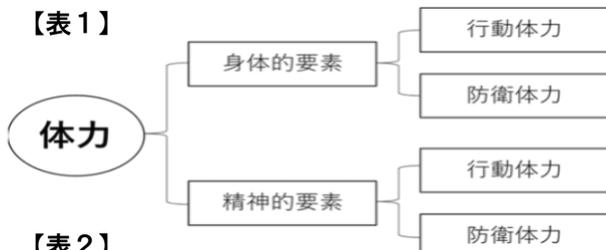




先日二日間にかけて発行した『学校だより』の号外は、主として「学力」を話題にしましたが、今回は、子どもの成長にとっては「学力」とともにその両輪となる「体力」について取り上げます。

【表1】

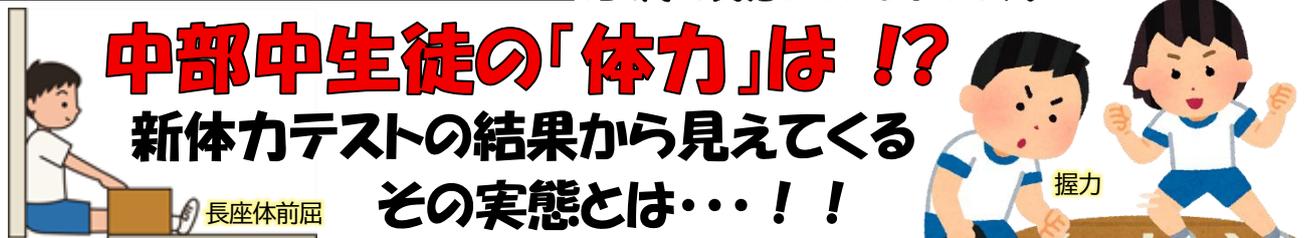


【表2】

身体的要素	行動体力	走る能力、投げる能力、立つ能力
	防衛体力	疲労への耐性、風邪への耐性
精神的要素	行動体力	考える能力、伝える能力、好奇心
	防衛体力	精神的ストレスへの耐性

ところで、そもそも「体力」とは何なのでしょう？左の【表1】を見るとわかるように、実は「体力」には2つの要素があって、身体的要素と精神的要素があります。それぞれの詳しい中身については、【表2】を参照してください。

今回取り上げる「体力」は、身体的要素の方であり、さらに、その中でも「行動体力」と呼ばれるものです。本校の生徒は、毎年、「新体力テスト」（いわゆる「スポーツテスト」）を行っていますが、文部科学省は、これを、『体力・運動能力調査』として全国の学校や地域等で実施しているものです。



中部中生徒の「体力」は！？

新体力テストの結果から見えてくる

その実態とは…！！

1学期に、保健体育の授業で実施しました、「新体力テスト」の結果が返ってきています。いわゆる体力テストは、昭和39年以来継続して行われていますので、保護者の皆さんもご経験がありご記憶のことかと思えます。「新体力テスト」になったのは平成11年からで、次にその種目を掲載しましたので参考にしてください。

- 握力（あくりょく）【筋力：筋肉が力を出す能力】
- 上体起こし（じょうたいおこし）【筋力・筋持久力：筋肉が力を出し続ける能力】
- 長座体前屈（ちようざたいぜんくつ）【柔軟性：体を曲げたり伸ばしたりする能力】
- 反復横とび（はんぷくよことび）【俊敏性：体をすばやく動かす能力】
- シャトルランテスト ※往復持久走【全身持久力：全身で運動を続ける能力】
- 50m走【走る能力】 ●立ち幅とび【とぶ能力】 ●ハンドボール投げ【投げる能力】

さて、肝心の結果ですが、残念なことに昨年度に引き続いて全体的に全国平均を下回っています。（ただし、全国のデータは令和元年度のもの ※令和2年度・3年度の全国は、まだ結果が公表されていないため）全国平均を上回っているものは、次の通りです。

- ・3年男子握力（本校：34.59kg 全国：34.46kg）、
- ・3年男子上体起こし（本校：30.01cm 全国：29.93cm）
- ・3年男子長座体前屈（本校：50.29cm 全国：49.16cm）
- ・2年女子長座体前屈（本校：47.25cm 全国：46.78cm）
- ・3年女子長座体前屈（本校：51.67cm 全国：49.81cm）
- ・3年男子立ち幅とび（本校：221.64cm 全国：214.74cm）
- ・3年男子ハンドボール投げ（本校：25m10cm 全国：23m69cm）



3年生の男子が、8種目のうち5種目で全国を上回っており、さらに50m走は全国平均値と同じ（ともに7.45秒）です。つまり、3年生男子の「行動体力」には高いものがあると言えます。

逆に、少し気になる種目があります。それは20mシャトルランテストです。20mの距離を次第に速くなるリズム（CDから流れる音）にあわせて（往復で）走るのですが、男女共にどの学年も、全国との差が大きいように思います。本校生徒の体力は、全身持久力に課題あり！ということです。

体力テスト全国・本校平均値比較

中部中学校

令和3年度実施

全国平均値は令和1年度の記録

		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
握 力	本校	22.01	28.65	34.59	19.93	24.12	24.36
	全国	23.94	30.03	○ 34.46	21.98	24.24	25.61
上 体 起 こ し	本校	22.45	24.19	30.01	20.26	20.95	23.60
	全国	24.44	27.84	○ 29.93	21.90	24.43	25.20
長 座 体 前 屈	本校	37.89	43.28	50.29	43.85	47.25	51.67
	全国	40.27	45.48	○ 49.16	43.88	○ 46.78	○ 49.81
反 復 横 と び	本校	46.97	48.92	54.57	43.98	44.43	46.04
	全国	50.13	53.86	56.66	46.85	48.96	49.38
シ ャ ト ル ラ ン テ ス ト	本校	63.45	76.27	89.95	46.22	53.30	57.04
	全国	71.57	88.28	94.81	56.33	62.32	62.12
持 久 走	本校						
	全国	413.89	377.78	365.57	288.81	275.21	280.85
5 0 m 走	本校	8.42	8.14	7.45	9.15	8.89	8.83
	全国	8.42	7.80	7.45	8.90	8.62	8.56
立 ち 幅 と び	本校	169.40	190.61	221.64	152.59	174.53	172.91
	全国	182.75	201.67	○ 214.74	169.26	175.19	178.62
ハ ン ド ボ ー ル 投 げ	本校	17.86	20.38	25.10	11.96	13.23	13.57
	全国	18.44	21.38	○ 23.69	12.33	13.79	14.57

* 「持久走」という種目がありますが、これは「シャトルランテスト」と同じ全身持久力を測るものです。いずれかを選択することになっていて、中部中は「シャトルランテスト」を実施しています。

* スポーツ庁によりますと、全国的な傾向として、令和元年度の握力・50m走・持久走・立ち幅とび・ボール投げを、水準の高かった昭和60年頃と比較すると、依然低い水準になっているとのこと。また、最近10年では、男女のボール投げ及び男子の握力において低下傾向にあるそうです。

* 余談ですが、個人の運動の能力は、どの様にして決まるのでしょうか？結論から言うと、「運動神経」は遺伝だけでは決まらないそうです。なぜなら、子どもの運動神経は3～12歳ごろまでに急激に発達する時期があり、その時期の運動経験が将来の運動神経を左右するとのこと。う～ん、中学生では遅きに失したかぁ・・・(笑)

