

## 平成27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

191

### 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	28.17	29.31	46.68	50.96		85.76	7.93	185.44	19.83	42.19
大阪市	29.04	27.17	41.05	51.03	406.99	83.23	8.13	189.56	20.23	40.62
全国	28.93	27.43	43.08	51.62	392.63	85.56	8.01	194.05	20.65	41.89
女子	23.99	28.58	49.95	48.80		64.09	8.72	172.34	12.52	53.20
大阪市	23.89	22.98	44.11	45.89	304.14	57.34	8.99	166.02	12.84	48.12
全国	23.68	23.26	45.53	46.09	290.03	58.06	8.84	167.28	12.83	49.08

### 結果の概要

男女とも体力合計点で大阪市平均も全国平均も上回っている。特に女子においては8種目中7種目において上回っている。男子は持久力については強いが、スピード、瞬発力については弱い傾向にある。女子はハンドボール投げだけ、平均を下回っている。これは子供のころから、投動作を含む運動に慣れ親しんでいないことが理由の一つであると考えられる。一般的に女子は男子に比べ、投動作を行うことが少ないが、地域がら、野球やソフトボールを行う場所がないのも原因であると思われる。持久力については、学校の敷地が狭いゆえに、学校周りを走るトレーニングが多いことが持久力アップにつながっていると思われる。

### これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

毎回の授業の中で補強運動を行ってきた。また水泳、持久走では時間泳、時間走を行い持久力の向上を目指した。部活動においては、狭い環境ではあるが、各クラブで常に相談して場所を有効利用してきた。土曜日曜などは、他校や競技場などでの練習試合をたくさんとるように努めてきた。学校の外周道も有効利用させてもらい、走り込みトレーニングなどを行ってきた。体育大会は競技場を使って行うため、ほぼ陸上競技大会形式になっている。その影響もあり、走ることや跳ぶことに対して一生懸命取り組む姿勢がうかがえる。クラス対抗も意識して、かなり以前から自主的な練習に取り組む生徒も多い。

体育の授業では引き続き、短時間で効果的なトレーニングを取り入れていきたい。特に男女とも平均を下回っているハンドボール投げに、好影響をもたらすトレーニングを取り入れたい。クラブ活動では外周道路の使用が、安全面上厳しくなってきたため、それに対応した方法を考えていきたい。