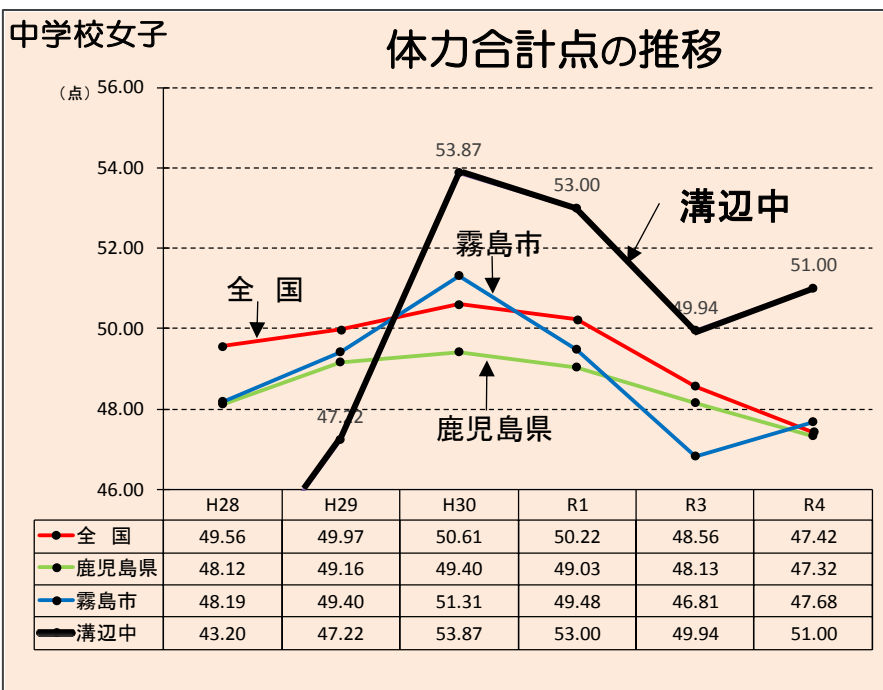
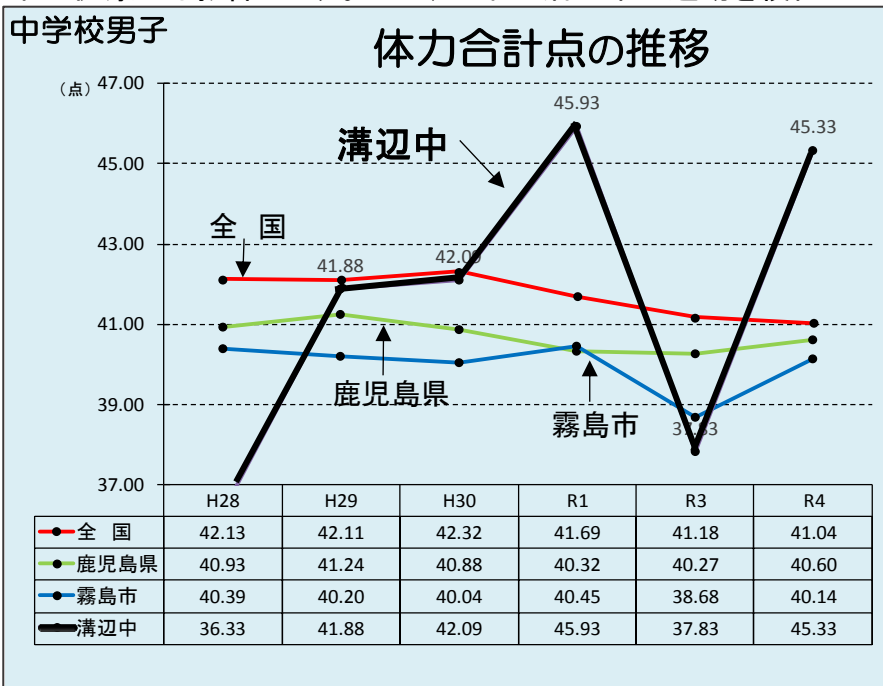




溝辺中2年生の体力は、男女ともに全国平均を上回る



「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力テストの結果を親の世代である30年前と比較すると、ほとんどの項目において、子どもの世代が下回っています。今年度の調査結果(全国平均)は、前年度と比較して低い値でした。これはコロナ過で運動の場が減少したことやスクリーンタイムの増加が主な原因とみられます。溝辺中では、これまでの体力向上の取組の成果が現れ、前年度から男女とも大きくV字回復することができました。課題は、現1年生の体力の状況です。多くの項目で全国平均を下回っている状況です。特に50m走やシャトルラン、立ち幅跳びなどが低い値でした。体力は、全ての活動の源といわれます。また、将来の健康にも影響します。ぜひ、日常生活の中に運動を積極的に取り入れ、体力づくりに励みましょう。



| 中学2年生 | | 男子 | 女子 |
|------------|-----|---------------|---------------|
| 握力 (kg) | 全国 | 28.99 | 23.21 |
| | 県 | 28.71 | 23.05 |
| | 霧島市 | 28.88 | 23.41 |
| | 溝辺中 | 33.08 | 26.94 |
| 上体起こし (回) | 全国 | 25.74 | 21.67 |
| | 県 | 25.30 | 21.30 |
| | 霧島市 | 25.26 | 21.24 |
| | 溝辺中 | 26.31 | 22.59 |
| 長座体前屈 (cm) | 全国 | 43.87 | 46.07 |
| | 県 | 42.77 | 44.41 |
| | 霧島市 | 41.46 | 44.66 |
| | 溝辺中 | 41.15 | 49.06 |
| 反復横跳び (回) | 全国 | 51.05 | 45.81 |
| | 県 | 50.98 | 46.24 |
| | 霧島市 | 51.24 | 46.26 |
| | 溝辺中 | 51.69 | 44.75 |
| シャトルラン (回) | 全国 | 78.07 | 51.60 |
| | 県 | 80.18 | 53.72 |
| | 霧島市 | 81.59 | 55.88 |
| | 溝辺中 | 92.15 | 55.63 |
| 50m走 (秒) | 全国 | 8.06 | 8.96 |
| | 県 | 8.16 | 9.05 |
| | 霧島市 | 8.07 | 8.97 |
| | 溝辺中 | 7.63 | 9.79 |
| 立ち幅跳び (cm) | 全国 | 196.89 | 167.04 |
| | 県 | 196.72 | 168.16 |
| | 霧島市 | 196.93 | 169.35 |
| | 溝辺中 | 205.54 | 166.69 |
| ボール投げ (m) | 全国 | 20.28 | 12.45 |
| | 県 | 20.29 | 12.47 |
| | 霧島市 | 20.14 | 12.37 |
| | 溝辺中 | 23.42 | 14.06 |
| 体力合計点 (点) | 全国 | 41.04 | 47.42 |
| | 県 | 40.60 | 47.32 |
| | 霧島市 | 40.14 | 47.68 |
| | 溝辺中 | 45.33 | 51.00 |

R2は、コロナ2019感染症拡大防止のため、全国調査は中止。

黄色い背景は、全国平均を上回っている。

赤い背景は、全国平均を下回っている。

R4は現2年生、R3は現3年生。



中学生の時期は、持久力や筋力が著しく発達する時期です、特に持久力を高める運動を継続的に行いましょう。持久力を高めるための目安は、①ウォーキングやジョギングなど走運動を含む運動を②ややきつい強度で③20～30分、週3回以上です。チャレンジしてみましょう。また、生活の中に積極的に運動を取り入れましょう。

健康づくりのためのキーワード

「早寝・早起き・朝ごはん＋運動（自力登校）」

調和のとれた生活 ～運動、食事、睡眠・休養のバランス～

健康の保持増進のためには、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切です。あななの1週間の生活について、次の表でチェックし、良い点や改善すべき点を見つけてみましょう。

| チェック項目 | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () | 課題の有無 |
|--------|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|
| 運動 | 1日のスポーツや運動の時間(体育を含む) | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | <input type="checkbox"/> |
| | 登下校などで歩いたり、軽く体を動かしたりした時間 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | <input type="checkbox"/> |
| 食事 | 朝食を食べましたか | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | <input type="checkbox"/> |
| | 3食、だいたい決まった時間に食べましたか | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | <input type="checkbox"/> |
| | エネルギー量や栄養素のバランスに気をつけましたか | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | <input type="checkbox"/> |
| | 前日の就寝時間 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： | <input type="checkbox"/> |
| 休養・睡眠 | 起床時間  | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： | <input type="checkbox"/> |
| | 睡眠時間(30分単位) | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | <input type="checkbox"/> |
| | 朝、すっきりと目が覚めましたか | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | はい ふつう いいえ | <input type="checkbox"/> |
| | 寝る直前まで、TVやスマホ、ゲーム機などを観たり、使用していたか | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | <input type="checkbox"/> |
| | 寝る直前まで、TVやスマホ、ゲーム機などを観たり、使用していたか | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | はい いいえ | <input type="checkbox"/> |

「わかたか」を活用して、夢を叶える

スポーツ選手など、夢を叶えた人の中には、小学生や中学生の頃から練習ノートや日誌をつけていたという人が多いです。

書き方はいろいろですが、夢や目標だけでなく、生活習慣やその日に行ったことを記録し続けていることは共通しています。例えば、起床時間や就寝時間、睡眠時間、体温、脈拍数、体調、食べたもの、練習内容、反省点、次への課題、どのように改善したかなどです。無理なくできる範囲で書き始めることが継続していく「コツ」のようです。

生活を目に見える形にすることで、自分を的確に振り返ったり、練習でつまづいたことをきっかけに成長のコツを見つけたり、積み重ねることで自信を持てたりするなど、さまざまな効果があります。

溝辺中学校では、「わかたか」を活用して、基本動作(書く、記録する、時間を意識する、振り返る)の習慣化で、『自ら学び、考え行動する力』の育成を目標にしています。生活を記録することは、夢を叶える一つの方法といえるかもしれません。



↓わかたかの記入例

| (月) | 教科 | 教科連絡・持ち物など |
|-----|-------|-----------------|
| 1 | 理 | 教科書、ノート、ワーク |
| 4 | 数 | 教科書、ノート、ワーク |
| 3 | 保体 | ソフトボール(帽子、グローブ) |
| 14 | 英 | 教科書、ノート、新研究 |
| 5 | 国 | 枕草子 |
| 6 | ミ | 学級専門部会 |
| 天 | マ | 漢検申込、明日まで! |
| 日 | マ | ぞうきん2枚(水曜日まで) |
| 最 | マ | 社会小テストP30~34 |
| 起床 | 6:20 | 寝こぼし |
| 就寝 | 10:20 | |

| 生活の記録 | 今日までに標準学力検査の結果が返ってきました。英語の結果に納得がいかず、英語の訂正に点をおいて宅習に臨みました。苦手教科は授業後の復習、得意教科は予習に力を入れて家での勉強を「できる」まで取り組んでいきたいです。 | | | | |
|-------|--|----|----|-----|-----|
| 教科 | 内容 | 時間 | 教科 | 内容 | 時間 |
| 国 | 漢字 | 30 | 英 | ワーク | 120 |
| 数 | 練成問題 | 90 | 理 | 予習 | 20 |
| 備考 | そうだね。自分で決めて計画を立てて学習に取り組むことは、とても大切です。この姿勢を継続していきましょう。 | | | | |
| 週末の課題 | <input checked="" type="checkbox"/> 国語-「漢字」2ページ、南風録 <input checked="" type="checkbox"/> 数学-ワーク2ページ <input type="checkbox"/> 英語-新研究p6~8 課題が済んだら、✓を入れましょう | | | | |

～春休み・来年度の体力テストへ向けて、自分に合った運動プログラムをつくらう～

《ランニング》

正しいフォームを意識して、3~4kmの距離を週に3回程度走ってみよう。初めは無理をせず、ウォーキングや軽めのジョギングから行いましょう。



強度は、息が弾む、または息切れするくらいのスピードで、20~30分が目安。

敏しように性を高める

《連続ジャンプ》

- ① ペットボトルを50cm間隔で並べる。(徐々に本数をふやしていく。)
- ② ペットボトルの上を両足で連続ジャンプする。
- ③ 高いジャンプ、短い接地時間を意識する。



柔軟性を高める



《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、ややきついところでとめて10~15秒くらいキープします。