



中学生の時期に運動やスポーツをしっかりと行うと体を支える骨や筋肉が鍛えられます。また、呼吸や血液の循環に関する機能も発達します。また、体を動かすことで気持ちの切り替えができたり、物事に積極的に挑戦できたりと、心の面でも大きな影響を与えます。体育の授業やクラブ活動で運動やスポーツをすることが習慣化しているみなさんも多いと思いますが、改めて運動習慣を日常生活に取り入れることの大切さを考えてみてほしいと思います。

さて、5月に実施した「新体力テスト」について、みなさん一人ひとりの記録を計算して、それぞれの種目ごとの学年の平均値を出してみました。赤字の学校全体としての平均は1～3年生全員の平均値です。この学校全体の平均値から、箕島中学校全体としての体力の総合評価を男女別に以下の手順で出してみましょう（下の表は男子、女子と総合評価基準表は裏面にあります）。

(手順1) 各種目の**学校全体の平均値**について、得点表からそれぞれ何点になるのか、当てはまる欄を○で囲む（小数点は四捨五入、ただし反復横とびは切り捨てとします）。

(手順2) 手順1で求めた各種目の点数を合計する。

(手順3) 手順2で求めた合計点と、総合評価基準表から総合評価を割り出す。

(5月初めの実施でしたので、1年は12歳、2年生は13歳、3年生は14歳とします。1～3年がほぼ同じ人数であると考え、学校全体としての年齢は13歳とします)

項目別得点表 (全国平均はR3年度の12才(1年)、13才(2年)、14才(3年))

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (分秒)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ(m)	
1年	22.4	23.7	39.3	48.5		65.2	8.7	170.2	15.6	
(全国平均)	(24.5)	(23.9)	(41.0)	(49.7)	(410.2)	(70.6)	(8.4)	(185.4)	(18.1)	
2年	27.5	25.4	40.0	51.0		71.6	8.0	188.7	18.3	
(全国平均)	(30.4)	(27.3)	(44.8)	(53.8)	(389.2)	(86.9)	(7.8)	(203.8)	(21.1)	
3年	33.2	29.4	46.8	55.8		93.6	7.5	203.7	19.5	
(全国平均)	(34.7)	(29.0)	(47.8)	(56.3)	(374.3)	(94.4)	(7.4)	(216.4)	(23.5)	
学校全体	27.6	26.1	42.0	51.7		76.7	8.1	187.1	17.7	
校内記録	54	42	65	68		127	6.4	245	28	
得点	10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
	9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
	8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
	7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
	6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
	5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
	4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
	3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 49"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
	2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
	1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下
			男子	総合得点 (最高得点)	(65)	➡	総合評価			

女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走(分秒)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ(m)	
1年	19.9	19.6	41.9	44.1		42.5	9.6	154.0	12.8	
(全国平均)	(21.7)	(20.5)	(43.7)	(45.8)	(300.8)	(50.9)	(9.0)	(167.2)	(11.9)	
2年	22.3	21.2	41.3	45.1		50.0	8.7	159.7	12.6	
(全国平均)	(24.2)	(23.2)	(46.7)	(48.3)	(286.6)	(60.4)	(8.7)	(174.4)	(13.3)	
3年	23.3	25.2	47.6	48.1		71.5	8.4	172.0	14.7	
(全国平均)	(25.7)	(24.6)	(49.0)	(49.4)	(287.2)	(60.9)	(8.6)	(178.6)	(14.4)	
学校全体	21.7	21.8	43.4	45.6		53.5	8.9	161.2	13.3	
校内記録	33	40	68	59		127	7.2	218	21	
得点	10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3' 49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
	9	33~35	26~28	58~62	50~52	3' 50"~4' 02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
	8	30~32	23~25	54~57	48~49	4' 03"~4' 19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
	7	28~29	20~22	50~53	45~47	4' 20"~4' 37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
	6	25~27	18~19	45~49	42~44	4' 38"~4' 56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
	5	23~24	15~17	40~44	39~41	4' 57"~5' 18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
	4	20~22	13~14	35~39	36~38	5' 19"~5' 42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
	3	17~19	11~12	30~34	32~35	5' 43"~6' 14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
	2	14~16	8~10	23~29	27~31	6' 15"~6' 57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
	1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6' 58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下
		女子	総合得点 (最高得点)	(69)	➔	総合評価				

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

学校全体としては、男子・女子ともに真ん中のCという評価です。女子はもう少しでBという状況です。逆に男子は滑り込みでCという感じです。引き続き体育の授業やクラブ活動に積極的に取り組みましょう。大切なのは、「過去の自分を越えていくこと」です。

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、足がパツと出る。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。