



# 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

### 体育の日からスポーツの日？

昨日は、体育の日でしたがハッピーマンデー制度が適用されるまで、体育の日は10月10日でした。1964（昭和39）年の東京オリンピックの開会式が行われた日を記念し、昭和41年から「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことを趣旨として祝日としました。

実は、超党派のスポーツ議員連盟が2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、名称を「スポーツの日」に改め、趣旨を「スポーツを楽しみ、互いを尊重し、健康で活力ある社会を願う」とし、スポーツの意義を明確に打ち出す改正案を秋の臨時国会に提出する予定があったそうです。しかし、ご存知の通り、衆議院の解散により流れてしまいました…。

### 東京都統一体力テスト

今年度の東京都統一体力テストの調査結果が届きました。もう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年男子は身長がやや下回り、体重がやや上回っています。2年男子は、身長、体重とも上回っています。3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、「持久走」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、「50m走」が低い傾向です。3年男子も合計得点は全国、都より低い傾向です。測定種目の中では、「ハ

ンドボール投げ」が低い傾向です。1年女子は、合計得点が全国、都より低く、測定種目では、「50m走」が低い傾向です。2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、2年女子も「50m走」が低い傾向です。3年女子は合計得点が全国平均、都平均より高くなっています。測定種目では、やはり「50m走」が低い傾向にあります。本校の傾向は以上のとおりですが、一人ひとり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、体力アップを目指しましょう。

### 体力向上努力月間

東京都教育委員会では、平成22年度から毎年10月を「東京都体力向上努力月間」としてしています。各教室のポスターを見てください。

<体力高める基礎・基本>

#### ☆栄養・運動・休養

生きるために欠かせない健康三原則

#### ☆基本的な生活習慣

栄養・運動・休養の生活リズムを整えること

#### ☆アクティブライフの実践

日常生活で積極的に体を動かすなど、活動的な生活を送ること。

今年のキャッチフレーズは、

「まだ見たことのない自分と出会うために、体力向上！健康増進！」です。

Physical Fitness News 第3号の夏休みチャレンジを見てください。しっかり取り組んだ人には「からだ」に「こころ」に変化が起きていることでしょう。まだの人は、ぜひこの機会にアクティブライフをスタートしましょう。