



自分の体力について知ろう

～新体力テストを実施～



体力は、全ての活動の源であり、健全な生活には健やかな体と充実した気力が必要となる。しかしながら、社会環境や生活様式の変化などにより、運動の機会の減少や生活習慣の乱れが生じてきており、子どもの体力・運動能力は低下傾向にあります。さらに、ここ2～3年はコロナ禍による「運動機会の減少」や「スクリーンタイム」の増加などが原因で、さらなる体力低下が心配されています。

溝辺中学校では、「たくましい“みそめっ子”」を目指して在校生の体力の現状の調査や体力向上のための取組を実践してきました。現在、保健体育の授業では、「新体力テスト」に取り組んでいます。8つの項目から生徒の体力・運動能力を測定して、自己の体力の伸びや全国・県・市の同世代の友だちとの比較、過去のデータとの比較をとおして自分自身の体力の様子を知り、これからの体力向上に活かしてほしいと思います。

令和3年度 全国体力・運動能力調査の結果から

| R3年度 2年生男子 | 握力(kg) | | 上体起こし(回) | | 長座体前屈(cm) | | 反復横跳び(点) | | 20mシャトル(回) | |
|---------------|--------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|------------|------|
| | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 |
| 全 国 | 28.80 | 50.0 | 25.99 | 50.0 | 43.67 | 50.0 | 51.19 | 50.0 | 79.88 | 50.0 |
| 鹿 児 島 県 | 28.38 | 49.4 | 25.63 | 49.4 | 42.10 | 48.6 | 50.63 | 49.3 | 81.63 | 50.7 |
| 溝 辺 中 | ☝28.50 | 49.6 | ☝24.42 | 47.5 | ☝42.17 | 48.6 | ☝51.75 | 50.7 | ☝68.83 | 45.6 |

| R3年度 2年生男子 | 50m走(秒) | | 立ち幅跳び(cm) | | ハンド投げ(m) | | 体力合計点(点) | | 達成率 |
|---------------|---------|------|-----------|------|----------|------|----------|------|------------|
| | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | |
| 全 国 | 8.01 | 50.0 | 196.36 | 50.0 | 20.31 | 50.0 | 41.18 | 50.0 | 25.0%(2/8) |
| 鹿 児 島 県 | 8.12 | 48.9 | 194.42 | 49.3 | 20.27 | 49.9 | 40.27 | 49.1 | 50.0%(4/8) |
| 溝 辺 中 | ☝8.28 | 47.0 | ☝178.92 | 44.1 | ☝21.92 | 52.7 | ☝37.83 | 46.8 | |

| R3年度 2年生女子 | 握力(kg) | | 上体起こし(回) | | 長座体前屈(cm) | | 反復横跳び(点) | | 20mシャトル(回) | |
|---------------|--------|------|----------|------|-----------|------|----------|-------|------------|------|
| | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 |
| 全 国 | 23.43 | 50.0 | 22.32 | 50.0 | 46.20 | 50.0 | 46.25 | 50.00 | 54.24 | 50.0 |
| 鹿 児 島 県 | 23.26 | 49.6 | 22.05 | 49.6 | 44.26 | 48.1 | 45.98 | 49.60 | 56.13 | 51.0 |
| 溝 辺 中 | ☝24.47 | 52.2 | ☝22.12 | 49.7 | ☝41.71 | 45.6 | ☝49.71 | 54.90 | ☝55.82 | 50.8 |

| R3年度 2年生女子 | 50m走(秒) | | 立ち幅跳び(cm) | | ハンド投げ(m) | | 体力合計点(点) | | 達成率 |
|---------------|---------|------|-----------|------|----------|------|----------|------|------------|
| | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | 平均値 | T得点 | |
| 全 国 | 8.88 | 50.0 | 168.15 | 50.0 | 12.72 | 50.0 | 48.56 | 50.0 | 62.5%(5/8) |
| 鹿 児 島 県 | 8.93 | 49.4 | 168.35 | 50.1 | 12.79 | 50.2 | 48.13 | 49.6 | 62.5%(5/8) |
| 溝 辺 中 | ☝8.84 | 50.5 | ☝161.29 | 47.3 | ☝15.35 | 56.3 | ☝49.94 | 51.2 | |

溝辺中の生徒は、男女ともに敏捷性(反復横跳び)と巧み性(ハンドボール投げ)が優れている。しかし、男子は全国平均を上回っている種目の割合(達成率)が25%と低く、体力の合計点も全国・県平均を大きく下回っている。女子は全国・県平均を上回っている種目の割合が62.5%と高く運動に関する意欲も高い。男女ともに柔軟性(長座体前屈)が低い。「一家庭一運動」にストレッチ運動を取り入れたり、ストレッチボードを活用するなどして柔軟性の向上に努めましょう。

○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。

○「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。

○「丈夫な体を」つくろうーバランスのよい食事やしっ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。



水筒を持参しましょう！ 中身はお茶か冷たい水です。また、野外では帽子を着用しましょう！



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て再生し、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

起きる



★脳の目覚め

朝の光を浴びたり、朝ごはん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

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。

休日や放課後に、一人で・仲間と・家族とできる『プラス5分運動』に取り組みましょう！



今年度も、「一家庭一運動」や鹿屋体育大学の中垣内先生を招いての「親子で体力アップ運動教室」を実施します。溝辺中学校の課題は、柔軟性と持久力です。体力向上プログラムやTVやSNSの動画を活用して運動に取り組んでみましょう。

おススメの運動(例)
TVから…『THE TIME体操』TBSの朝の番組で放送、1分間でできる体ほぐし運動
チャレンジ！かごしまから…伸ばしてコロコロ

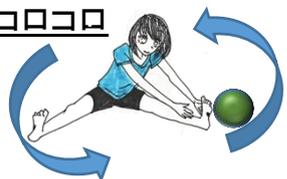
今年度も、「一家庭一運動」や鹿屋体育大学の中垣内先生を招いての「親子で体力アップ運動教室」を実施します。溝辺中学校の課題は、柔軟性と持久力です。体力向上プログラムやTVやSNSの動画を活用して運動に取り組んでみましょう。

おススメの運動(例)
TVから…『THE TIME体操』TBSの朝の番組で放送、1分間でできる体ほぐし運動
チャレンジ！かごしまから…伸ばしてコロコロ

合い言葉は
プラスファイブ！



親子で相談して、運動メニューを決めて提出をお願いします。



| 種目名 | 総合体育大会 | | 新人大会 | |
|------------|---------------|--------------|------------------|--------------|
| | 日程 | 会場 | 日程 | 会場 |
| ソフトテニス | 6月7日(火)～9日(金) | まきばドーム | 10月12日(水)～13日(木) | ピースポテニスコート |
| 野球 | 6月7日(火)～9日(金) | 国分球場・ピース・野球場 | 10月11日(火)～13日(木) | 国分・ピース・船津 |
| バレーボール(男子) | 6月8日(水)～9日(金) | 牧園アリーナ | 10月12日(水)～13日(木) | 吉松体育館 |
| バレーボール(女子) | 6月8日(水)～9日(金) | 横川・吉松体育館 | 10月12日(水)～13日(木) | 牧園アリーナ・横川体育館 |
| 弓道 | 6月7日(火) | 隼人弓道場 | 10月12日(水) | 隼人弓道場 |
| 陸上競技 | 6月2日(木) | 国分陸上競技場 | 11月17日(木) | 国分陸上競技場 |
| 駅伝競走 | 9月29日(木) | | 春山緑地公園周辺コース | |

R4 朝ラン～体力・気力の向上～ 自由参加・自分のペースで参加可能



生活リズムを整え、体力・気力を向上させたい生徒、ぜひ参加してください。

□ 7:10 W-up □ 7:15 スタート □ 7:35 終了予定
□ 場所: 下グラウンド(雨天時: 体育館)
□ 体操服・ジャージでの登校を認める ※制服を忘れないこと

『朝ランに参加して』 O・D

朝ランは、登校してから7時35分まで自分のペースで走ります。参加してみると、一日一日と自分が成長していくことが実感できます。

それは、「体力向上」と「早起き」の習慣です。はじめは「いやだなあ、行きたくないなあ。」と思うこともありますが、今では朝ランのおかげで「体力」が高まり、苦手な「早起き」もできるようになりました。朝ランがある日は、自分でも驚くような時間に目が覚めます。

このように、朝ランは「体力を高めたい」「規則正しい早起きの習慣を身につけたい」という人に効果があります。ぜひ、自分のペースで参加してみましょう。