



## 「たくましい“みそめっ子”」を目指して！！ 「親子で運動教室」は今年度も実地

溝辺中学校では、昨年度から2年間、地区の研究協力校として、体力・運動能力向上に取り組んでいます。これまでの取組を継続しつつ、保健体育の授業をはじめとして、学校行事やさまざまな活動を通して体力・運動能力の向上に努めていきたいと思えます。PTA保体部と連携して、「親子で体力向上」を今年も実施します。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します。検討

### 体力テストの結果



▼←県・市(H30)・全国平均(H29)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
男子	クラスの平均	24.40	23.80	42.87	51.60	67.36	8.84	181.13	18.20
	県平均	23.20	22.67	37.41	47.92	67.35	8.71	175.99	18.99
	県との比較	1.20	1.13	5.46	3.68	0.01	▼0.13	5.14	▼0.70
	全国平均	24.07	24.64	39.70	49.96	72.11	8.42	181.24	18.29
	全国との比較	0.33	▼0.84	3.17	1.64	▼4.75	▼0.42	▼0.11	▼0.09
女子	クラスの平均	21.13	20.38	40.15	47.87	55.77	9.13	176.43	13.43
	県平均	21.50	20.32	41.71	45.05	51.28	9.17	162.82	11.95
	県との比較	▼0.37	0.06	▼1.56	2.82	0.04	0.04	13.61	1.48
	全国平均	21.71	21.29	42.87	45.95	53.12	8.93	166.19	12.16
	全国との比較	▼0.58	▼0.91	▼2.72	1.92	2.65	▼0.20	10.24	1.27
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
男子	クラスの平均	31.65	27.47	42.75	54.06	84.92	8.08	203.00	22.29
	県平均	28.11	26.06	41.98	51.22	84.42	8.12	194.61	21.72
	県との比較	3.54	1.41	0.77	2.84	0.52	0.08	8.39	0.57
	全国平均	29.75	28.08	43.95	53.45	89.93	7.80	199.64	21.29
	全国との比較	1.90	▼0.61	▼1.20	0.61	▼4.99	▼0.28	3.36	1.00
女子	クラスの平均	25.73	23.18	44.18	49.45	63.27	8.76	172.80	14.80
	県平均	23.67	22.70	44.30	46.74	57.95	8.90	169.43	13.12
	県との比較	2.06	0.48	▼0.12	2.71	5.32	0.14	2.75	1.68
	全国平均	24.22	23.96	46.25	47.73	61.52	8.66	172.06	13.35
	全国との比較	1.51	▼0.78	▼2.07	1.72	1.75	▼0.10	0.74	1.45
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
男子	クラスの平均	35.27	29.00	46.64	56.10	86.70	7.50	213.00	24.00
	市平均	32.35	27.30	42.42	57.45	92.11	7.59	205.19	23.24
	市との比較	2.92	1.70	4.22	▼1.35	▼5.41	0.09	7.81	0.76
	全国平均	34.90	30.44	47.73	55.92	96.64	7.44	212.56	23.64
	全国との比較	0.37	▼1.44	▼1.09	0.18	▼9.94	▼0.06	0.44	0.36
女子	クラスの平均	27.64	24.79	43.13	52.00	65.23	8.45	182.86	16.29
	市平均	24.73	23.19	45.35	47.38	60.64	8.70	173.51	13.63
	市との比較	2.91	1.60	▼2.22	4.62	4.59	0.25	9.35	2.66
	全国平均	25.59	25.03	48.15	48.56	61.19	8.58	173.83	14.43
	全国との比較	2.05	▼0.24	▼5.02	3.44	4.04	0.13	9.03	1.86

達成率  
女子 77.55% (66/88)  
男子 77.55% (66/88)

達成率  
女子 81.70% (77/88)  
男子 81.70% (77/88)

達成率  
女子 87.75% (76/88)  
男子 87.75% (76/88)

※達成率とは、県(全国)平均を上回った種目の割合。 上段が県(市)平均との比較、下段は全国平均との比較↑

# ○今年のテーマは、「コア(体幹)・トレーニング」

## おすすめのトレーニング『バックエクステンション』

保体部Mさんの紹介ですー家族でやっています

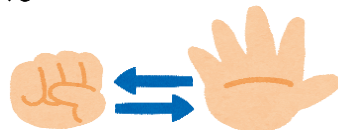


(ポイント) 息を吐きながら体を上げ、吸いながら戻す。首を後ろに反らしすぎない。ゆっくり行うことを意識する。

- 1 うつ伏せになって寝っ転がる
  - 2 両手を頭の後ろで組む
  - 3 体を反るイメージで、ゆっくり上半身を上げていく
  - 4 限界まで上げたら、ゆっくり元に戻す
  - 5 この動作を15回行います
  - 6 インターバル(30秒)
  - 7 残り2セット行う
- バックエクステンションの目安は、15回×3セット。脊柱起立筋と僧帽筋を意識して行いましょう。
- 効果を高めるコツは、1回1回時間をかけて行うこと。6秒間で1回程度をベースに、トレーニングへ取り組んでいきましょう。

## 学校での「体力向上」の取り組み ～一校一運動として～

### 「ゲーパ一運動」 2019



昨年度に引き続き、朝の会や帰りの会、体育の授業、学校行事で行います。30回×1セットを今年は、20回×2セット行います。コツを意識して行うことでさらに効果があがります。(トレーニングのコツ)

- ・手を開くときは、指をしっかり伸ばす
- ・人差し指よりも、小指に力を入れる

### ～「チャレンジ! かがしま」の取り組み～ 馬跳びピョンピョンピョン!(連続馬跳び)



仲間と楽しく集団で協力し合いながら運動に取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性を育成します。クラスマッチや体育の授業で行います。

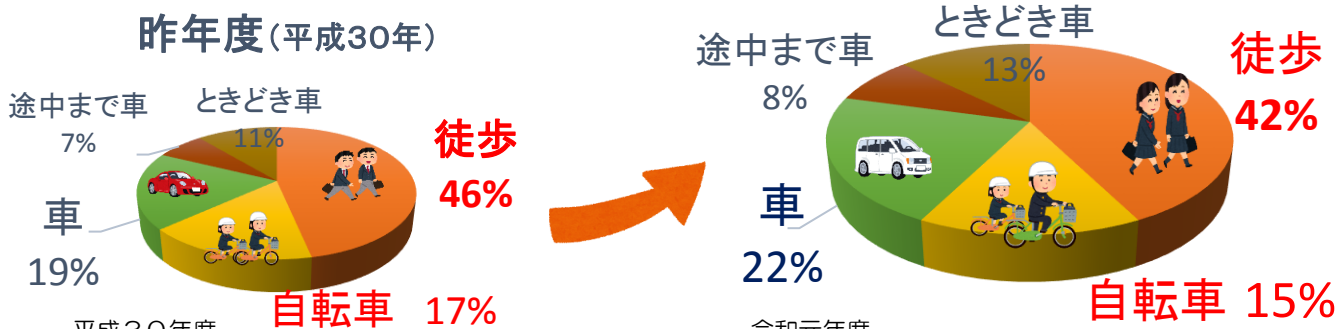
また、体育大会では、「集団連続跳び」と「長縄エイトマン」を実施します。

## ○日常生活の中に運動を ～自力登校をさせましょう～

日常生活の中に運動やスポーツを積極的に取り入れること、「運動」「食事」「睡眠」の3つのバランスのとれた規則正しい生活が「心と体の健康」の基本です。まずは、自力登校を積極的におこないましょう。

自力登校率 目標 80% (71名)

今年度(令和元年)



平成30年度					令和元年度					
ときどき	途中まで	車	自転車	徒歩	通学方法	徒歩	自転車	車	途中まで	ときどき
10	6	17	15	42	人数	37	13	19	7	11
(57/91) 62.6%					自力登校	50人	56.1%	(50/89)		

## ☺「早寝・早起き・朝ご飯」規則正しい生活で、学校生活を充実させよう! ☺

子どもたちの健全な発育・発達のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくことは、将来の健康な生活のためには不可欠です。しかし、最近の子どもたちを見ると、日常生活中での運動量の不足やスマートフォンやSNSなどの利用時間の増加などで、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために当たり前の基本的な生活習慣が大きく乱れているように思われます。

こうした生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因として指摘されています。そこで、家庭での取り組み(一家庭一運動)として、親子で起床時間など約束事を決め、取り組んで見ましょう。「一家庭一運動」リーフレットを配布予定です。

