

オリパラ便り



平成30年10月1日(月)
第3号

<スポーツの秋！体力テストの結果は！？>

だいぶ涼しくなりました。まさに『スポーツの秋』といった陽気が続いています。中には季節の変わり目で体調を崩してしまう人も見受けられます。今回のオリパラ便りでは1学期に行われた「体力テスト」の結果について考察していきたいと思えます。石西中では1学期の6月に「体力テスト」を行いました。「体力テスト」は東京都だけでなく、全国規模で行われ、生徒の体力向上や、生涯にわたって運動・スポーツに親しみ、心身ともに健康で充実した生活を送ることを目標に行われています。以下、石神井西中の結果です。

数値は、Tスコア(全国平均を50としたときの偏差値)で示されています！

種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
調べる体力	筋力	筋持久力	柔軟性	敏捷性	全身持久力	スピード	瞬発力	巧み性・瞬発力
男子	1年	50.5	45.5	42.7	48.7	51.0	45.7	44.3
	2年	49.3	49.5	43.2	46.3	50.9	44.7	44.9
	3年	52.3	48.8	46.3	49.0	49.4	46.4	46.9
女子	1年	55.2	48.8	45.4	50.5	51.9	46.3	44.5
	2年	50.8	52.5	45.4	47.5	51.1	47.9	45.2
	3年	52.6	52.0	46.5	46.6	50.6	47.8	45.2

 ..全国平均より高い値
 ..全国平均より低い値
 ..かなり低い値(46以下)

<石西中・・・全身持久力は◎、 投力・柔軟性は△！？>

- 男子**・・・全国平均と同じレベルの項目は「握力」と「全身持久力」でした。しかし、その他の項目では下回っています。特に「ハンドボール投げ」「長座体前屈」「立ち幅跳び」はかなり低い値です。
- 女子**・・・各学年で「握力」「全身持久力」のスコアが全国平均を上回っています。しかし、男子同様、「ハンドボール投げ」「長座体前屈」「立ち幅跳び」はTスコア46を下回るかなり低い値です。
- 全体**・・・全身持久力が全国平均より高い記録となっていたのが印象的でした。運動部やクラブチームで毎日走り込んでいる生徒が多いことがうかがえます。一方、男女とも「ハンドボール投げ」「長座体前屈」「立ち幅跳び」についてはかなり低い値でした。ハンドボール投げについては幼少期からの積み重ねが必要ですが、物を投げて遊ぶ機会や場所が少ないのも要因だと思います。最近市内では多くの公園で「ボール遊び禁止」が主流になっていますよね。2学期からはこの投げる力を強化するため、2年男子体育の授業ではハンドボールを行っています。ボールは小学生用を使用し、グリップ力を高めています。



(体育授業 2年男子ハンドボール)

ボールを投げるポイント

- 1, ボールをしっかりつかむ
- 2, 肘を高く上げる
- 3, 反対の足を踏み出す(体重移動)
- 4, 腰の回転
- 5, 手首のスナップ