



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育する時期（発育急進期）でもあり、体力・運動能力を高めるもっともよい時期だと言えます。平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（2年生のみ）が届きました。今年度の結果から進級、進学へ向けて、自分の体力の現状について振り返り、次の目標を立ててみましょう。

中学生の時期に、よりよい運動習慣や生活習慣を身につけて、体力・運動能力を高めることが、将来の体力・運動能力の向上、そして健康を保持、増進することにつながります。

●昭和60年度と平成30年度の比較
(S60は全国、H30は溝辺中)

種目	性別	昭和60年度	平成30年度
ハンドボール投げ	男子	22.10m	23.00m
	女子	15.36m	16.13m
握力	男子	31.16kg	26.27kg
	女子	25.56kg	21.27kg
50m走	男子	7.90秒	7.95秒
	女子	8.57秒	8.61秒

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	28.84	50.0	27.36	50.0	43.44	50.0	52.24	50.0	86.06	50.0	7.99	50.0	195.62	50.0	20.55	50.0	42.32	50.0
鹿児島県	27.98	48.8	26.36	48.4	41.41	48.1	51.53	49.1	84.75	49.5	8.12	48.5	193.90	49.4	20.48	49.9	40.88	48.6
溝辺中	26.27	46.4	28.00	51.0	41.36	48.0	54.18	52.4	74.64	45.4	7.95	50.5	207.09	54.1	23.00	54.3	42.09	49.8

達成率：男子全国62.5%(5/8)、県62.5%(5/8) 女子全国62.5%(5/8)、県87.5%(7/8) 目標値75%(全国平均に対して)

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	23.87	50.0	23.87	50.0	46.22	50.0	47.37	50.0	59.87	50.0	8.78	50.0	170.26	50.0	12.98	50.0	50.61	50.0
鹿児島県	23.56	49.3	22.77	48.1	44.20	48.0	47.09	49.6	59.15	49.6	8.89	48.6	169.44	49.7	13.00	50.0	49.40	48.9
溝辺中	21.27	44.4	23.47	49.3	46.00	49.8	50.33	54.4	65.53	52.8	8.61	52.1	179.47	53.8	16.13	57.6	53.87	53.0

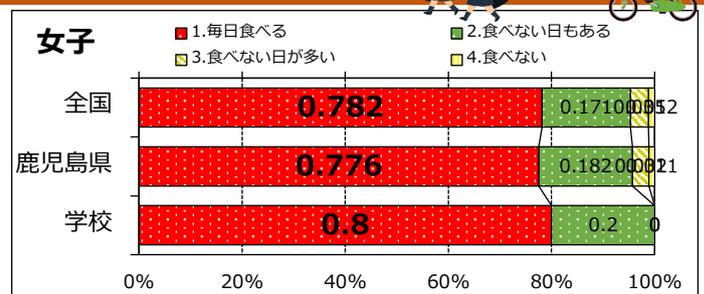
平均値：調査結果(テスト成績)の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。
「平均値=調査結果の総和/標本数」

↑項目が斜体は、溝辺中が劣っている種目

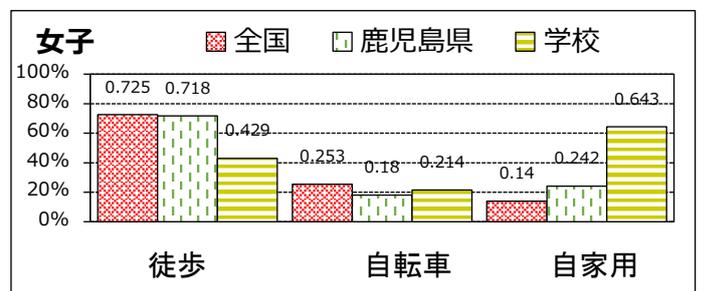
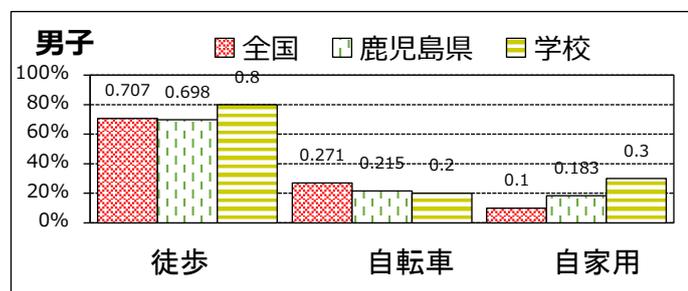
T得点：全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。
平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

体力テストの結果から、男女ともに握力と長座体前屈が全国と県平均を下回りました。また、50m走や反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの4種目で全国と県平均を上回ることができました。

○「早寝・早起き・朝ご飯」+自力登校で、体力アップ！！



溝辺中では、男子が9割、女子が8割の生徒が朝食を「毎日食べている」と回答している。朝食を食べる生徒は、学力も体力も高い傾向がある。



溝辺中学校の課題は、自力登校である。全国、県と比較しても自家用車での送り迎えの割合が高く、日常生活での運動量の確保が重要である。来年はぜひ！自力登校にチャレンジしよう！！

〇グーパー運動で、握力アップ↑ 「一校一運動」の成果を確認



4月に行った体力テストの課題を基に、取り組んだ一校一運動の「グーパー運動」、保健体育部を中心に朝の会と帰りの会、体育の授業で継続して一生懸命に取り組みました。12月に行った2回目の体力テストでは、頑張りの成果が現れ全学年で記録を向上させることができました。来年度も継続して取り組みましょう。

たかがグーパー運動とはいえ、回数が増えると前腕筋が悲鳴をあげてきます。回数で決めるもよし、時間や限界までやり込むなど自分に合わせて調節できるトレーニングです。4月からは、回数やセットを増やしたりしてさらなる体力アップに取り組みましょう。

グーパー運動のやり方

- 1 両手を前にまっすぐ伸ばします
- 2 両手を閉じて、グッと前腕筋に力を入れる
- 3 その後パッと両手を広げる
- 4 2と3の動作を30~50回行う
- 5 インターバル(1分間くらい)
- 6 残りのセット行う



握力の結果

	H30. 4実施	増減	H30.12実施
1年生男子	20.11	+7.87	27.98
1年生女子	23.00	+3.92	26.92
2年生男子	26.27	+8.21	34.48
2年生女子	21.27	+5.77	27.04
3年生男子	31.26	+6.85	38.11
3年生女子	21.73	+3.37	25.11

平均で5.99kgアップ

(生徒の感想) 1年生女子

私は、握力がとても弱くて、体力テストの度に「どうすればいいだろう?」と思っていました。ソフトテニス部に入っているのですが、握力がないとラケットを振るときに力が入らずに、ボールを打ってしまいます。コーチからも「握力をつけなさい。」と言われていました。朝の会と帰りの会や体育授業、学校行事のときに「グーパー運動」をしていると、2学期になり部活動のとき、いいボールが打てるようになりました。2回目の体力テストで結果が出たとき、びっくりしました。思っていた以上に伸びていたからです。これからは、「グーパー運動」を続けたいです。テニスも上手になるためにも握力をしっかりつけたいです。

〇1日1回継続は力なり! やれば変る!! ~学校の課題から...柔軟性を高め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します。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、ややきついついところでとめて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。



イラスト〇・Tさん

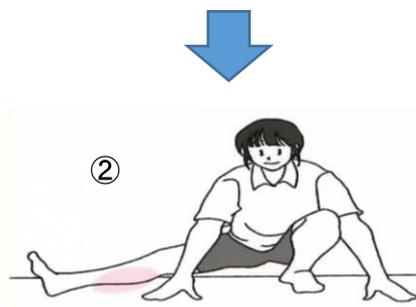
来年度の目標は... 男子→42.0cm
女子→45.0cm

「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



①膝を深く曲げて片方の脚を側方へ伸ばして、股関節を外旋させる。この姿勢の3秒後に②へ移行する。



②股関節を内旋させる。(3秒)①から②を5回繰り返す。※左右同じ要領で行う。

ストレッチボードを活用しましょう! 1日1回、1回15~20秒