



体力は、あらゆる活動の源として、健康の維持・向上、意欲や気力の充実にも大きくかかわっています。子どもの時期、特に中学生の発育急進期の時期は、特に健康に意識した生活習慣を身につけさせることが重要です。しかし、文部科学省の行っている「体力・運動能力調査」によると・・・、現在の子どもたちの体力・運動能力は全体として低下していることが分かっています。これは、①室内遊びの増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少 ②空き地や生活道路といった子どもたちの手軽な遊び場の減少 ③少子化や学校外の学習活動の増加による仲間の減少といった原因が挙げられます。現在の子どもたちと20年前の子どもたちの体力を比較したところ、基本的な運動能力(50m走やハンドボール投げなど)が明らかに低下しています。全国的に、昭和62年頃(40台の保護者の方が中学生のころ)をピークに低下し、現在はさまざまな取組みの結果、下げ止まり(もうこれ以上下がらない)からやや向上しています。

溝辺中学校では、「体力・運動能力調査」を毎年実施するとともに、「体力向上対策委員会」を設置し、体力テストの結果を分析し対策を立てるなど体力・運動能力向上へ向けた取組みを行っています。今号では、4月に実施した子どもたちの体力の現状を報告するとともに学校での取組みの様子や計画を紹介します。

溝辺の将来を担う子どもたちが、心身ともに健やかに成長することができるよう、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちの体力・気力の向上に取組みましょう。

体力テストの分析



▲←県(市)平均を下回っている



中学1年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	達成率
男子	クラスの平均	22.00	26.55	39.55	54.18	66.36	8.53	186.91	17.73	女子85%
	県の平均	23.16	24.22	40.45	47.55	68.40	8.64	178.23	19.40	男子70%
	県との比較	▲1.16	2.33	▲0.90	6.63	▲2.04	0.11	8.68	▲1.67	50%
女子	クラスの平均	21.44	22.67	40.67	47.67	57.59	9.02	164.94	12.71	(74)
	県の平均	21.04	20.57	43.30	44.09	52.57	9.06	164.41	12.00	(88)
	県との比較	0.40	2.10	▲2.63	3.58	5.02	0.04	0.53	0.71	()
中学2年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	達成率
男子	クラスの平均	25.84	29.42	37.58	53.53	75.61	7.96	194.32	20.40	女子33%
	県の平均	28.47	27.59	41.92	50.55	85.39	8.15	195.57	21.74	男子77%
	県との比較	▲2.63	1.83	▲4.34	2.98	▲9.78	0.19	▲1.25	▲0.90	55%
女子	クラスの平均	21.36	21.90	40.45	46.36	67.00	9.12	162.00	13.27	(33)
	県の平均	22.88	22.99	44.10	45.51	57.86	8.97	169.81	12.91	(88)
	県との比較	▲1.52	▲1.09	▲3.65	0.85	9.14	▲0.15	▲7.81	0.36	()
中学3年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	達成率
男子	クラスの平均	30.58	27.92	48.58	58.67	97.67	7.64	214.58	24.17	女子65%
	県の平均	31.71	29.26	49.37	55.31	92.37	7.55	212.70	22.28	男子20%
	市との比較	▲1.13	▲1.34	▲0.79	3.36	5.30	▲0.09	1.88	1.89	50%
女子	クラスの平均	25.62	23.85	45.15	49.92	58.67	8.91	184.00	15.08	(54)
	県の平均	24.50	24.23	48.60	48.20	56.87	8.62	176.00	13.16	(88)
	市との比較	1.12	▲0.38	▲3.45	1.72	1.80	▲0.29	8.00	1.92	()

※達成率とは、県(市)の平均を上回った種目の割合です。3年生には、県平均がありません。

体力テストの結果から溝辺中学校の生徒は、反復横跳び(敏しょう性)や立ち幅跳び(瞬発力)が優れていると思われる。長座体前屈(柔軟性)が特に劣っている。50m走(スピード)や握力(筋力)、ハンドボール投げ(巧心性)が劣っており、重点的に強化が必要であると思われる。

本年度の数値目標は、達成率70%以上とし、保健体育の授業をはじめとして、さまざまな取組を通して体力・運動能力の向上に努めていきたいと思えます。体育の授業では、今年度から導入で「チャレンジ!かごしま」(長縄エイトマン)の継続した取り組みや運動量の確保。「体力向上プログラム」の活用したトレーニングを実施します。

体力向上のためには、学校だけでなく家庭や地域の協力も必要です。「一家庭一運動」の実施など、週末など子どもと一緒に運動やスポーツに親しむ機会をつくっていただけたらと思います。

〇「体力向上プログラム」を活用 ～体力向上を目指して！「一家庭一運動」にも活用できます～

鹿児島県が作成した「体力向上リーフレット」を活用した運動プログラムを体育の導入や体づくり運動で実施しています。リーフレットは、体育館に拡大して掲示してあり、見ながら仲間や一人で実施できるように工夫しました。希望者には、配布することも可能です。

体力の5つの要素ごとにトレーニングの内容や高められる体力、ポイントが明記されていて、手軽に取り組むことができます。個人の体力の様子に応じて、必要なプログラムを工夫(回数や実施時間など)して行うといいでしょう。今年度は、3学年男女全てで、県・市平均を下回っている柔軟性の向上を重点に取組んでいきたいと思ひます。

溝辺中学校の生徒の多くは部活動に加入して活動しています。部活動への加入率は、全校で76.6%(69/90)です。また、スポーツクラブ等への加入率は13.3%(12/90)になります。しかし、十分な体力や運動習慣、基本的な運動技能が身につけているとはいえません。「体力向上プログラム」は、家庭で親子で取り組める内容にもなっています。将来の健康の土台となる体力・気力を育むためにも家族で運動の計画(一家庭一運動)を立て取組んで見てはどうでしょうか？

(例)毎週日曜日の朝に家族で、親子で30分のランニングまたは、ウォーキングを実施する。「体力向上プログラム」を参考に家庭でできる運動プログラムを立てる。入浴後に20分間、親子でストレッチ運動を行う。など



体幹トレーニング

←柔軟性を高めるプログラム



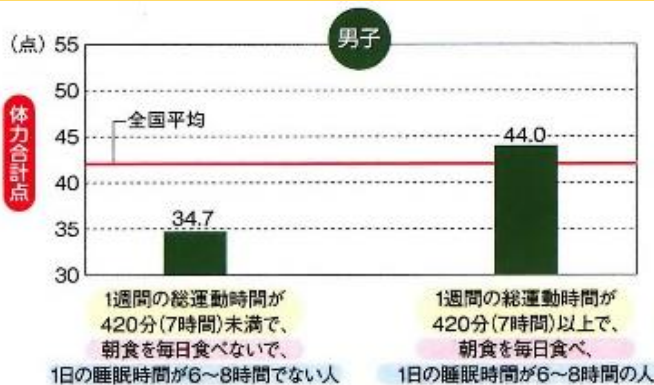
〇チャレンジ！かごしま「長縄エイトマン」への挑戦 ～運動の楽しさを味わう、仲間との交流を目的に実施～



体を動かす楽しさやよさを味わわせるとともに、友だちとの楽しく集団で協力しながら運動に取り組むことを目的に、授業の導入で「長縄エイトマン」へ挑戦しています。これは鹿児島県が主催する「体力アップ！チャレンジかごしま」の一環です。学級全員で行う。(回し手は先生でもOK)、3分間で跳んだ合計を記録とする。年間で各学年の上位10校が表彰されます。レベルはとても高く昨年度の1位は3年→輝北中780回、2年平尾中375回、1年→錦江中665回でした。前任校の田検中は、2年で7位320回でした。現在の記録は、2年生が200回を超えたところです。継続してチャレンジして上位10校を目標に取り組みたいです。



〇「早寝・早起き・朝ご飯」で生活習慣を整えましょう！ ～よく動き、よく食べ、よく寝る～



健康三原則(よく動き、よく食べ、よく寝る)と体力の合計点が高いことが分かります。グラフからは、1週間に420分(7時間)以上運動し、朝食を毎日食べ、1日6～8時間の睡眠をとる人は、体力の合計点が高いことが分かります。溝辺中学校の生活習慣アンケートからもそのような結果が出ています。

〇熱中症を予防しよう！ ～こまめな水分補給と十分な睡眠、野外では帽子を着用しよう！～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- 1 「水分を」こまめにとろうーのどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- 2 「塩分を」ほどよく取ろうー過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。
- 3 「睡眠環境を」快適に保とうー通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- 4 「丈夫な体をつ」くろうーバランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

