



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切にする
約束を守る
夢を持つ

東京都統一体力テスト

第9号でお知らせしたとおり、今年度の東京都統一体力テストの結果が届きました。個人票が手元にあることと思います。調査結果を見てみましたか。しっかり読んでスーパーアクティブスクールのポートフォリオに保管しましょう。

本校の調査結果は、都の平均値と比べると、体格面では、1年と3年の男子は身長、体重ともやや上回っています。2年男子は、身長、体重ともほぼ同じです。女子は、1年から3年まで、身長、体重とも都の平均を上回っています。

体力テストでは、1年男子は合計得点が全国平均、都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「反復横とび」が低い傾向です。2年男子も合計得点が全国平均、都平均より低く、測定種目の中では、「反復横とび」「50m走」が低い傾向です。3年男子は、都より高く、全国より低い水準です。測定種目の中では、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」は全国を大きく上回っており、「50m走」が低い傾向です。1、2年女子は、合計得点が全国、都より高く、測定種目では、「持久走」「50m走」以外は都、全国を上回っています。3年女子は、合計得点が全国より低く、都より高くなっています。測定種目では、「持久走」「50m走」「ハンドボール投げ」が低い傾向です。

本校の傾向は、全体として「持久走」「50m走」に課題があり、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」は、みなさんの取組の成果もあり、昨年より向上しています。

一人一人が個人票をよく読み、種目判定グラフで得意な種目、不得意な種目を見つけ出し、体力テストについてのコメントを参考にしながら苦手な運動を強化し、バランスの良い体力アップを図りましょう。

スポーツ科学がもたらす変化

『スポーツゴジラ』（地下鉄の駅などに置いてあるスポーツそのものの魅力や価値を語るスポーツ総合誌）第40号は、スポーツ科学がもたらす変化が特集されています。

「何を食べるのがベスト？」では、競泳の瀬戸大也選手、フィギュアスケートの宮原知子選手の食事の話です。二人ともトップアスリートとして、毎日ハードなトレーニングをし、エネルギー消費が一般の人とは比べものにならない位多いにもかかわらず、以前の食事は食への誤解があったそうです。ふだんの食事に関しては、どんなアスリートも基本は同じで、主食、主菜、副菜、汁物、乳製品を毎日そろえて食べるのが大切で、その上で個々の選手に合ったものを考えていくことが大切だそうです。

「睡眠とアスリートのパフォーマンス」では、睡眠中に成長ホルモンが分泌し、疲労を回復させ、筋肉を修復することが書かれています。アスリートにとって、そもそも睡眠で健康な体やメンタルを準備できていなければ十分なパフォーマンスを発揮できず、トレーニングや食事の効果を体内に取り入れることもできないと考えることができるそうです。

「スポーツがもたらす変化」では、つい最近まで、けがの予防に有効だということで運動前に行われていた「静的ストレッチ」は、筋肉や腱がたるむので、素早い動きができなくなってしまうことが書いてあります。今は、研究の成果もあり運動前にぐいぐいと反動をつけながら筋肉を活性化させる「動的ストレッチ」を行って筋や腱がたるみなく、その機能を発揮できるように準備し、運動後はクールダウンの一環として「静的ストレッチ」を行うのが一般的になってきたそうです。皆さんもぜひ、最新のスポーツ科学の成果を積極的に取り入れましょう。