

校訓

考える人 心豊かな人 たくましい人

霧島市立国分南中学校

学校便り 7月1号

令和8年7月9日発行

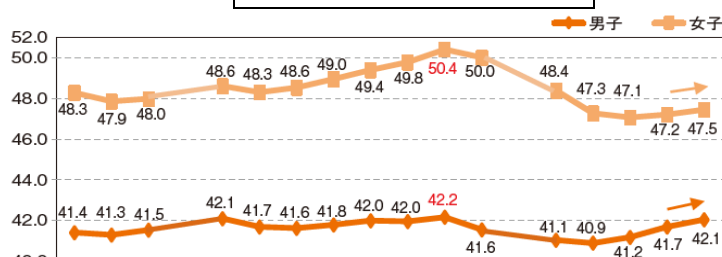
体育富強の基 ～健康寿命を延ばそう～

校長 平國弘明(ひらくに こうめい)

「体育富強の基」。これは、日本体育大学の建学の精神であり、建学から今日に至るまで、脈々と受け継がれているものである。この解釈は、時代とともに移り変わっていると聞かすが、現在では、「真に豊かで持続可能な社会の実現には、心身ともに健康で、体育スポーツの普及・発展を積極的に推進する人材の育成が不可欠である」が基本姿勢となっているようである。健康に気を配り、体力や運動能力の向上に努めるということは、生きていく上で、重要であることを、みんなも理解していることであろう。では、本校生の体力・運動能力、運動習慣はどのような状況だろうか。まずは、全国調査(R7年度調査結果 対象中2)や鹿児島県の調査分析結果から

中学校

図1 【体力合計点】



わかることをまず、確認してみたい。

図1からコロナ前(H30年)以降、体力が下がり、コロナ明けから戻りつつあることが分かるが、男子はあまり戻っていないと言える。図2から、運動時間が高いほど、また、「運動が好き」と回答した生徒ほど、合計点が高いことがわかる。

図2-1 【体力合計点と運動時間】

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
0分～60分未満	44.0点	48.5点	32.1点	39.0点
60分～420分未満	49.9点	53.3点	36.9点	43.6点
420分以上	57.6点	59.1点	44.4点	52.8点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

図2-2 【体力合計点と運動意識】

	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
好き	55.6点	57.4点	45.4点	54.2点
やや好き	47.1点	51.1点	36.8点	45.1点
やや嫌い	43.1点	47.8点	31.7点	39.0点
嫌い	41.5点	45.4点	30.1点	35.6点
全国平均	53.0点	54.0点	42.1点	47.5点

図3は、種目ごとの実技テストの結果である。R7年度及びH20年度、ピーク年度の数値を載せている。自身の結果とも比較してみよう。本校の現3年生(調査したのは2年次)の平均値は、男女とも全8種目中6種目で全国平均を超えていることがわかる。特に男子の反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび、50m走、ハンドボール投げ、女子の反復横とび、シャトルランが高くなっている。

図3 【実技テストの結果 対象中2】

		H20全国	ピーク年度	R7全国	R7鹿児島県	R7本校(現3年)	自身
男子	握力 kg	30.1	30.1	28.9	28.47	27.28	
	上体起こし 回	26.7	27.5	26.0	25.30	28.92	
	長座体前屈 cm	44.4	47.0	47.0	43.53	46.59	
	反復横とび 回	50.5	52.2	51.6	51.16	55.72	
	シャトルラン 往復	83.4	85.8	78.6	81.07	92.07	
	50m走 秒	8.06	7.99	8.00	8.09	7.71	
	立ち幅とび cm	195.3	197.5	197.5	196.05	202.41	
	ハンドボール投げ m	21.3	21.3	20.7	20.52	23.79	
女子	握力 kg	24.2	24.2	23.1	22.92	23.15	
	上体起こし 回	26.7	27.5	26.0	21.17	22.01	
	長座体前屈 cm	44.6	47.0	47.0	45.31	46.28	
	反復横とび 回	44.6	47.3	45.8	45.89	48.49	
	シャトルラン 往復	56.3	59.6	50.4	52.89	54.37	
	50m走 秒	8.89	8.78	8.97	9.04	9.02	
	立ち幅とび cm	166.6	170.1	166.4	166.57	157.99	
	ハンドボール投げ m	13.5	13.5	12.4	12.35	11.19	

体育の授業等における補助運動や自力登校、朝ラン等の成果ではないかと考えられる。また、昼休みも校庭で球技に親しむ生徒が多いことが理由として考えられる。夏休み、県総体後、それ以後も自分の体力の維持向上に関心をもち、生涯に渡って、運動に親しみ、医療費を抑制し、さらには、健康寿命をより長くできるように、体力向上や運動に親しもう。

安全・健康・有意義な夏休みに ～見通し・実践・振り返り～

さあ、夏休みだ！今年は、7/21～8/31も40日間となり、終業式後の3日間を加えると43日間である。既にいくつか予定を組んだり、考えたりしているのではないだろうか。普段とは違う学びや経験のできる夏休み。この貴重な期間を有効に活用しよう。また、この43日間に、見通しをもち、実践し、日々の振り返りを行おう。

さらに、以下のことには十分に気を付けて過ごそう。

- 1 交通事故や水難事故や事件等に十分に気をつける。決まりや親や先生方、地域の方々の言いつけをしっかり守ること。世の中には、悪い人もいることを理解しておき、だまされないこと。加害者にもならないこと。次のことも頭に入れて、日々を過ごそう！

児童生徒の交通事故者⇒8月が最も多く、238人(R6年全国)そのうちの4割が自転車利者

中学生以下の水難事故(R7年全国)⇒水難事故者数103人うち死者・行方不明者15人

- 2 生活のリズムを整える。(起きる時間、学習開始時間、寝る時間の3点を固定する。)
- 3 病気の予防や治療を行う。「〇〇検診結果のお知らせ」を受けた家庭は、夏休みに必ず治療する。ほっておくことで、重傷化、治療方法の高度化、治療期間の長期化、費用の高額化などにつながる。
- 4 熱中症に気をつける。①体育大会及びその練習に備え、暑さに慣れておくこと ②暑さ指数や熱中症警戒情報をつかんでおく ③こまめな水分及び塩分等の補給、適切なエアコン使用、十分な食事や睡眠を摂る ④活動前、活動中、活動後の健康チェックを必ず行い、多用かつ効果的な身体冷却を行う ⑤熱中症の症状を知っておく。軽傷・中傷の際の対処法を理解しておく。また、症状が見られた場合には、早期に処置する。重症(体が熱い、けいれん、意識がないなど)の症状が見られる場合には、躊躇せず救急車を呼ぶ。
- 5 計画的に夏休みの課題や学習に取り組むこと。課題毎の締切日を確認し、「〇〇を〇月〇日までに終わらせる」という期日目標と「□□に毎日15分間取り組む」や「月、水、金に△△に取り組む」などのルーティン(日々あるいは定期的に取り組む)目標を立て、それを達成できるように努力する。また、4月に行われた標準学力検査、全国標準を50としたときの5教科総合の本校状況は、1年47.4、2年45.0、3年47.5であり、3年の国語と1、3年の社会を除いては、全国標準を下回っている状況である。要因としては、学習時間及び量の少なさ、復習の不十分さ、反復練習の不足などが考えられるので、この夏休みに、現学年や前学年の復習に、しっかり取り組もう。さらには、期末テスト等のやり直しも丁寧にも丁寧に取り組む。これらの取り組みは、今後の学力向上のカギともなる。
- 6 その他、学級や全校集会、終業式等で先生方からの話もしっかり心に留めておこう。

それでは、出校日、2学期始業式には元気な、成長した姿を期待したい。良い夏休みを！

受賞・表彰

5/23 「歯と口の健康週間」図画ポスターコンクール 金賞、同銅賞

6/29 全日本通信陸上競技大会 共通男子1500m 2位(記録4分4秒46 県中学2年新記録 全日本中学陸上標準記録突破)

〔令和8年8月の主な行事予定〕

1日(土)人権同和問題啓発強調月間(～31) 11日(火) 山の日 リフレッシュウィーク(～17)

12日(水)学校閉庁日(～14)※学校のすべての業務が停止となります。

21日(金)出校日 命の教育の日 全校集会

22日(土)PTA親子奉仕作業(PTA環境保体部、1年生保護者・生徒 7:00～9:00)

※ あくまでも予定ですので、変更等が生じる可能性があることを予め、了解ください。