

7月10日(木) 第1回 学校保健委員会を開催しました

参加者:三浦先生・岡先生・関口先生・門脇先生・松井先生・鈴木先生・生徒保健委員(24人)・生徒体育委員(23人)・保護者(3人)



◆◆◆プログラム◆◆◆

- 1 学校長挨拶
- 2 令和7年度定期健康診断結果について
(養護教諭より)
- 3 令和7年度新体力テスト結果について
(体育主任より)
- 5 実技・講義
「心身の健やかな育成に向けて」
埼玉大学教育学部 身体文化講座
教授 石川 泰成 先生
- 6 質疑応答
- 7 お礼の言葉(保健委員会委員長)

1 岸川中学校の定期健康診断結果・新体力テスト結果の報告

1 発育状況

- ・おおむね良好
- ・男子は、学年が上がると肥満度20%以上の生徒が減少するが、女子は肥満度20%以上の生徒が維持または増加する傾向がある。



2 視力

- ・教室の後ろの席からでは黒板の字がハッキリ読めない「視力C」「視力D」の生徒が30%いる。

3 歯科

- ・むし歯がある生徒が17人、歯肉炎の生徒が14人いる。今年度は、歯科医の先生に「歯を磨かずに登校する生徒が増えたのではないかと指摘された。

4 その他

- ・病院で検査や治療が必要な生徒に『受信のすすめ』を配布したので、早急に受診してください。

1 体育の授業について

- 体育の授業を活発に行い一人ひとり一生懸命に授業に取り組んでいる。
- 岸川ストレッチと補強運動に力を入れている



2 新体力テストの結果から

- 「握力」「上体おこし」「長座体前屈」の記録が全国平均を上まわっている。
岸川ストレッチや補強運動の効果が表れているのではないかと。
- 「50m 走」「立ち幅跳び」「反復横跳び」「ハンドボール投げ」「持久走」の全国平均を下回っている学年がある。瞬発力やスピード、持久力、敏しように課題がある生徒が多くいる。

2 心身の健やかな育成に向けて

1) 体力とは？

- 行動体力：身体を動かすために必要な基本的な身体的能力。筋力、調整力、瞬発力、持久力がある
- 防衛体力：病気に対する抵抗力。健康に生活するための体力。

体力は、人が生活していくための基本的な要素。

身体を動かすことだけではなく、健康を保つことへの意欲、気力、精神的ストレスへの抵抗力など、精神的な面の充実を図ることも重要。

心とからだは密接につながっている。心の状態が身体活動に影響する。

体力向上

体力向上の目的はなに？
何のために体力を向上させるの？

体力は健康で活動的な生活をおくるために必要な要素です

健康づくりのためにも体力が必要です。

体力向上の目的は、ひとりひとり違います

「試合で勝ちたい」と思っている人と「風邪をひかずに健康に過ごしたい」と思っている人では、体力向上の目的も体力向上の方法も違います。

やみくもに運動するのではなく、目的を持って体を効果的に動かしましょう。

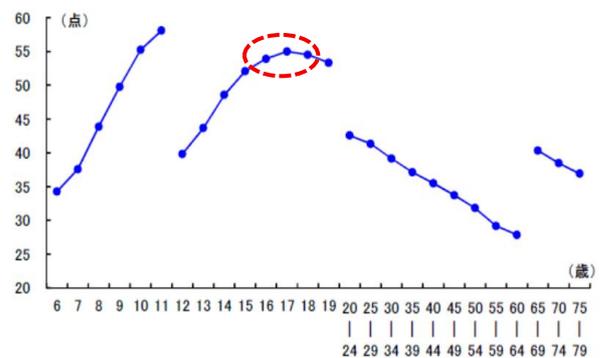
運動が苦手でも、体力向上できますか？

運動が苦手な人・キライな人の中には、上手く出来なくて嫌な経験をしたことがある人もいます。

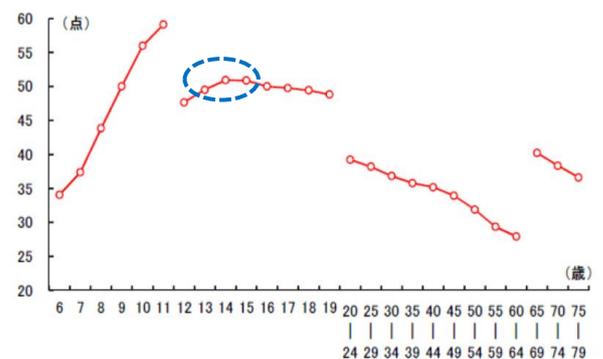
無理に運動を好きにならなくてもいいので、今、出来ることや「やったほうがいいかな？」。と思うことをやってみましょう。

また、運動との関わり方も色々あります。『見て楽しむ』『運動する人をサポートする』『興味がある運動について調べてみる』など、自分が動かなくても運動に関わることで、徐々に運動のきっかけをつかめるかもしれません。

体力のピークは、**男子17歳・女子14歳**



グラフ1：加齢に伴う新体力テスト合計点の変化（男子）⁵⁾



中学・高校生の時期は、人生でいちばん体力がピークに達する時期です。今、たくさん体を動かすことで、体力を高めることができます。

また、この体力を維持するためには、毎日、体を動かすことが必要です。

特に「筋肉」「持久力」「柔軟性」を維持することが大切です。自分にあった方法・回数で、毎日体を動かし続けましょう。

体力は、活動しないと維持できない！

体力は、貯めておけない！



楽しく体を動かそう！体力・運動能力を高める運動

ジャンプ系のハードな運動でも、友達と一緒に動くと、苦しさをまぎらわすことができます。

座っている人の足を踏まないように飛ぶ

一定のリズムで、続けられるかな？



座っている人は足を開く→閉じる一定の速さでくり返す



集中力と全身の筋力が必要な運動です。意外と難しい！ ぜひ、チャレンジしてください。

足を持っている人が突然、手を放します！

手を放されても、足をキープできるかな？



足をキープするためには、足の力だけでなく腹筋や背筋など体幹も使います

◆生徒の感想◆

試合に勝つために、今までは人一倍努力しないとイケないと思っていたけれど、石川先生の授業を受けて、運動能力を向上させるには、友達と協力することや楽しさを感じることも、とっても大切なことだとわかりました。これからは、同級生や先輩・後輩のみんなと頑張っていきたいと思います。

自分を支えてくれる人の力を借りて、
高くジャンプしてみよう



両側の方は、
中央の方の手を支える

両側の方に力を預けて
飛び越えてみよう！



かかとを持って
体をユラユラ揺らす



ふくらはぎから
心臓に向けて、優し
くなでると血液の流
れが良くなります

膝を曲げてユラユラ揺らす



揺られている人は力を抜こう！
ユラユラが肩まで伝わり、筋肉がほぐれます

◆生徒の感想◆

- 実際に運動してみて、友達と一緒に運動したり触れ合うことで、心が楽しくなったり穏やかになることに驚きました。この感動を友達や家族に伝えたいです。
- 体力なんて大人になったら必要ないと思っていたけれど、今日の講義と実際の運動で、体力がないと心も体も健康になれないということがわかりました。体力向上の意味とか必要性がよくわかりました。
- 運動は嫌いだけれど、今日はとても楽しかったです。このような機会があったら、またやりたいです。