



躍進する生徒会！保体部が体力向上リーフレットを作成



制作した生徒会保体部と執行部

番外編 握力を強くするには？（グーパー運動の仕方）

【グーパー運動の効果】

指を動かす動作や手首を曲げる動きをサポートする筋肉である前腕筋を刺激して、成長を促します。
器具なしで行えるわりにはかなり効果的に鍛えることができるので自宅でも握力をアップさせたい人におすすめです。



【グーパー運動のやり方】

1. 両手を前にまっすぐ伸ばす
2. 両手を用いてぐっと前腕筋に力を入れる
3. その後、両手をばっと広げる
4. (2)と(3)の動作を20回を2セットする。

→日頃の親、姉の会、体育の授業などのグーパー運動をしっかりとしたやり方で行うと効果が得られます！

【グーパー運動のコツ】

手を広く時は、指をしっかりと伸ばす

→ 筋肉に与える刺激が強いほど、筋肉の成長を促せるからです。

人差し指よりも、小指に力を入れる

→ 大切なのは、小指までしっかりと広げられるかどうかです。

1秒で1回くらいのスピード感で、行う

→ 最もグーパー運動の効果を、最大化できるおすすめの方法は、1秒で1回くらいです。

前腕以外の筋肉には、力を入れない

→ 筋トレにおいて、鍛えたい筋肉以外の部分はリラックスさせて、あげることが大切です。

Q握力を鍛えたら、リンゴは握り潰せるの？

リンゴの種類によりますが、平均にして

握力80kgまで鍛えればリンゴを握り潰せます!!



番外編 握力を強くするためには！

躍進・前進する生徒会！保体部長・副部長が中心となって、新たに「体力づくり」リーフレットを作成。「一校一運動」で取り組んでいる『グーパー運動』の効果ややり方、運動のコツを分かりやすくまとめ紹介してある。ぜひ！参考にしてみましょう。

放課後や休日に自宅で出来るトレーニングの紹介

～生徒の体力向上を図る上で、運動習慣の確立が必要です～

筋力を高める運動 スポーツ庁「家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ」より

◎腹筋運動

仰向けの状態で、両ひざを曲げて肩甲骨が床から離れる高さで、あごを引き背中を丸めよう。

(1～10まで数える)

はじめは、3セット、慣れてきたらセット数を増やそう。

◎背筋運動

仰向けの状態で、両ひざ立てておなかを目一杯高く突きだそう。(1～10までゆっくり数える)

最初は3セット、慣れてきたらセット数を増やそう。

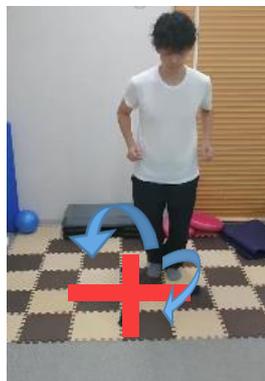
敏捷性(びんしょうせい)を高めるための運動

◎前後にジャンプ10往復

◎左右にジャンプ10往復

◎斜めにジャンプ10往復

床との接地時間を短く、テンポよく跳ぼう！慣れてきたら、高さや距離を工夫してみよう。



ひざを曲げる



顎を引いて
背中を丸める

肩甲骨を
浮かせる



お腹を高く
上げ、腰が
反った状態
を維持する

巧緻性(こうちせい)を高めるための運動



◎逆ハイハイ往復

前進後進
左進右進

体(おへそ)を高く
上げるような意識で
行いましょう。

たくましい“みそめっ子”を目指して

たくましい“みそめっ子”とは…主体的に体力の向上や心身の健康の保持増進に取り組む、スポーツや運動が大好きな生徒

溝辺中学校では、「家族でスポーツ」(一家庭一運動)や学校での保健体育の授業の充実、「一校一運動」、体育的行事の充実を通じて、体力の向上に取り組めます。

令和2年度体力テストの結果

▼←県平均(R2)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 女子50.00% (40/88)
男子	クラスの平均	23.79	23.00	40.00	48.00	62.83	8.71	176.93	17.93	
	県平均	28.34	25.69	42.27	50.36	78.94	8.09	192.34	21.09	
	県との比較	▼4.55	▼2.69	▼2.27	▼2.36	▼16.11	▼0.62	▼15.41	▼3.16	
女子	クラスの平均	21.71	21.47	40.53	46.41	53.00	8.95	164.18	13.00	
	県平均	22.78	21.42	44.18	45.77	53.40	9.01	165.39	12.72	
	県との比較	▼1.07	0.05	▼3.65	0.64	▼0.40	0.06	▼1.21	0.28	
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 女子23.57% (23/88)
男子	クラスの平均	31.00	29.29	44.64	53.79	81.00	8.10	197.21	21.77	
	県平均	33.38	30.39	43.56	55.39	92.86	8.09	192.34	21.09	
	県との比較	▼2.38	▼1.10	1.08	▼1.60	▼11.86	▼0.01	4.87	0.68	
女子	クラスの平均	23.80	20.87	41.47	48.27	51.07	8.98	171.53	14.43	
	県平均	24.99	25.50	47.54	48.62	56.73	9.09	169.74	14.60	
	県との比較	▼1.19	▼4.63	▼6.07	▼0.35	▼5.66	0.11	1.79	▼0.17	
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 女子71.50% (6/88)
男子	クラスの平均	37.50	31.88	47.19	56.44	89.75	7.60	222.69	2.92	
	県平均	36.17	27.33	45.02	53.88	81.99	7.64	211.82	24.58	
	県との比較	1.33	4.55	2.17	2.56	7.76	0.06	10.87	0.76	
女子	クラスの平均	28.36	25.45	41.55	40.73	56.55	8.81	177.09	16.20	
	県平均	24.73	20.95	45.68	46.76	47.09	9.16	168.30	13.44	
	県との比較	3.63	4.50	▼4.18	▼6.03	9.46	0.35	8.79	2.76	

※達成率とは、県平均を上回った種目の割合。

全体の達成率は、47.9% (23/48)

学年が上がるにつれて、達成率が向上していますね。

体力の向上、健康の保持増進のキーワードは…

『早寝・早起き・朝ごはん』+運動～日常生活の中に運動を取り入れましょう～

眠る

★心身の疲労回復
★脳や体の発育

脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積・記憶します。
よりよい心身の成長のためには、夜しっかり眠ることが大切です。

起きる

★脳の目覚め

朝の光を浴びたり、朝ご飯をよく噛んで食べたりすることで、脳の覚醒を促す脳内ホルモンが活発に分泌され、日中の様々な活動をスムーズに行うことができます。

朝ごはん

★エネルギーチャージ
午前中の活動に必要なエネルギーを体と脳に補給します。
★アイドリングスタート
体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

運動

★適度な運動は、体力の向上だけでなく、心身をリラックスさせたり、肥満の防止などさまざまな効果があります。

発育急進期の中学生のよりよい心身の発育・発達には、「運動」と「睡眠」、「食事」のバランスがとても重要です。よく動き、よく食べ、よく寝て、元気でたくましい心と体をつくりまよう。日常生活の中に積極的に運動を取り入れましょう。まずは、自力登校からスタートしましょう。