

シリーズ No.1 新体力テスト

県内の多くの学校では、現在「新体力テスト」が実施されています。そこで、今回から体力テストの取組をシリーズで紹介し、今後、各学校のより良い実施のために参考にしてください。

【山口市立宮野中学校の取組】

宮野中学校では、今年度から午前中の4時間を使って学校行事として新体力テストが行われました。

良い天候に恵まれ、グラウンドでは、ハンドボール投げを行い、体育館では、反復横とびや長座体前屈などの5種目を行いました。

20m シャトルランと 50m 走は、場所と時間の関係から、体育の授業の「体づくり運動」の中で行い、自分の持久力や走力を確認し、「体力を高めるための運動」の運動の計画を立てる資料とすることとしています。



ハンドボール投げの様子

◎実施方法に工夫あり！

右の写真は、「握力」の計測の様子です。

皆さん、この調査項目にはかなりの時間を費やしてしまい、困った経験がありませんか？

宮野中学校は、そんな悩みゼロでした。写真のとおり、なんと握力計が8台！混雑を想定して、市内の大内中学校から4台借りて実施していたのです。

そのため、生徒の皆さんは、担当の先生から説明を受けた後、2～3人グループでゆっくり集中して測定することができ、精一杯力を発揮していました。

学校行事で行うことで、1日のみ握力計を借用し、他校に迷惑をかけることなく工夫して実施できた参考となる事例です。



握力計8台！

理科担当の佐々木先生。的確かつ簡潔な説明で生徒の理解もバッチリ！

in 宮野中学校

○ 効果 ○

- ① 全校体制で取り組むことで、保健体育科担当教員のみならず、全教職員の体力に対する意識が高まる。
- ② 他校から器具を借りる（短期間）ことができ、効率的に実施できる。

▲ 課題 ▲

- ① 授業時数の確保を踏まえた上で、学校行事を計画する難しさを抱えている。
- ② 計画日が雨天の場合、外で実施する予定の内容を消化できず、保健体育科授業等で実施せざるを得ない。

◎体力テストの実施は、全教職員で取り組みましょう！

学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。（後略）

※ 学習指導要領総則第1の3を参照

身体測定も並行して実施していました。体育館のにぎわいと一転して、聴力検査はもちろんのこと、身長・体重の測定会場も誰一人大きな声を出すことなく、静かで整然と行われていました。

普段も良い雰囲気で行われているのだろうと思わせる素晴らしい生徒さんたちでした。

