

平成26年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」検証シート

夕陽丘 中学校

生徒数

168

平均値

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 20m シャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ハンドボール 投げ | 体力合計点 |
|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|------|--------|--------------|-------|
| 男子 | 27.79 | 30.63 | 44.98 | 52.18 | | 93.30 | 8.24 | 191.42 | 20.78 | 43.69 |
| 大阪市 | 29.42 | 27.25 | 40.64 | 50.72 | 406.21 | 83.32 | 8.13 | 188.65 | 20.44 | 40.47 |
| 全国 | 29.00 | 27.45 | 42.92 | 51.31 | 392.89 | 85.29 | 8.03 | 193.43 | 20.86 | 41.74 |
| 女子 | 23.06 | 25.09 | 47.39 | 50.30 | | 61.57 | 8.73 | 168.96 | 12.83 | 51.92 |
| 大阪市 | 23.98 | 22.69 | 43.59 | 45.42 | 302.75 | 56.63 | 9.01 | 163.40 | 12.82 | 47.51 |
| 全国 | 23.70 | 23.07 | 45.23 | 45.63 | 290.64 | 57.77 | 8.87 | 166.53 | 12.88 | 48.66 |

結果の概要

男子は握力と50m走に関しては全国・大阪市平均よりは低いが、その他の項目ではおおむね上回っている。特に20mシャトルランは大きく上回っている。今年度の生徒はどちらかというと、スピード系でより持久系の能力の方が優れている。例年では全体的に平均を下回ることが多いので、今年の学年は基礎的な体力が高いと思われる。運動部への参加率も高いのも原因の一つと考えられる。ただし握力が低いので、上半身、特に腕力の低下がうかがえる。女子は、握力はやや全国平均、大阪市をやや下回っている。ハンドボール投げは、全国をやや下回っているが、大阪市の記録をわずかであるが上回り、昨年より向上した。他の種目については全国平均、大阪市の平均をかなり上回っている。体力の合計点も高い。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

男子では、持久走や水泳での時間泳など、持久力を上げる種目を行った成果と、グラウンドが狭いため、クラブ活動でも外周を使ったランニングメニューが多いことが、シャトルランの結果に出ていると思われる。持久力が高いことが派生して、その他のトレーニングなどにも好影響を及ぼしているのではないかとと思われる。今後腕力を上げるために、投動作を伴う種目やトレーニング、鉄棒などを取り入れていく必要がある。ただしキャッチボールをするにも、グラウンドが狭すぎるため、投動作をどのような種目で取り入れるかが課題である。女子スポーツテストについては、部活動や運動、スポーツに親しんでいる生徒が多いことや、体育の授業時間の30%を準備運動、トレーニング、柔軟に当て毎時とりくんでいることが、体力の保持と増進につながり大阪市、全国の平均を上回っている結果に結びついたのではないかとと思われる。昨年握力、ハンドボール投げにおいて大阪市、全国の平均をやや下回っていたので、ハンドボールでは体育時に投げることの指導を行ったことが改善につながったのではないかと考えられる。握力については前腕を鍛えるトレーニングを組み込んでいきたい。