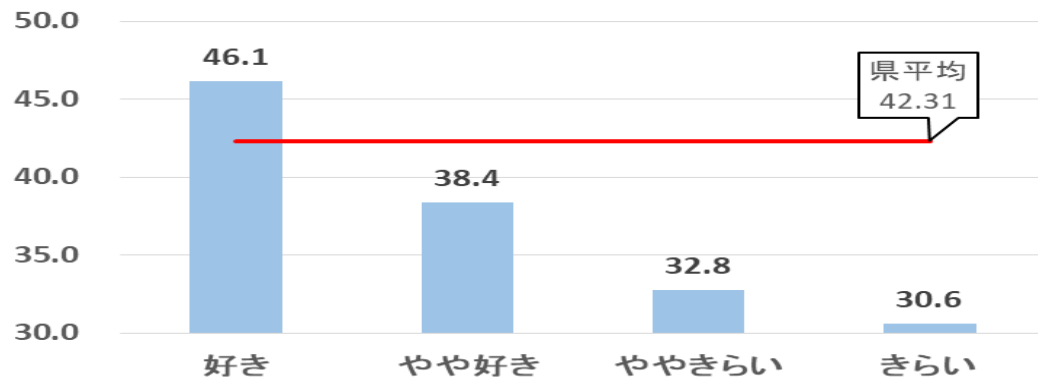


運動やスポーツをすることが好き

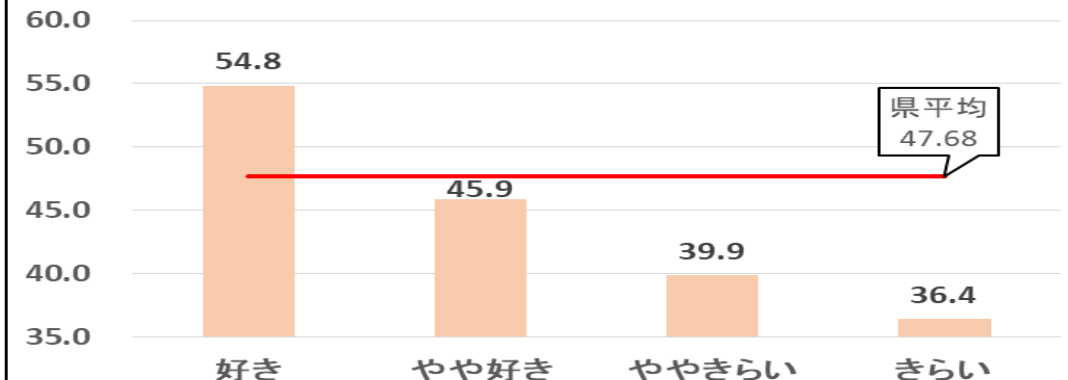


体力合計点

中学校男子



中学校女子

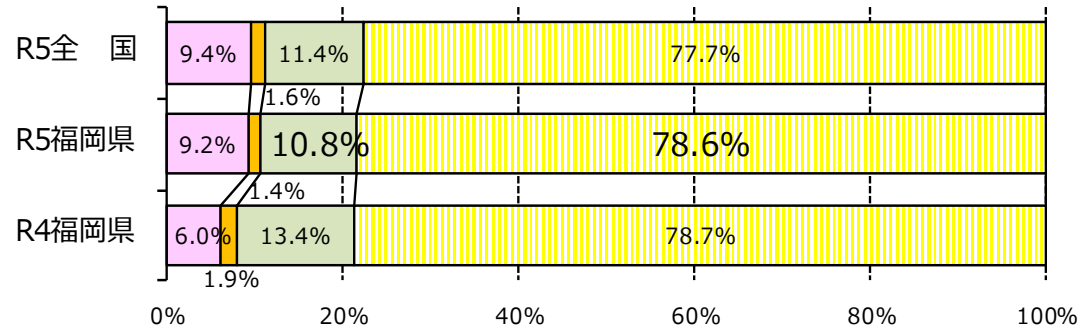


1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

1 週間の総運動時間

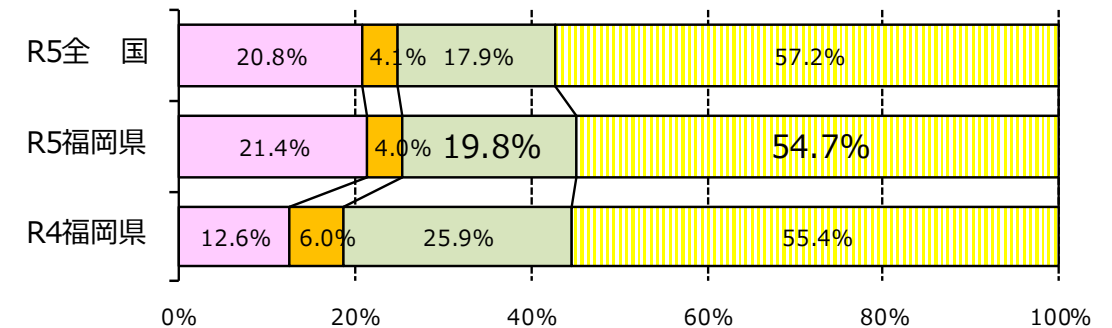
中学校男子

0分 1～59分 60～419分 420分～



中学校女子

0分 1～59分 60～419分 420分～

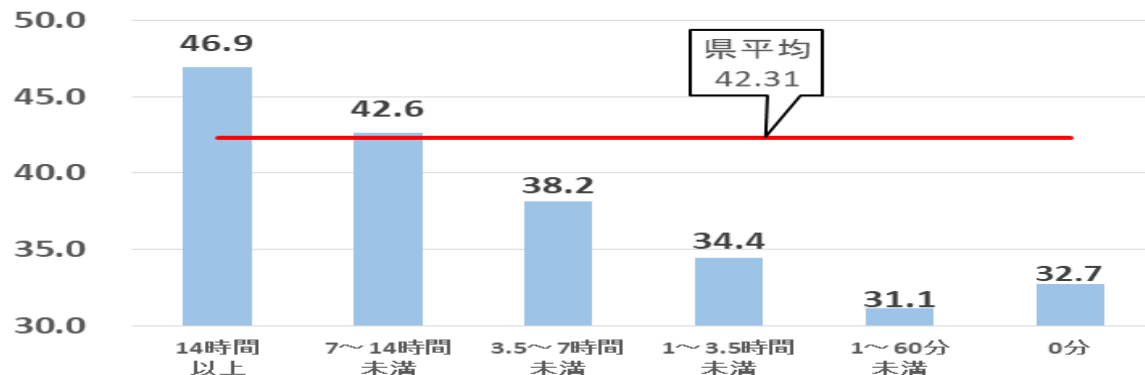


1 週間の総運動時間

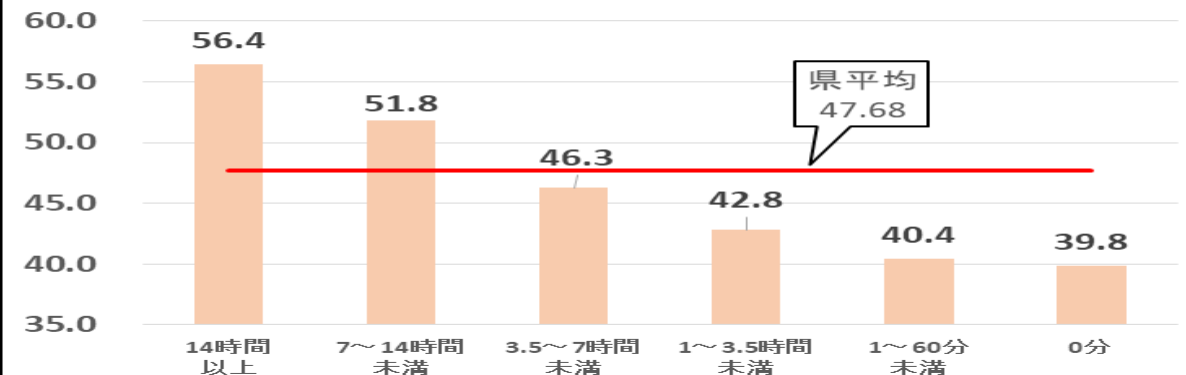


体力合計点

中学校男子



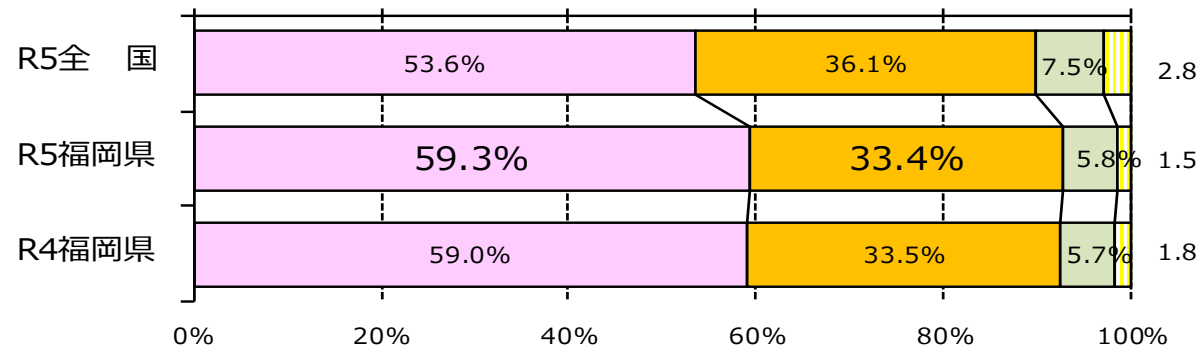
中学校女子



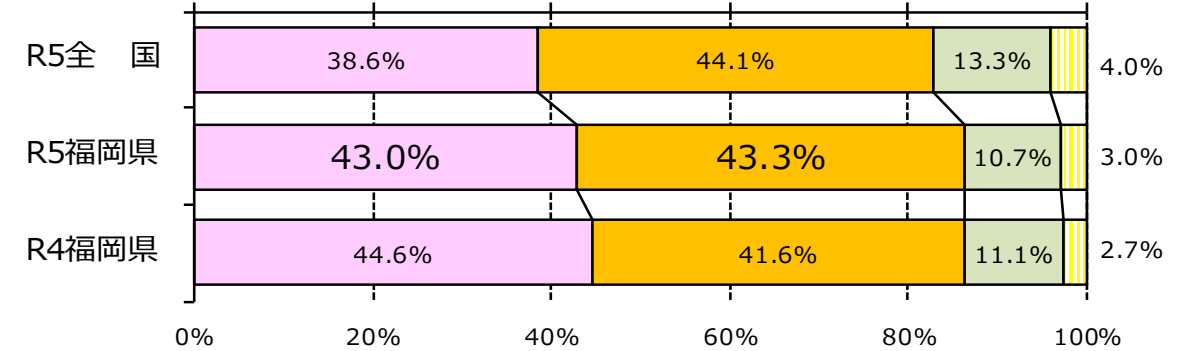
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

体育・保健体育の授業は楽しいですか？

中学校男子 □ 1.楽しい □ 2.やや楽しい □ 3.あまり楽しくない □ 4.楽しくない



中学校女子 □ 1.楽しい □ 2.やや楽しい □ 3.あまり楽しくない □ 4.楽しくない

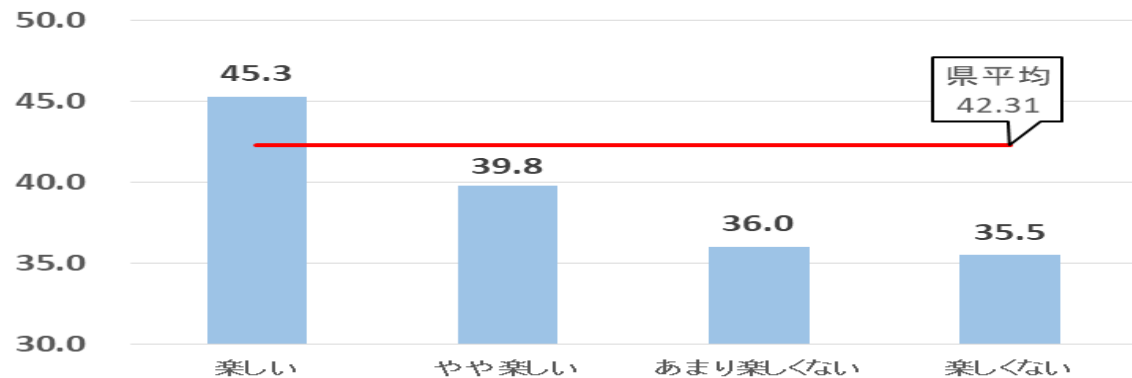


体育・保健体育の授業は楽しいですか？

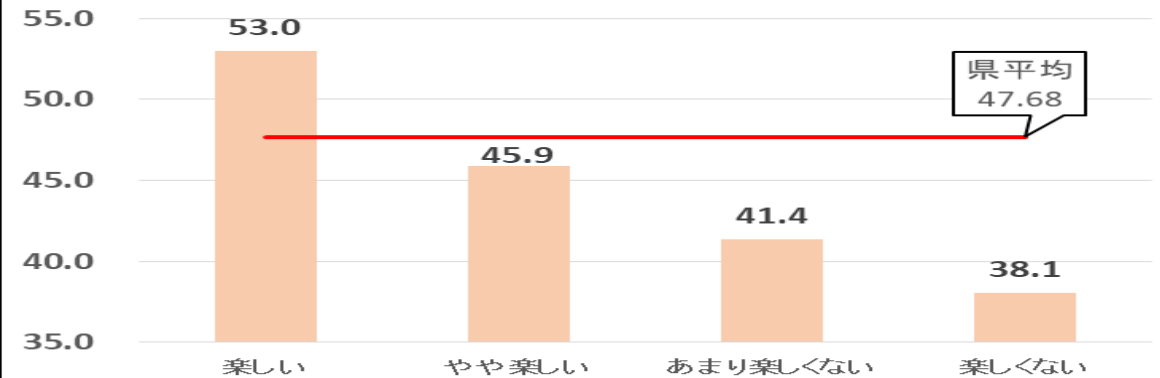


体力合計点

中学校男子



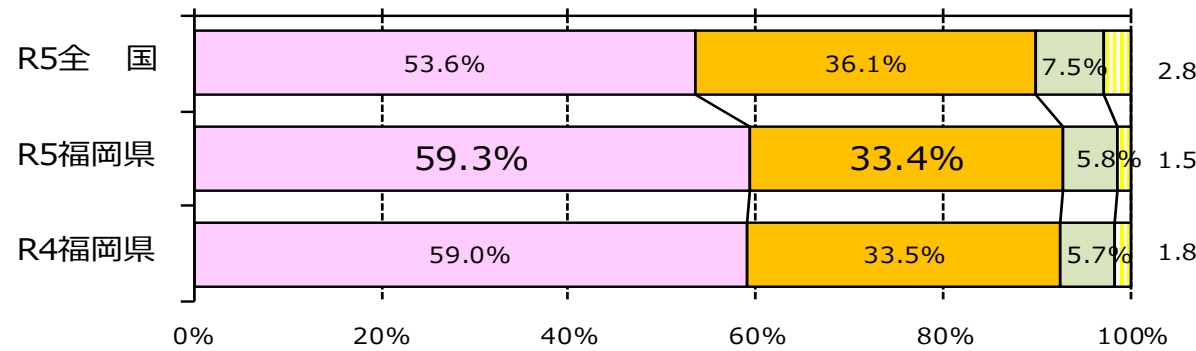
中学校女子



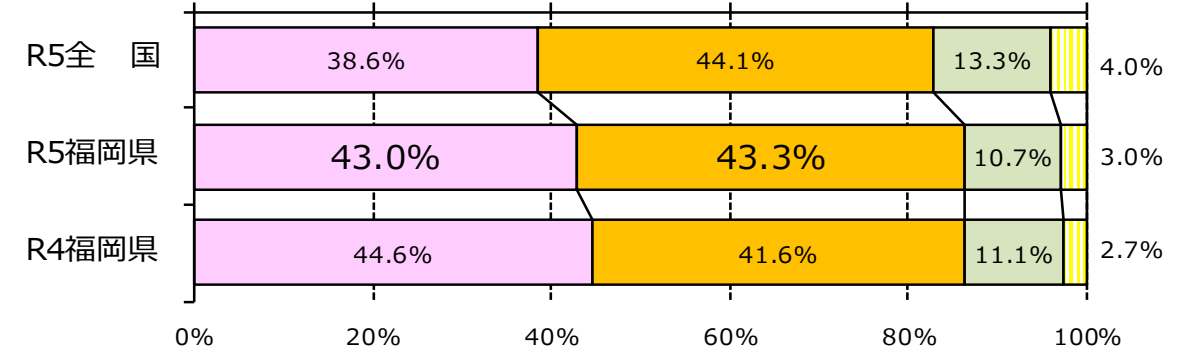
1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

体育・保健体育の授業は楽しいですか？

中学校男子 □ 1.楽しい □ 2.やや楽しい □ 3.あまり楽しくない □ 4.楽しくない



中学校女子 □ 1.楽しい □ 2.やや楽しい □ 3.あまり楽しくない □ 4.楽しくない

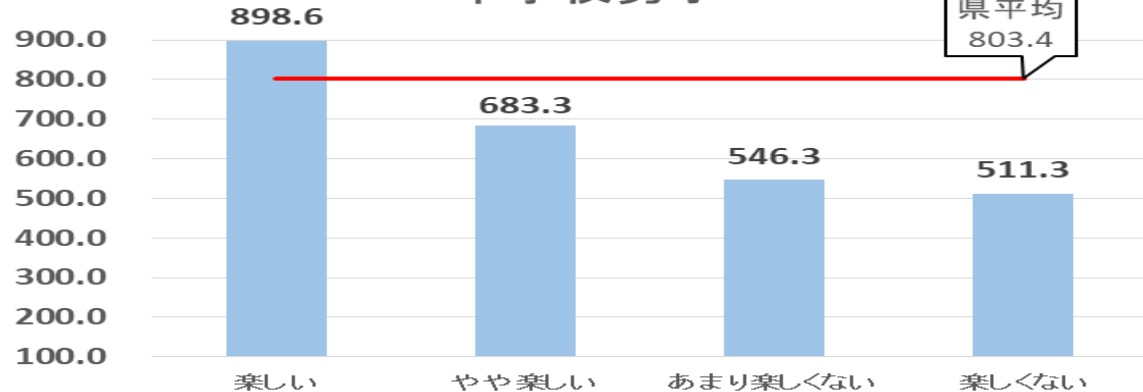


体育・保健体育の授業は楽しいですか？

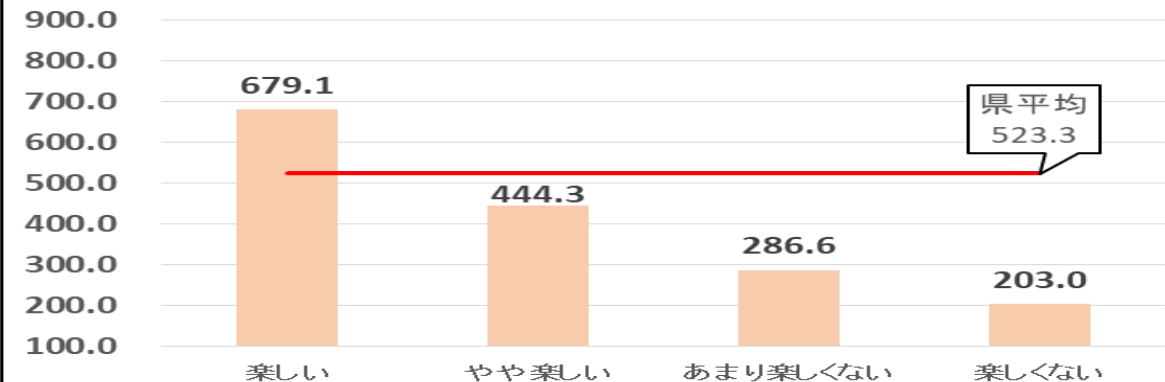


1 週間の総運動時間

中学校男子

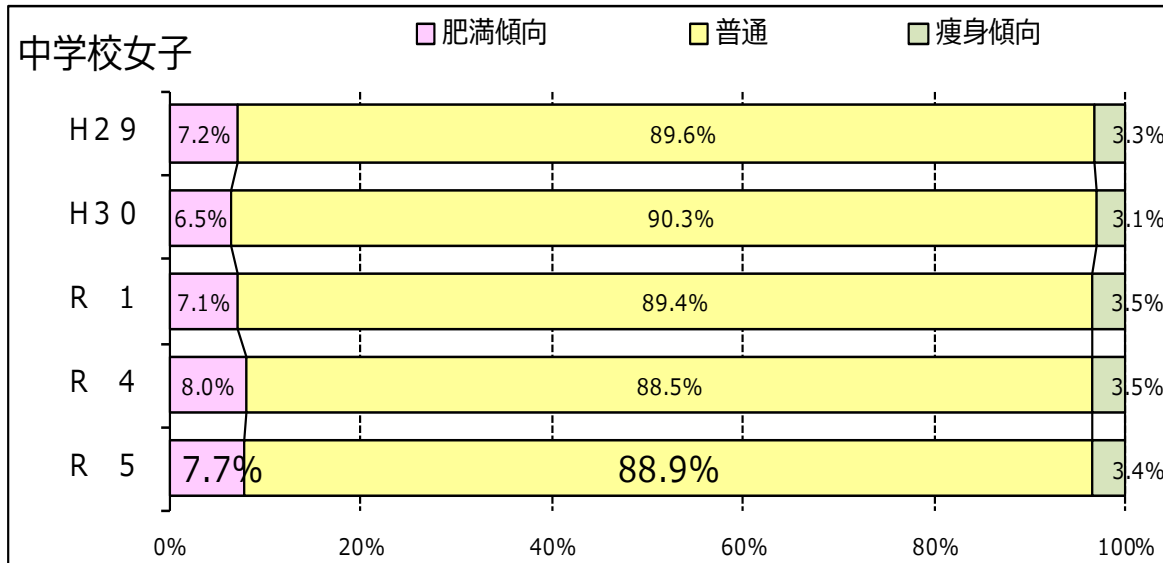
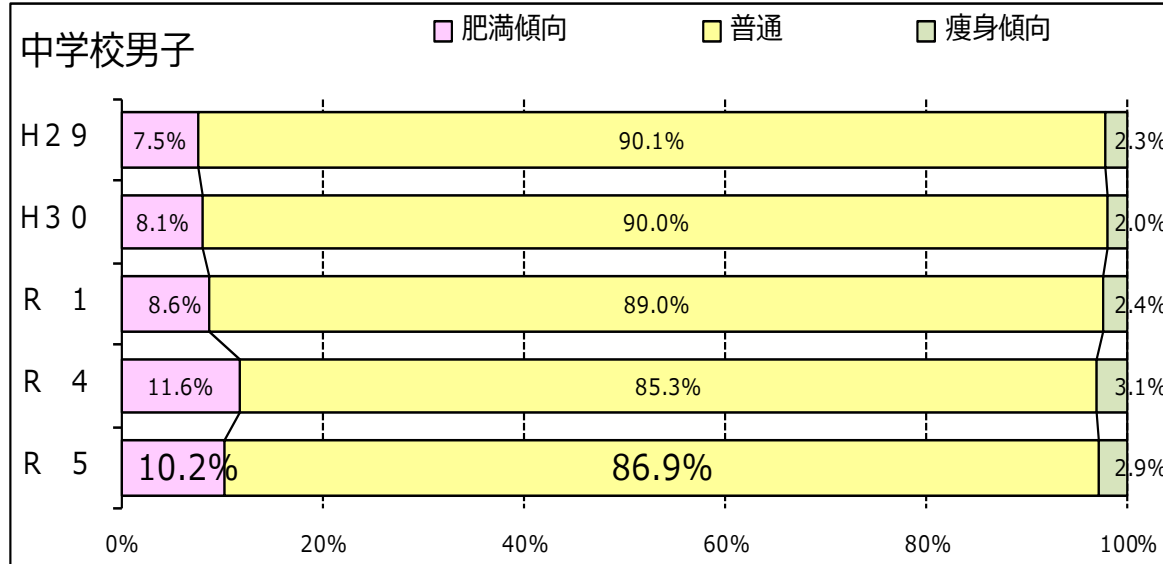


中学校女子

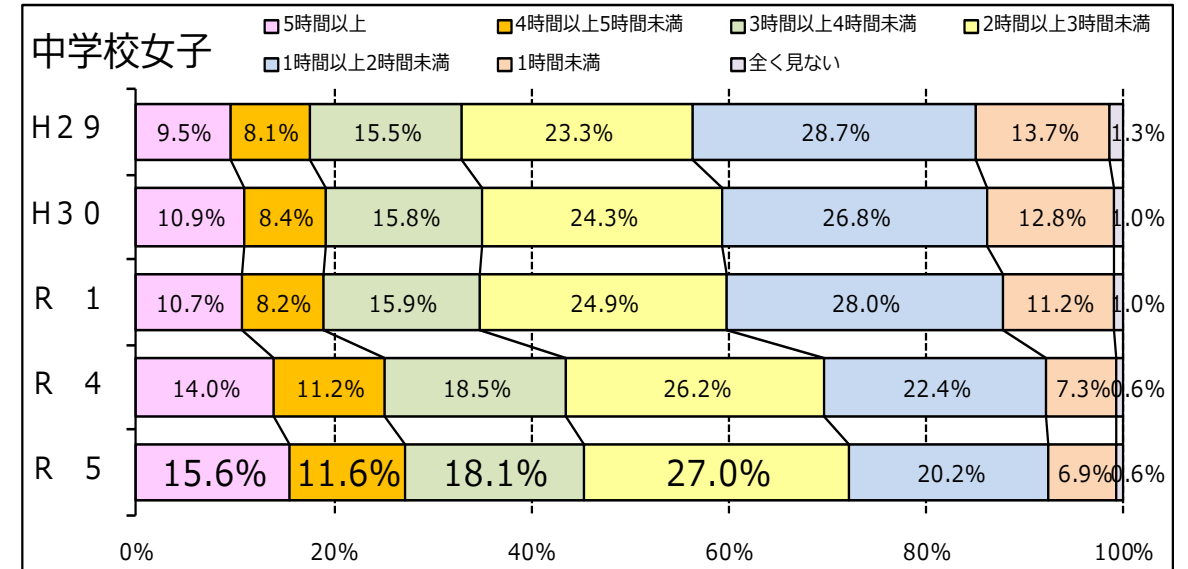
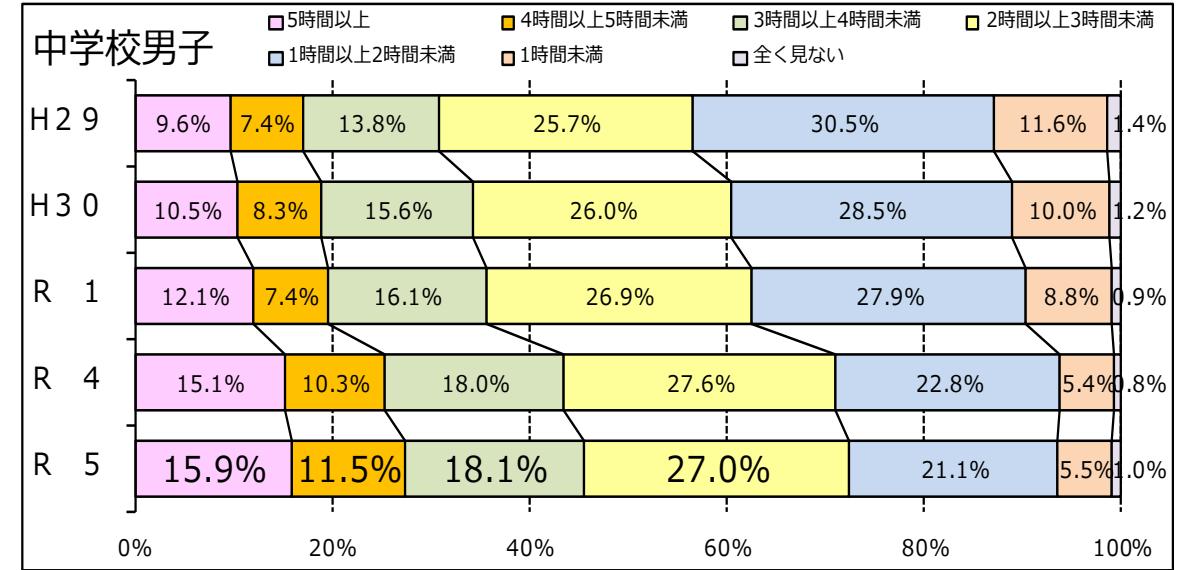


1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

◆肥満傾向・痩身傾向の出現率の推移



◆1日のスクリーンタイムの推移



1 福岡県の体力・運動習慣の現状について

2 今後の取組について



これからどのようなことをすれば、現状をさらに向上することができるでしょうか？

- ① 体力向上プラン
- ② 体育の授業の取組
- ③ 体育の授業以外の取組
- ④ 連携での取組

■ PDCAサイクルで取組の目標の達成状況を評価すること

- ◎継続した取組
- ◎学校が一丸となった取組



■ PDCAサイクルで取組の目標の達成状況を評価すること

- ◎継続した取組
- ◎学校が一丸となった取組



体力向上プラン
「1校1取組」
学校の課題に合った
活動の設定が可能



◆「今後どのようなことがあれば、
今より保健体育の授業が楽しくなると思いますか」

①自分の（ ）で行うことができること

②（ ）ができるようになること

③人と（ ）こと

④自分にあった（ ）が用意されていること

◆「今後どのようなことがあれば、
今より保健体育の授業が楽しくなると思いますか」

①自分の（ **ペース** ）で行うことができること

②（ **できなかったこと** ）ができるようになること

③人と（ **比べられない** ）こと

④自分にあった（ **場やルール** ）が用意されていること

授業改善の視点は…

期待感



「ワクワクする」という思いを
ふくらませ、運動を楽しむこ
とができるように

安心感



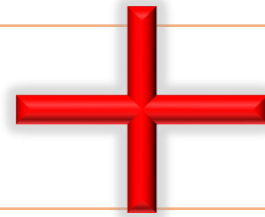
「怖い」「痛い」等の心理的・身
体的不安を取り除き、
温かい雰囲気で運動に没頭す
ることができるように

共感



仲間とともに運動する喜びを
味わいながら、
協働して運動に挑戦すること
ができるように

授業づくりの基礎は…



全ての子供が「**楽しさ**」
を実感している授業

楽しさ

全ての子供が進んで体
を動かす「**運動量**」のあ
る授業

運動量

バランス
よく

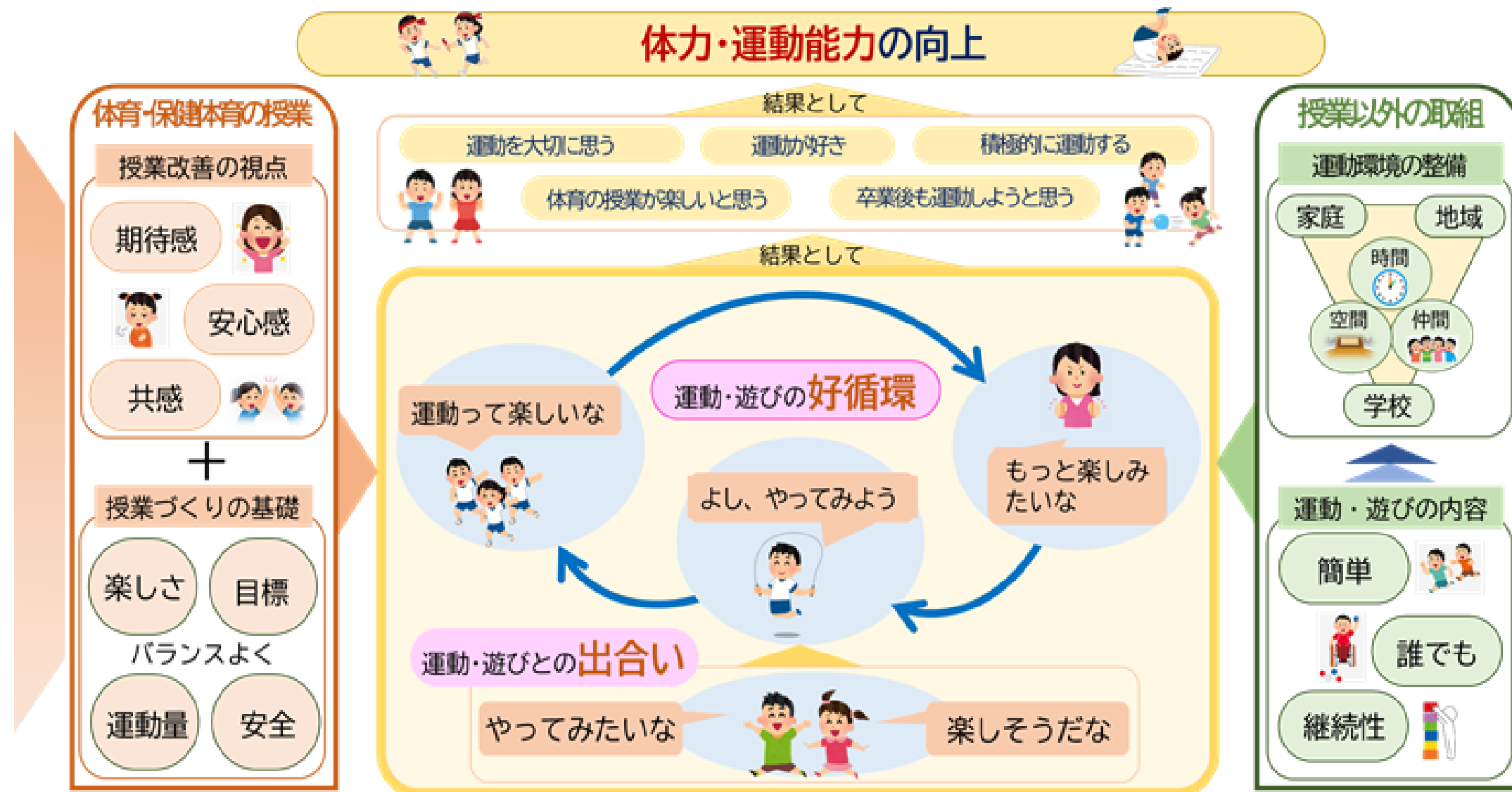
目 標

全ての子供が「**目標**」を
自分で決めている授業

安 全

全ての子供の「**安全**」が
保障されている授業

福岡県が目指す 子供の体力向上イメージ図





安心感

手立て例② G ダンス ア 創作ダンス

仲間と一緒に安心して自己表現できる事例

事例の概要

- グループダンスの創作に向け、様々な動きを体験する。
- ・先頭のリーダーの動きをまねて表現。(1分でリーダーを交代)
- ・「だるまさんが〇〇」の合図で、瞬時に〇〇のポーズ。

コピ〜！

みんなと一緒に
思いっきりできるな。

写真提供：福岡県体育研究所「専門研修
(短期研修)『ダンス』講座」より

事例のポイント

- みんなで同じ動きやポーズを取ることで、苦手な生徒でも抵抗なく取り組むことができる。
- 音楽を取り入れることで、心の緊張をほぐすことができる。

だるまさんが……
消防士！

友達と一緒にだから
安心して表現できるな。



共感

手立て例② E 球技 ウ ベースボール型「ソフトボール」

誰もが得点する楽しさを味わうことができる事例



事例のポイント

- チームで競うことでコミュニケーションが活性化し、アドバイスなどの声かけをし合うことができる。
- 同じチームの仲間が打ちやすい場所にボールを投げることによって、全力で打つことができる。

事例の概要

- 1チーム5～6人で構成する。(守備時は少ない方に合わせる)
- 同じチームの仲間がボールを投げる(3球)。
- 全員打ったら攻守交代する。(多い方の人数に合わせる)
- 1点ゾーン以外は、各得点ゾーンに守備者が1名入る。
- フライを捕った場合はアウトとし、ゴロを捕った場合は、ボーナス点としてその場の得点が入る。
- 5点ゾーン以降のボーナス点は5点とする。
- チームの合計点で勝敗を競う。

期待感



手立て例① F 武道 ア 柔道

共通の課題解決に向け、グループで探究していく事例

事例の概要

- 同じ課題をもつ仲間と技を探究する。
[探究する視点]
・「体のどの部位を?」、「タイミングは?」、「リズムは?」
・「何のために?」、「そうすることで?」
- ICTを活用して撮影した動画をもとに、発見したポイントを交流する。

事例のポイント

- 同じ課題をもつ仲間とグルーピングすることで、課題を共感し合い、互いの気持ちに寄り添うことができる。
- 発見したことや気付いたことを交流することで、コミュニケーションを活発に行うことができる。

どうしたら相手が
崩れるかな?

今のいいん
じゃない!

体さばきの
タイミングが
遅いな!

もっと右手を強く!

右手をしっかり返せば
もっと力が伝わるかも?



◆例 1 子供が主体となった取組

- ・「みんな遊び」企画の実施
- ・異学年交流運動イベント
- ・スポーツイベントの企画（年3回）
- ・スポーツ月間の設定
- ・用具の貸出



子供主体で進めることが大切です。
お知らせのポスター掲示やアナウンス
など啓発活動にも取り組めるといい
ですね。



◆例 2 時間や場の工夫

- ・ 朝のランニングタイム
- ・ さわやか通学
- ・ 体育施設の開放
- ・ 活動場所の設定



使用上の**約束事**をつくり、多くの児童生徒が安全に快適に利用できるといいですね。施設の使用割もあると利用しやすくなります。



体育の授業以外の取組

みんなでダンス

スポコン広場

作品募集！

みんなで
ダンス

対象

小学生・中学生・高校生



令和5年度 87作品が応募！！

【最優秀賞 小学校】

久留米市立西国分小学校

うきは市立御幸小学校

飯塚市立菰田小学校

【最優秀賞 中学校】

北九州市立上津役中学校

【最優秀賞 高等学校】

筑紫女学園高等学校

表彰校種別(小・中・高)

※最優秀賞 (3団体以内)

※優秀賞 (5団体以内)

※優良賞 (10団体以内)

※奨励賞 (応募数に応じて)



応募に
必要な
もの

○みんなでダンス申込書

○演技を収録したDVD

興味がある児童生徒の皆さんは、今すぐ先生に相談しよう！

くわしくは→ 福岡県子どもの体力向上広場

検索



福岡県体力向上推進委員会
福岡県教育委員会



【昨年度の実績】

のべ **10件** の応募

最優秀賞	北九州市立上津役中学校（2年生）
優良賞	直方市立直方第三中学校
	福岡市立屋形原特別支援学校
	北九州市立上津役中学校（1年生）

子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について

令和5年12月



- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげることが必要
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

地 域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

学 校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた、一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等における体力向上の取組事例を周知**

家 庭

5. 家庭で運動を実践するきっかけを提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するきっかけとして、室伏長官が考案・実演する動画を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・身体診断「**セルフチェック**」動画をe-learning化
- ・「**力を引き出す**」ウォーミングアップ動画を作成・公表



【幼児期運動指針】



【アクティブチャイルドプログラム】



【身体診断セルフチェック挿画】



【力を引き出すウォーミングアップ動画】

※ この他、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等**調査データの提供制度を開始**予定（令和6年から提供開始）

〈今後の体力向上に向けて〉

①特に運動に対して苦手意識をもつ子供を中心とした

体育・保健体育授業の充実・改善

②運動やスポーツを身近に感じるような

体育の授業以外の取組の工夫

③家庭や地域で手軽に運動ができる

運動環境の構築に向けた3者の連携