

苫小牧市立光洋中学校保護者各位

苫小牧市立光洋中学校長 大村 浩喜

光洋中学校の子どもたちの体力の状況について

日頃より本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、例年全国体力・運動能力、運動習慣等調査が実施されていますが、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、令和2年度については全国的な調査は中止となっています。しかしながら、本校においては、子どもたちの体力向上に向けた授業改善の資料として活用するため、例年の全国体力・運動能力、運動習慣等調査で実施している実技種目に取り組みました。

運動能力の向上は、健康な体づくりに不可欠です。また、脳の働きを活性化し、記憶力や集中力の向上につながり、学習面にも良い影響を与えるとされています。

つきましては、次のとおり実施結果をお知らせします。各ご家庭においても適度な運動習慣が形成されるよう引き続き、ご協力をお願いいたします。

記

1 本校の調査結果の概要

(1) 調査種目及び用語について

体力テスト種目	体力要素	測定
握力	筋力	左右握力の平均値
上体起こし	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
長座体前屈	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
20mシャトルラン	全身持久力	20m走行の折り返し回数
50m走	疾走能力	50mの疾走時間
立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
ハンドボール投げ	巧緻性・投球能力	ハンドボールを遠投した距離

※「20mシャトルラン」と「持久走」の選択種目のうち、本校は20mシャトルランを実施しました。

※「筋パワー」とは、筋肉が素早い動きの中で強い力を発揮する能力のことです。

※「巧緻性」とは、目的に合わせて運動を調整する能力のことです。

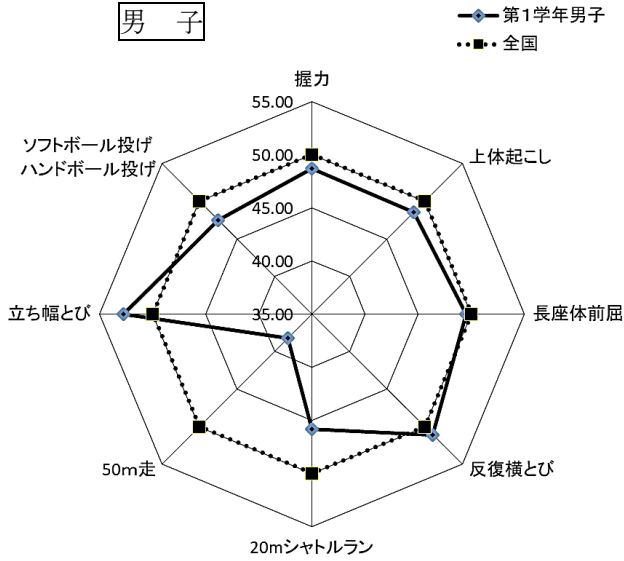
(2) 光洋中学校の子どもたちの体力の状況

- ① 各学年とも50m走の数値が特に低く出ていますが、春先の臨時休業明けに測定したことが大きく影響していると考えられます。
- ② 男子は、どの学年も筋力が全国水準に近い状況にあります。
- ③ 1・2年生の男子は、筋パワーの高い生徒が多く、跳躍能力も全国水準にあります。
- ④ 女子は学年によって差はありますが、全体的に柔軟性をもち合わせています。
- ⑤ 春先の臨時休業が影響していると思われませんが、男子は全体的に持久力に課題が見られます。
- ⑥ 女子は全体的に筋パワーや巧緻性に課題が見られます。
- ⑦ 本校の生徒はメディア利用時間が長い傾向があり、体力低下に影響している可能性があります。

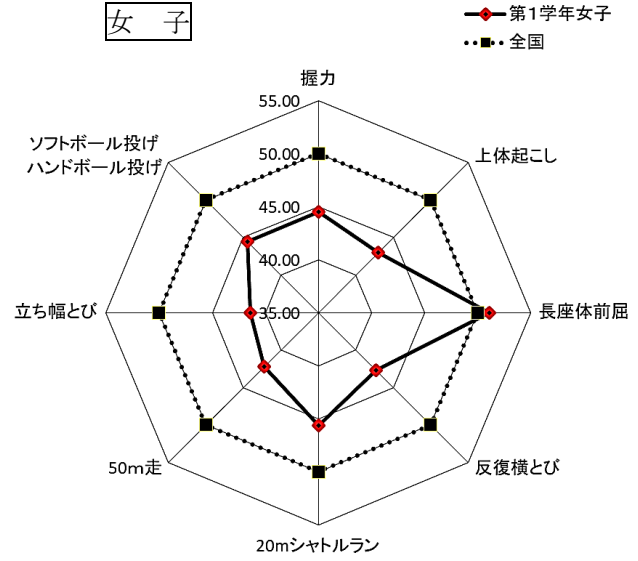
(3) 実技調査結果〔全国平均を50点としたときの光洋中学校の子どもたちの状況〕

ア 第1学年

男子

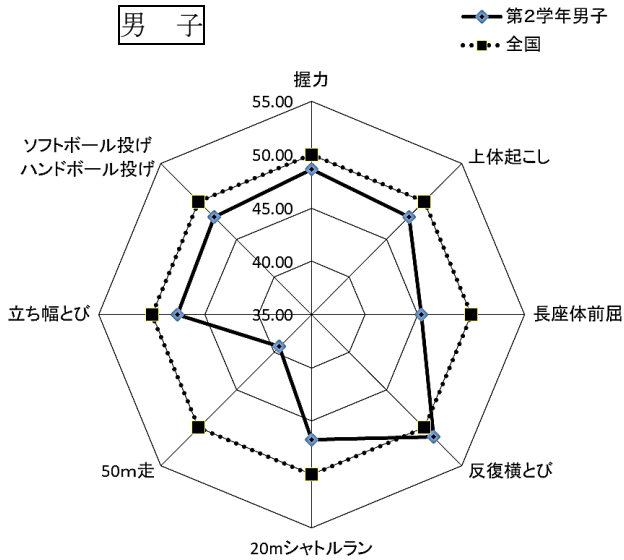


女子

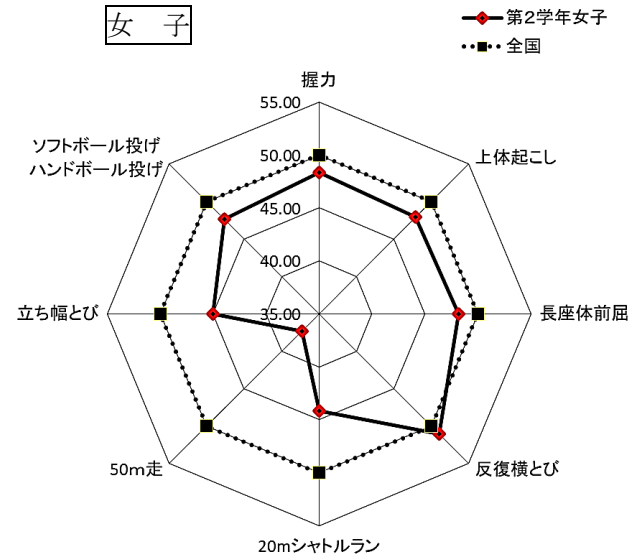


イ 第2学年

男子

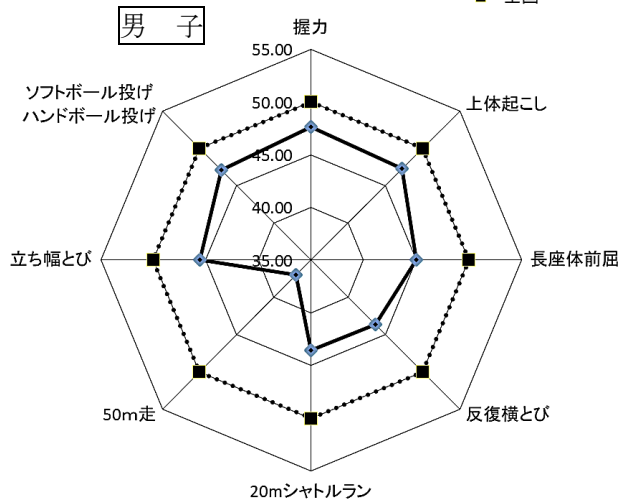


女子

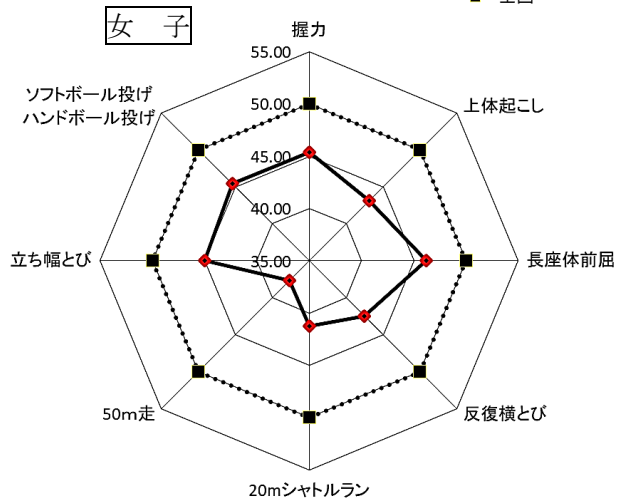


ウ 第3学年

男子



女子



2 本校の今後の取組

保健体育の授業を中心に、運動の楽しさを感じられるような取組を引き続き行っていきます。また、体の動かし方やうまくなるためのコツを理解できるような思考・判断の場面を取り入れることにも留意していきます。各家庭においては、規則正しい生活習慣の形成への協力をお願いいたします。

家庭でできる体力向上：「手足の親指」と「人差し指→中指→薬指→小指」を意識しながら順番にタッチ→巧緻性と集中力が向上