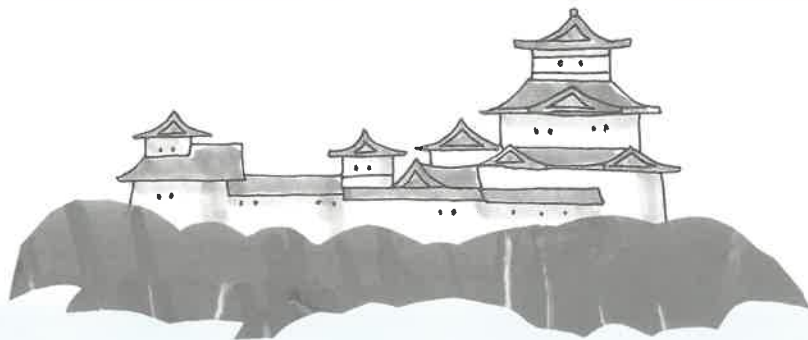


# パワーアップ チャレンジ手帳

中学校用



## 目次

トップアスリートからのメッセージ.....	1
体力テスト・体格の記録 [1年&2年&3年] .....	2
体力の成長記録をつけよう.....	3
体力を高める運動の例.....	6
体力があるとどんないいことがある?.....	7
運動計画を立てよう.....	9
毎日の運動をチェックしよう.....	11
生活習慣を見直そう.....	13
1年間をふりかえって.....	14

1年 組      2年 組      3年 組

名前

# トップアスリートからの メッセージ

## 「元気なわかやまっ子になれ！」

みなさん、こんにちは。体操の田中理恵です。

ロンドンオリンピックでは、みなさんの応援をたくさんいただき、<sup>がんば</sup>頑張ることができました。ありがとうございました。

わたしは自然豊かな和歌山に生まれ、子ども時代を過ごしてきました。楽しいことや、苦しいこと、また、悩んだこともありましたが、自分の好きなことを見つけて夢中になり、のびのびと育ってきたように思います。

さて、中学生のみなさん。あなたたちの仕事は何ですか？

…それは、勉強すること。スポーツをすること。大人になる準備をすることです。

学校や家庭での勉強は、人の知識の基本です。そして、家族や友達と豊かに交流し、好きなスポーツに夢中になることで体と心が育ちます。大人になる準備とは、いろいろなことを体験し、考えて行動することです。

でも、「体力」がなかったら、勉強もスポーツも、いろいろな経験もできません。中学生期は、運動能力や体力がグーンと発達する大切な時期です。「体力づくり」は中学生のみなさんにとって、いちばん大きな「仕事」なのです。

そして、2020年には東京でオリンピックが開かれます。わたしも、<sup>しょうち かつどう</sup>招致活動にかかわることができ、開催地が東京に決まったときは本当にうれしかったです。2020年の主役は、みなさんです！

体力向上に<sup>いっしょうけんめい</sup>一生懸命励んで、「元気なわかやまっ子」になってください！



第30回オリンピック競技大会  
(2012年／ロンドン)  
体操競技 日本代表  
田中 理恵

※第32回オリンピック競技大会(2020/東京)は  
2021年に延期となりました。

# 1年&2年&3年 体カテスト・体格の記録

学校で行っている体カテストと体格の記録をここに書いておきましょう。

今年の体カテスト目標を書こう

--

体 格	身 長		体 重	
	●	cm	●	kg

└─ 小数点にご注意 ─┘

1<sup>ねん</sup>年

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび
	右	左	回	cm
	kg	kg	秒	点
	⑤20mシャトルラン	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	持久走	秒	cm	m
	回	分	秒	

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。

今年の体カテスト目標を書こう

--

体 格	身 長		体 重	
	●	cm	●	kg

└─ 小数点にご注意 ─┘

2<sup>ねん</sup>年

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび
	右	左	回	cm
	kg	kg	秒	点
	⑤20mシャトルラン	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	持久走	秒	cm	m
	回	分	秒	

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。

今年の体カテスト目標を書こう

--

体 格	身 長		体 重	
	●	cm	●	kg

└─ 小数点にご注意 ─┘

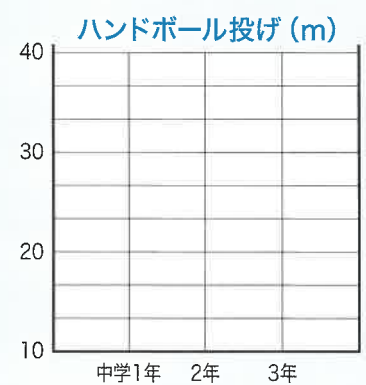
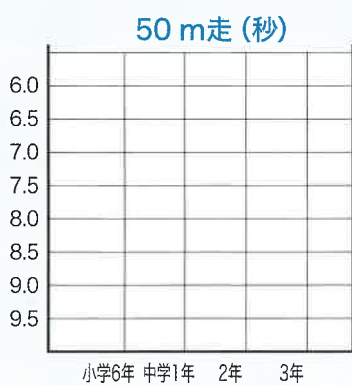
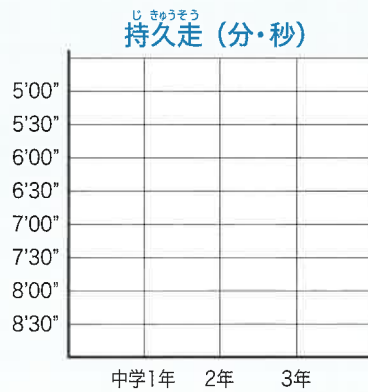
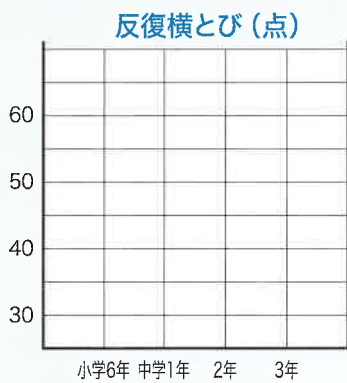
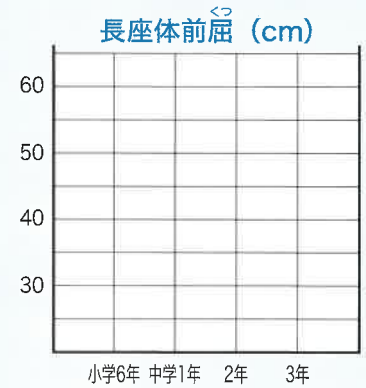
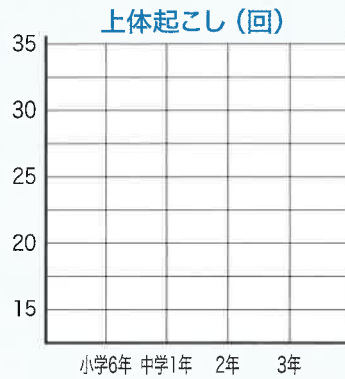
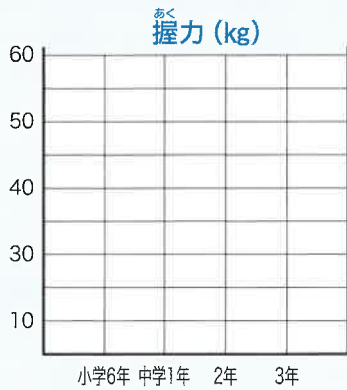
3<sup>ねん</sup>年

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび
	右	左	回	cm
	kg	kg	秒	点
	⑤20mシャトルラン	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	持久走	秒	cm	m
	回	分	秒	

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。

# 体力の成長記録をつけよう

p.2 に記入した体力テストの記録を、p.4 の「こうもく項目別得点表」を見て得点におきかえてみましょう。つぎに得点までのマスをぬりつぶして、折れ線グラフにしてみましょう。



学年ごとに総合得点を計算し、p.4の「総合評価基準表」で総合評価(A段階～E段階)を導いて記録しておきましょう。

	1年	2年	3年
総合得点	点	点	点
総合評価(判定)	段階	段階	段階

# 体力テスト項目別得点表 総合評価基準表

こうもく べつとく てんひょう  
項目別得点表 (12~19歳)

男子

得点	握力 <small>あく</small>	上体起こし	長座体前屈 <small>くつ</small>	反復横とび	持久走 <small>じきゅうそう</small>	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび <small>はば</small>	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握力 <small>あく</small>	上体起こし	長座体前屈 <small>くつ</small>	反復横とび	持久走 <small>じきゅうそう</small>	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび <small>はば</small>	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

わか やま けんたいりょく うんどう のうりょくちょうさ けつ か へい きん へい せい ねん ど  
和歌山県体力・運動能力調査結果平均 (平成29年度)

男子

平均値	握力 <small>あく</small>	上体起こし	長座体前屈 <small>くつ</small>	反復横とび	持久走 <small>じきゅうそう</small>	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび <small>はば</small>	ハンドボール投げ	合計点
1年	23.32	24.60	39.75	50.00	429.56	67.54	8.56	176.95	18.26	33.86
2年	28.91	27.42	43.68	53.07	389.08	82.15	7.93	194.42	20.93	41.89
3年	33.73	30.08	47.87	55.79	376.53	90.49	7.52	208.92	23.42	48.93

女子

平均値	握力 <small>あく</small>	上体起こし	長座体前屈 <small>くつ</small>	反復横とび	持久走 <small>じきゅうそう</small>	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび <small>はば</small>	ハンドボール投げ	合計点
1年	21.48	21.39	43.19	45.92	305.94	51.49	9.08	162.57	12.08	44.46
2年	23.81	23.39	45.71	47.57	298.03	57.17	8.83	167.68	13.34	49.40
3年	25.22	24.64	48.17	48.14	297.29	56.53	8.78	169.59	14.12	51.75

# 体カテストワンポイントアドバイス

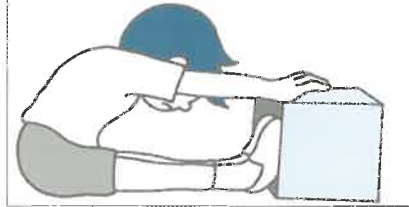
あく  
握力 (kg)

声を同時に!  
せーの  
「ギュ〜!!」



リラックスして  
1、2、3、フー  
息を止めずに行おう!

長座体前屈 (cm)



グラグラしないように、  
両腕や太ももなどを使って  
しっかりと固定しよう!  
お腹を見ながらスピードに  
乗ってやろう!

上体起こし (回)



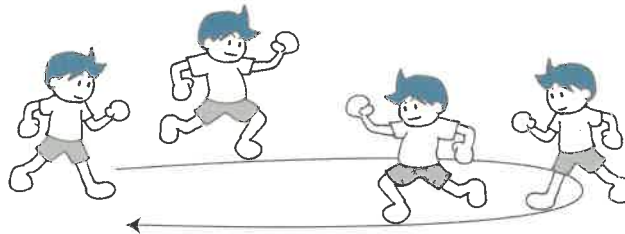
低い姿勢で  
最小限の横移動だよ!  
左右のラインは  
踏めばOK!!

反復横とび (点)



電子音に合わせて  
走る方が疲れにくいよ!  
ラインは足で踏めばOK!

20 mシャトルラン (回)



呼吸は短く!  
2度吸って2度吐く。  
(ハッハッ・フッフッ)  
少し速めスピードで走り始め、  
苦しくなったら  
ペースを調整しよう!

しきゅうそう  
持久走 (分・秒)



50 m走 (秒)

腕を前後に大きく、  
素早く降り続け、少し大股気味で  
走ってみよう!  
55mラインまで力を抜かずに  
走りきろう!!



投げる直前に  
ボールを持っていない方の  
腕を前に出し、  
投げる方の腕はムチのようにしならせて、  
勢いよく投げよう。  
校舎や木など、目印を決めて  
投げよう!!

ハンドボール投げ (m)



はば  
立ち幅とび (cm)

腕を大きく振り、  
ひざも深く曲げて  
反動をつけて  
体全体で跳ぼう!

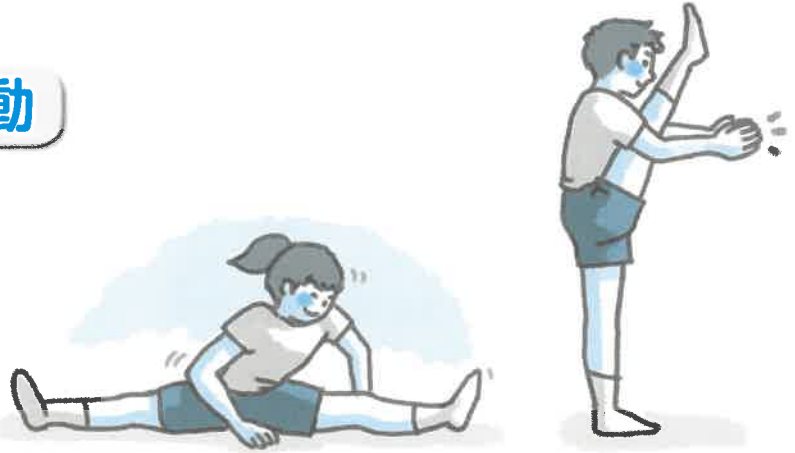


# 体力を高める運動の例

体力テストの結果から、自分に不足している体力・運動能力をとらえ、運動計画を立てて、毎日の生活の中でバランスよく体力を高めていきましょう。  
まず、体力要素ごとにどんな運動が効果的か、紹介します。

## 1 じゅうなんせい 柔軟性を高める運動

ストレッチング など



## 2 びんしょうせい 敏しょう性や しゅんぱつりょく 瞬発力を高める運動

ジグザグジャンプ ダッシュ なわとび

ボール投げ サイドステップ

クロスステップ

など



## 3 きんりょく 筋力を高める運動

ハーフスクワット

うでをくわして 腕立て屈伸

上体起こし

けんすい 懸垂

メディシンボール投げ

ジャンプ系運動

など



## 4 じきゅうりょく 持久力を高める運動

ウォーキング

ジョギング

エアロビクス

水泳

サイクリング

球技スポーツ

など



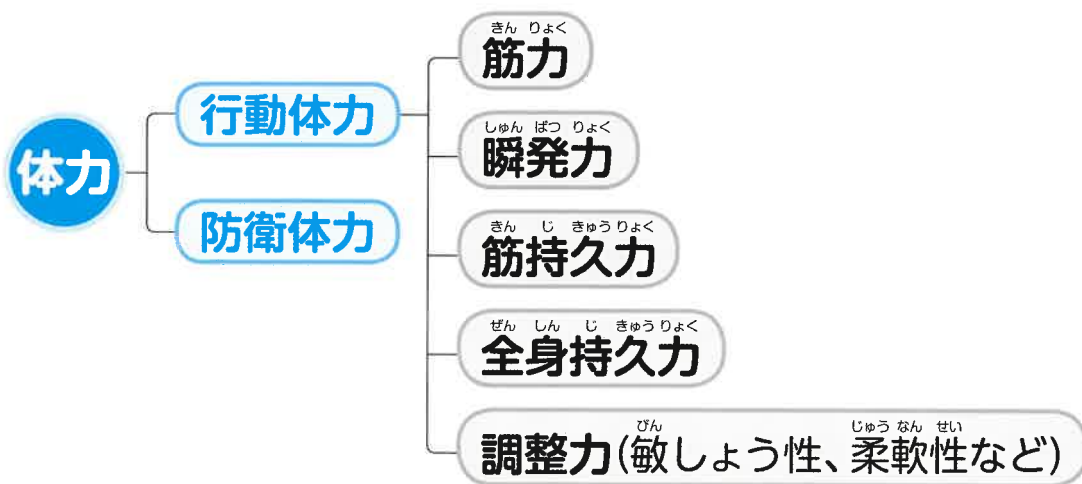
# 体力があるとどんないいことがある？

みなさんは学校で「体力テスト」を受けています。それは、みなさんの体力・運動能力がどれくらいあるか、健康な生活を送っているかどうかを確かめるためのものです。体力があるとどんないいことがあるのでしょうか。またどのようにすれば体力がつくのでしょうか。

## 1 体力って？

意欲的で充実した生活を送るためには体力が必要です。体力は大きく二つに分けて考えることができます。一つは病気にならないための抵抗力などを指す「防衛体力」です。もう一つは体を動かすための「行

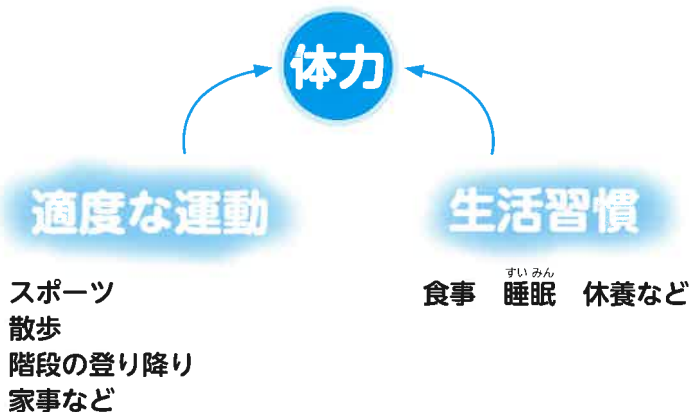
動体力」で筋力・柔軟性・持久力などの要素があります。体力テストの結果はこの「行動体力」の能力を評価します。



## 2 体力はどうすればつく？

体力はどうすればつくのでしょうか。それは適度な運動と規則正しい生活習慣によって身につきます。適度な運動とは、スポーツだけでなく、散歩をしたり、

階段を登ったり、家事をしたりといった、日常体を動かすこともふくまれています。生活習慣は、おもに食事と睡眠・休養のことです。





# 3 スポーツによって体と心はどう変わる?

## ① スポーツによって体はどう変わる?

スポーツを行うことによって、体が発育・発達し、運動能力が上達し、体力の維持・向上につながります。現代の生活は、往々にして運動不足になりやすく、体力が低下しがちで、肥満や生活習慣病につながる原因となっています。生活習慣全体をあらため、スポーツを積極的に行うことで、健康に生活するための体力が向上し、肥満や生活習慣病を予防することができます。

## ② スポーツによって心はどう変わる?

スポーツの技術が身についたり、目標に到達したりすると、達成感を得られます。それが積みかさなると、自信につながり、困難に挑戦する意欲がわいてきます。また、スポーツを行うことで精神的なストレスを解消したり、リラックスしたりする効果があります。



・肺が発達する

・しん ぞう心臓が発達する

・きん にく筋肉が発達する

・毛細血管が発達する

・緊張やストレスがおきにくい

・肥満になりにくい

ほか

# 運動計画を立てよう

運動計画例を参考にして、自分の運動計画を立て、  
体力をバランスよく高めていきましょう。

## 1 運動計画例

体力要素	運動の種類	行い方(①1回の種目数 ②各運動の強さ ③セット数 ④総運動時間 ⑤1週間の回数)	1週間のスケジュール						
			月	火	水	木	金	土	日
柔軟性	手首、腕、肩、背中、胸、体側、腰、太もも、ふくらはぎ、足首などのストレッチング(静的または動的ストレッチング)。	①5～10種目の運動(1種目5～30秒) ②痛みを感じない程度で、呼吸をしながら ③1～3セット(10～30秒の休みをはさんで) ④5～20分 ⑤3～7回	○	○	○	○	○	○	○
敏しょう性・瞬発力	ジグザグジャンプ、ダッシュ、なわとび、ボール投げ、サイドステップ、クロスステップなどの運動。	①1～6種目の運動 ②無駄な力を抜き、リズムカルに ③1～3セット(1～5分の休みをはさんで) ④10～30分 ⑤2～4回	○			○			
筋力・筋持久力	ハーフスクワット、腕立て屈伸、上体起こし、懸垂、メディシンボール投げ、ジャンプ系運動など。	①1～6種目の運動 ②弱い運動から強い運動へ。10～30回繰り返すことができる強さで ③1～3セット(2～5分の休みをはさんで) ④10～30分 ⑤2～4回		○			○		
全身持久力	エアロビクス、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、サーキットトレーニングなどの運動。	①1～2種目の運動 ②5～60分間続けられる強さで(余裕をもって) ③1～3セット(3～10分の休みをはさんで) ④10～40分 ⑤2～4回			○			○	
すべての体力要素	すべての球技スポーツ、武道など。	①1～2種目のスポーツ ②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う ④20～60分 ⑤2～5回		○		○			○
1日の総運動時間			20～40分	40～60分	30～60分	40～60分	20～40分	30～60分	30～50分

# 2 自分の運動計画を立てよう

次のことに注意して、1週間の運動計画を立てよう

- ① 毎日、20～60分運動するメニューをつくる
- ② 柔軟性、敏しょう性、瞬発力、筋力、全身持久力を高める運動の、4つの運動をバランスよく行う
- ③ 上記4つの運動を、週に2回以上行う
- ④ 休日はスポーツやアウトドアスポーツなどを行う
- ⑤ 1週間のうち、1日以上休養日を設定し、心身の回復に務める

<参考>体カテストの項目と体力要素の関係

体カテストの項目	体力要素	筋力	筋持久力	柔軟性	敏しょう性	全身持久力	瞬発力
握力		◎					
上体起こし		○	◎				○
長座体前屈				◎			
反復横とび			○		◎		
20mシャトルラン持久走			○			◎	
50m走		○		○	○		◎
立ち幅とび		○		○			◎
ハンドボール投げ		○		○			◎

体力要素	運動の種類	行い方(セット数・運動時間など)	1週間のスケジュール						
			月	火	水	木	金	土	日
柔軟性									
敏しょう性・ 瞬発力									
筋力・ 筋持久力									
全身持久力									
すべての 体力要素									

# 毎日の運動をチェックしよう

運動計画通りにできたら<sup>チェック</sup>✓。

トレーニングの成果や体の状態に応じて、運動計画をときどき見直そう。

月	週	月	火	水	木	金	土	日	ふり返り
4月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
5月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
6月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
7月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
8月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
9月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								

※2年目からは自分のノートに表を作ってチェックしよう。

月	週	月	火	水	木	金	土	日	ふり返り
10月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
11月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
12月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
1月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
2月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
3月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								

# 生活習慣を見直そう

体力向上のためには、運動とともに生活習慣全般を見直すことが重要です。  
和歌山市では、みなさんの望ましい生活リズムの確立のため  
「早寝・早起き・朝ごはん」運動をすすめています。

## 1 食生活を見直そう

私たちは日々活動するのにエネルギーを消費しています。これらの消費エネルギーは、食事によって補給します。大きく発育する時期や、運動量が多い場合は、より多くのエネルギーをとる必要があります。運動量が少ないときには、栄養過多になるおそれがあるので、積極的に運動を取り入れましょう。

決まった時間に三食とったり、バランスよく栄養素をとり入れたりすることも重要です。



## 2 休養・睡眠

長く勉強したり運動したりすると体は疲労します。疲労やストレスが蓄積すると、抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなります。疲労回復には休養をとることが必要です。休息、入浴、睡眠、栄養補給、軽い運動などです。とくに睡眠は、一日の疲れを取り除き、活力をたくわえます。また、体の抵抗力を高め精神を安定させたりします。自分の生活に合わせて、快適な睡眠をとるように心がけましょう。



## 3 生活習慣病と予防

### ①生活習慣病とは

生活習慣病とは、生活習慣がその発症や進行に関係する病気のことです。高血圧や糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いことがわかっています。一度身についた生活習慣を変えるのは難しく、長年にわたって続けた結果、生活習慣病につながっていきます。



### ②生活習慣病の予防

生活習慣病は、生活習慣をできるだけ望ましいものにして健康を増進し、発病そのものを予防することが重要です。また、定期的に検査を受けることも有効です。検査によって、早期発見・早期治療をし、生活習慣を改善すれば、その多くは進行を食い止めることができるのです。



# 1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、  
また体育やスポーツでがんばったこと、  
来年がんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

## 1年生


## 家族の人のコメント


## 2年生


## 家族の人のコメント


次の事について書き込み、お家の人に見てもらおう。

1. 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
2. 体育やスポーツでがんばったこと、また来年がんばりたいこと。

## 3年生


## 家族の人のコメント


十分な睡眠時間が  
とれましたか？

好き嫌いなく  
食事ができたでしょうか？

体育の時間以外にも  
運動やスポーツを  
しましたか？

# パワーアップ チャレンジ手帳

3年間使用しますので大切に保管してください。

---

## パワーアップチャレンジ手帳

令和2年4月

発行：和歌山市教育委員会

パワーアップチャレンジ手帳を作成する費用の一部には、皆様からいただいた「元気わかやま市応援寄附金」が使われています。

---