

校訓	自分を育て 自分を生かし 社会を明るく	令和5年度学校だより 「天の子」 第14号	発行日	令和5年12月11日
教育目標	夢と誇りのある生徒の育成 ～自ら学び、考え、行動する力と、豊かな心を育む～		発行者	伊丹市立天王寺川中学校 校長 前田 徳三

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査】

スポーツ庁は、令和4年度「体力・運動能力調査」の結果から新型コロナウイルス感染症の流行と同時期に体力が低下傾向を示していると公表しました。そこで、今年度の本校の子どもたちの体力調査（2年生が実施）の現状をお知らせします。

全国の平均は1月頃になりますので、全国及び本市の平均は昨年度の結果をもとに比べています。それによると、全国学力・学習状況調査（国数英）と同様、男女とも全国平均を上回りました。

令和4年度の全国平均を100とすれば、男子は123.97%、女子は107.79%と全国平均を大きく上回りました。調査種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げです。

	中2男子	中2女子
本校	50.88	51.12
全国	41.04	47.42
差	9.84	3.7

コロナ禍で運動が制限されていましたが、現在は体育の授業を工夫して取り組んだことや、以前のように部活動ができたことで、運動の機会や時間が増加し、よい結果に繋がったと考えられます。

いつまでも健康でいることは大切です。そのためには、「食事」や「睡眠」、適度な「運動」などは欠かせません。小中学生時代の運動習慣が生涯スポーツにもつながります。運動を通して健康寿命が延伸され、エンドルフィンが分泌されることによってメンタルヘルスの向上にも繋がります。また、週3日以上、各1時間以上運動している人は、あまり運動していない人と比べると「毎日の生活が充実している」「なんでも最後までやりとげる」という調査において、肯定的に捉える人が多く、大きな差が見られました。このように運動習慣が、日々の充実感や粘り強さに大いに関係しています。寒くなりましたが、しっかりと運動をしていきましょう。



【ウォーキング】

人生100年時代、健康寿命を延ばすことは重要なことです。そのためには、特に「脚」を鍛えることは大切です。コロナ禍で、大人も子どもも運動不足になり、運動量が落ちました。自分の脚で歩けなくなると、身体の様々な機能が弱りやすくなります。歩くことで睡眠の質も良くなり、血圧が下がり、無理をしない程度であれば、膝の痛みもよくなると言われています。

中学生においても、生活習慣病を患う人が年々増えています。なかでも、高血圧性疾患、糖尿病、高脂血症などを抱える子どもが多くなっています。生活習慣病は、



がん、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気の原因となります。歩くと①「鬱」になりにくくなる。②糖尿病や認知症のリスクが下がる。③健康寿命が延びる。④老化を抑える。などの効果があることが分かっています。

毎日1万歩程歩くことが健康によいと言われていますが、三日坊主で長続きしにくいものです。ある調査によると、健康効果を最大にするのは1日8,000歩だと言われています。1万歩以上歩くと、かえって疲労が残り免疫力が下がり、腰痛や関節障害も起こしやすいという報告もあります。

登下校や通勤、学校や社会での活動や家事などで、平均4,000～6,000歩は歩いていますので、あと2,000～4,000歩を歩けばいいと思います。10～15分歩くと、その半分の歩数を歩くことができます。

さらに、歩く速さや歩幅によっては、うつ病、認知症、脳卒中、がん、糖尿病などの発症率が10分の1程度まで抑えられることが分かっています。スピードを上げて「速歩き」し、その後、ゆっくりと「遅歩き」で呼吸を整えていきましょう。慣れてくれば、いつもよりも19cm程歩幅を広げて歩いてください。そうすることで、下半身をダイナミックに動かせ、筋肉強化や股間のストレッチにもなります。また、歩くスピードと歩幅に変化を持たすことで心肺機能の強化にも繋がります。しんどければ、無理をせずに、時々意識して取り組むことでウォーキングの効果を高めていきましょう。

【学校図書の貸し出し】



子どもたちの読書活動を推進するために、三者懇談会〔12月13日(水)～19日(火)〕の5日間、保護者を含めて図書室にある本を貸し出します。本校の図書室には、18,000冊もの本があり、私自身もたくさん読みたい本があります。今回、図書館まつりに伴い、子どもたちは国語の時間に1冊から5冊まで本を借りています。そのため、本数は少なくなっていますが、それでもたくさんの本が並べられています。三者懇談会の期間中に図書室にお立ち寄りいただき、図書室にある本をご覧ください。保護者の方には1人3冊まで本をお貸しいたします。年末年始のお時間のあるときにご家庭において、親子で読書に親しんでいただければ幸いです。

<伊丹市児童生徒保健体育賞表彰者>

金賞 佐藤あおい、石田淳之祐、城牆大雅、吉川心、兒島海斗、三好廉心、
今北 豪、 玉井綾真

銀賞 森井瑛士、松井翔聖、盛喜明輝

天王寺川中学校の取組や子どもたちの様子をホームページに載せています。是非、ご覧ください。

https://www.itami.ed.jp/school/Jrhigh/jr_tenn/index.html

※右のQRコードをお読みいただき、天王寺川中学校のホームページをご覧ください。

