

# 平成28年度 体力づくりアクションプラン 中学校・特別支援学校中学部

区名( 都島区 )

学校名(大阪市立桜宮中学校

) 校長名( 武江 光弘

)

## ◇ 平均値

	種目別平均									
	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	30.46	25.44	39.75	50.88		90.06	8.27	192.31	21.29	41.04
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	23.98	20.69	39.75	44.35		61.65	9.02	166.44	11.85	45.58
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

握力・シャトルランは全国平均を上回ったが、状態起こし・長座体前屈については下回った。体力合計点においては男女ともに全国平均を下回った。この数年は体力合計点は全国を上回る結果を残したが、現3年生は1年次から基礎体力が身についていなかったので予想された結果である。

## これまでの成果と今後取り組むべき課題

評価( C )

本校では数年前より運動部の生徒による合同トレーニングを実施しており、その結果により筋力等の向上が見られた。

しかし、個々の柔軟性と筋持久力の低下が見られるのが今後の課題である。

評価 A:達成できた B:概ね達成できた C:あまり達成できなかった D:達成できなかった□

## ◇ 基本的生活習慣

## これまでの成果と今後取り組むべき課題

評価( B )

9月から学校給食が親子方式が導入される。給食の残飯が現在めだつので解消されることを期待する。且つ朝食の欠食数の減少をめざし、保護者との連携を密にする。

## ◇ 運動・スポーツに対する意識

## これまでの成果と今後取り組むべき課題

評価( B )

2年前より全学年、体力テストを行うことによって、3年間を通して自らの体力向上の認識を理解させる。

## ◇ 体力づくりのための取組内容

○体育的活動での改善点及び取組(学校行事、学年行事、部活動、PTA、地域とのかかわり等)

部活動での合同トレーニングを継続し、球技大会・体育大会のさらなる充実をはかる。

また、朝練をもっと活発にしていきたい。

○体育の授業での改善点及び取組

今回の体力テストの結果に基づいて、トレーニング・補強運動の強化を行い、課題解決につなげる。