



「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、「一校一運動」や「一家庭一運動」をはじめ運動体力・運動能力向上に取り組んでいます。今年度もPTA保体部と連携して、2学期に「親子で体力向上」を今年も実施します。今号では、5月に実施した子どもたちの新体力のテストの結果を報告します。体力向上を目指して、日頃の生活の中に積極的に運動やスポーツを取り入れましょう。

体力テストの結果

市(R1)、県(R2)、全国平均(R1)との比較

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	26.92	22.85	35.62	48.15	89.77	8.12	185.00	21.00	達成率 女子 36 72 ・5 5% (35 /88)
	全国平均	23.94	24.44	40.27	50.13	71.57	8.42	182.75	18.44	
	全国との比較	2.98	-1.59	-4.65	-1.98	18.20	0.30	2.25	2.56	
	県平均	22.92	22.42	38.20	46.61	64.65	8.71	175.81	18.97	
	県との比較	4.00	0.43	-2.58	1.54	25.12	0.59	9.19	2.03	
	市平均	22.88	21.18	36.52	47.30	66.92	8.79	176.72	17.68	
市との比較	4.04	1.67	-0.90	0.85	22.85	0.67	8.28	3.32		
女子	クラスの平均	22.76	19.65	43.88	43.94	54.18	9.51	155.88	12.76	達成率 女子 30 70 ・5 0% (30 /88)
	全国平均	21.98	21.90	43.88	46.85	56.33	8.90	169.26	12.33	
	全国との比較	0.78	-2.25	0.00	-2.91	-2.15	-0.61	-13.38	0.43	
	県平均	20.92	20.02	42.06	44.41	49.38	9.14	162.84	11.74	
	県との比較	1.84	-0.37	1.82	-0.47	4.80	-0.37	-6.96	1.02	
	市平均	21.48	18.95	39.36	44.01	48.34	9.24	165.53	12.12	
市との比較	1.28	0.70	4.52	-0.07	5.84	-0.27	-9.65	0.64		
男子	クラスの平均	28.25	24.25	42.75	51.42	68.75	8.28	180.00	21.83	達成率 女子 23 57 ・5 0% (23 /88)
	全国平均	30.03	27.84	45.48	53.86	88.28	7.80	201.67	21.38	
	全国との比較	-1.78	-3.59	-2.73	-2.44	-19.53	-0.48	-21.67	0.45	
	県平均	28.34	25.69	42.27	50.36	78.94	8.09	192.34	21.09	
	県との比較	-0.09	-1.44	0.48	1.06	-10.19	-0.19	-12.34	0.74	
	市平均	28.51	25.74	41.10	51.62	83.58	9.63	195.85	20.97	
市との比較	-0.26	-1.49	1.65	-0.20	-14.83	1.35	-15.85	0.86		
女子	クラスの平均	24.41	22.12	41.71	49.71	54.88	8.84	161.29	15.35	達成率 女子 23 57 ・5 0% (23 /88)
	全国平均	24.24	24.43	46.78	48.96	62.32	8.62	175.19	13.79	
	全国との比較	0.17	-2.31	-5.07	0.75	-7.44	-0.22	-13.90	1.56	
	県平均	22.78	21.42	44.18	45.77	53.40	9.01	165.39	12.72	
	県との比較	1.63	0.70	-2.47	3.94	1.48	0.17	-4.10	2.63	
	市平均	24.03	22.66	43.17	46.17	59.97	8.91	170.39	13.72	
市との比較	0.38	-0.54	-1.46	3.54	-5.09	0.07	-9.10	1.63		
男子	クラスの平均	36.93	28.86	47.21	58.50	90.79	7.75	212.36	24.86	達成率 女子 23 57 ・5 0% (23 /88)
	全国平均	34.46	29.93	49.16	56.66	94.81	7.45	214.74	23.69	
	全国との比較	2.47	-1.07	-1.95	1.84	-4.02	-0.30	-2.38	1.17	
女子	クラスの平均	25.00	22.27	46.00	48.13	59.21	9.14	181.07	15.00	達成率 女子 23 57 ・5 0% (23 /88)
	全国平均	25.61	25.20	49.81	49.38	62.12	8.56	178.62	14.57	
	全国との比較	-0.61	-2.93	-3.81	-1.25	-2.91	-0.58	2.45	0.43	

※達成率とは、全国平均を上回った種目の割合。



私は、6月11日に行われた始良伊佐地区中学校陸上競技大会に出場しました。元々は始良市総合運動公園陸上競技場での開催予定でしたが、天候の関係で日付が変更になりました。そして白波スタジアムで走ることができました。大会へ向けての準備が整っていく中、コンディションも良い状態で行うことができました。私は2年女子800mに出場しました。走りきることはできましたが、どのペースで走って一周を何秒で走るなどそこまで考えて走ることはできませんでした。



先頭から3番目がKさん
ラスト1周の力強い走り

また走る機会があればそこも意識しながら走りたいです。私は競技以外でも学ぶ場面がたくさんありました。一つ目はアップの時です。他の学校の陸上部の生徒たちは、自分の出場する競技に合わせて準備運動や練習をしていました。結果は関係なく自分の競技に対して全力で取り組むという意志をアップから感じました。二つ目はスタートの時です。自分の出番を待っている時から自分だけの世界にいるような集中力でした。県大会などに出場できるような人たちはトラックの中だけでなく他のところでも一つの目標に対していろいろ考えているのかなと思いました。このように私がこの陸上大会を通して学んだことを普段の日常生活にも役立てていきたいと思いました。

「夏休みの一家庭一運動」親子でラジオ体操を家でやってみよう！

朝のラジオ体操は、メリット（いいこと）だらけ！

○日光を浴びて、体内時計をリセット ○適度な運動で血行促進

子どもから大人まで、いつでもどこでも誰とでもできるラジオ体操。正しいやり方で続けることで、健康維持にもつながります。わずか5分ほどの運動の中で、頭のとっぺんから、前後、左右、上下とひと通り身体を動かすようにできています。それほどハードな運動ではないですが、非常にバランスがとれています。夏休みの「一家庭一運動」として、親子で取り組んでみましょう。

ラジオ体操の効用

- 全身の筋肉をバランスよく動かすことができ、筋力アップできる。
- 骨に刺激を与え、骨の再生を促す。
- 柔軟性を高める。 ○血液循環をよくする。 ○消化管の働きを助ける。

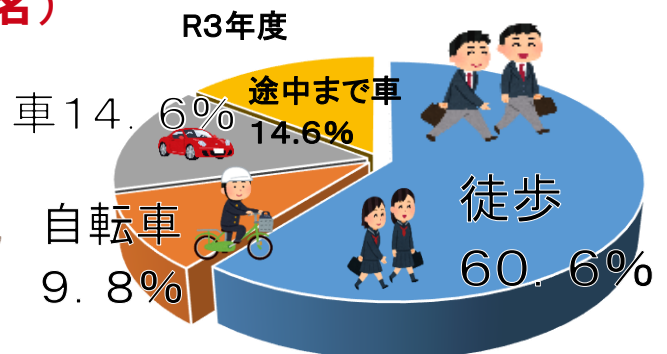
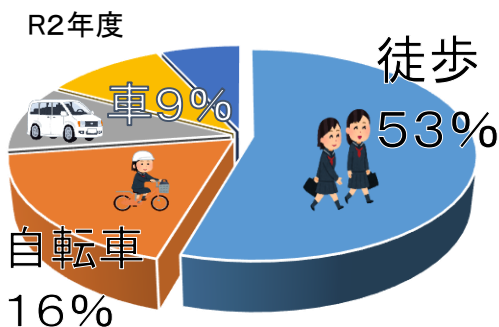
新しい朝が来た～♪



○自力登校のすすめ ～日常生活の中に運動を取り入れましょう～

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行いましょう。

自力登校率 目標 80%（73名）



令和2年度				令和3年度			
ときどき	途中まで	車	徒歩	徒歩	自転車	車	途中まで
7	10	9	48	54	9	13	13
(50/89) 56.1%				(63/92人) 68.4%			