

	男子	身長	女子
1年	167.4 (168.6)		156.8 (157.3)
2年	168.2 (169.8)		154.4 (157.7)
3年	169.2 (170.8)		154.4 (158.0)

碧工生の 体格平均値

理想体重 = 22×身長×身長
(例: 22×1.75m×1.75m=62.8kg)

	男子	体重	女子
1年	60.6 (59.0)		55.5 (51.3)
2年	61.1 (60.5)		50.3 (52.3)
3年	61.8 (62.4)		50.1 (52.5)

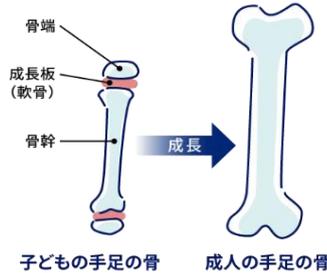
()内はR3の全国平均値です

身長が伸びるには どうしたらいい？

参考「中高生の身長を伸ばす7つの習慣」佐藤智春・黒川伊保子著(一本校図書館にあります)

Q 身長って、
体のどの部分が
伸びているの？

A 骨が伸びています！
骨の両端には、「骨端軟骨」と呼ば
れる軟骨部分があります。この軟骨
部分が増殖することで、骨が伸びて



Q 身長の伸びが
止まるのはいつ？

A 勝負は13才～17才！
個人差がありますが…
“伸びしろ”である骨端軟骨を使いつくした時、
骨の伸長が終わります。(16～18才あたり)
ちなみに、男女ともに35才をピークに骨の重量
は減少します。



骨の成長のためには…

「寝る子は育つ」
は、本当です。

睡眠中に
成長ホルモンが
分泌されます。

睡眠



成長ホルモンは、骨を
伸ばす、太くするだけで
なく、筋肉を育て、体の
痛んだところや弱ったと
ころを修復する作用をも
っています。

寝不足は
背を奪う

運動



からだを動かして骨に刺激
を与えると、骨を成長させる細
胞の働きが活発になり、骨量
が増します。

運動すると、筋肉だけでなく
骨も成長するんです。

骨の成長のためには、材料が必要です。

●カルシウム

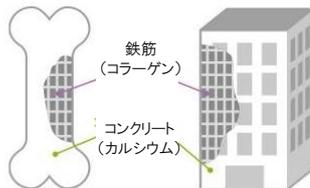
骨の7～8割はカルシウムで
できています。

不足すると、カルシウムが骨
から血液へ流れ出てしまいます。



食事

骨を鉄筋コンクリートのビルに例えると…



カルシウムだけじゃダメ ●タンパク質

カルシウムだけでは骨は成長しません。タンパク質は骨の
土台を作る材料。一度にたっぷり摂るより、3食に分けて摂る。



●鉄…血液の材料、体に酸素や栄養を運ぶ。
(肉、カツオ、マグロ、あさり、緑黄色野菜、海苔 など)

●ビタミン…カルシウムの吸収をサポート。
(きのこ類、魚類、納豆、ほうれん草、ブロッコリー など)

甘いものは
背を奪う

カルシウムが
尿から流れ
出してしまう

タバコを吸うと
ビタミンCが
消費される

NGフード ①糖質 ②インスタント食品 ③タバコ