



重点教育目標「自分の考えをもち、主体的に学び続ける生徒の育成」

自立共鳴

2026/2/28

亀中生の健康を考える～全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果より～

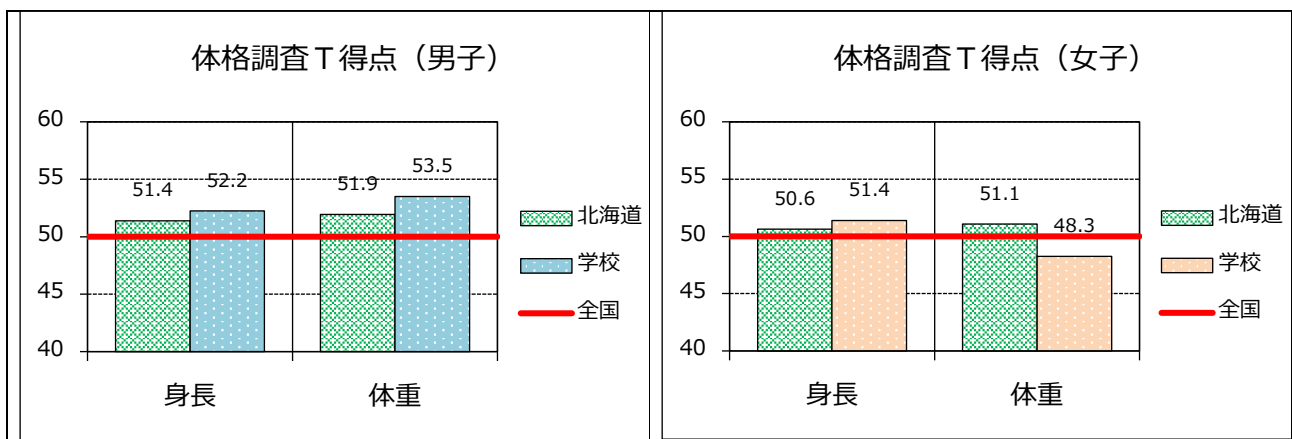
教諭 相澤 光毅

先頃、スポーツ庁より令和7年度の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果が届きました。この調査は、全国の中学校2年生全員を対象に実施されており、全国約70万人（北海道2万人）が参加しています。今回は、全国の傾向や亀中生の状況をお示しし、日々の生活にどうつなげていくかを考える一つのきっかけとしていただければ幸いです。

1. 体格（数値は平均値）

中2男子	身長(cm)	体重(kg)
全国	161.31	50.11
亀田中	163.01	53.64

中2女子	身長(cm)	体重(kg)
全国	155.06	46.88
亀田中	155.81	45.55



男子は、全国に比べて身長、体重ともに「やや高い」数値となっています。

女子は、全国に比べて身長が「やや高い」数値、体重は「やや低い」数値となっています。

グラフはありませんが、男子は高度・中等度肥満を合わせると11.7%。これは全国5.1%、北海道7.4%と比べて「高い」といえます。

女子は高度・中等度肥満がともに0%で、やせ(痩身)が7%となっており、全国4.2%、北海道3.7%より「高い」です。

2. 実技の状況（数値は平均値）

中2男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)
全国	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74
亀田中	↑ 30.57	↓ 24.19	↓ 42.10	↓ 50.61	↓ 75.32	↓ 8.39	↑ 198.03	↑ 21.47

中2女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンドボール投げ(m)
全国	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43
亀田中	↑ 24.17	↓ 20.55	↓ 43.50	↓ 42.51	↓ 43.11	↓ 9.19	↓ 159.39	↑ 12.74

(1) 男子について

全国平均より高いものは、「握力」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の3項目。他はすべて低い。

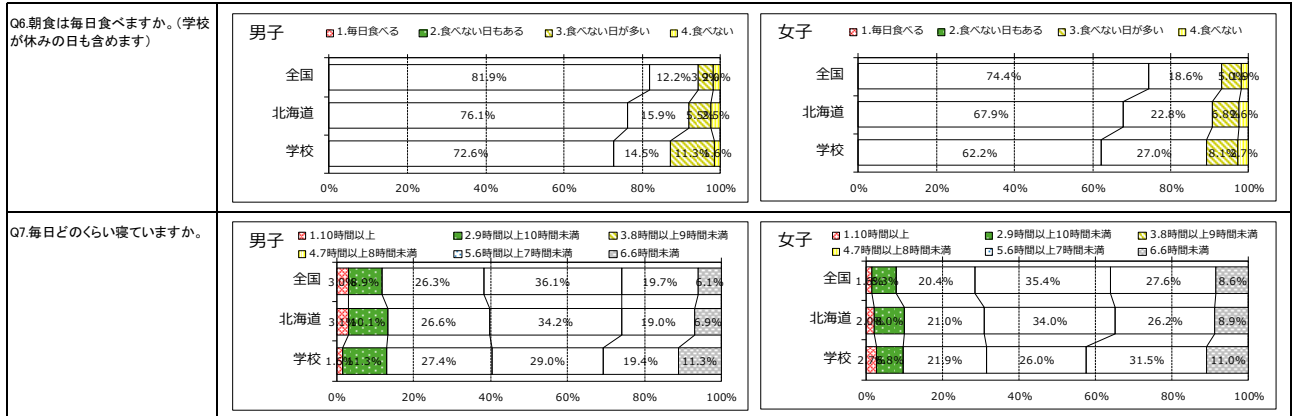
今年の亀中2年男子の体力は、総合的に全国平均より低い。

(2) 女子について

全国平均より高いものは、「握力」「ハンドボール投げ」の2項目。他はすべて低い。

今年の亀中2年女子の体力は、総合的に全国平均より低い。

3. 質問紙の集計より（気になる項目をピックアップしました）



(1) Q6 朝食は毎日食べますか

「毎日食べる」と回答した生徒の割合は、男女とも全国平均より低くなっています。

「食べない日が多い」「食べない」の割合は、男女とも全国平均より高くなっています。

(2) Q7 毎日どれくらい寝ていますか

男子は7時間以上寝ている生徒の割合は約7割で、全国平均より低くなっています。

女子は7時間以上寝ている生徒の割合は約6割で、全国平均より低くなっています。

4. 考察

1～3のデータでAIにイラスト化してもらいました。



何度か試しましたが、どれも「不健康そうな中学生」が描写されました。今回 AI に提示したデータは体格、体力、生活習慣の一部分ですので、亀中の生徒全員がこのイラストのようだとは考えていません。しかし、全国平均と比較して「健康的な生活」に向け改善しなければならない課題が多いことは明らかだと思います。

5. まとめ

体力テストは「記録を競うもの」に思われますが、実は「将来、病気にならずに自分らしく生きるための健康のバロメーター」です。中学生の時期にしっかり体を動かし、基礎体力をつけておくことは、「将来の自分に健康という資産を贈ること」と同じです。

また、体力が高いと、ストレスに強くなったり、学習の集中力が上がったりと、今の生活にも良いことがたくさんあります。

「今の自分」「未来の自分」のために、昨日より少しだけ健康的な生活を心がけてほしいと願います。

公立高校一般入試まで残りわずか。

頑張れ受験生！在校生も応援しています。



公立高校一般入試まで残りわずかとなりました。1,2年生はお世話になった3年生の合格を祈願して学級毎に絵馬を作りました。受験勉強はとても大変なものですが、目標に向かい最後まで走り抜いた後の達成感は特別なものです。体調管理には十分に気をつけ、万全な状態でこれまで学習してきた成果を発揮してくれることを心から祈っています。

合格発表までの日程

3月3日(火) 受検前日指導
3月4日(水) 学力検査
3月5日(木) 面接
3月11日(水) 追検査
※対象生徒のみ
3月17日(火) 合格発表



「偏見を持たず、人と接しよう！」(亀中のSDGs・図書委員会)

亀中のSDGsの企画で図書委員会が「偏見を持たず、人と接しよう！」のテーマに迫ろうと「ブックトーク」を実施しました。「ブックトーク」とは、特定のテーマで複数の本を紹介し、聞き手をその世界に引き込む本の予告編のような活動です。2月20日(金)は1,2年生が「スポーツ選手の秘密」「何度でも読みたくなる!!短編小説」「続きが気になる!ミステリー小説」に関連する本の一部分を面白く紹介し、テーマに沿った感想を交流しました。特に「羅生門」のラストの一文についての交流では、深い話し合いとなり、大いに盛り上がりました。

亀中のSDGsの実現に向け、今後も生徒と教師が一丸となり取り組み続けていきますので、応援のほどよろしく願いいたします。

