

宇工高だより

発行 山口県立宇部工業高等学校
編集 保健体育部

URL: <http://www.ube-t.ysn21.jp> E-mail: ube-t@ysn21.jp

～新体力テスト結果～

1学期に実施された新体力テストの結果をお知らせします。

下の表は全国平均・山口県平均・本校生徒の平均を比較したものです。1500m走や20mシャトルランは、全国や山口県の平均と比較しても、特に優れていることが分かります。これは、日頃から多くの生徒が各運動部で一生懸命に活動している成果だと思われます。

持久的な運動能力が優れている一方で、瞬間的に力を出すことが求められる種目については、今まで以上の向上が望まれます。中でもハンドボール投げにおいては、全学年とも他の平均値を下回っています。体幹および上半身の運動を強化する必要があります。また、柔軟性においても他と比較してやや劣っています。柔軟性が乏しいと、腰痛をはじめとする慢性的な傷害や運動時の怪我を重症化させる原因にもなります。体育の授業や各部活動でのウォーミングアップやクールダウンの際にストレッチを入念に行い、お風呂上がりに柔軟運動などをして柔軟性を高めていく必要があります。

今回の結果から、一人ひとりが自分の体力や運動能力を把握し、体育の授業や部活動などに積極的に取り組み、より一層の体力の向上に努めてほしいと思います。そして、今年度総合評価A判定の人は全校で88名いましたが、来年度は今年以上にA判定者が増えることを期待しています。

	1年生			2年生			3年生				
	全国	山口県	本校	全国	山口県	本校	全国	山口県	本校		
体格	身長	cm	168.5	167.4	168.1	169.9	168.8	169.3	170.6	170.0	170.1
	体重	kg	58.8	59.0	60.0	60.7	59.5	58.5	62.7	61.8	61.6
	座高	cm	89.4	90.0	90.6	90.6	90.6	91.3	91.1	91.2	91.5
新体力テスト	握力	Kg	39.3	39.5	38.9	42.0	42.1	41.3	44.2	43.8	42.5
	上体起こし	cm	29.9	29.7	30.2	31.8	31.5	32.1	33.0	32.8	34.1
	長座体前屈	cm	48.2	46.9	47.2	52.2	50.4	43.2	53.1	52.2	44.8
	反復横とび	点	55.2	55.1	54.0	56.7	57.0	56.6	58.4	58.3	58.0
	20mシャトルラン	回	87.6	92.0	96.6	94.2	98.8	105.5	93.7	100.1	112.5
	50m走	秒	7.50	7.60	7.48	7.32	7.40	7.33	7.20	7.30	7.22
	立ち幅跳び	cm	218.1	211.7	212.8	224.8	218.9	225.0	230.6	225.9	231.0
	ハンドボール投げ	m	25.7	24.1	22.4	27.0	25.6	24.0	28.0	26.5	24.8
持久走	秒	377.9	370.2	366.7	367.2	358.8	359.7	366.4	360.4	350.9	

データ集計年度：全国 2007 山口県 2008 本校 2009

～アンケート結果～

下の表は、新体力テストを実施した時に日常生活に関するアンケートを行い、その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、86.5%もいました。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。さらに、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。まだ打ち込めるものが見つからない人は、自分の身近なものからヒントを得てはどうでしょうか。早くそれを見つけて、充実した高校生活を送ってほしいと思います。

また、現在75%の人が運動部に所属していることから、日頃の運動時間やそれを補う休養（睡眠）時間はしっかりと確保できており、そのことが現在の体調を良好に維持している要因となっていることと思います。しかし、食事の観点から、朝食をほとんどの人がきちんと食べていることはとても良いことですが、清涼飲料水・間食の項目で、これらの中に炭酸ジュースやスナック菓子が多く含まれているのではないかと若干の心配もあります。自身の体調管理・維持向上のために、適切な栄養補給を心がけてほしいと思います。

現在、インフルエンザが心配な状況ですが、**心と体**を充実させ、日々の生活がますます有意義なものになることを願っています。

	全国	本校
運動の実施状況		
週3日以上	59.1	75.2
週1～2日	12.7	8.1
月1～3日	7.9	4.1
しない	20.2	12.6
1日の運動・スポーツの実施時間		
30分未満	30.2	20.3
30～1時間	10.1	5.7
1～2時間	14.4	15.9
2時間以上	45.1	58.2
朝食の有無		
毎日食べる	76.9	83.0
時々欠かす	16.8	12.6
食べない	6.2	4.4
1日の睡眠時間		
6時間未満	31.3	19.8
6～8時間	63.4	73.6
8時間以上	5.2	6.5
現在の体調		
良い	29.0	35.7
普通	58.9	57.5
悪い	12.0	6.8

	全国	本校
清涼飲料水をよく飲みますか		
よく飲む	38.0	41.2
少し飲む	42.7	38.3
あまりない	19.2	20.5
間食をしますか		
毎日食べる	21.2	20.9
時々食べる	63.9	62.7
ほとんどない	14.8	16.3
夜食を食べますか		
毎日食べる	42.2	46.6
時々食べる	28.8	24.2
ほとんどない	28.9	29.9
朝起きるのがつらいときがありますか		
よくある	50.7	39.0
時々ある	38.8	44.7
ほとんどない	10.5	16.3
熱中して打ち込めるものがありますか		
とても熱中	44.7	46.1
やや熱中	38.4	40.4
ない	16.8	13.5

数値は%

<12月の行事予定>

・2学期末考査	3日～9日	・第一種電気工事士	6日
・パソコン検定	11日	・大掃除、終業式	24日
・追指導	25日～		