

熱く 羽ばたけ 大潟っ子

白鳥

校長通信

大潟村立大潟中学校

令和7年9月16日(火)発行

NO.4 文責:小玉 克男

令和7年度 新体力テストの結果をお知らせします！

1学期の体育の時間に実施した新体力テストの結果が送付されました。本号では、体格やアンケートの結果を交えてお知らせします。

※青塗りは全国平均を上回った項目

体 格		1 年 男 子	2 年 男 子	3 年 男 子	1 年 女 子	2 年 女 子	3 年 女 子
身 長 (cm)	大 潟 中	161.1	169.6	168.2	153.7	156.8	161.2
	全国平均	154.4	161.9	166.3	152.6	155.5	156.6
体 重 (kg)	大 潟 中	52.7	57.0	58.0	44.5	48.3	51.9
	全国平均	44.6	50.0	54.0	43.9	47.2	49.1
B M I	大 潟 中	20.2	19.8	20.3	18.7	19.6	20.0

身長、体重とも全国平均を上回り、発育状況は良好であると言えます。特に1、2年男子は全国平均を大きく上回っています。各ご家庭で、栄養のある食事を十分に摂っていることが分かります。以前、私がバレーボール部の監督を務めていた当時、他校の先生方から、「大潟中の生徒はみんな大型だな」と何度も言われたことを思い出します。

B M I は、ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、【体重kg ÷ (身長m)²】で求められます。18.5～25が普通体重とされており、本校では半分以上の生徒がこの範囲に収まっています。18.5以下のやせ型の生徒は、男子で33.3%、女子で34.2%と、1／3ほどの割合でした。25～30の肥満傾向の生徒は、男子で11.1%（女子は0）であり、30以上の、いわゆる太りすぎの生徒は、男女とも見られませんでした。肥満傾向がある場合、生活習慣を見直す必要があります。

新体力テスト		1 年 男 子	2 年 男 子	3 年 男 子	1 年 女 子	2 年 女 子	3 年 女 子
握 力 (kg)	大 潟 中	26.3	34.9	35.9	20.2	24.8	26.9
	全国平均	24.3	30.2	34.8	22.0	23.9	25.2
上 体 起 こし (回)	大 潟 中	22.2	26.0	24.9	20.0	22.8	24.4
	全国平均	23.5	26.4	29.0	20.8	22.2	23.5
長座体 前屈 (cm)	大 潟 中	38.3	39.0	52.5	37.9	49.5	48.7
	全国平均	41.7	45.2	49.4	44.0	46.5	48.6

新体力テスト		1 年 男 子	2 年 男 子	3 年 男 子	1 年 女 子	2 年 女 子	3 年 女 子
反 復 横 とび (点)	大 潟 中	50.3	50.8	56.0	43.5	49.4	52.3
	全国平均	49.8	53.0	55.9	45.8	47.1	48.4
20m シャトルラン (回)	大 潟 中	60.4	79.7	78.5	47.3	56.5	70.9
	全国平均	68.9	82.6	90.4	48.3	53.7	53.8
50m走 (秒)	大 潟 中	8.7	7.7	7.6	9.3	8.6	8.4
	全国平均	8.4	7.8	7.5	9.0	8.8	8.7
立 ち 幅 とび (cm)	大 潟 中	180.6	209.0	198.5	166.5	171.2	195.1
	全国平均	185.0	203.1	216.9	167.5	172.5	174.4
ハンドボール 投げ (m)	大 潟 中	18.1	20.3	21.9	10.2	15.2	15.4
	全国平均	18.3	21.4	24.2	11.7	13.2	14.1
体力 合計点 (点)	大 潟 中	34.3	43.5	46.9	41.8	52.3	58.6
	全国平均	35.5	43.8	50.7	45.3	49.9	52.4

2、3年生の女子はほとんどの項目で全国平均を上回りました。男子は各学年とも全国平均を上回ったのは2～3項目にとどまり、1年女子は全ての項目で全国平均を下回りました。2、3年女子は体力が非常に高く、男子及び1年女子は体力に課題があると言えます。握力は上腕の筋力、上体起こしは30秒間に何回腹筋起き上がりができるかという筋力を測る目安となります。男子は握力は良好ですが、腹筋は低い結果となりました。長座体前屈は、足をそろえて伸ばした状態で座り、箱を前に押した長さを測り、柔軟性を調べるものです。2、3年女子以外は全国平均を下回り、柔軟性に課題があると言えます。反復横とびは敏捷性を調べる項目であり、比較的よい結果となりました。50m走、立ち幅とびは、走力や瞬発力を調べる項目で、2年男子と3年女子はどちらも良好です。シャトルランは持久力、ハンドボール投げは全身の筋肉を巧みに使う能力を調べる項目で、2、3年女子は大変よい結果でした。

全体として、体格は全国平均を上回っているものの、腹筋などの筋力、柔軟性、持久力、瞬発力に課題があることが分かりました。柔軟性や全身の筋肉を巧みに使うことについては以前から課題があったため、毎週水曜日の朝に「からだづくりタイム」としてストレッチや体幹トレーニングを行っています。今後は内容を変更したり、取り組む姿勢を改善したりする必要があると思います。また保健体育の授業以外にも運動に取り組む機会を増やすよう検討したいと思います。

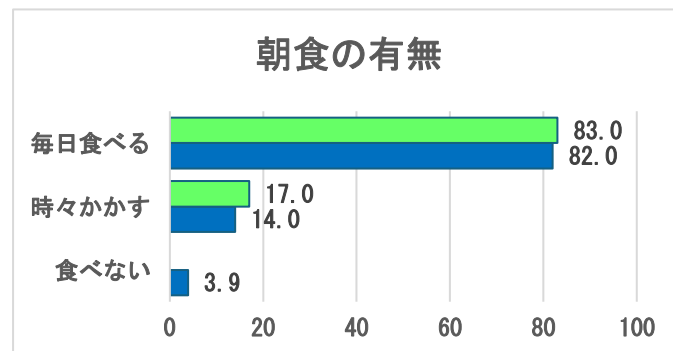
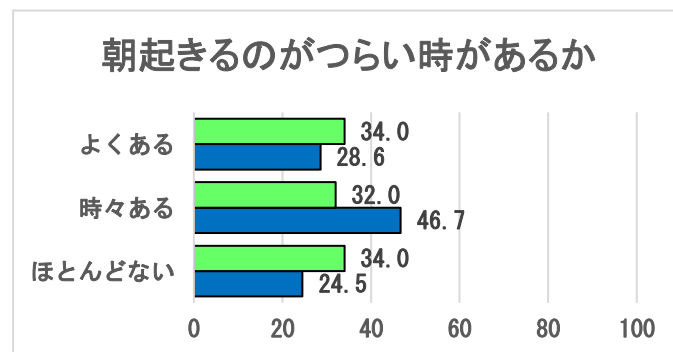
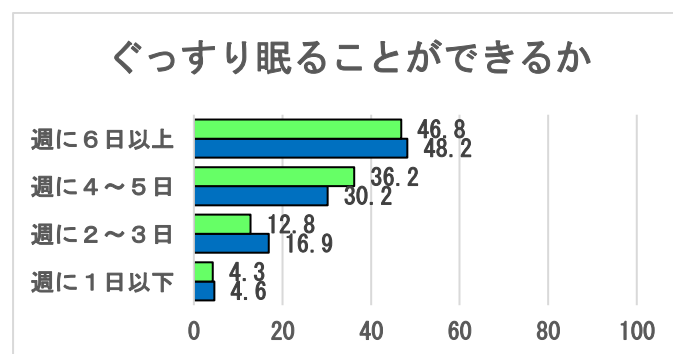
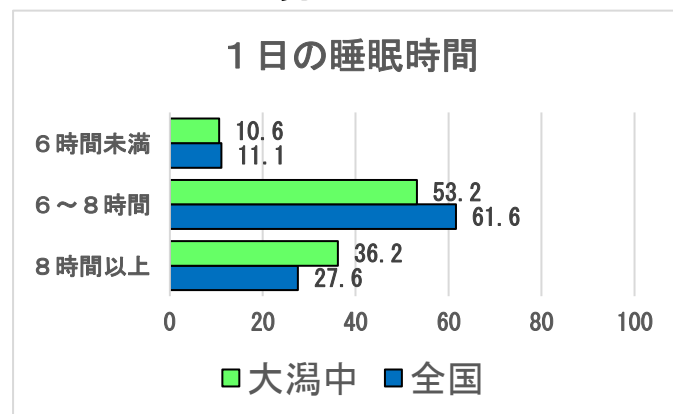


からだづくりタイムでのストレッチ

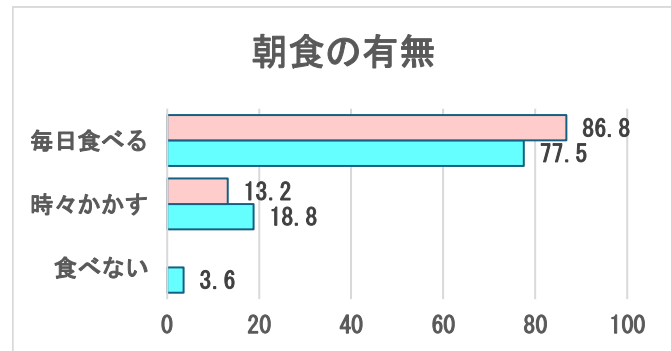
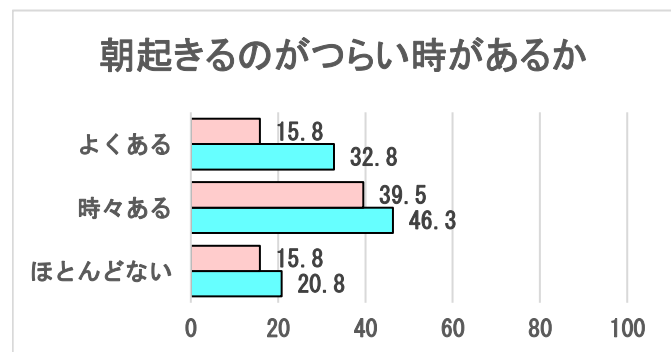
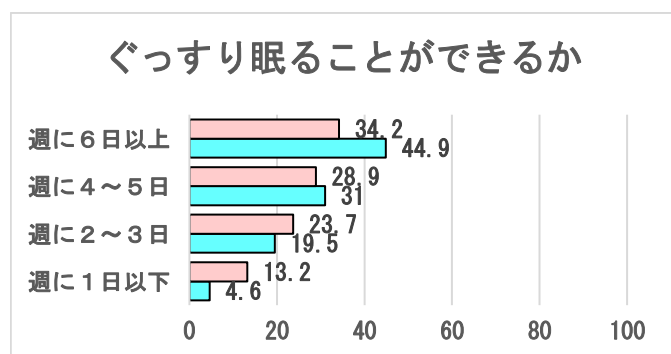
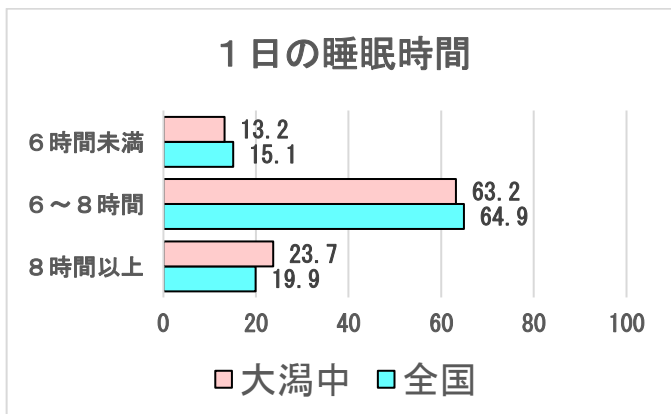
アンケート結果（全国との比較）

※上は大湊中（全校）、下は全国
（単位は％）

男 子

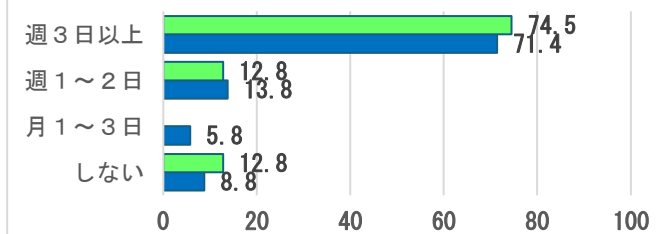


女 子

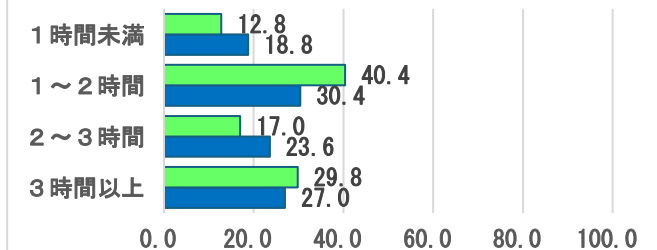


基本的な生活習慣に関わる項目を抜粋しました。毎日8時間以上寝ている生徒の割合は全国より高いものの、6時間以下という生徒も見られます。男子はぐっすり眠ることができる生徒が多い反面、朝起きるのがつらいという生徒が多く、女子は逆にぐっすり眠ることができていないものの、朝起きるのがつらいという生徒は少ないようです。朝食については、時々欠食している生徒が1～2割程度見られます。

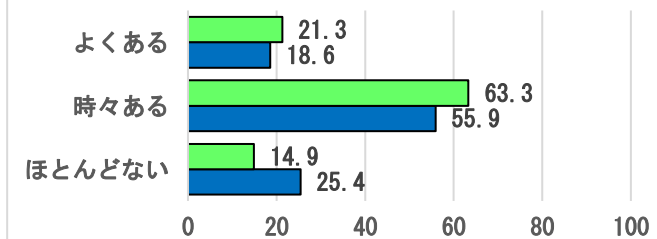
運動・スポーツの実施状況



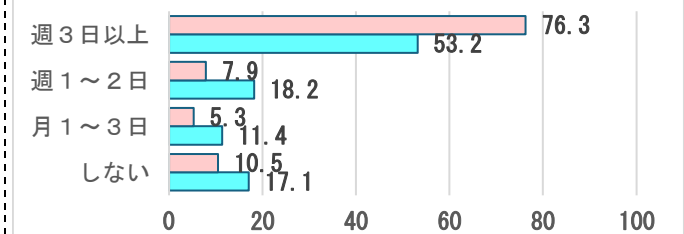
1日のTV・DVD・ゲーム・スマホ・PC視聴時間



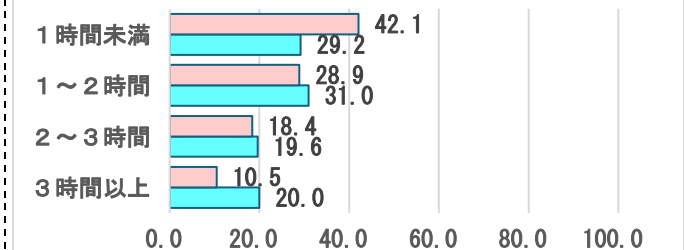
イライラすることがあるか



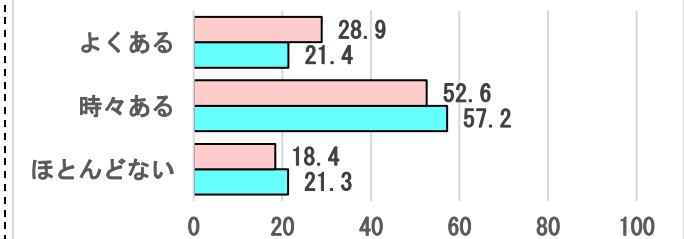
運動・スポーツの実施状況



1日のTV・DVD・ゲーム・スマホ・PC視聴時間



イライラすることがあるか



スポーツの実施状況については、週3日以上という割合が高くなっています。しかし、ほとんどしない、という生徒が1～2割程度います。テレビやゲーム、スマホ等の視聴時間は、女子に比べて男子の方が長く、1日3時間以上という生徒は、男子が約3割、女子が約1割という結果でした。「イライラすることがある」という項目は、よくある、時々あるを合わせると全国平均より高い結果となりました。

□ アンケート全体を通して

睡眠がしっかりとれていない生徒が気になります。夜中にしっかりと眠ることで、日中の脳の活動が活発になったり、睡眠中に成長ホルモンが分泌されたりすることから、睡眠を大事にしてほしいと思います。大谷選手が最低でも8時間、休日は12時間ほど眠っている、というのは有名な話です。十分な睡眠により、勉強や部活動で最大のパフォーマンスを発揮できるようにしたいものです。よく眠るためには、適度な運動による適度な疲れも必要と言われています。また、スマートフォンやパソコン、テレビの液晶画面から出るブルーライトを長時間目に入れることにより、体内リズムを壊し、睡眠障害を引き起こす、という研究結果もあります。

また、朝食を抜くと、集中力が続かなくなり、昼食後の血糖値が高い状態が長く続くなどのデメリットもあり、イライラにつながることも考えられます。

各ご家庭におかれましても、生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立に向けて、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

