

みそめスポーツ新聞

～溝辺中学生の体力・運動能力向上のために～



第3号
(春)

「保健だより」 増刊号
発行：溝辺中学校体育科

●昭和60年度と平成29年度の比較で、特に差の大きい種目

種目	性別	昭和60年度	平成29年度
ハンドボール投げ	男子	22.10m	20.51m
	女子	15.36m	12.88m
握力	男子	31.16kg	28.88kg
	女子	25.56kg	23.78kg
50m走	男子	7.90秒	8.00秒
	女子	8.57秒	8.81秒

体力・運動能力は、子どもの頃に大きく発達します。特に中学生の時期は身長や体重が急速に発達する時期でもあり、今こそ体力を高めるもっともよい時期だと言えます。平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書が届きました。今年度の結果から進級・進学へ向けて、自分の体力について振り返り、次の目標を立ててみましょう。

中学生の時期に、よい運動習慣やよい生活習慣を身につけて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにもつながります。

中学校 2年男子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ハンドボール投げ(m)		体力合計点(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	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	28.89	50.0	27.45	50.0	43.20	50.0	51.89	50.0	85.99	50.0	7.99	50.0	194.54	50.0	20.56	50.0	42.11	50.0
鹿児島県	28.43	49.4	26.59	48.6	41.81	48.7	51.50	49.5	85.47	49.8	8.09	48.8	193.96	49.8	20.61	50.1	41.24	49.1
溝辺中	27.28	47.7	29.42	53.2	37.47	44.6	53.74	52.3	79.76	47.4	7.96	50.4	193.42	49.6	20.84	50.5	41.88	49.8

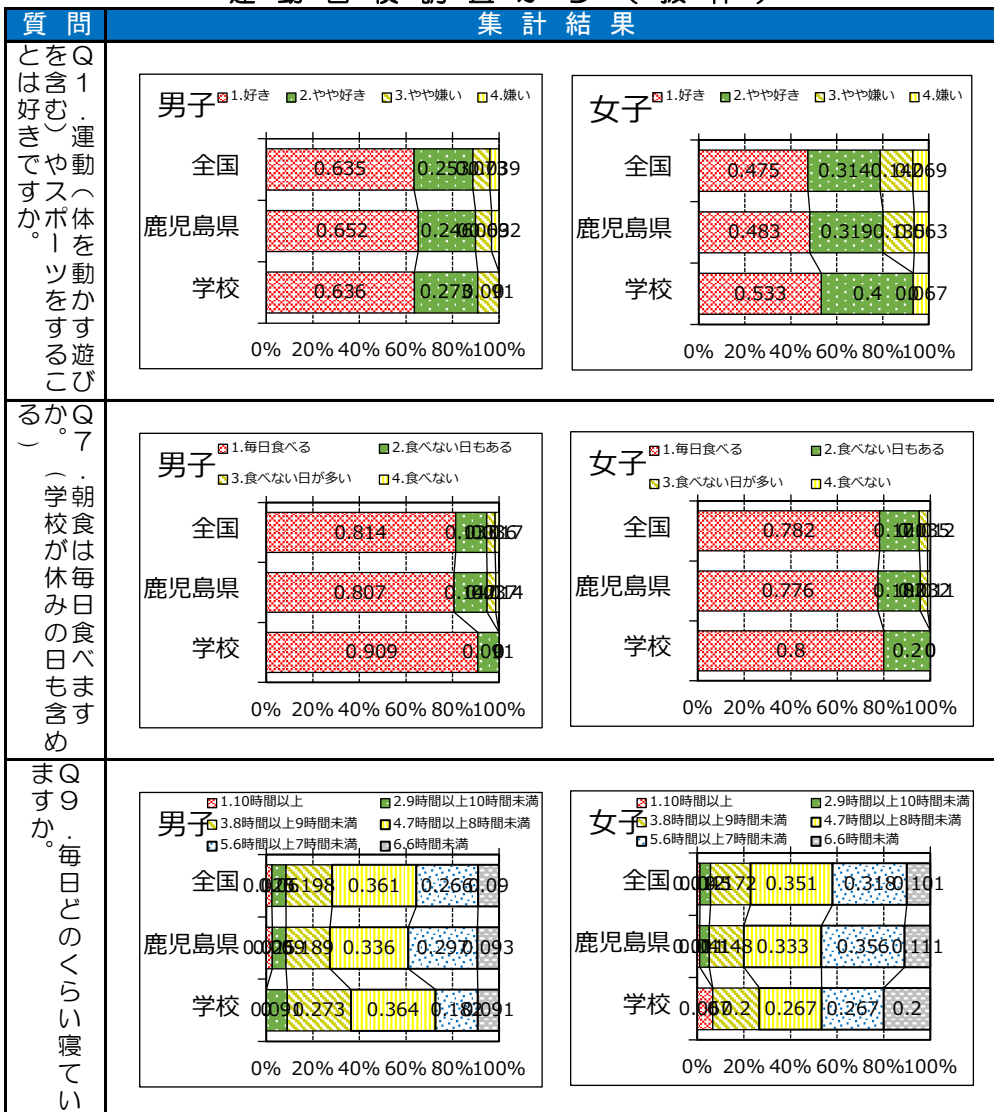
中学校 2年女子	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横とび(点)		20mシャトルラン(回)		50m走(秒)		立ち幅とび(cm)		ハンドボール投げ(m)		体力合計点(点)	
	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点	平均値	T得点
全国	23.82	50.0	23.73	50.0	45.86	50.0	46.76	50.0	59.14	50.0	8.80	50.0	168.57	50.0	12.96	50.0	49.97	50.0
鹿児島県	23.44	49.2	23.05	48.8	43.97	48.1	46.56	49.7	58.82	49.8	8.90	48.8	169.06	50.2	12.98	50.0	49.16	49.3
溝辺中	22.20	46.5	21.90	46.9	40.45	44.5	46.36	49.4	67.00	53.9	9.17	45.4	162.00	47.3	13.27	50.8	47.22	47.5

平均値・調査結果(テスト成績)の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。
「平均値=調査結果の総和/標本数」

↑項目が斜体は、溝辺中が劣っている種目

T得点・全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する
平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

運動習慣調査から(抜粋)



ー体力・運動能力はもっと伸びるー

体力・運動能力は子どもの時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。

中学生の今こそ、日々の運動習慣やよい生活習慣を身につけて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことになります。

男子生徒は運動好きな割合が県・全国を大きく上回っていますが、女子生徒は「好き」と答えた生徒の割合が少ないです。

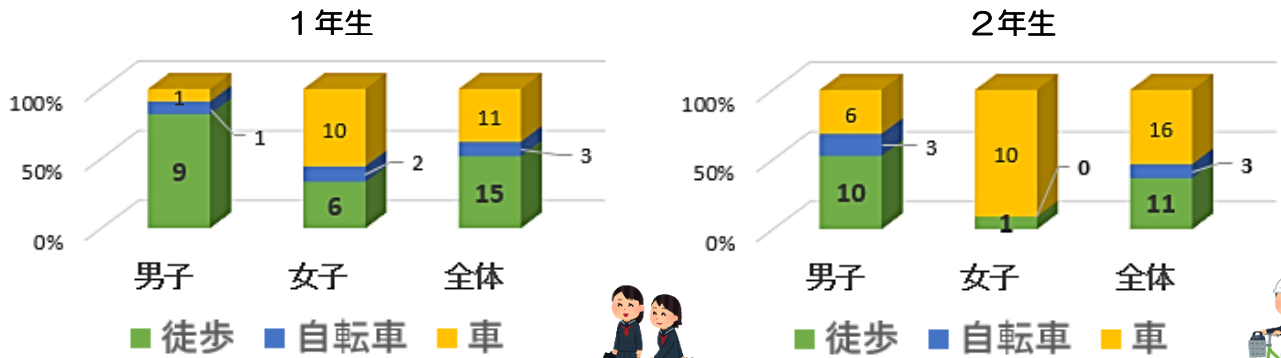
ー生活習慣と体力は関連しているー

生活習慣の基本は、「食事」「睡眠」「運動」であり、この3つのバランスが大切です。2年生は、他の学年くらべて朝食を毎日食べている生徒の割合が少ないようです。睡眠時間では、男子は10時間以上の割合が全国・県平均を大きく上回っています。さまざまな運動やスポーツを経験するなどして「運動の楽しさや喜びを感じることで「運動」を習慣化することができます。「運動・睡眠・食事」のバランスがとれた規則正しい生活を心がけましょう。

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書から

○心身の鍛錬は、登下校から ～自力登校の勧め!! 今年度自力登校率は、48.3%～

2月に実施した通学状況調査の結果



一日常生活における運動量を確保しましょう

溝辺中学校は、校舎の立地や周辺道路の交通量の多さからか、自動車による送迎が多いようです。2月の調査では、徒歩または自転車で登校している生徒（以下…自力登校）は、全体の48.3%と半数以下でした。学年別でみると、1年生は64.2%、2年生は44.0%。1・2年生の男女別では、男子が76.6%、女子が32.0%でした。特に2年生女子では、1名しか自力登校できていない状況です。この結果は、体力・運動能力テストの結果と比例しています。日常生活の運動の減少は、肥満や体力の低下につながります。また、抵抗力が低下し病気になる可能性が高まることも考えられます。そこで・・・日常生活の中で運動量を増やす工夫として、自力登校を勧めます。まずは送迎を学校まででなく→①学校から離れた場所へ変更したり、②積極的に自転車通学を行うなど、自力登校から始めてみましょう。＊学校からの大まかな距離 学校～郵便局（800m）～運動公園入口（700m）～ファミリーマート（1,000m）

○体力を高める運動にチャレンジ! ～学校の課題から…体を柔らかくする運動に取り組もう～

お薦めのストレッチ



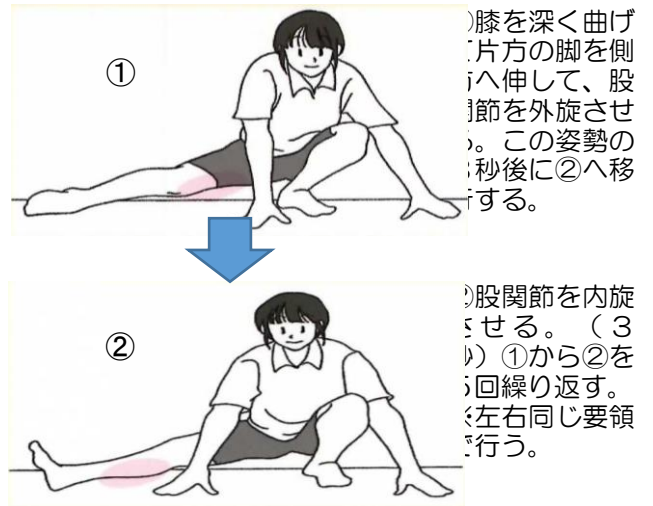
☆股関節のストレッチ
両足の裏を合わせた状態で、あぐらをかきます。その足を両手でつかんで、前方に体を倒していきます。痛みを感じる少し前でとめて、キープします。

☆脚のストレッチ
両足を広げて、片足ずつ交互に脚を伸ばします。曲げた脚の膝は、外側に向ける伸ばした脚のつま先は、上に向ける。
※どちらも、ややきついくらいでとめて10～15秒くらいキープします。
毎日無理のない程度に、継続する方が効果的です。

来年度の目標は… 男子→42.0cm
女子→45.0cm

「体力向上プログラム」を活用しよう!

ハムストロング・内転筋群



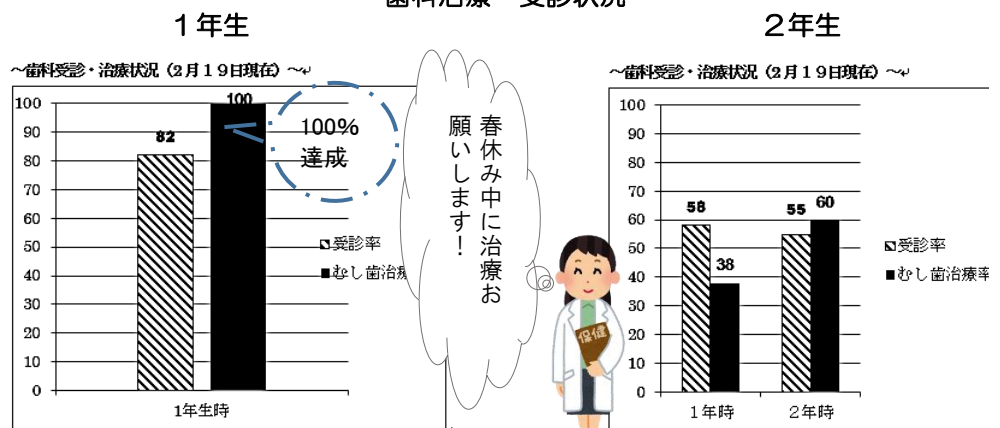
○3月は、今年度の締めくくりと新学年に向けての準備期間! ～保健室から～

本年度も残り1ヶ月となりました。この1年間、健康を意識して学校生活を送れましたか?

毎年行われる健康診断は、皆さんが学校生活を送るにあたり、支障があるかどうか疾病をスクリーニングすることと、自分の健康状態を知るために実施されます。

本年度の健康診断の結果はどうでしたか? 良いところはこれからも維持できるように心がけ、疾病のあったところは、本年度中に専門医で診てもらいましょう。そして、健康な状態で、新学年を迎えられるようにしましょう。

歯科治療・受診状況



春休み中に治療をお願いします!

