

本県の取組状況等の報告

栃木県



栃木県教育委員会事務局健康体育課
体力向上・部活動改革担当
指導主事 大矢 哲平

本日の内容

1. 本県の取組概要と現状

2. 本県の取組状況

1. 本県の取組概要と現状

背景

平成23年度～ 「とちぎ元気キッズ育成事業」、「体力向上事業」

幼児の体力に関する検討部会

親子体操指導者派遣

幼少期の体力向上サポート研修会

体力向上サポートプログラム作成

元気キッズチャレンジプログラム作成

令和4年度～ **スポーツ庁委託事業「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」**

〈目的〉 ※一部抜粋

生涯を通じて健やかに過ごすためには、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現することが必要不可欠であるが、運動習慣形成には**幼児期の経験が重要**であると言われている。

また、「体力・運動能力調査」では、成人のスポーツ習慣と、小学生時に運動を楽しみと感じていたことには強い相関が認められている。さらに、小学生時に運動を楽しみと感じた子供は、未就学時の外遊び回数が多いことが指摘されている。

このように、幼児期の運動習慣作りは、子供の体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持にも大きな影響を及ぼすものであることから、幼児期からの望ましい運動習慣の形成に取り組む。

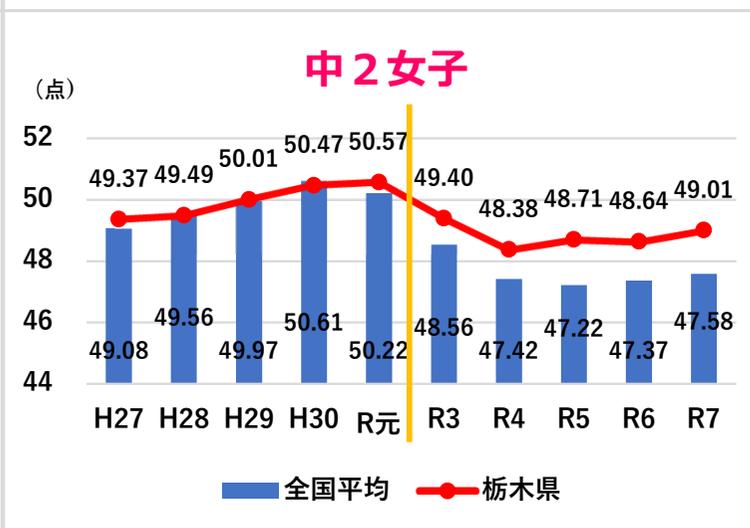
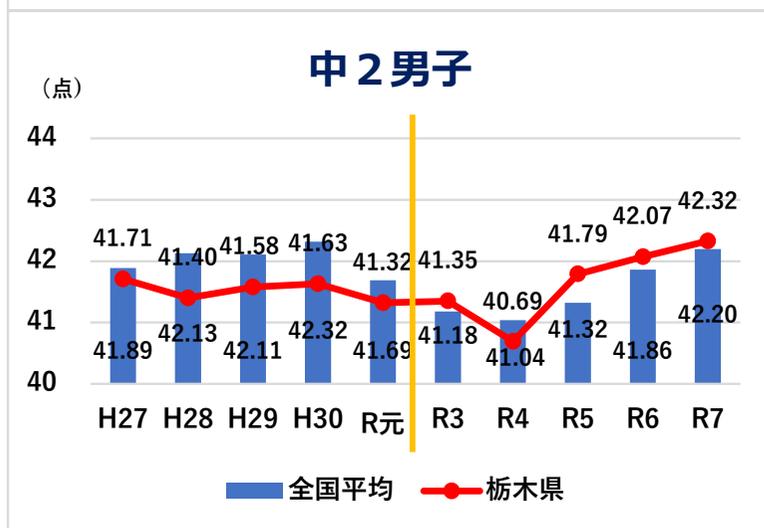
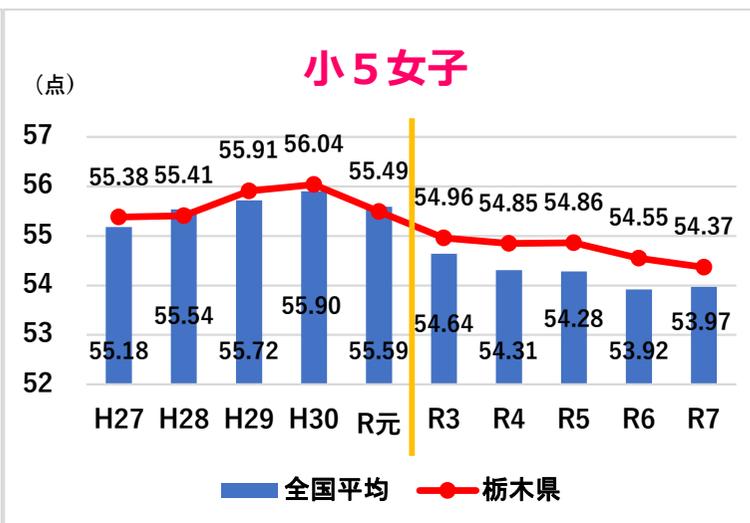
(R4.スポーツ庁公募情報より)

- 令和4年度 栃木県・鹿沼市
- 令和5年度 栃木県・鹿沼市・那須町
- 令和6年度 栃木県・鹿沼市・茂木町
- 令和7年度 栃木県・鹿沼市



本県の子どもの体力、運動習慣等の状況

(1)体力合計点の状況



小5女子、中2男女
全国平均を上回る

中2男子は、
過去最高値

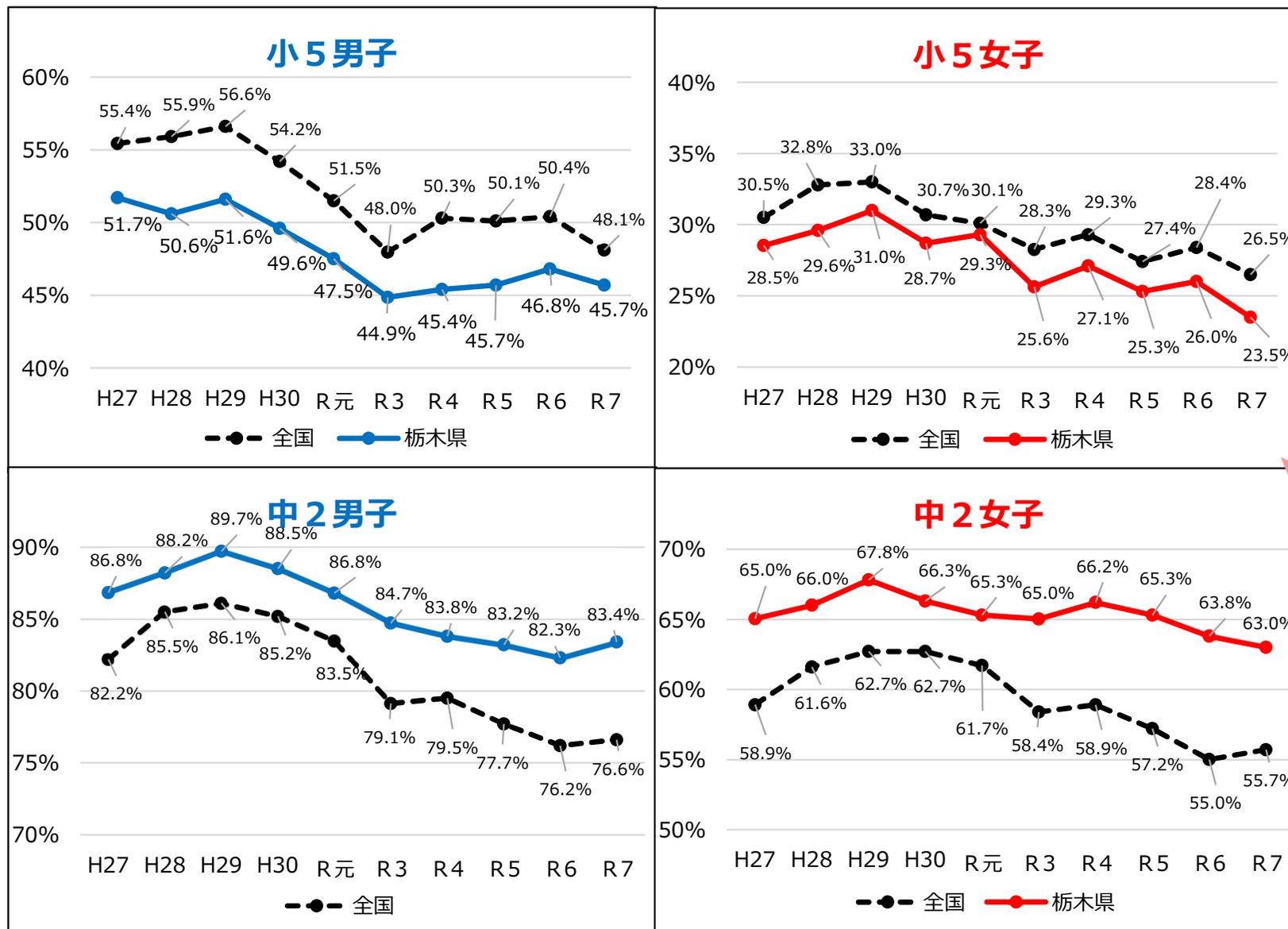
男子は、新型コロナ
ウイルス感染症
拡大前の水準に
回復

(スポーツ庁 R7全国体力・運動能力、運動習慣等調査)



本県の子どもの体力、運動習慣等の状況

(2) 運動実施、週420分以上の割合(1日60分以上) ※体育の授業は除く



小学生の運動時間が全国より短い

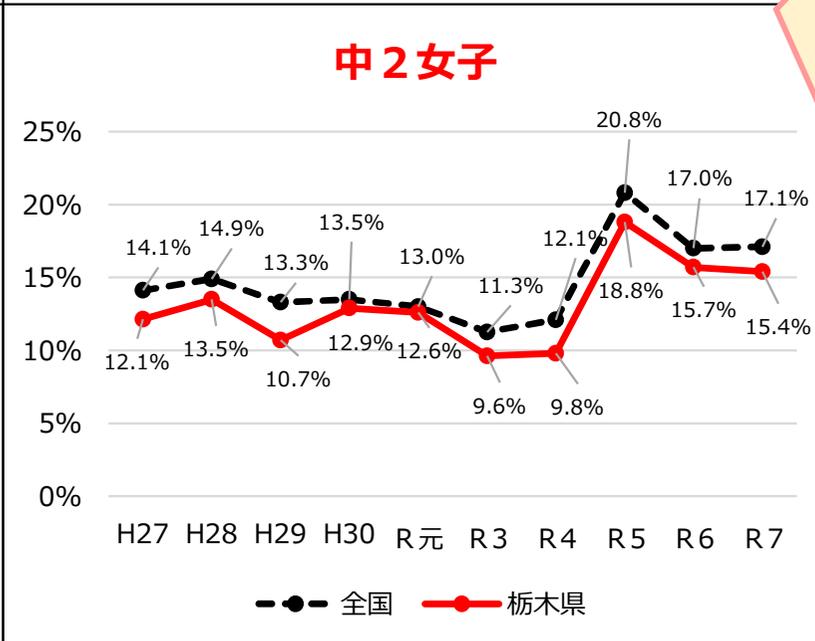
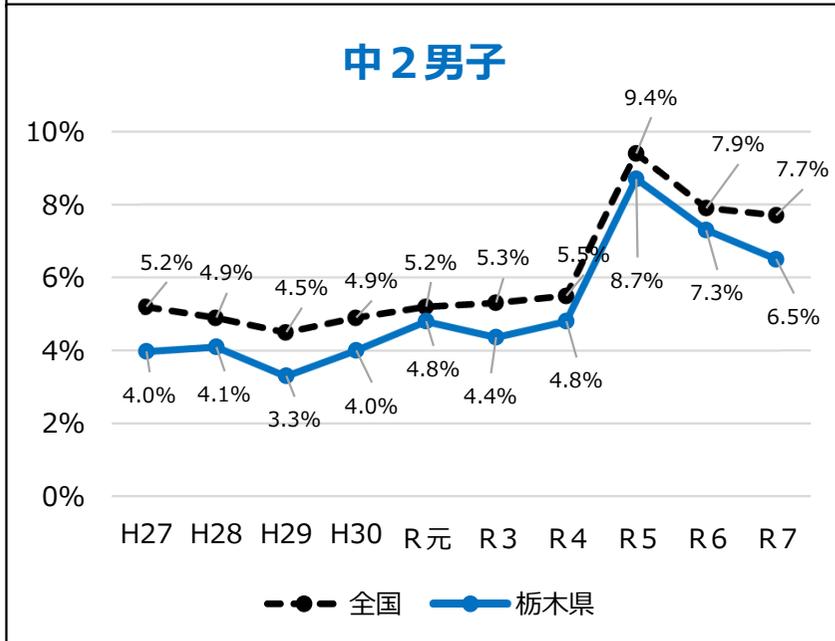
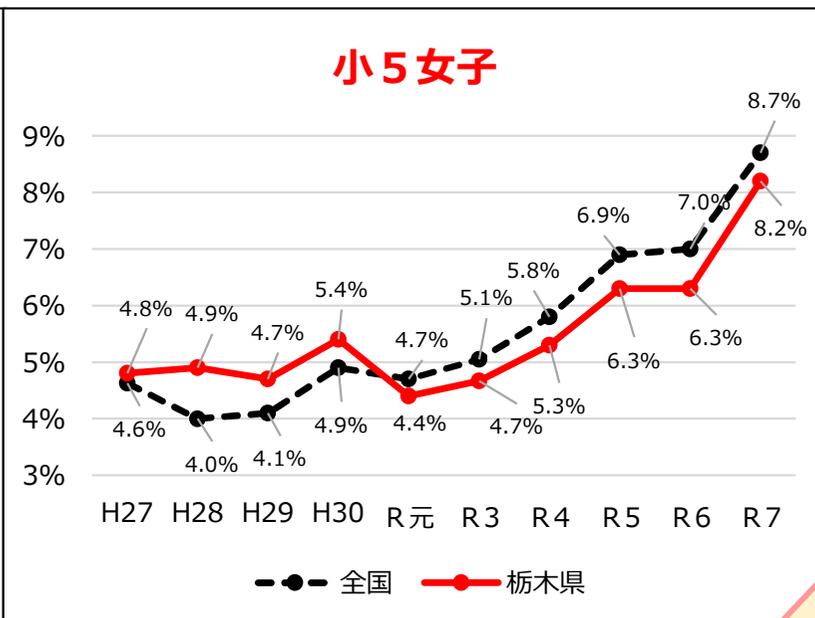
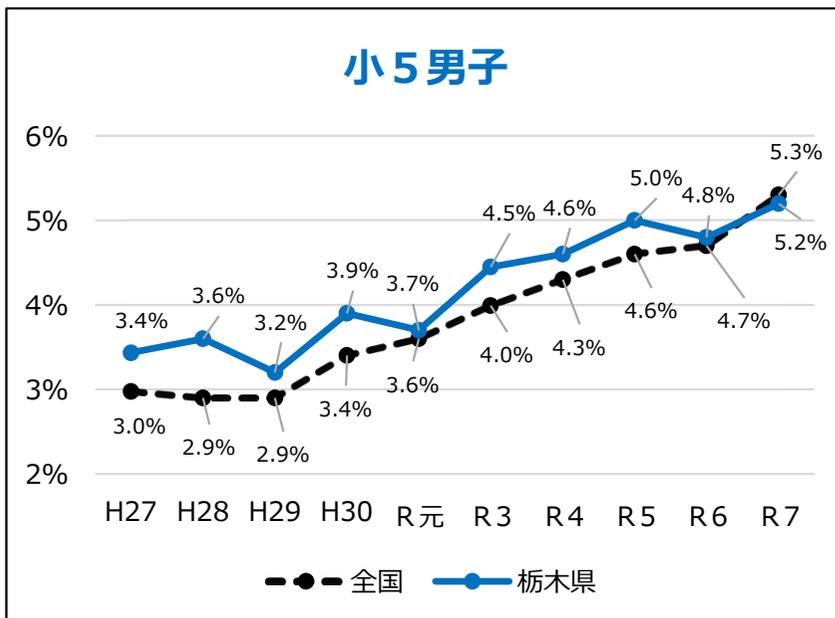
小5女子の運動実施1日60分以上の割合が他の区分と比べて低い

(スポーツ庁 R7全国体力・運動能力、運動習慣等調査)



本県の子どもの体力、運動習慣等の状況

(3)運動実施、週0分の割合※体育の授業は除く



・体育の授業以外、運動をしない子が一定数いる。

・小学生の割合が増えてきている。

・中2女子は、他の区分と比べて高い割合である。



本県の子どもの体力、運動習慣等の状況



(4)運動をしていない理由(運動時間0分の児童生徒対象)

| 回答項目 | 男子 | | 女子 | |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 小5 | 中2 | 小5 | 中2 |
| 1. 運動する時間がないから | 25.1% | 24.6% | 29.3% | 37.4% |
| 2. 運動する場所がないから | 17.0% | 16.5% | 15.7% | 24.1% |
| 3. 一緒に運動する友達がないから | 17.3% | 16.9% | 18.2% | 18.5% |
| 4. 運動が好きではないから | 50.7% | 49.2% | 61.4% | 62.6% |
| 5. その他(自由記述) | 14.3% | 13.8% | 17.9% | 10.6% |

(スポーツ庁 R7全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

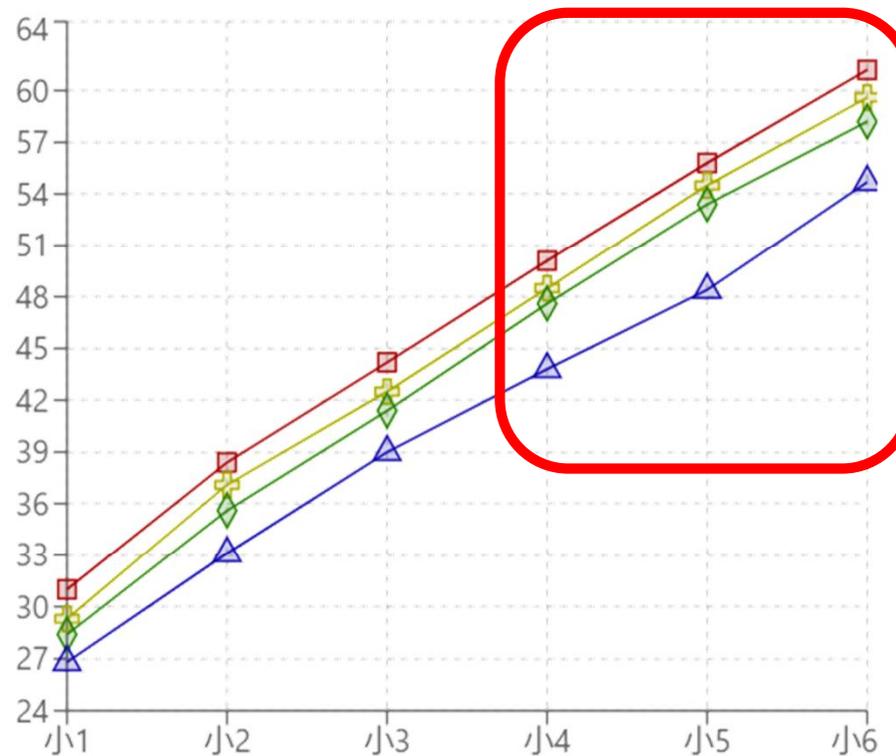
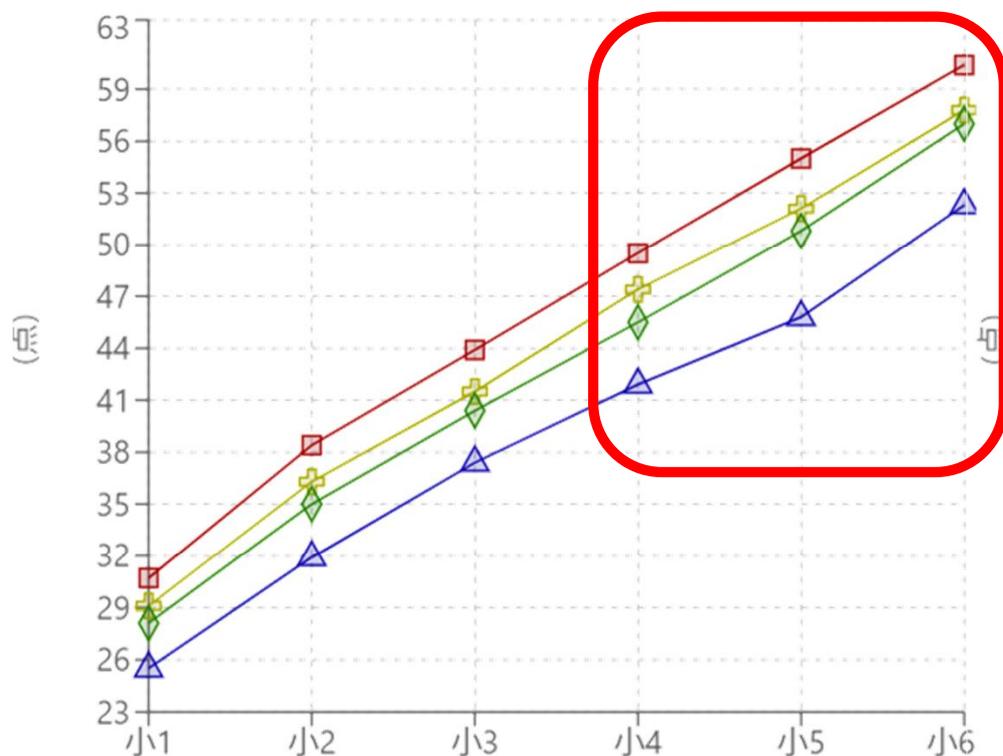
そもそも、運動が好きではない

小学校入学前から体を動かすことが苦手だったから

(スポーツ庁 H26全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書)

本県の子どもの体力、運動習慣等の状況

(5)体力合計点と就学前の身体活動(運動遊びを含む)の頻度



■ 週に6日以上 + 週に4~5日 ◆ 週に2~3日 ▲ 週に1日以下 ■ 週に6日以上 + 週に4~5日 ◆ 週に2~3日 ▲ 週に1日以下

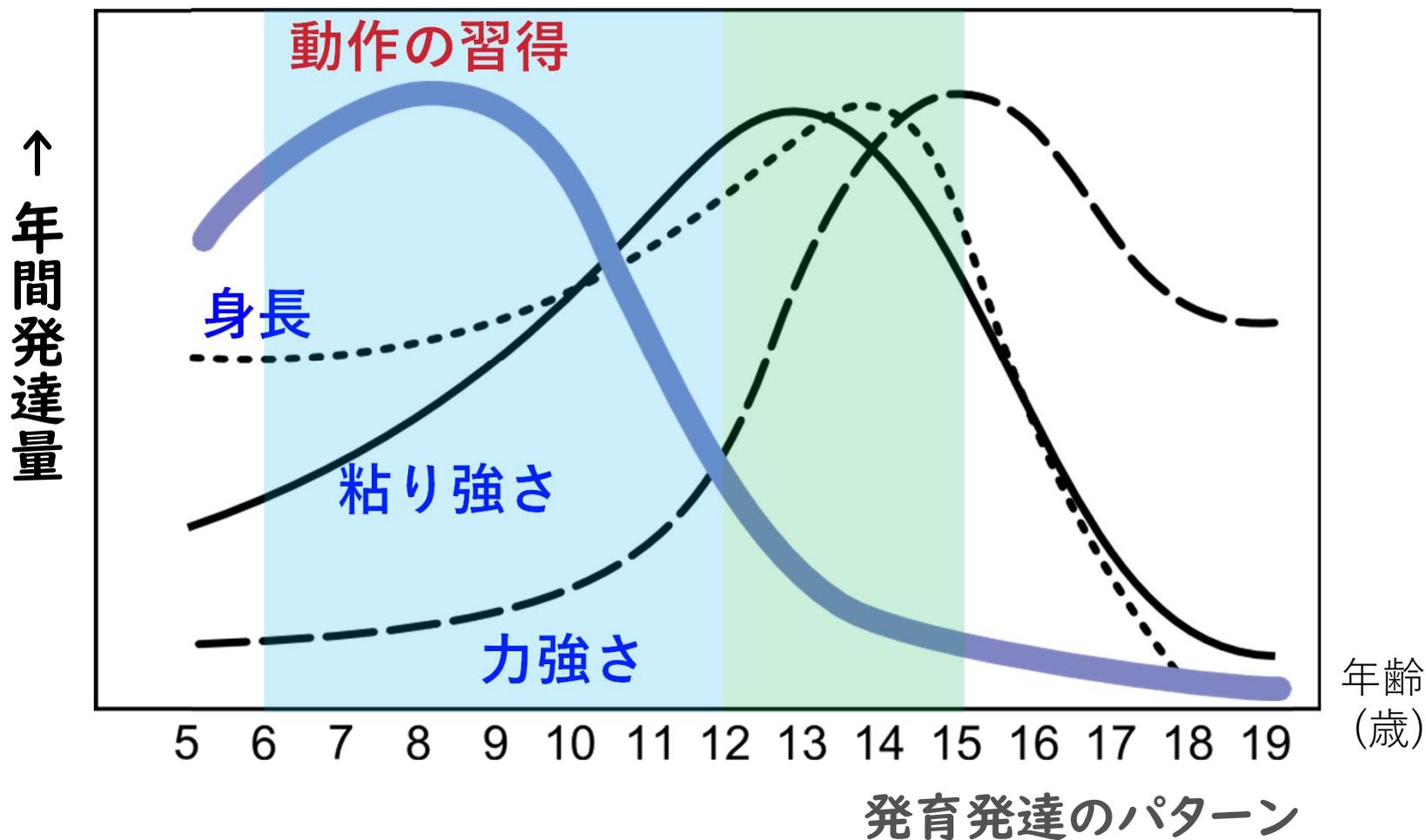
(R7栃木県児童生徒の体力・運動能力調査)

就学前の身体活動の頻度が高い児童ほど、体力合計点が高い
特に小学4年生以降その差が顕著

子どもの発育・発達



子どもの成長ってどんな感じ？



幼児期からの運動習慣形成プロジェクト概要(栃木県)



幼児等の望ましい運動習慣の形成を目指し

運動遊びの重要性に関する普及・啓発

幼児等が日常的に多様な運動遊びを経験できる環境づくり

1

体制整備

2

体験教室等の実施

3

成果報告会の実施

県内全域で

幼児に関わる指導者や保護者等の意識の醸成



幼児等の望ましい運動習慣の形成に向けた取組が推進

2. 本県の取組状況

1 体制整備

- ①「幼児期からの運動遊び普及検討委員会」の開催
・6月25日(水)、1月29日(木)の2回開催

〈構成委員〉

大学教授(2名)、幼保関係団体代表(4名)、スポーツ関係団体代表(4名)、実施市町担当者、関係教育事務所担当者、教育事務所学校体育代表(1名)、県子ども政策課担当者(1名)、県総合教育センター幼児教育部担当者(1名)、県スポーツ振興課担当者(1名)

発育・発達に配慮した
適切な運動遊びや指導

成果報告会
の内容等の検討



1 体制整備

②評価・効果検証

〈協力〉

- ・宇都宮大学共同教育学部 石塚 諭 教授
- ・宇都宮共和大学子ども生活学部 霜触 智紀 専任講師

〈保護者(指導者)アンケート〉

子どもの運動遊びの頻度、内容、保護者(指導者)のフィジカルリテラシー、情報源、運動遊びに関するニーズや障壁 等

〈指導者アンケート〉

教員や保育士等へのインタビュー等の調査から抽出したカテゴリーをもとに質問項目を構成し、大規模アンケート調査により、その妥当性と信頼性を検証



2 体験教室等の実施

〈県〉

- ① 運動遊びに関する指導者研修会の開催
- ② 運動会や保育参観等の行事における運動遊び出前講座の実施
- ③ 親子運動遊び動画の作成・配信、普及・啓発チラシの作成、「おたより」作成システム構築

〈鹿沼市・那須町・茂木町〉

- ④ 運動遊びに関する研修会の開催
- ⑤ 親子運動遊び教室の開催
- ⑥ 運動遊び体験指導者派遣の実施



2 体験教室等の実施

①運動遊びに関する指導者研修会の開催(鹿沼市と共催)

- ・実施日:令和7年9月18日(木)
- ・会場:TKCいちごアリーナ
- ・参加者:63名
- ・講師:宇都宮共和大学 河田 隆 教授、月橋 春美 教授、霜触 智紀 専任講師

〈内容〉 講話と実技

- ・幼児期の運動遊びの重要性の理解
- ・親子で楽しめる運動遊びの紹介や運動会等で活用できる具体的な指導法



講話:「子どもの発育・発達と身体活動の関係」



「ジャンケンくぐり」



「足踏みコザック」



2 体験教室等の実施

②運動会や保育参観等の行事における運動遊び出前講座の実施

【実施園】

- | | |
|----------------------------|-----------|
| ・10月 4日(土) 吉田保育園(運動会) | 参加者:約120名 |
| ・10月21日(火) 住吉第二保育園(保育参観) | 参加者:約40名 |
| ・10月25日(土) ひじり認定こども園(運動会) | 参加者:約220名 |
| ・11月28日(火) みふみ認定こども園(保育参観) | 参加者:約50名 |
| ・11月 8日(土) 芹沼保育園(運動会) | 参加者:約200名 |
| ・11月21日(金) こばと保育園(保育参観) | 参加者:約60名 |
| ・12月23日(火) 中宮祠保育園(保育参観) | 参加者:約20名 |

※岩曾保育園(運動会/11月20日(木)予定)は、インフルエンザ感染拡大防止のため中止

〈講師〉実技:宇都宮共和大学教授 月橋 春美 氏

宇都宮共和大学専任講師 霜触 智紀 氏

JSPPO公認ジュニアスポーツ指導員 深沢 智美 氏

講話:栃木県教育委員会事務局健康体育課 指導主事



2 体験教室等の実施

②運動会や保育参観等の行事における運動遊び出前講座の実施



吉田保育園



住吉第二保育園



ひじり認定こども園

縄を使った
運動遊び



みふみ認定こども園

道具を
使わない
運動遊び



芹沼保育園



こばと保育園



中宮祠保育園

参加者の95%以上から、「運動遊びは楽しい」「今後、子どもと一緒に遊んだり運動したりしようと思う」といった前向きな回答を得た

2 体験教室等の実施

③親子運動遊び動画の作成・配信



運動プレイパーク

道具を使わない運動遊び (26種類)

縄を使った運動遊び (14種類)

ボールを使った運動遊び (8種類)

全48種類の運動遊び



家庭や園で手軽にできる運動遊び

★が付いているエリアは、**健康効果**がテロップ
で表示されます!

サイトはこちら⇒



2 体験教室等の実施

③親子運動遊び動画等の普及・啓発チラシ

3.WEBサイト 「とちぎっ子体力雷ジグひろば」 トップページリニューアル

2.「おたより」作成システム

1.運動プレイパーク

Let's 運動プレイパーク
親子の触れ合いが、子どもの成長の一番の土台

運動遊びの目的は、単なる体力づくりではありません。身体を使った遊びを通じた親子の触れ合いの中で感じる「楽しい」「できた」という心の動きが、お子さまの将来の健やかな体の土台をつくります。

おうちが最高の遊び場になる

WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の「運動プレイパーク」では、毎日、親子でできる楽しい運動遊びを体験することができます。5つのエリアで全48種類の運動遊びがあり、それぞれ、幼少期に身に付いた基本動作に基づき構成されています。

各運動遊びをクリックすると、1分程度の動画が流れるので、真似をするだけで、すぐ遊べます！

表示される内容
①運動の種類 例：跳箱運動
②健康効果 例：膝関節・改善！
③ワンポイントアドバイス 例：おなかを際押しつけてるようにして、あごを少し引くと効果UP！

人気の親子運動遊びベスト3

- 1位「ハイキング」 親子でつくる最高笑顔！
- 2位「地盤・大木回り」 世界一幸せな触れ合い！
- 3位「ジャンケンくり」 子どもが主役の勝負事！

おんなが笑顔、おんなが健康！ 揺れるお子さんの笑い声ももちろん、遊具を待つ力もたっぷり育ちます。さらに、変えるおうちの人の「心の動」にも、1人家族全員にうれしい、最高の運動遊びです！

橋本県教育委員会事務局
健康体育課 体力向上・部活動改革担当
TEL: 028-623-3415 (3600)
E-mail: kenko-taikku@pref.tochigi.lg.jp

サイトはこちら
とちぎっ子体力雷ジグひろば
https://www.tochigi-rising-kids.jp

WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」に
おたより作成機能が追加！

先生必見！
動画を選んだだけで、「おたより」完成！
「おたよりなどで、運動の大切さを伝えたいけれど文章を考えるのが大変…」
「家庭でできる運動遊びを紹介したいけれど、言葉だけでは伝わりにくい…」
そんな悩み、「おたより作成ページ」が解決します！

【4つのメリット】 このコンテンツのここがスゴイ！

- 選ぶだけ！動画と運動**
WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の「運動プレイパーク」(48種類)の中から、紹介したい運動遊びをセレクトするだけ！動画に直接アクセスできる二次元コードが自動で画面に入ります。
- 時短！説明付き**
「どのような運動遊びなのか？」の説明文が挿入されます。一から文章を入力する必要はありません。
- 誰でも簡単！**
難しい操作は不要。スマートフォンやPCから、写真入りの見映えの良いおたよりが完成します。
- オリジナルなレイアウトが可能**
作成したデータはWord形式で保存可能。独自フォントやイラストを追加して、世界に一つのおたよりに仕上げることができます。

オリジナル完成！

橋本県教育委員会事務局
健康体育課 体力向上・部活動改革担当
TEL: 028-623-3415 (3600)
E-mail: kenko-taikku@pref.tochigi.lg.jp

サイトはこちら
とちぎっ子体力雷ジグひろば
https://www.tochigi-rising-kids.jp

とちぎっ子体力雷ジグひろば
リニューアルのご案内

WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」は、栃木県のすべての子どもたちが楽しく運動に取り組めることを目指し、運動に対する興味・関心を高めることができるよう開設しているサイトです。

【みんなの声】
「サイトにアクセスしただけ、どこに何があるのかわからない。」
「あの資料、どこだっけ？」
「勉強すぎてコンテンツにたどりつけない…」
もっと分かりやすいサイトなら活用するのにな…

**デザインを一刷新、
さらに使いやすくなりました！**

- やりたいことが一目瞭然！直感的に操作できるメニュー
- 動画でイメージがすぐよく！マウスを素早く動かして、内容がプレビュー表示！
- 探す手間をゼロに！アクセス数の多いトピックをTOPページに集約しました。

・トップページのデザインを一刷新、さらに使いやすくなりました。
・「動画活用」「データ入力」の役立ち情報・データ」に分け、スマートフォンでも「データ入力」については、イメージが湧くよう、オリジナルのプレビュー表示される機能を追加。
・「お役立ち情報・データ」は、これまで複雑化していた各種資料等を、アクセス数の多いトピックを中心にTOPページに集約しました。

橋本県教育委員会事務局
健康体育課 体力向上・部活動改革担当
TEL: 028-623-3415 (3600)
E-mail: kenko-taikku@pref.tochigi.lg.jp

リニューアルしたサイトはこちら
とちぎっ子体力雷ジグひろば
https://www.tochigi-rising-kids.jp

「1.運動プレイパーク」「3.トップページリニューアル」は紙チラシ
「2.『おたより』作成システム」はデータ





2 体験教室等の実施

③親子運動遊び動画等の「おたより」作成システム

必要な情報を入力

『おたより』作成ページ (先生向け)

1 お便りのタイトル等を入力してください 出カイメージ (見本)

タイトル

園/学校名

学級名

発行日

担当者名

メッセージ
 道具を使わずに楽しめる運動遊びをピックアップしました。
 遊びのポイントは、おうちの方も一緒に楽しむこと。
 まずは動画をチラッと見てみてください。
 今日からすぐ、親子のふれあいタイムがもっと楽しくなります!

出力見本ダミー

2 出したい動画のタイトルを選択してください

| 回る・揺れる・登る | ジャンケン・ゲーム | ジャンプ・バランス |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> キリンさんの長い首・ソウさんの長い鼻 <input type="checkbox"/> 地震・大木まわり <input type="checkbox"/> 宙送り <input type="checkbox"/> バイクング <input type="checkbox"/> 山登り・逆上がり <input type="checkbox"/> 地球まわり <input type="checkbox"/> お弁当屋さん | <input checked="" type="checkbox"/> ジャンケンおまわり <input checked="" type="checkbox"/> ジャンケンくくり <input checked="" type="checkbox"/> ジャンケンお聞き <input type="checkbox"/> 尻タッチ <input type="checkbox"/> 足踏みコザック <input type="checkbox"/> 紙屋ぬけ <input type="checkbox"/> 足裏り歩き <input type="checkbox"/> 地震倒し・起こし <input type="checkbox"/> バランス崩し | <input type="checkbox"/> バンブーダンス <input type="checkbox"/> エレベーター <input type="checkbox"/> 膝のリバランス <input type="checkbox"/> 足のリバランス <input type="checkbox"/> 飛行機 <input type="checkbox"/> シーソー <input type="checkbox"/> サーフィン <input type="checkbox"/> 親子メチカメ <input type="checkbox"/> サルの親子 <input type="checkbox"/> 船こぎ |

**お知らせしたい
「運動遊び」を選択**

| 縄を使った運動遊び | ボールを使った運動遊び |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 足に絡ぶ <input type="checkbox"/> 二人三脚 <input type="checkbox"/> 電車ごっこ <input type="checkbox"/> 直線渡り <input type="checkbox"/> 曲線渡り <input type="checkbox"/> 両足ペンギン跳び <input type="checkbox"/> 片足ペンギン跳び <input type="checkbox"/> 足打ちジャンプ <input type="checkbox"/> 両手をついて縄跳び越し <input type="checkbox"/> 両手をついて足打ち (バック跳び) <input type="checkbox"/> 縄の周りを競争する① (1周) <input type="checkbox"/> 縄の周りを競争する② (2周) <input type="checkbox"/> バランス崩し <input type="checkbox"/> 荷物運び | <input type="checkbox"/> ボール渡し① (頭の上、足の膝) <input type="checkbox"/> ボール渡し② (身体の横) <input type="checkbox"/> ボールの散歩① (立位) <input type="checkbox"/> ボールの散歩② (座位) <input type="checkbox"/> ボールの散歩③ (座位で向かい合う) <input type="checkbox"/> バウンドキャッチ <input type="checkbox"/> 投げてバウンドキャッチ <input type="checkbox"/> あざらしキャッチ |

2 体験教室等の実施

③親子運動遊び動画等の「おたより」作成システム

出カイメージ



Word形式で出力されるため、編集可能

オリジナル編集



長期休業や、運動会等の時期に合わせることで、
家庭での運動遊びをより**効果的に奨励**



御清聴ありがとうございました。

