

	<h1>進取の気概</h1> <p>(校長室だより)</p>	<p>有田市立箕島中学校</p> <p>自主 友愛 剛健</p>	R3・10・13
			No. 38

今回は「新体力テスト」の結果をもとに、みなさんの体力についてお知らせします。それぞれの種目の合計得点から、各学年の男女別にみた体力のようすは、以下ようになります。

- 1年生男子・女子…県平均・全国平均を下回っている
- 2年生男子・女子…県平均を上回り、全国平均を下回っている。
- 3年生男子…県平均・全国平均を上回っている
- 3年生女子…県平均を上回り、全国平均と同じ

この前も言ったように、他と比べるのではなく、過去の自分と比べて自分を評価することが大切です。

そこで、3年生男子を例にします。3年生男子は1年生のときは、下にある種目のうち県平均・全国平均を上回っている種目が4つでしたが、現在は県平均・全国平均を上回る種目が6つとなり増えています。50m走では1年生のときは県平均・全国平均を下回っていたのが、現在は県平均を上回り全国平均と同じという所まで伸びています。(3年生女子でも50m走は1年生のときは県平均・全国平均を下回っていたのが、現在は県平均を上回っています。)つまり、1年生のときと比べて「成長」しているということです。昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新体力テストを実施できなかった関係で、他の学年のみなさんについては昨年のデータがないので具体的に紹介できません。来年度、みなさんの「成長」をたくさん紹介できることを期待しています。



生活やスポーツのこんな場面で役立ちます

握力 (力強さと関係します) ○重い荷物(買い物袋やかばん)も楽に持つことができるようになる。 ○長い間ペンを握っても疲れにくくなる(テストや作文を書くときなど)。	
上体起こし (力強さと動きを続ける力・ねばり強さと関係します) ○立ったり座ったりする姿勢がきれいになる(座るも姿勢が良いと、長時間の勉強でも疲れにくい)。 ○体を支えるお腹の力が強いと、長い時間立ったり歩いたりしても疲れにくい。	
長座体前屈 (体の柔らかさと関係します) ○運動する時、けがをすることが少なくなる。 ○たくさん運動をしても、疲れにくくなる。	
反復横とび (すばやさやタイミングのよさと関係します) ○転びそうになっても、足がパッと出る。人や物にぶつかりそうになった時にすばやくよけられる。	
持久走・シャトルラン (動きを続ける力・ねばり強さと関係します) ○たくさん運動をしても疲れにくくなる。 ○もう一踏ん張りがんばることができる。	
50m走スピード (すばやさや力強さと関係します) ○走り方や歩き方がきれいになる。立った姿勢もかっこよくなります。 ○一瞬のスピードが上がるので、いろいろなスポーツで有利になります。	
立ち幅とび (力強さやタイミングのよさと関係します) ○より高く、より遠くに跳べるようになります(高い所にとびのったり、水たまりもとびこえられる)。 ○いろいろなスポーツで、ダイナミックな動きができるようになります。	
ボール投げ (力強さやタイミングのよさと関係します) ○野球などの投げるスポーツはもちろん、バレーボールやバドミントンなどでも、腕振りが速くなり、サーブやスパイク、スマッシュ等のスピードが上がります。	