

ともに チャレンジ!

～ 美しい「あ・や・が・わ」の進化 ～

あらたな文化 やすらぐ校風 がんばる心 わの精神



令和6年度 綾川中学校学校便り No.43

2025年2月14日

新体力テストの結果より ～ 体を動かそう・体力向上を目指そう ～

毎年中学校では、年度初めの1学期に全生徒を対象に、「新体力テスト」を行っています。これは、以前実施されていた「スポーツテスト」の内容を見直し、平成11年度から名称と内容を変更し実施しているものです。以下の表は、学習指導要領の「運動の領域」及び「テスト項目」と「運動の特性」の関係について示したものです(スポーツ庁作成)。

学年	運動の特性					
	運動の領域・新体力テストの項目	すばやさ	動きを 持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
中学 1・2 年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上競技	●		●	●	●
	水泳		●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
	表現運動		●	●	●	●
新体力 テスト項目	反復横とび		上体起こし	反復横とび	握力	長座体前屈
	50m走		持久走(中学校のみ)・ 20mシャトルラン	立ち幅とび	上体起こし	
				ボール投げ	ボール投げ	
					50m走 立ち幅とび	

上記のように、運動の特性は、「すばやさ」「動きを持続する能力」「タイミングの良さ」「力強さ」「体の柔らかさ」の5つに整理することができます。そして、新体力テスト項目の測定値を、これらの運動の特性ごとの状況で把握することにより、保健体育での学習や日常生活における運動やスポーツ活動を通じた効果的な指導改善に役立てていくことができます。

本校の2年生のテスト項目の平均を全国平均(※1年生は全国データなし)と比べると、ほとんどすべての項目で男女ともに上回っていました(=上記表の赤□囲みの項目 ※青□囲みは男子または女子のみが上回っている)。8つのテスト項目中7項目が上回り、男子は握力が、女子は上体起こしが下回っていました。つまり、本校の子どもたちは、全体的に概ね高い運動能力を身に付けている反面、筋力・筋持久力系の種目にやや課題があると言えます。

中学校では、保健体育の授業だけでなく、部活動でも運動する機会があり、現在1・2年生のうち約6割強の生徒が運動部に所属し、限られた時間ではありますが、毎週5日間程度は運動していることとなります。また、保健体育の授業、部活動だけでなく、毎日の登下校も貴重な運動の機会です。しかし、それぞれのご家庭の事情はあるものの、保護者の方に送迎してもらう子どもたちが町内各校とも増加傾向にあり、この冬場は一層拍車がかかっています。そして、日常生活の中で自ずと培われるはずの基礎的な体力の低下が懸念されているところです。

まだまだ寒い日も続きますが、これから少しずつ温かくなっていくはずですが、体を動かすことは、体力向上はもとより病気の罹患率を下げ、メンタルヘルスや生活の質の向上にもつながります。子どもたちには、その意義を理解したうえで、貴重な運動する機会をこれからも大切にしてほしいと考えています。



【香川県中学校新人体育大会バレーボール競技(丸亀市民体育館) R7.1.25・26】