やくどう

【東中学校】版

吉川市教育委員会
吉川市小中学校体力向上推進委員会

～吉川市内小・中学校・体力向上の取り組み～

吉川市では、引き続き「投力」に課題が残るものの、各校の実態に合わせた体力向上への継続的な取り組みの成果が着実に上がってきています。本年度も、新型コロナウイルス感染症対策を行う中で、各校の創意工夫を生かした体力向上の取り組みを行いました。

◆自校の取り組み

○長距離走の授業では、３㎞走のタイムトライアルに向けて、ペース走やインターバル、ビルドアップ、レペテーション、ロングジョグなどの練習を行いました。持久力の必要性を理解させ、記録の向上、体力の向上を目指して実践しました。
○新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用と用具の消毒、手洗いを徹底しました。距離の確保できる種目では、生徒自身で考えながらマスクの着脱をしました。

◆成果と課題

○新体力テストや昨年度の記録を比較することで目標を決めて意欲的に取り組むことができました。記録更新に向けたメニューを選択することで、自ら考えて取り組むことができました。
▼長距離走が苦手な生徒の練習メニューが少ないため、種類を増やしていきたいです。苦手な生徒でも意欲的に活動することができる働きかけを取り入れる必要があると思いました。
○消毒や手洗いを徹底したことで、感染防止の意識が高まり、普段の生活にも活かされていると思います。また、授業前後の消毒や手洗いは、時間に余裕をもって行動することにも繋がるので引き続き行っていきたいと思います。

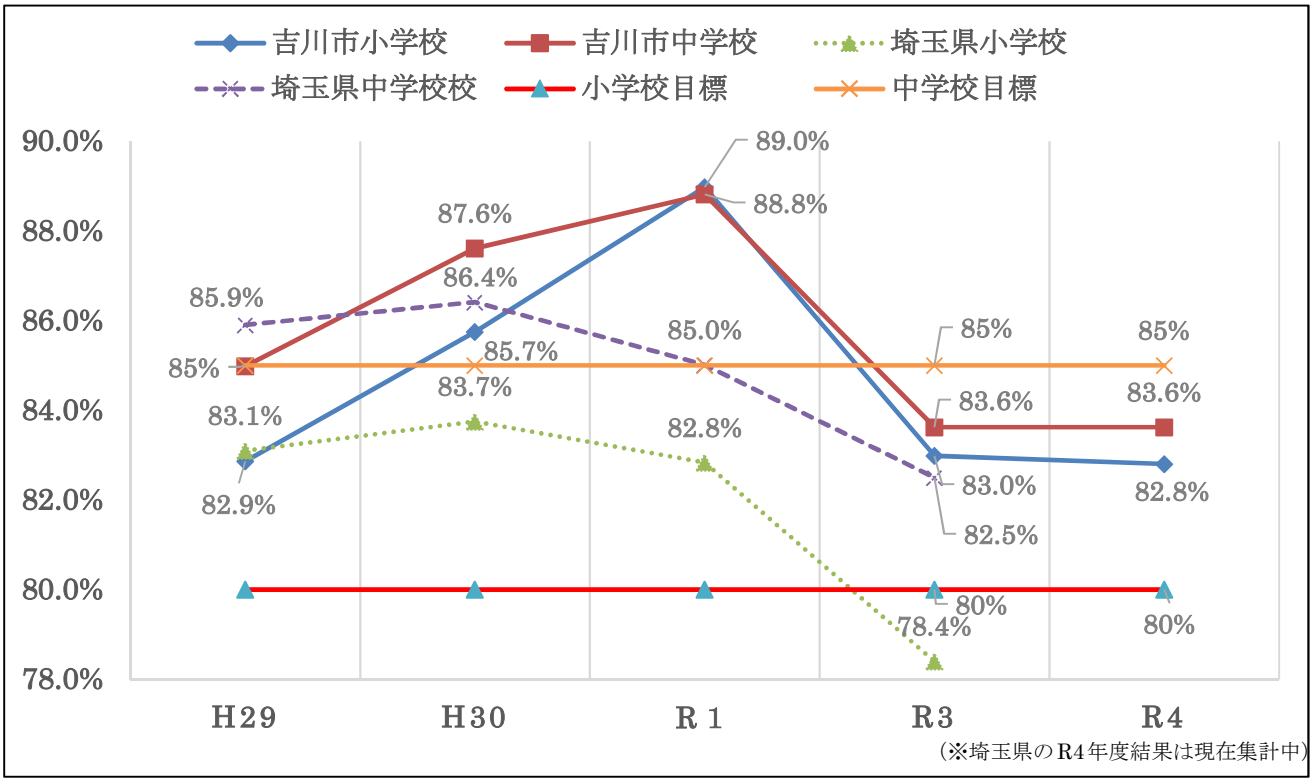
今後も感染症対策を確実に行いながら、「児童生徒の発達段階を踏まえ、運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わう体育授業の充実」や、「運動習慣の確立を始め、運動好きな児童生徒の育成を視点とした体力向上への取り組み」を引き続き推進していきます。

吉川市内小中学生の体力について

新型コロナウイルスの影響により、令和２年から多くの活動が制限されました。各小中学校においては、そのような状況下で「何ができるのか」を考え、体育の授業や部活動を進めてまいりました。

下の表は、埼玉県で目標値の目安としている新体力テスト総合評価 A～E の５段階評価のうち、A、B、C の児童生徒の割合を示したものです。依然として、全国的には児童生徒の体力は低下傾向が続いております。本市も同様に、児童生徒の体力はやや低下傾向にあります。今後は、児童生徒の体力の向上のために、学校での体育的活動と家庭での生活習慣の改善が必要となります。児童生徒の実態に合わせた取組を一層研究し、子供たちの健やかな体の育成のため、学校と家庭で協力して、体力向上を目指して教育活動を進めて参ります。

新体力テスト総合評価 A+B+C の児童生徒が占める全体の割合の推移

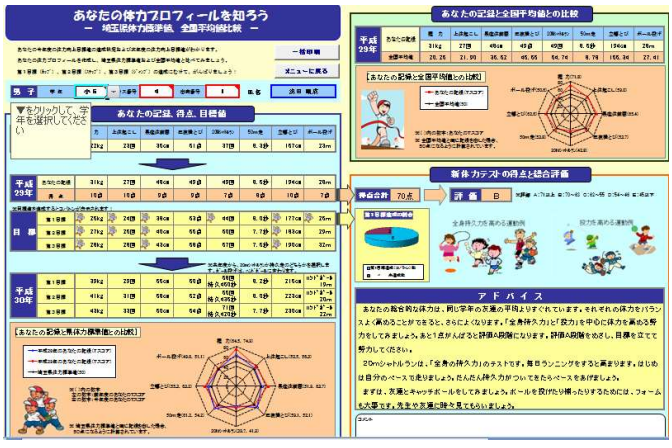


（※埼玉県の R4 年度結果は現在集計中）

来年度、体力テストを始める前に

学校から配付されている右の体力プロフィールシートには、総合評価とともに、総合得点、項目ごとの得点、その年に目指す目標値、体力を高めるためのアドバイスが示されています。

来年度の年度始めの体力テストの前に、お子様と一緒に一年間を振り返り、バランスのとれた心身の成長に向けて、生活習慣を見直すとよいでしょう。

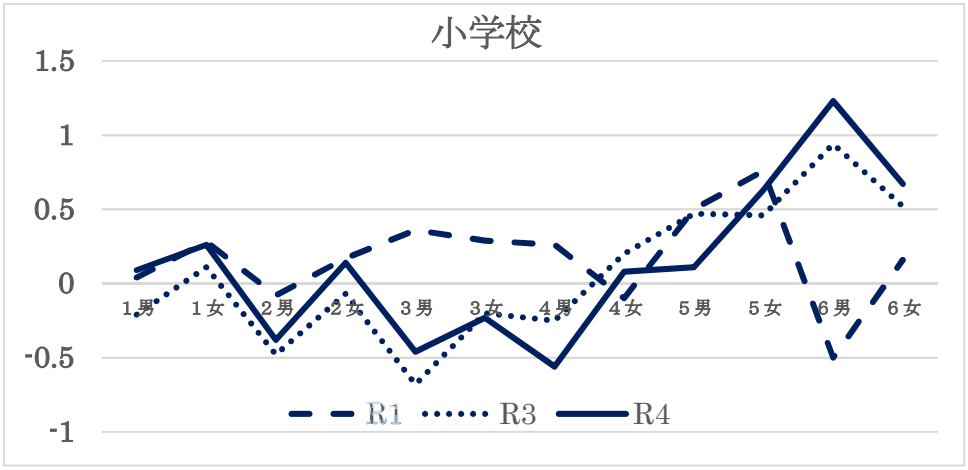


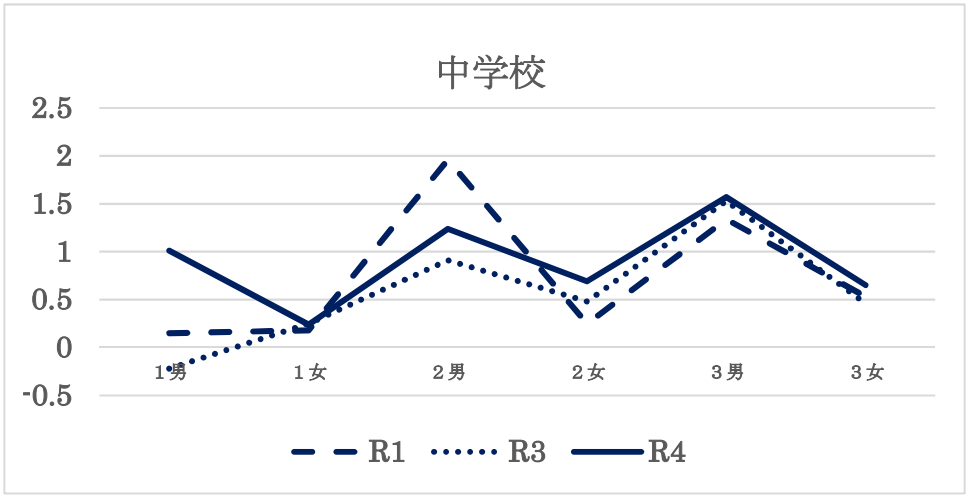
吉川市内小中学生の投力について

子供たちが「おもいきり」投げて遊べる場や機会が減少し、投力に課題が見られていたことから、吉川市体力向上推進委員会では数年間にわたり「投力」を重点課題に挙げて研究を進めてきました。

その結果、子供たちの発達段階に合わせた指導法の研究や、授業改善が進み「投力」の課題は解決してきております。しかし、新型コロナウイルスの影響で子供たちが体を動かす機会が減少しており、今後も学校・家庭・地域で協力して子供たちが主体的に運動に親しむ資質・能力を育てていく必要があります。下図は、新体力テストにおける令和元年度からの各学年のボール投げの記録の県平均値と市内平均値の「差」の推移です。

各学年ボール投げ記録の県平均値と市内平均値の「差」の推移





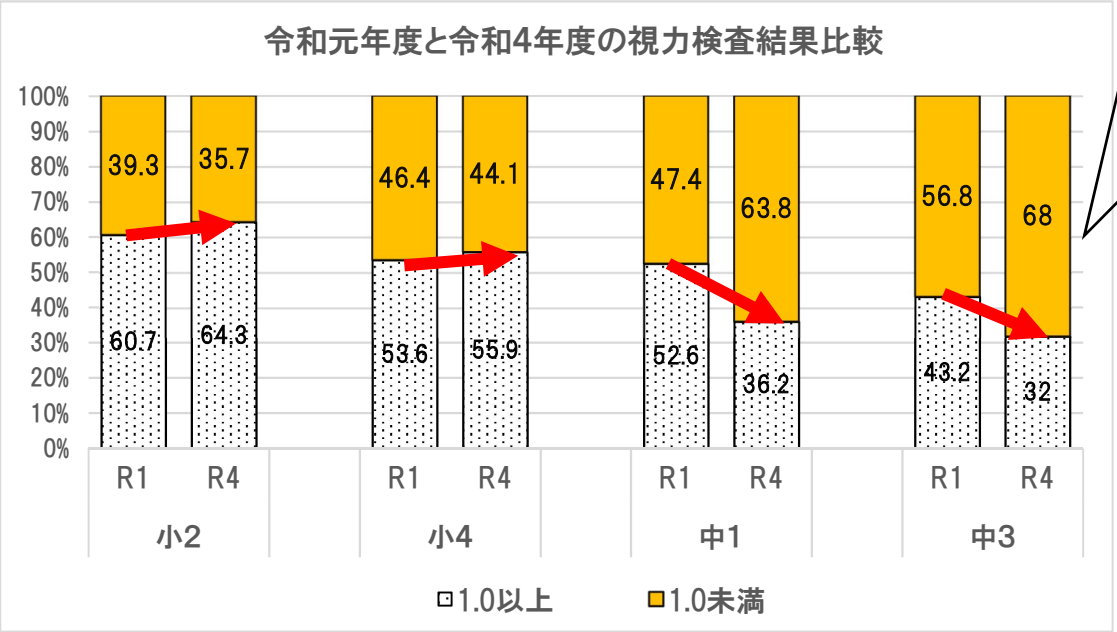
令和４年度は、令和３年度と比較すると全体的に県の平均値を上回る学年が増えてきています。特に、中学校ではすべての学年で県平均値を上回ることができました。着実に学校・家庭の連携した取組が実っている様子が伺えます。一方、小学校２～４年生では、課題がみられました。引き続き「投力」の課題の取組を含め、総合的に児童生徒の体力を高められるよう体力向上の活動を研究してまいります。

ご家庭でも子供たちの「体を動かす機会」を大切にしていただき、小学校段階では「遊び」を通して主体的に「運動」に親しむ素地を、中学校段階では、自分の体を理解するため睡眠の大切さや食事の大切さ等自分の体調の管理について、今後も学校とともに指導していただきますようよろしくお願いいたします。

ICT と健康的につきあおう

コロナ禍の影響だけでなく、GIGA スクール構想のため一人一台 Chrome book が貸与され、今まで以上に ICT 機器とつきあう時間が長くなりました。これからの社会の変化に対応していくためには、こうした ICT 機器の取り扱いを学ぶことと同時に、ICT 機器と健康的に付き合う方法を身につけることが重要です。学校や家庭で決めたルールを守ることはもちろんのこと、視力の低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないよう、今の習慣を振り返ってみましょう。

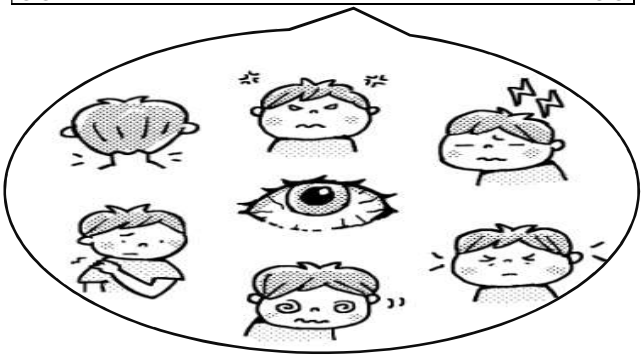
◎◎コロナ禍での視力の状況を比べてみました(令和元年度と今年度)◎◎



小学生のうちは保護者の目の行き届く範囲での使用が多いためか、影響はないようです。しかし、中学生になると視力低下が顕著になっています。使い方をはじめ、目の健康を意識したルール作りが必要と思われます。

◎◎目の健康を守るために・・・◎◎

◎◎気づいていますか？目からの SOS！◎◎



目の健康、視力だけでは分かりません！

学校の健康診断では、裸眼視力 1.0 未満の場合に眼科受診が推奨されます。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼の病気の可能性もあるため、眼科で検査し診断してもらう必要があるからです。学校から眼科受診のお知らせをもらって、まだ行けていない人は、早めに受診しましょう。

参考文献：日本眼科医学会 HP より