



「たくましい“みそめっ子”」を目指して！！

溝辺中学校では、今年度から2年間、地区の研究協力校として、体力・運動能力向上に取り組みます。体力は、あらゆる活動の源として、健康の保持増進や意欲・気力の充実、学力向上にも大きくかかわっています。子どもの時期、特に中学生の発育急進期の時期には、持久力がもっとも身につきます。健康に意識した生活習慣を身につけさせることが重要です。そこで、昨年度の取組を継続しつつ、保健体育の授業をはじめとして、学校行事をはじめ、さまざまな活動を通して体力・運動能力の向上に努めていきたいと思えます。体育の授業では、導入で「チャレンジ！かごしま」(長縄エイトマン)の継続した取り組みや運動量の確保。「体力向上プログラム」を活用したトレーニングを実施します。また、PTA保体部では、昨年実施した「親子で体力向上」を今年も実施します。今号では、4月に実施した子どもたちの体力の現状を報告します。

溝辺の将来を担う子どもたちが、心身ともに健やかに成長することができるよう、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちの体力・気力の向上に取り組ましよう。



体力テストの分析



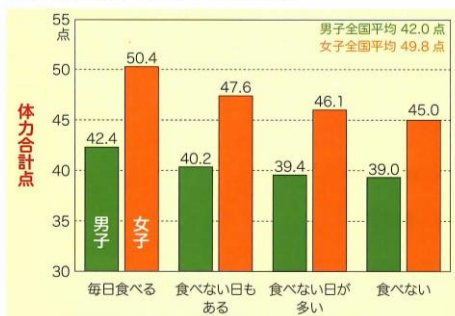
▼←県平均(H29)を下回っている

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	達成率
男子	クラスの平均	20.11	24.05	37.79	51.63	69.53	8.70	178.42	17.58	女子 150.00% (8/8)
	県平均	23.26	23.62	38.43	47.08	69.21	8.64	178.31	19.50	
	県との比較	▼3.15	0.43	▼0.64	4.55	0.32	▼0.06	0.11	▼1.92	
	全国平均	24.37	24.64	39.20	50.32	74.94	8.42	182.01	18.64	
女子	クラスの平均	23.00	22.00	43.75	48.25	61.17	9.02	169.83	12.67	男子 867.5% (7/8)
	県平均	21.14	20.30	41.75	43.81	51.55	9.11	163.90	11.93	
	県との比較	1.86	1.70	2.00	4.44	5.02	9.62	5.51	0.74	
	全国平均	22.01	21.30	43.51	46.02	55.09	8.96	166.26	12.17	
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	達成率
男子	クラスの平均	26.18	28.00	41.36	54.00	75.27	7.95	206.27	23.00	女子 735.0% (6/8)
	県平均	28.51	27.51	42.02	50.39	85.82	8.07	195.33	21.96	
	県との比較	▼2.33	0.49	▼0.70	3.61	▼10.55	0.12	10.94	1.04	
	全国平均	30.00	28.35	43.57	53.36	90.85	7.82	199.73	21.55	
女子	クラスの平均	21.07	23.60	46.00	50.33	63.87	8.61	179.47	15.60	男子 735.0% (6/8)
	県平均	23.62	23.39	44.54	45.73	59.83	8.83	172.88	13.54	
	県との比較	▼2.55	0.21	1.46	4.60	3.84	2.22	6.59	2.06	
	全国平均	24.44	24.34	46.22	47.88	62.03	8.66	172.26	13.65	
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	達成率
男子	クラスの平均	31.26	31.58	47.00	56.53	89.58	7.41	213.21	24.47	女子 735.0% (6/8)
	県平均	43.00	33.83	40.50	57.00	93.83	7.60	223.00	20.17	
	県との比較	▼11.74	▼2.25	6.50	▼0.47	▼4.29	0.19	▼9.79	4.30	
	全国平均	35.02	30.33	47.48	56.54	98.77	7.45	213.34	24.01	
女子	クラスの平均	25.62	23.85	45.15	49.92	58.67	8.91	184.00	15.08	男子 735.0% (6/8)
	県平均	27.00	20.50	41.50	44.50	43.83	9.45	172.00	2.47	
	県との比較	▼5.27	3.05	6.59	2.23	14.81	0.21	▼3.91	14.81	
	全国平均	25.74	25.06	47.75	48.75	62.59	8.62	174.94	14.54	

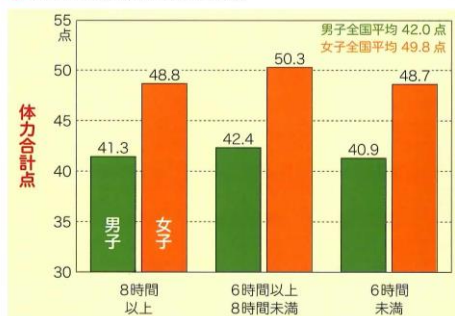
○「早寝・早起き・朝ご飯」で生活習慣を整えましょう！ ～自分の生活習慣を整えよう～

毎日の朝食や睡眠時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

●毎日の朝食を食べることと体力合計点



●毎日の睡眠時間と体力合計点



※平成29年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

↑グラフと文、「スポーツ庁h30全国体力・運動能力、運動習慣等調査」記録シートから抜粋

昨年度の全国調査から、「朝食の摂取状況」や「1日の睡眠時間」、「1日のテレビ視聴状況」と体力テストの合計点とは関係していることが分かっています。『早寝・早起き・朝ご飯』を日常生活のキーワードにして、生活習慣を見直してみましょう。

溝辺中の調査結果は・・・「毎日食べている」割合が1年男子94.7%(18人)、1年女子91.7%(11人)、2年男子90.9%(10人)、2年女子87.5%(14人)、3年男子89.5%、3年女子90.9%(10人)。「まったく食べない」生徒は0人でした。

○握力(筋力)を高めるためには！ ～継続して、握力アップに取り組もう～



お風呂でグーパー

「グーパー運動」をお風呂の中で行うものです。水の中で、行うのでその分負荷がかかり握力のトレーニングになります。メニュー(例) 30回 × 3セット



新聞グーパー1

このトレーニングは、読み終えた新聞紙を使います。新聞紙を一枚用意し、くしゃくしゃに丸めます。その丸めた新聞紙を片手で強く握ります。新聞紙を小さく丸めようというイメージを持ちながら行ってください。セットが終わったら手を代えて行いましょう。

メニュー 30回 × 3セット(左右)

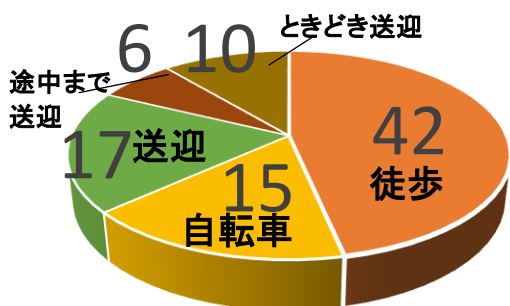
トレーニングのコツ

- 手を開くときは指をしっかりと伸ばす
- 差し指よりも、小指に力を入れる
- 適度なスピードでトレーニングを行う(1回/1s)

目指せ！みそめっ子目標値(握力)

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
目標値(握力)	28kg	24kg	32kg	25kg	35kg	27kg

○心身の鍛錬は、登下校から ～自力登校をさせましょう～



今年度の自力登校率は、64% ※徒歩と自転車通学の割合

—48%(昨年度)から64%に大きく向上 目標は80%以上—

自力(徒歩又は自転車)による登校が大幅に増えました。特に1年生の自転車通学頑張っています。日常生活の運動量を増やすことは、体だけでなく心を鍛えることにもつながります。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)

○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。

- 1 「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。
- 2 「睡眠環境を」快適に保とうー通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- 3 「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。