

新体力テストの結果から・・・



春先に実施する体力テストは、体格や身体能力だけではなく、生活習慣に関する調査もデータ化されています。君高生の実態はいかに!?

1 朝食を毎日食べる女子は 89%

男子 81% (全国男子:81% 全国女子:83%)

2 夜食を毎日食べる男子は 36%

女子 36% (ほとんど食べない派=男子:34% 女子:46%)

3 睡眠時間が6時間未満の女子は 41%

男子 26% (全国3年男子:34% 全国3年女子:40%)

4 授業中によく眠くなる男子は 50%

女子 49% (ほとんどならない派=男子:7% 女子:6%)

5 自由時間が1時間未満の男子は 37%

女子 28% (全国男子:29% 全国女子:28%)

6 勉強時間が1時間未満の女子は 40%

男子 37% (全国男子:52% 全国女子:45%)

7 勉強時間が3時間以上の3年男子は 10%

3年女子8% (全国3年男子:9% 全国3年女子:9%)

8 イライラすることがよくある女子は 25%

男子 17% (ほとんどない派=男子:24% 女子:14%)

9 学校生活が楽しい3年女子は 62%

3年男子63% (全国3年男子:52% 全国3年女子:55%)

※ 3年生は、無回答者が少なかったので、より多く載せています。

* 成長ホルモンの働き *

成長促進作用 (身長・筋肉量・骨量UP)、
代謝調整作用 (脂肪燃焼・疲労回復・美肌
免疫力向上・アンチエイジング等)があり、
誰にでも必要不可欠なホルモンです!

<成長ホルモン>

入眠後、最初の深い
眠りで最も分泌され
ます。(空腹時に多く
分泌されるので、
夜食はほどほどに。)



隠れ貧血チェック

鉄分は血・骨・爪・髪・肌を健やかに保
「免疫力」「やる気」にも影響します!!

- 朝起きるのが辛い・午後眠くなる
- 肩こり・頭重感・頭痛がある
- 疲労感がとれない・
- イライラする・やる気がでない
- 爪の異常・おできがある
- 偏食がち・ダイエット中・運動部

<スポーツ性貧血とは?>

激しい運動による、汗からの鉄分喪失や、
足底への衝撃によって赤血球が破壊され
ることでおきる貧血。

※ 自覚症状がない場合も多く要注意!

鉄分補給には、レバーが最適・最強です!



全校生徒	50m走	立ち幅跳び	ヤチウ	体前屈	心肺力投げ	握力	身長	BMI
女子 平均	8.6秒	184cm	55回	52cm	15m	26kg	①156.9 ②158.0 ③158.0	21
女子 最高	7.0秒	250cm	109回	75cm	29m	43kg	-	-
男子 平均	7.0秒	233cm	91回	54cm	28m	41kg	①168.5 ②170.7 ③171.0	21
男子 最高	6.0秒	340cm	127回	78cm	45m	62kg	-	-

～ 熱中症 対策 ～ ① 渴く前に飲む ② 動く前に飲む! ③ こまめに飲む!!

[緊急時の経口補水液]

水1Lに対し、塩3g・
砂糖40g、果汁少量

飲み物や飲み方は、運動量や状況によって異なります。運動時に「スポーツ飲料」を2倍程度に薄めてから飲む方法や、脱水時に「経口補水液」を少しずつ飲む方法など・・・

アレンジ編・・・オレンジ果汁100%ジュース 400ml + 水600ml + 塩3g (小さじ1/2)