

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8年9月17日(木)発行

NO.6 文責:半田 昌幸



令和8年度 新体力テストの結果をお知らせします。



1学期の保健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、それらの調査結果をお知らせします。

※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	155.6	168.3	172.5	149.3	156.2	158.4
	全国平均	154.7	161.3	166.0	152.6	155.1	156.6
体重 (kg)	大潟中	49.3	57.7	61.6	39.1	46.7	50.8
	全国平均	45.0	49.7	54.1	43.9	46.5	49.0
BMI	大潟中	20.2	20.2	20.7	17.5	19.1	20.2

1～3年生の男子及び1、3年生女子は身長、体重とも全国平均を上回っています。特に2、3年男子は全国平均を大きく上回っています。

BMI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が標準体重とされています。

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	26.7	32.8	39.2	20.7	23.4	27.3
	全国平均	24.3	29.5	34.4	21.5	23.6	25.3
上体起こし (回)	大潟中	22.5	28.4	24.4	21.6	23.2	20.4
	全国平均	23.8	26.7	29.0	20.1	22.1	23.9
長座体前屈 (cm)	大潟中	35.3	46.2	44.6	46.0	48.0	50.2
	全国平均	41.7	45.2	49.0	44.7	46.5	49.8
反復横とび (点)	大潟中	48.2	57.3	49.1	51.7	48.0	47.3
	全国平均	50.2	53.4	56.6	45.8	47.1	48.8

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
20m シャトルラン (回)	大潟中	51.8	78.7	80.3	56.6	47.2	52.6
	全国平均	67.8	83.1	90.6	47.4	54.2	56.1
50m走 (秒)	大潟中	8.6	7.6	7.5	8.8	9.2	8.8
	全国平均	8.4	7.8	7.5	9.1	8.8	8.7
立ち幅 とび (cm)	大潟中	179.4	211.8	217.0	171.1	160.6	161.7
	全国平均	187.1	203.2	217.0	166.4	172.4	176.8
ハンドボール 投げ (m)	大潟中	17.7	24.0	21.8	13.7	11.5	16.3
	全国平均	18.4	21.4	24.0	11.4	13.1	14.4
体力 合計点 (点)	大潟中	32.8	48.8	47.7	49.4	47.6	54.6
	全国平均	36.0	44.2	51.0	44.3	49.7	53.7

1年生女子では握力以外の全ての項目で全国平均を上回りました。2年生男子では20mシャトルラン以外の全ての項目で全国平均を上回りました。非常に体力が高くバランスもとれた状態と言えます。1、3年生男子、2、3年生女子においても全国平均よりやや低めまたは同程度と言える状態です。長座体前屈は、柔軟性を調べるものですが、1～3年生女子と2年生男子は全国平均を上回り、柔軟性が高いと言えます。握力の項目は1～3年生男子と3年生女子が全国平均を上回りました。一方で20mシャトルランでは1年生女子を除き1～3年生男子と2、3年生女子は全国平均を下回っています。生徒一人一人を見てみると、それぞれ特徴があります。また、発育・発達には個人差があります。データを見るときには他者との比較ではなく個人内の伸びに注目することが大切です。3年生男子には昨年までいなかった総合評価Aの生徒が誕生しました。

以下に子どもの発達・発育とトレーニングとの関係についての資料を掲載します。

呼吸・循環器系の発達が一気に高まるとされている11歳から12歳頃、かつ成長スパート（思春期の急激な身長の伸び、つまり骨・筋肉の成長が高まるタイミング）に入っている子どもに対しては持久力トレーニングを積極的に実施できるタイミングだと言えます。成長スパート期の後半、13歳から14歳頃は骨・筋肉が急速に成長するタイミングと言われています。徐々に、筋肉を刺激するウエイトトレーニングに取り組み始めましょう。筋肥大を目的としたウエイトトレーニングは、骨が成長中の子どもにはケガのリスクが高いため、避けなければなりません。この時期に取り入れるなら、正しいフォームを習得した上での「筋持久力を高める自重ウエイトトレーニング」が適しています。筋肉を刺激するだけでなく、骨の成長を促す刺激にもなるため、積極的に取り組むとよいでしょう。

（公益財団法人スポーツ安全協会HPより NP0法人スポーツセーフティージャパン ディレクター 陣内 峻）

