



益城中学校だより

第4号

R6. 8. 31

<https://jh.higo.ed.jp/mashiki>

# FROM 益城中

## 新体力テストの結果について

先月号では、全国学力学習状況調査の結果を基に、本校3年生の学力を考察しました。

今月号では、新体力テストの結果を基に、本校の体力の状況について考察します。

まず、新体力テストは、全国の学校で5～6月頃に実施されています。

これは、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導等に役立たせるために行われているものです。

本校は、10年程前までは体力テストで県の基準値を半数以上の項目で上回っていました。

しかし、現在は、全国的に体力が下降傾向にありますし、コロナ禍の期間は、どの学校でも新体力テストの結果に下降傾向がみられ、本校も例外ではありませんでした。令和4年度の新体力テストでは、県の基準値を上回る項目が48項目中、わずか5項目まで落ち込んでしまいました。

本校の場合、コロナ禍による運動不足に加え、運動部活動の加入率が低くなったことも新体力テストの値が落ち込んだ理由です。10年前には約65%あった運動部活動の加入率が、現在は約47%まで減少しています。運動に日常的に取り組む生徒と運動の機会が少ない生徒に二極化している状況があります。

そこで、楽しみながら体力が向上するよう体育の授業を工夫したり、昼休みの外遊びを奨励したり、部活動中にも体力向上に取り組むなどしてきました。

その成果として、令和5年度には県の基準値を上回る項目が11項目に増え、本年度は16項目まで回復しています。

これまでの取組に間違いはなかったと捉え、今後も体力向上の取組を継続し、体力が更に高まるようにしていきます。



## 職員を紹介します

現在、学校の現場が人手不足で困っていることはメディアの報道等でご存じのことと思います。そこで、教育の現場では、人手不足を補う様々な工夫が行われています。

学校現場以外でのキャリア経験を生かして、本年度から益城中学校に教員として任用されている職員を紹介します。1年生の国語の授業を担当している美浦敬（みうら・たかし）先生です。

美浦先生は、長年新聞社に記者として勤務され、今年3月に定年退職をされました。他の先生が全く経験したことがない経験を生かしながら、子供たちの指導にあたってもらっています。

生徒の皆さんには、文章を書くコツ等を個人的に聞いてみるのもいいかもしれません。



## 「早寝早起き朝ごはん」の推進に取り組んでいます



現状・起きる時間は平均的。寝る時間は平均下回る。

- ・ゲームやスマホ等の使用が長く遅く寝る生徒がやや多い。
- ・朝食習慣は平均的だが何かを口に入れる程度の生徒も多い。

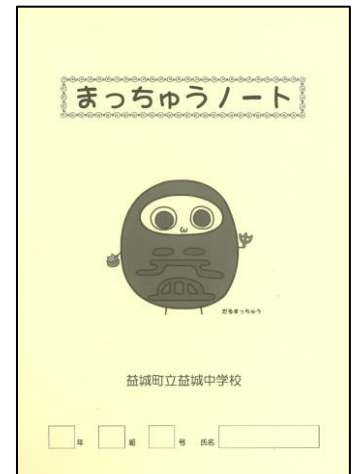
昨年度の県学力調査の児童生徒質問紙の結果を見ると、本校生徒は、起きる時間は県平均と差異がないものの、夜11時までに就寝している生徒の割合は、全国や県に比較し、ちょうど10%程低くなっていました。すなわち、睡眠時間が短い生徒がやや多いと言えます。

寝るのが遅くなっている理由を探してみると、スマホやゲーム機器といった情報通信機器の使用に時間を費やす人が多いということがわかりました。

また、一定の時間に起きている生徒の割合は低くないことから、朝食習慣は全国や県の平均に近いことがわかりました。しかし、全生徒がしっかりと朝食を食べている訳ではなく、しっかり食べると回答した生徒よりも、何かを口に入れる程度と回答した生徒の割合が非常に高くなっていました。

これらの結果から、早寝早起き朝ごはん等の基本的な生活習慣の確立を図る必要があると考え、本年度は文部科学省から委託を受け「早寝早起き朝ごはん」の推進に取り組んでいます。具体的には、2学期から「生活ノート」を配布し、家庭での生活を振り返らせるとともに、同ノートに家庭での学習を記録し毎日提出してもらっています。家庭で効率的に学習し、早寝早起き朝ごはんを実践できるようになってほしいです。

10月4日（金）には、東北大学の川島隆太先生をお呼びし、脳科学の観点から講演いただくようになっています。長時間のゲームや動画視聴が脳に与える影響を考えます。また、早寝早起きを実践すれば十分な睡眠と朝食が取れ、脳が活性化されること等を学びます。



### 【9月の行事予定】

月 日	曜	行 事	月 日	曜	行 事
9 / 2	月	非難訓練	9/18 ~20	水 金	2年生職場体験学習
6 ~9	金 月	小中合同挨拶運動（生徒会）	24 ~10/15	火 火	特別日課 （学習成果発表会準備のため）
11	水	全校・生徒集会	※ あくまでも予定です。 諸事情により中止や変更もあります。		
17	火	学校に行こうデー			