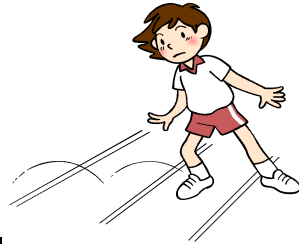


北房中だより



NO.24

令和8年1月16日発行

文責：橋本

1 2年生全国体力・運動能力、運動習慣等調査

毎年全ての学年でスポーツテストは実施していますが、2年生は「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」として全国調査が実施されています。2年生の調査結果を報告しますが、2年生は全員で24人と少ないため、結果には多少偏りがあること、個人差があることをご了承ください。

(1) 体格集計

【男子】

	北房中	岡山県	全 国
身 長	165.5	160.8	161.3
体 重	53.9	49.8	50.1

【女子】

	北房中	岡山県	全 国
身 長	157.6	154.5	155.1
体 重	46.1	46.6	46.9

男子は身長、体重とも県平均、全国平均平均値を上回っています。女子は身長は県平均、全国平均を上回っていますが、体重はわずかに下回っています。

表には記載しておりませんが、ほぼ全員の生徒が肥満でもやせでもない普通区分の体格となっています。

(2) 実技集計

【男子】

	北房中	岡山県	全 国	
握 力	28.8	29.5	29.0	kg
上体起こし	19.3	25.9	26.1	cm
長座体前屈	42.3	46.1	45.1	cm
反復横とび	49.9	52.9	51.6	回
シャトルラン	49.3	77.1	78.8	回
50m走	8.26	7.91	8.00	秒
立ち幅とび	186.5	200.0	197.5	cm
ハンドボール投げ	19.3	21.6	20.7	m

【女子】

	北房中	岡山県	全 国	
握 力	22.5	23.6	23.2	kg
上体起こし	20.0	21.0	21.7	cm
長座体前屈	41.6	47.7	47.0	cm
反復横とび	50.7	46.1	45.7	回
シャトルラン	47.3	48.9	50.6	回
50m走	8.21	8.93	8.97	秒
立ち幅とび	179.8	168.5	166.4	cm
ハンドボール投げ	15.4	12.8	12.4	m

男子の実技の結果は、全ての種目で岡山県平均及び全国平均を下回る結果となりました。特に上体起こしとシャトルランでは大きな差がついています。

女子の実技の結果は、反復横とび、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げでは岡山県平均及び全国平均を大きく上回っていますが、その他の種目では岡山県平均及び全国平均を下回っています。

(3) 運動習慣等調査（数値は%）

【男子】

	北房中	岡山県	全 国
運動やスポーツをすることは好き	50.0	68.6	66.4
中学校卒業後も運動やスポーツをしたい	45.5	62.3	61.9
朝食を毎日食べる	66.7	81.7	81.9
7時間以上睡眠をとる	83.3	74.0	74.3
平日3時間以上メディア（テレビ、スマホ等）を見ている	58.3	50.9	50.8
保健体育の授業は楽しい	41.7	62.8	56.8
保健体育の授業で進んで学習に参加している	27.3	53.1	47.2

【女子】(数値は%)

	北房中	岡山県	全 国
運動やスポーツをすることは好き	70.0	45.5	43.0
中学校卒業後も運動やスポーツをしたい	37.5	39.8	41.2
朝食を毎日食べる	70.0	73.3	74.4
7 時間以上睡眠をとる	70.0	66.5	63.7
平日3時間以上メディア(テレビ、スマホ等)を見ている	66.6	49.3	50.3
保健体育の授業は楽しい	80.0	43.5	38.0
保健体育の授業で進んで学習に参加している	50.0	43.3	37.2

運動習慣等調査から男子は運動やスポーツ、保健体育の授業が好きで積極的に取り組んでいる割合が県平均や全国平均と比べて低くなっています。7 時間以上の睡眠の割合は高くなっていますが、朝食を必ず食べる割合は低く、メディア利用の割合は高くなっています。

女子は運動、スポーツ、保健体育の授業に対する意欲が高くなっています。しかし、毎日の朝食を食べる割合は低く、3 時間以上のメディア利用の割合は高くなっています。

(4)調査結果から

最初にも書きましたが、2 年生は男子13名、女子11名の合計24人しかいません。個人差が数値に大きく反映されるため全体的な特徴として捉え難いことが考えられます。

体格は男子も女子も全国平均と同等か上回る状況です。成長期ですので、食事、睡眠、運動を大切にして大きく成長してほしいと思います。

実技では男子は全ての種目で全国平均を下回っています。その中でも上体起こしとシャトルランの差が大きいので、背筋力や持久力に大きな課題があると考えられます。

女子は握力、長座体前屈、上体起こし、シャトルランがやや全国平均を下回っているため筋力や柔軟性、持久力に課題があると思われます。しかし、50m走やハンドボール投げ

では平均を大きく上回っているのも瞬発力など優れていると思われます。

運動習慣等調査からは、男子は運動、スポーツに対して苦手意識を持っているかも知れません。記録などにとらわれず昼休みにグラウンドや体育館で体を動かすことを楽しんでもらえるとよいと思います。

女子は運動や保健体育の授業にも前向きに取り組んでいる様子がうかがえます。このまま引き続き楽しんで取り組んでもらいたいと思います。

男女とも気になるのは朝食とメディア利用の時間です。朝食は一日の活力となります。きちんと早めに起床ししっかり朝食を食べることを大切にしてほしいと思います。また、テレビやスマートフォン、PCなどのメディアを長時間利用する割合は高くなっています。多くの生徒は7 時間以上の睡眠時間がとれているようですが、メディア利用の時間が長くないよう家庭での時間の使い方を考える必要があると思われます。

2 3 年生面接練習

1月15日(木)、3 年生は全員が面接練習に臨みました。2 学期から面接の練習はしてきましたが、来週から本格的に始まる入試に向けて全教職員で分担して模擬面接を実施しました。

面接では、雰囲気緊張してしまう生徒がほとんどでした。自分が用意した解答を忘れたり、視線が泳いだりする生徒がいました。予行演習として自分の課題を把握し、当日までに確認して修正をしておきましょう。

