

平成28年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」検証シート

大阪市立夕陽丘中 学校

生徒数

162

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	29.41	27.06	39.95	50.10		82.85	8.05	202.54	18.84	40.37
大阪市	29.29	27.51	40.96	51.76	411.55	83.43	8.09	191.49	20.42	41.25
全国	28.91	27.46	43.06	51.93	391.72	86.24	8.03	194.69	20.59	42.13
女子	23.26	23.20	43.74	45.85		63.02	8.97	173.94	11.57	48.90
大阪市	24.15	23.41	44.39	46.77	303.34	57.97	8.92	167.47	12.97	49.20
全国	23.75	23.48	45.46	46.60	288.51	58.80	8.83	168.28	12.85	49.56

結果の概要

男女ともに、体力合計点で全国平均および大阪市平均を下回っている。男子は8種目中2種目が全国平均を上回り、6種目が下回っている。立ち幅とびについては全国平均を大きく上回っているが、反復横とび、ハンドボール投げについては苦手な傾向にある。女子は8種目中2種目が全国平均を上回り、6種目が下回っている。20mシャトルランと立ち幅とびについては全国平均を大きく上回っているが、反復横とび、ハンドボール投げは大きく下回っている。このように、男女とも反復横とびとハンドボール投げが非常に苦手というところがある結果となった。

理由としては、幼少期より野球やソフトボールなど投動作を含む運動を行うことのできる場所や機会が少なく、慣れ親しんでいないことが原因であると考えられる。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

毎回の授業の初めには必ず補強運動を取り入れ、生徒の基礎体力の向上に努めてきた。また、器械体操やダンスの授業では柔軟運動を行い、柔軟性を高めるよう工夫を行った。バレーボールやバスケットボールなどの球技の授業では、ボールを使ってウォーミングアップを行ったり、ミニゲームを取り入れたりすることで、巧緻性を高めるように工夫を行った。水泳や持久走の授業では、時間泳や時間走を取り入れることで持久力の向上を目指してきた。

部活動においては、グラウンド・体育館ともに狭い環境ではあるが、各部活動顧問で相談し、できる限り効率的に活用してきた。ま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。体育大会は長居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生徒が比較的に多いと感じている。

体育の授業では引き続き、体力向上のためのトレーニングやゲームの行い方を考え、積極的に取り入れていきたい。また、ハンドボール投げが昨年に引き続き全国平均を下回っているため、ボールを使ったトレーニングなども取り入れていきたい。