

No. 281
平成20年11月13日

宇工高だより

URL <http://www.ube-th.ed.jp/>
Eメール ube-t@ysn21.jp

山口県立宇部工業高等学校
編集・発行 保健体育部

新体力テスト結果

1学期に行われた「新体力テスト」の結果をお知らせします。下の表は本校の生徒と全国の高校生との平均値を比較したものです。今年度の本校の結果も昨年度と同じように全国平均と比較して、20mシャトルラン、持久走が特に優れており、長座体前屈が劣っているという結果が出ました。現在、子どもの体力低下が問題となっていることから、体育の授業でも「体づくり運動」として「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」を組み合わせて取り組むようになっていきます。今回の結果から、体育の授業や部活動などで体力の向上を図るだけでなく、運動後のクールダウンの徹底や入浴後の柔軟運動などを各自で取り組むことで、柔軟性の向上を求めていくことが必要です。

	本校 全国	2008年度 2006年度	1年生		2年生		3年生	
			本校	全国	本校	全国	本校	全国
体格	身長	cm	167.7	168.8	169.3	169.9	170.1	171.0
	体重	kg	57.2	59.4	60.1	61.3	63.9	63.0
	座高	cm	89.6	89.7	91.0	90.5	91.7	91.3
新体力テスト	握力	kg	37.5	39.8	40.5	42.4	43.0	44.0
	上体起こし	回	29.4	29.4	32.5	32.2	33.2	32.6
	長座体前屈	cm	40.2	48.3	44.2	51.8	44.2	53.4
	反復横とび	点	53.0	54.7	56.9	56.7	58.6	57.7
	20mシャトルラン	回	98.6	88.1	107.2	93.5	109.7	97.6
スト	持久走	秒	363.7	385.4	356.5	379.6	353.7	374.9
	50m走	秒	7.7	7.5	7.4	7.4	7.4	7.2
	立ち幅跳び	cm	210.3	218.7	219.8	225.8	226.2	230.5
	ハンドボール投げ	m	22.2	25.7	25.0	27.0	25.3	28.1

アンケート結果

	本校	全国
運動の実施状況		
週3日以上	75.4	58.6
週1～2日	7.1	13.0
月1～3日	5.8	7.9
しない	11.7	20.3
運動の実施時間		
30分未満	17.5	30.3
30～1時間	9.7	10.4
1～2時間	15.9	14.3
2時間以上	56.9	44.9
朝食の有無		
毎日食べる	80.9	79.5
時々欠かす	14.0	16.3
食べない	5.1	4.6
1日の睡眠時間		
6時間未満	14.0	26.6
6～8時間	79.6	66.8
8時間以上	6.4	6.6
現在の体調		
良い	26.9	29.0
普通	63.6	58.3
悪い	9.5	12.7

	本校	全国
清涼飲料水をよく飲みますか		
よく飲む	38.4	—
少し飲む	43.1	—
あまりない	18.5	—
間食をしますか		
毎日食べる	15.1	—
時々食べる	69.2	—
ほとんどない	15.7	—
朝起きるのがつらいときがありますか		
よくある	43.1	—
時々ある	43.3	—
ほとんどない	13.6	—
最近イライラすることがありますか		
よくある	18.1	—
時々ある	56.0	—
ほとんどない	25.9	—
熱中して打ち込めるものがありますか		
とても熱中	41.6	—
やや熱中	41.4	—
ない	17.0	—

上の表は、日常生活に関するアンケート結果をまとめたものです。その中で「熱中して打ち込めるものがありますか」という質問に対して、「とても熱中」、「やや熱中」と答えた人が、**83.0%**いました。熱中して打ち込める何かを持つことで、毎日が充実したものになります。そのうえ多少の困難をも克服しようとする過程から、精神的な成長も期待できます。一方では、**17.0%**の人が「ない」と答えています。何か熱中して打ち込めるものを見付けることからはじめ、充実した高校生活になることを期待しています。

11月の行事予定

16日(日) 危険物取扱者試験
21(金)～ 山工祭(22日一般公開)
22日(土)
27日(水) 期末考査時間割発表