



新型コロナウイルス感染予防

『うつらない・うつさない』

高知県では、最近の感染者の増加を受けて、新型コロナウイルス感染症対応として3月6日まで『まん延防止等重点措置』が適応されています。連日、学校や保育園でのクラスター発生が報道されており、若年者への感染が広がっています。

今週は、公立高校入学者選抜A日程や期末テスト(1・2年生)も実施されますので、これまで以上に緊張感をもって感染予防に努めてほしいと思います。

感染力が強いとされるオミクロン株の感染予防において大切なのは、できる限りウイルスの校内への侵入を防ぐことです。校内での感染拡大防止に向けて、引き続き以下の点についてご家庭のご協力をお願いします。

学校保健安全法第19条の規定に基づき出席停止となるもの

- 感染が判明した場合
- 感染者の濃厚接触者に特定された場合
- 発熱・咳・のどの痛み等の風邪症状がみられる場合
- **同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられる場合**

同居の家族も、毎日健康状態を確認してください。同居の家族に風邪の症状が見られる場合は、登校を控えてください(欠席ではなく、出席停止となります。学校までお知らせください。)教職員も同様の対応をとっています。

部活動については、引き続き平日のみ3日間(2時間以内)とし、土・日は中止です。

☆城西中学校の生徒の体力は？☆

～全国体力・運動能力、運動習慣等調査より～



本校の生徒の体力はどのような状況にあるのでしょうか。毎年文科省により行われている「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から見てみましょう。対象は、保健体育の授業で行われた2年生の体力テストの結果です。

【男子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)
全国	28.80	25.99	43.67
城西中	28.47【49.5】	24.20【47.1】	44.02【50.3】
種目	反復横跳び(回)	20Mシャトルラン(回)	50m走(秒)
全国	51.19	79.88	8.01
城西中	50.96【49.7】	62.51【43.1】	8.12【48.8】
種目	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計(点)
全国	196.36	20.31	41.18
城西中	194.40【49.3】	19.04【47.9】	38.35【47.3】

【 】は、全国を50としたときのTスコア

男子の結果を見てみると、全国平均を超えたのは長座体前屈のみでした。長座体前屈は身体の柔軟性を見る種目ですので、柔軟性は全国を上回っていることが分かります。

その他の種目はほぼ全国並みの結果となっていますが、20mシャトルランが、全国との差が一番大きいことが分かります。20mシャトルランは、全身持久力が試されるものです。日ごろから長距離走に挑戦するなど、持久力の向上に努め、苦しくてもあきらめない気持ちを育ててほしいと思います。

【女子】

種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)
全国	23.43	22.32	46.20
城西中	23.17【49.4】	19.17【44.6】	44.74【48.6】
種目	反復横跳び(回)	20Mシャトルラン(回)	50m走(秒)
全国	46.25	52.24	8.88
城西中	47.34【51.6】	41.70【43.7】	9.39【43.8】
種目	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計(点)
全国	168.15	12.72	48.56
城西中	169.02【50.3】	14.00【53.0】	47.05【48.7】

【 】は、全国を50としたときのTスコア

女子は、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国平均を上回りました。いずれの種目も瞬発力を見るものですので、瞬発的な運動能力は全国を上回っていると考えられます。

しかし、男子と同様に、20mシャトルランが全国との差が一番大きくなっており、持久力に課題があると考えられます。

持久力は、運動部活動等の日常の運動習慣と関係が深いものです。部活動に入っている、いないに関わらず、日常的に身体を動かして運動をするなど、体力の向上に向けて更に取組んでいきましょう。

☆「体力不足」これが原因かも☆

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、運動習慣や生活習慣等を問う質問用紙があります。その結果で気になる項目を紹介します。

Q. 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

【男子】好き・やや好き 全国 87.5% 城西中 87.7%

【女子】 " 全国 75.5% 城西中 76.6%

Q. 体力テストの結果などを基に体力の向上について、自分なりの目標を持っていますか。

【男子】目標を立てている 全国 64.4% 城西中 55.8%

【女子】 " 全国 64.0% 城西中 50.0%

Q. 難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦していますか。

【男子】当てはまる 全国 32.8% 城西中 30.8%

【女子】 " 全国 22.9% 城西中 17.4%

Q. 平日、学習以外で一日にどれくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見えていますか。

【男子】5時間以上 全国 14.9% 城西中 29.8%

【女子】 " 全国 13.6% 城西中 19.6%

本校生徒も全国と同等に運動やスポーツが好きな生徒が多いようですが、具体的に体力向上への目標を定めたり、難しいことにもチャレンジしたりするという面では、全国との差があるようです。体力向上に向けた目標を持って、日ごろから運動に取り組むようにしましょう。

また、生活習慣では、ゲームやスマホなどに割く時間が5時間以上という割合が、男子では全国のおよそ2倍、女子でも1.5倍もあることが分かります。生活習慣の乱れは、体力面だけでなく、学習面への悪影響も大きいものです。もう一度、家庭でのゲームやスマホの使用についてルールを見直して、生活習慣を見直すきっかけにしてみましょう。