



## 「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、今年も12月に「親子で体力向上！運動教室」を実施します。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。キーワードは、『早寝・早起き・朝ごはん＋運動（自力登校）』

### R4体力テストの結果

県(R3)、全国平均(R1)との比較 ※「体力ナビ2022」から

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	27.00	23.17	38.17	50.33	54.82	8.67	166.64	17.36	女子達成率 53.3% 07 05% (43/88)
	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	3.06	-1.27	-2.10	0.20	-16.75	-0.25	-16.11	-1.08	
	県平均	23.13	22.50	38.22	46.47	65.25	8.70	179.22	18.96	
	県との比較	3.87	0.67	-0.05	3.86	-10.43	-0.03	-12.58	-1.60	
女子	クラスの平均	20.17	22.17	44.67	47.33	58.00	9.10	160.67	11.33	男子達成率 25.5% 50 00% (24/88)
	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	-1.81	0.27	0.79	0.48	1.67	-0.20	-8.59	-1.00	
	県平均	21.10	19.40	41.82	43.47	48.06	9.19	162.71	11.47	
	県との比較	-0.93	2.77	2.85	3.86	9.94	-0.09	-2.04	-0.14	
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	33.23	26.31	41.15	51.69	92.15	7.63	180.00	21.83	女子達成率 32.7% 75 50% (32/88)
	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	3.20	-1.53	-4.33	-2.17	3.87	0.17	-21.67	0.45	
	県平均	28.70	26.00	42.26	50.95	82.43	8.11	196.82	21.42	
	県との比較	4.53	0.31	-1.11	0.74	9.72	0.48	-16.82	0.41	
女子	クラスの平均	20.17	22.59	49.38	44.75	55.63	9.16	169.19	14.06	男子達成率 75% 75 50% (32/88)
	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	-4.07	-1.84	2.60	-4.21	-6.69	-0.54	-6.00	0.27	
	県平均	23.16	22.30	44.11	46.31	57.05	8.91	169.38	12.99	
	県との比較	-2.99	0.29	5.27	-1.56	-1.42	-0.25	-0.19	1.07	
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	33.50	25.42	49.42	53.92	79.09	7.63	208.42	24.55	女子達成率 32.7% 75 50% (32/88)
	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	-0.96	-4.51	0.26	-2.74	-15.72	-0.18	-6.32	0.86	
	県平均	26.06	23.41	46.53	48.13	59.21	9.14	181.07	15.00	
	県との比較	0.45	-1.79	-3.28	-1.25	-2.91	-0.58	2.45	0.43	
女子	クラスの平均	26.06	23.41	46.53	48.13	59.21	9.14	181.07	15.00	男子達成率 75% 75 50% (32/88)
	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	0.45	-1.79	-3.28	-1.25	-2.91	-0.58	2.45	0.43	
	県平均	25.61	25.20	49.81	49.38	62.12	8.56	178.62	14.57	
	県との比較	0.45	-1.79	-3.28	-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。

溝辺中学生の体力の現状は、県平均と比較すると2年生男女と1年生女子は、県平均を上回っているが、3年生と1年生男子は、県平均を下回っている。全国平均との比較では、達成率が50%を超えている学年が1年生女子と2年生男子のみで、大きく下回っていると考えられる。特に20mシャトルランと立ち幅跳びが課題である。

体力低下の主な原因として、①運動時間の減少②学習以外のスクリーンタイムの増加③肥満傾向の生徒の増加が考えられる。①～③については、この2年にわたる新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、さらに拍車がかかったと考えられます。10月は、「体力向上強化月間」です！積極的に運動やスポーツに親しみましょう！昼休みは、グラウンドを活用しましょう。

# 自力登校のススメ ～自力登校で体力・気力・学力 up と!～



## 困難に負けない強い心

自力登校は、雨が降る日も、強い風が吹く日も自分の足で歩き、自転車をこいで登校することで「強たく美味しい体」、そして何よりも「強たく美味しい心」を作り上げていきます。

自分で歩いたり、こいだりするわけですから、体力がついていくことは当然ですが、重要なことは心のほうです。朝起きて自力で学校に行くことは面倒だなと思ったとき、寝坊してこのままだと遅刻してしまうと思ったとき、それでも家族に頼らずに自分の力で学校に向かう。その気持ちは困難に立ち向かう「強い心」につながります。自分に突きつけられた問題や課題に対して、自分の力で考え、解決していく力につながるのです。

朝、自力で登校すること、ほんの少しの努力の積み重ねを続けた子どもと、家族に頼ってしまう生活を積み重ねた子どもの違い。1日1日の違いはほんの少しかもしれませんが、結果は大きな違いになっていくのではないのでしょうか。勉強であと1時間頑張らなければならないとき、試合であと1歩走ればボールを拾えるとき…、その踏ん張りがきくのはどちらの行動を積み重ねた人かは言うまでもありません。

## 脳の活性化

自力での登校には、もうひとつの意味が隠されています。それは体力、気力のアップに加えて、実は「学力」アップも期待できるということです。朝起きてすぐに体を動かすと、体の中の血流が促進するといわれています。当然その血流は脳にも流れていきます。そのことで酸素やエネルギーがたくさん供給される状態になります。朝に体を動かすことで、脳が活性化(脳が活発に活動)している状態が作り出されます。脳が活性化すると集中力が高まるのです。朝自習の時間、1時間目の授業から集中できるコンディションを作ることができるのです。運動といっても10～15分程度でよいのだそうです。朝の慌ただしい時間帯にそんなことできるかと思う人もいるかもしれませんが、それは登校時間を利用すればよいのです。本来は有酸素運動がよいとされていますので、軽いジョギング程度が望ましいのですが、ウォーキングや自転車こぎでも十分です。

朝から運動なんてすると疲れてしまって、逆にパフォーマンスが下がるのではと思う人もいるかと。もちろん最初のうちはそうかもしれませんが、やり続けることです。何事も長期的に判断することが大切です。

R4年度 登下校の状況				
通学方法	徒歩	自転車	車での送迎	途中で送迎
人数	49人	13人	12人	7人
自力登校率	徒歩+自転車 49+13=62		76.5%	

## 自力登校(朝の運動)の目安



学校から約800m。約10分のウォーキング、このあたりで車を降りてみましょう。

## 今年もやります!家族で楽しく運動「目指せ!親子で体力向上」運動教室



### テーマは、「コア(体幹)」を鍛える!

鹿屋体育大学の中垣内先生が今年も指導して下さいます。体幹トレーニングを中心に50分間、親子で楽しく運動しましょう!当日は、運動できる服装で来校ください。この授業は、2学期の授業参観とPTA家庭教育学級も兼ねています。

日時:12月2日(金)5校時 14:15~(予定)  
場所:溝辺中学校体育館



↑昨年度の運動の様子



中垣内 真樹 先生  
(なかがいち まさき)

鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授  
MBCテレビ「ひるかご」の健康運動でおなじみ、老年体力学を専門とし、県内の健康運動普及に貢献。



### 自宅でできるトレーニング 体力向上プログラムから

縄跳びサーキット (全身持久力)

- ・3分程度
- ・接地時間を短く
- ・一定のリズムでリズムカルに



両脚ジャンプ (瞬発力)

- ・その場で両足ジャンプする
- ・足首や膝が地面についたとき、ゆるまないようにする
- ・コーンなど置いて、前進しながらリズムよく