



## 富田中学校の『 体力(運動)』の現状について

## 2021全国体力テスト結果(生活習慣アンケート含む)振り返り

本校では、「富田浜通信」として NRT の結果分析について検証し、学力向上に向け、授業改善につなげてきました。昨年度はコロナ禍にて全国規模で実施できなかった「体力テスト」を2年ぶりに実施しました。学校づくりビジョンでの『授業を中心とした「確かに生きる力」の基盤となる力の育成』の中心となる『学力』と『体力』のうち、今回は体力テストの結果から、富田中学校の『体力(運動)』の現状について検証します。

問1		1年生	2年生	3年生	学校全体
1日の運動・スポーツ実施時間	1 30分未満	19%	23%	18%	19%
	2 30～1時間	11%	8%	13%	11%
	3 1～2時間	35%	49%	37%	42%
	4 2時間以上	28%	34%	19%	28%
問2		1年生	2年生	3年生	学校全体
朝食の有無	1 毎日食べる	82%	86%	88%	86%
	2 時々欠かす	12%	10%	12%	11%
	3 食べない	6%	4%	0%	3%
問3		1年生	2年生	3年生	学校全体
1日の睡眠時間	1 6時間未満	9%	10%	18%	12%
	2 6～8時間	60%	57%	49%	56%
	3 8時間以上	31%	33%	32%	32%
問4		1年生	2年生	3年生	学校全体
1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1 1時間未満	11%	12%	15%	13%
	2 1～2時間	22%	25%	30%	26%
	3 2～3時間	25%	22%	33%	27%
	4 3時間以上	42%	40%	22%	35%
問5		1年生	2年生	3年生	学校全体
体力に自信がありますか	1 ある	18%	15%	18%	17%
	2 ふつう	45%	45%	45%	45%
	3 ない	37%	40%	37%	38%
問6		1年生	2年生	3年生	学校全体
清涼飲料水コーラジュースをよく飲みますか	1 よく飲む	30%	31%	22%	28%
	2 少し飲む	52%	52%	52%	52%
	3 あまりない	19%	17%	27%	20%
問7		1年生	2年生	3年生	学校全体
間食の有無	1 毎日食べる	37%	36%	40%	37%
	2 時々食べる	53%	54%	49%	52%
	3 ほとんどない	10%	11%	11%	10%
問8		1年生	2年生	3年生	学校全体
朝起きるのがつらい時がありますか	1 よくある	21%	36%	39%	32%
	2 時々ある	56%	43%	40%	46%
	3 ほとんどない	23%	21%	22%	22%
問9		1年生	2年生	3年生	学校全体
イライラすることがありますか	1 よくある	25%	31%	24%	27%
	2 時々ある	57%	49%	50%	52%
	3 ほとんどない	18%	21%	26%	21%
問10		1年生	2年生	3年生	学校全体
授業中眠いことがありますか	1 よくある	25%	34%	39%	33%
	2 時々ある	47%	53%	53%	51%
	3 ほとんどない	27%	13%	9%	16%

# 今なぜ、「体力」を高めなければならないのか？！

現代社会は、交通機関やインターネット、家電製品などが急速に発達・普及し大変便利な社会です。また、食生活も欧米化が進み、塩分や脂質、カロリーの摂り過ぎ等が大きな問題になっています。生活様式が大きく変わる中、日常生活で体を動かすことが少なくなり、意識的に体を動かさないと運動不足になる傾向があります。中学生では体育授業だけではなく、運動部活動や地域スポーツクラブ（社会体育）などで積極的に運動を行っている人がいる一方、運動をほとんど行わない人も見られるようになり、二極化傾向がハッキリしてきています。一般に小学校高学年から高校生にわたる時期を思春期といいます。この間は第2発育急進期を迎えて体も心も大きく成長し、一人前の大人になる準備をするという、かけがえのない大切な時期です。中学生の今、「体力」を高めなければならないのはそのためです。

## 1年生「2021体力テスト(4・5月実施)」の結果から振りかえる 【富田中学校1年生体力テスト結果】 県・全国データは2019年度版です

		富田中学校 1年男子平均	県	全 国	富田中学校 1年女子平均	県	全 国	中1県平均 (2019年)	中1全国平均 (2019年)
体 力 テ ス ト	握力 (kg)	21.00kg	☞	☞	19.63kg	☞	☞	男23.40 女21.77	男23.94 女21.98
	上体起こし (回)	22.17回			21.13回	★		男23.21 女20.57	男24.44 女21.90
	長座体前屈 (cm)	37.62cm			44.90cm	★	★	男38.19 女43.00	男40.27 女43.88
	反復横跳び (回)	47.98回			45.80回			男49.40 女46.11	男50.13 女46.85
	持久走男子1500m 女子1000m	7分19秒2	☞	☞	6分30秒3	☞	☞	男6分43秒2 女5分07秒8	男6分17秒8 女4分44秒8
実 施 項 目	50m走 (秒)	8.30秒	★	★	8.95秒	★		男8.68 女9.18	男8.42 女8.90
	立ち幅とび (cm)	197.97 cm	★		171.64 cm	★		男196.58 女171.49	男201.67 女175.49
	ハンドボール投げ(m)	17.32m			11.53m			男17.71 女11.74	男18.44 女12.33
体力合計点 (8項目で80点満点)		32.06点			44.26点	★		男33.00 女44.10	男35.54 女47.42

- ◆上体起こし<30秒間で何回の上体起こし(腹筋)ができるのかを調べるもの>
- ◆反復横跳び<1m間隔ラインを20秒間で何回サイドステップができるのかを調べるもの>
- ◆体力合計点<1項目10点満点での8種目合計点の平均となる>

### 【富田中学校2年生総合評価別人数】

☆A判定 (57点以上) . . . . .	【男子】 0名	【女子】 12名
☆B判定 (47点~56点) . . . . .	【男子】 9名	【女子】 16名
☆C判定 (37点~46点) . . . . .	【男子】 18名	【女子】 4名
☆D判定 (27点~36点) . . . . .	【男子】 17名	【女子】 7名
☆E判定 (26点以下) . . . . .	【男子】 7名	【女子】 0名



- ★ . . . 中1の富田中学校平均が中1三重県平均・中1全国平均を上回っている項目
- ☞ . . . 中1の富田中学校が特に課題 (平均よりかなり下回るもの) となる項目

## 2年生「2021体力テスト(4・5月実施)」の結果から振りかえる

【富田中学校2年生体力テスト結果】 県・全国データは2019年度版です

		富田中学校 2年男子平均	県	全 国	富田中学校 2年女子平均	県	全 国	中2県平均 (2019年)	中2全国平均 (2019年)
体 力 テ ス ト	握力 (kg)	27.97kg			22.74kg			男28.70 女23.96	男30.03 女24.24
	上体起こし(回)	25.41回			22.05回			男26.46 女22.93	男27.84 女24.43
	長座体前屈 (cm)	46.70cm	★	★	48.93cm	★	★	男43.46 女45.89	男45.48 女46.78
	反復横跳び(回)	50.78回	☞	☞	45.60回			男53.82 女48.68	男53.86 女48.96
	持久走男子1500m 女子1000m	7分41秒7	☞	☞	5分30秒3	☞	☞	男6分23秒2 女4分55秒6	男6分17秒8 女4分55秒6
実 施 項 目	50m走 (秒)	7.91秒	★		8.71秒	★		男 8.02 女 8.85	男 7.80 女 8.62
	立ち幅とび (cm)	197.97 cm	★		165.54 cm			男196.58 女171.49	男201.67 女175.19
	ハンドボール投げ(m)	20.19m			12.74m			男20.97 女13.33	男21.38 女13.79
体力合計点 (8項目で80点満点)		41.42点			49.47点			男42.20 女50.30	男45.07 女53.45

【 富田中学校2年生総合評価別人数 】

☆A判定 (57点以上) . . . . .	【男子】 8名	【女子】 13名
☆B判定 (47点～56点) . . . . .	【男子】 16名	【女子】 12名
☆C判定 (37点～46点) . . . . .	【男子】 16名	【女子】 18名
☆D判定 (27点～36点) . . . . .	【男子】 9名	【女子】 5名
☆E判定 (26点以下) . . . . .	【男子】 2名	【女子】 1名



★ . . . 中2の富田中学校平均が中2三重県平均・中2全国平均を上回っている項目

☞ . . . 中1の富田中学校が特に課題 (平均よりかなり下回るもの) となる項目

## 3年生「2021体力テスト(4・5月実施)」の結果から振りかえる

【富田中学校3年生体力テスト結果】 県・全国データは2019年度版です

		富田中学校 3年男子平均	県	全 国	富田中学校 3年女子平均	県	全 国	中3県平均 (2019年)	中3全国平均 (2019年)
体 力 テ ス ト	握力 (kg)	31.27kg	☞	☞	23.12kg			男33.58 女25.49	男34.46 女25.61
	上体起こし(回)	28.29回			21.75回	☞	☞	男28.76 女24.50	男29.93 女25.20
	長座体前屈 (cm)	47.57cm	★		51.13cm	★	★	男47.08 女48.91	男49.16 女49.81
	反復横跳び(回)	54.71回			46.76回			男55.94 女49.39	男56.66 女49.38
	持久走男子1500m 女子1000m	6分29秒6			5分01秒2			男6分22秒5 女4分53秒9	男6分05秒6 女4分40秒6

実施項目	50m走 (秒)	7.33秒 ★★	8.54秒 ★★	男 7.64 女 8.76	男 7.45 女 8.56
	立ち幅とび (cm)	211.57cm ★	165.54cm	男210.53 女175.80	男214.47 女178.62
	ハンドボール投げ(m)	22.78m	13.94m	男23.42 女14.47	男23.69 女14.57
体力合計点 (8項目で80点満点)		49.04点 ★	51.94点	男48.70 女53.80	男51.32 女55.83

【 富田中学校3年生総合評価別人数 】

☆A判定 (57点以上) . . . . .	【男子】 8名	【女子】 13名
☆B判定 (47点～56点) . . . . .	【男子】 16名	【女子】 12名
☆C判定 (37点～46点) . . . . .	【男子】 16名	【女子】 18名
☆D判定 (27点～36点) . . . . .	【男子】 9名	【女子】 5名
☆E判定 (26点以下) . . . . .	【男子】 2名	【女子】 1名



★ . . . 中3の富田中学校平均が中1三重県平均・中3全国平均を上回っている項目

☞ . . . 中1の富田中学校が特に課題 (平均よりかなり下回るもの) となる項目

## 2021全国体力テスト結果「生活習慣アンケート含む」より振り返る

問1 1		1年生	2年生	3年生	学校全体
1年間で体調を崩すことはありますか。	1 6・7回ある	13 %	24 %	12 %	17 %
	2 4・5回ある	21 %	18 %	18 %	19 %
	3 2・3回ある	27 %	26 %	26 %	27 %
	4 ほとんどない	38 %	31 %	44 %	37 %
問1 2		1年生	2年生	3年生	学校全体
今熱中し打ち込めることがありますか。	1 とても熱中	54 %	60 %	52 %	56 %
	2 やや熱中	42 %	29 %	32 %	33 %
	3 ない	4 %	11 %	16 %	11 %
問1 3		1年生	2年生	3年生	学校全体
体力は必要だと思いますか。	1 とても思う	81 %	64 %	72 %	71 %
	2 やや思う	16 %	31 %	23 %	24 %
	3 あまりない	2 %	2 %	5 %	3 %
	4 思わない	1 %	3 %	0 %	2 %
問1 4		1年生	2年生	3年生	学校全体
ぐっすり眠ることができですか。	1 週に6回以上	46 %	52 %	56 %	51 %
	2 週に4～5日	34 %	25 %	20 %	26 %
	3 週に2～3日	16 %	19 %	14 %	17 %
	4 週に1日以下	4 %	4 %	10 %	6 %
問1 5		1年生	2年生	3年生	学校全体
なんでも最後までやりとげたいと思いますか。	1 とても思う	58 %	41 %	59 %	52 %
	2 まあ思う	35 %	49 %	38 %	40 %
	3 あまり	4 %	11 %	2 %	6 %
	4 まったく	2 %	3 %	0 %	2 %

富田中学校1年生全体の「体力テスト」の結果を受け、次のように総評されています。

全国平均・三重県平均のデータと比較して1年全体の体力レベルは比較的バランスがよく、これから、からだの成長とともに、もっと向上していくと思います。男女とも50m走（走力・瞬発力）と、立ち幅跳び（跳力・瞬発力）が高いレベルにあります。特に女子は、三重県平均を5項目で上回っています。しかし、課題は、ハッキリとしています。持久走（全身持久力）と握力（筋力）が平均と比べても大きく下回っています。

富田中学校2年生全体の「体力テスト」の結果を受け、次のように総評されています。

全国平均・三重県平均のデータと比較して2学年全体の体力レベルは男女とも比較的バランスよく、心もからだも成長していく過程を通して、さらに向上していくと思います。中でも、男女とも長座体前屈（柔軟性）と、50m走（走力・瞬発力）は非常に高い運動レベルにあります。課題は1年生同様にハッキリとしています。男女とも反復横跳び（敏しょう性）、持久走（全身持久力）、握力（筋力）が平均を大きく下回っています。

富田中学校3年生全体の「体力テスト」の結果を受け、次のように総評されています。

全国平均・三重県平均のデータと比較して3学年全体の体力レベルは男女とも全体的に高く、バランスもよく、3年間で積み上げた体力向上が結果として表れてきたと思います。特に男子は8項目中、4項目で三重県平均を上回っています。50m走では三重県・全国の平均を大きく上回り、走力・瞬発力の向上がしっかりと表れています。そして、男女とも長座体前屈（柔軟性）の高さが際立っています。しかし、男女とも握力（筋力）、上体起こし（筋持久力）、持久走（全身持久力）の3項目が平均と比べて、やや下回っているのが課題である。

## 【保健体育授業では・・・仲間とともに運動の楽しさやスポーツの楽しさを学ぶ】

富田中学校の保健体育授業では、学級集団を高めるとともに、学年集団を高めながら仲間とともに頑張れる雰囲気大切にしたい。ただ単に、「体力」の向上を目指すのではなく「集団づくり・仲間づくり」を通じた活動の中で「体力」の向上を目指したい。そして、集団の中で嫌なこと・苦手なことでも我慢したり、努力したりしながら粘り強く頑張ることが出来る集団を育成したい。集団がまとまっていく過程では必然的に仲間の目はクラス・学年の頑張っている生徒を追い、一生懸命に応援し仲間を認めていく。そんな一生懸命に頑張っている仲間を全力で応援できる集団づくりをしたい。みんなでルールと約束を守って、誰もが仲間とともに安心して安全に楽しく授業に参加し取組めることを大切に進める。

## 【保健体育授業での体力向上の取り組み。「体力テスト」の結果と課題から】

### ① コロナ禍の現状において

保健体育授業では「相互にペアで行う活動は互いに十分な距離を保つ」など、これまでにない感染症対策を徹底しながら取り組んできた。昨年度はコロナ禍において、体力テストは全国規模で実施できなかった。今年度、2年ぶりに「体力全国・運動能力、運動習慣等調査」を全国統一して実施することができた。コロナ禍において新たな生活様式となり、学校生活においても多くの制約の中で取り組んできた。保健体育授業でも同様に「生徒が密集する活動」や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」が制限されたり、部活動においても活動時間、練習試合を含む対外試合の制限などもあり、子どもたちの体力の低下が懸念されてきた。実際にその影響がどれほど体力テストの結果として表れているのか不確定要素もあるが、数値として表れているように思う。昨年度よりは保健体育授業、部活動の活動時間は増えてはいるが、学校外での運動時間の減少など生活様式に大きな変化があるのは事実である。

② 体力テストの結果からわかるもの、そして取り組み（全校として）

◆ **富田中学校の「体力テスト」の2つの大きな課題**

「持久走」が三重県平均・全国平均を大幅に下まわる。「全身持久力」の低さが課題。

「握力」・「上体起こし」が三重県平均・全国平均を大幅に下まわる。「筋力」「筋持久力」の低さが課題。



③ 今後どのような取り組みが必要なのか・・・

『持久走』において確認する体力は「全身持久力」です。これは全身で運動を続ける能力です。『握力』・『上体起こし』において確認する体力は「筋力」・「筋持久力」です。

言い換えれば「スタミナ」や「(力) 強さ」「粘り強さ」とも深く関係します。

運動生理学の分野では、「最大酸素摂取量」という指標によって全身持久力を評価します。最大酸素摂取量は、心臓のポンプ機能や血液運搬、骨格筋、肺活量にもつながります。いわゆる「全身組織の総合力」ともいえます。そして、筋力・筋持久力（筋力を継続的に動かす力）にもつながっています。

このからだの器官は、中学生の成長期に一番発育発達する器官です。だからこそ今の時期に、しっかりと体づくりトレーニングを継続することによってどんどん体力が向上します。『持久走』・『上体起こし』は、からだの器官の強さだけでなく、「粘り強さ」＝「最後まであきらめずに頑張りとおす力」という心の強さにも関係しています。

持久走のように「しんどい」という気持ちが先に来て、測定前から「マイナス」のイメージを持っている人もいます。しかし仲間とともに一緒に頑張る雰囲気や、タイムの速い・遅いではなく仲間の頑張っている姿を励まし応援する姿が増えると、仲間がいるから、「最後まであきらめずに頑張れる」という効果もあがります。保健体育授業ではこのような課題に対し科学的な見地も含め、仲間とともに問題解決をしていく力とともに育みたいと考えています。



④ 保健体育授業にて「全身持久力」と「筋力」・「筋持久力」を高めるために

効果的な『有酸素運動』を継続していく。有酸素運動とは、リズムカルで長時間続けられる運動をいいます。ジョギングやサイクリング・少し速めのウォーキングなどの運動です。富田中学校で、授業開始時に行う「リズム体操」・「5分間走」は大変効果的な運動といえます。これは『全身持久力』を高める運動にもつながります。

5分間走を1週間3回の体育授業で行えば、15分間走り続けたことになります。1ヶ月で65分間、1年間で715分間走り切ることにつながります。また、富田中学校の「リズム体操」は、音楽に合わせてリズムカルに長時間身体全体を使って体操をするものです。それによって筋肉や関節をほぐし、ケガのないからだをつくるとともに、心肺機能を高めながら、体育授業における主運動にスムーズにつなぐことができるように行っています。

⑤ 部活動（運動部）でも「全身持久力」と「筋力」「筋持久力」を高める取り組みを。そして「からだづくりと心づくり」が並行して行われるような体制をつくれるように。

