



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	運動の領域・ 新体力テストの項目	運動の特性					
		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。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、上の表の囲みのテスト項目が上回っていました。男子は8つのテスト項目中「反復横跳び」「シャトルラン」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の4項目が、女子は「反復横跳び」「ハンドボール投げ」の2項目が上回り、残りの項目は下回っています。この表を見ると以下のことが分かります。

- ◎ 運動特性5種類のうち、「タイミングの良さ」に関するテスト項目が男子はすべて、女子は2項目が全国を上回っている。
- ▲ 「すばやさ」「動きを持続する能力」「力強さ」「体の柔らかさ」については一部課題があり、特に「体の柔らかさ」に課題が見られる。

中学校では、体育の授業だけでなく、部活動も運動する機会であり、現在1・2年生のうち約6割の生徒が、限られた時間の中、毎週5日間程度は運動していることとなります。また、運動するのは、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、本校では学校統合前から保護者の方に送迎してもらう子どもたちが増加傾向であり、この冬場は一層拍車がかかっており、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。

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、その意義を理解しつつ、貴重な運動機会を大切にしてほしいと願っています。

R5 香川県中学校新人体育大会結果(1月27日(土)) ※新人体育大会全日程終了

部活動名	結果	部活動名	結果
バレーボール 男子	2回戦惜敗	バレーボール 女子	1回戦惜敗

第28回香川ヴォーカルアンサンブルコンテスト(1月28日(日))

部活動名	結果
合唱部	金賞・審査員特別賞