

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

大阪市立梅香中学校

生徒数

153人

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	27.42	28.36	41.09	54.17		78.16	8.31	195.01	21.20	43.41
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	25.01	25.84	46.76	51.88		64.51	8.34	175.46	13.00	55.63
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

【男子】

- 「上体起こし」「反復横とび」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」は、全国平均・大阪市平均ともに上回っている。また、「長座体前屈」については、大阪市平均のみ上回っている。
その結果、体力合計点は全国平均を1. 28ポイント上回った

【女子】

- 全種目において全国平均を上回り、体力合計点においても、全国平均を6. 07ポイント、大阪市平均を6. 43ポイントと大きく上回った。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

【これまでの取組の成果】

保健体育の授業で、準備運動や補強運動を重視しその内容を充実させるとともに、学校行事・学年行事の中に、体を動かすことを目的としたスポーツ的行事を取り入れてきた。また、各運動部顧問の努力により、活動内容の質の向上を図ることで、技術面・体力面の向上が見られた。それらの取組の大きな成果として、女子では全項目において、男子では8項目中4項目において全国平均を上回る結果を出すことができ、体力合計点についても男女ともに全国平均を大きく上回った。

【今後取り組むべき課題】

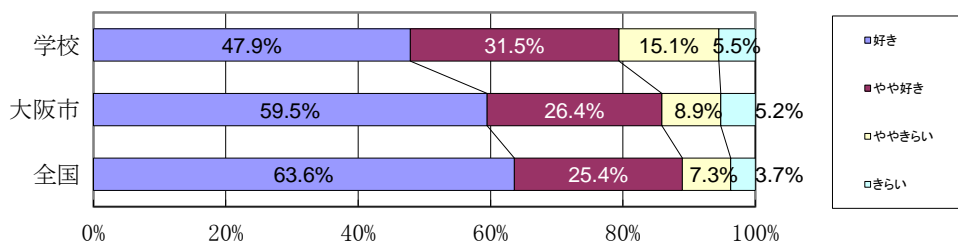
男子では、「20mシャトルラン」(持久力)に課題がみられた。保健体育の授業や部活動等において、サーキットトレーニングやインターバルトレーニングを取り入れ、持久力を高めさせるとともに、負荷を考えた補強運動を継続して行い、筋力や瞬発力等の総合的な体力を高めさせる。
女子においても、この結果に甘んじることなくトレーニングを行い、継続して「筋力」「瞬発力」「持久力」といった総合的な体力を高められるよう努力する。総体として、体育の授業はもちろんのこと、部活動や学年行事等の中で、楽しみながら体力を向上させるような活動メニューを創意工夫していく。

運動やスポーツについて（男子）

質問 番号	質問事項
----------	------

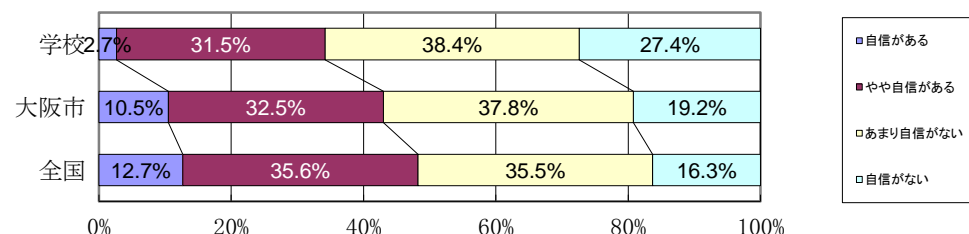
1

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



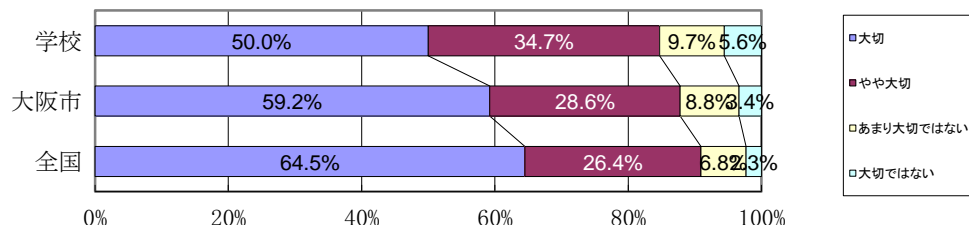
2

自分の体力に自信がありますか



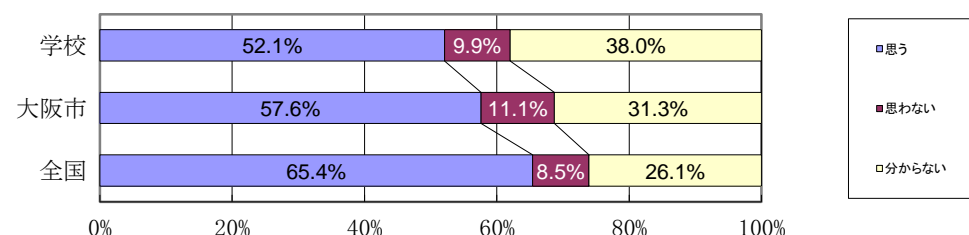
3

あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切ですか



4

中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか



現状と課題

「運動が好き」「体力に自信がある」「運動は大切」「中学校卒業後、自主的に運動したい」の質問に肯定的な回答をした生徒は、全国平均や大阪市平均と比べて低い割合となっている。特に、「体力に自信がある」の項目では、全国平均より14.1ポイントも低い。また現在の運動を生涯スポーツに結びつける意識を持った生徒も、全国平均と比べると11.9ポイントも低い。

今後の取組

- ・スポーツテストを見る限り、総合得点では全国平均を上回っている。にもかかわらず「運動が好き」「体力に自信がある」と答えた生徒の割合は低い。これは、運動することに喜びを感じていないことに起因すると思われる。したがって、体育の授業・部活動・学年行事等の中で、楽しみながら体力を向上させるような活動メニューを創意工夫していく必要がある。そのことで、運動やスポーツの意義や楽しさをこれまで以上に生徒に浸透させ、より一層自信を持ち自主的に運動やスポーツを実践する生徒を増加させる。
- ・行事をとおして、運動の楽しさに気づかせ、運動嫌いをより減少させる。

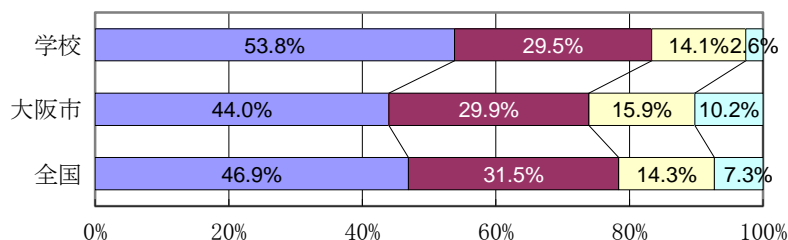
運動やスポーツについて（女子）

質問
番号

質問事項

1

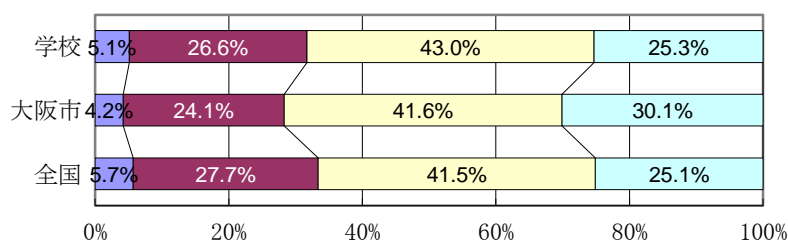
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



□好き
■やや好き
□ややきらい
□きらい

2

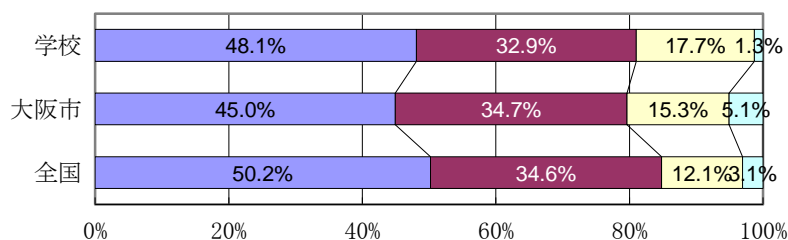
自分の体力に自信がありますか



□自信がある
■やや自信がある
□あまり自信がない
□自信がない

3

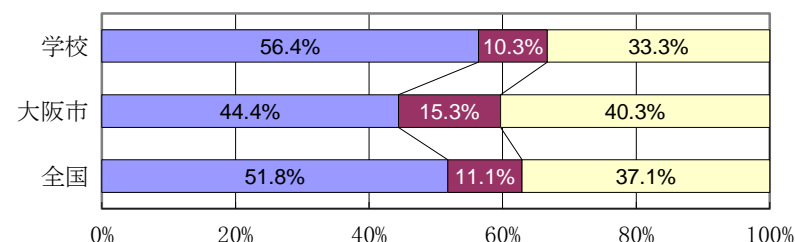
あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切ですか



□大切
■やや大切
□あまり大切ではない
□大切ではない

4

中学校を卒業した後、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



□思う
■思わない
□分からない

現状と課題

「運動が好き」「体力に自信がある」「運動は大切」「中学校卒業後、自主的に運動したい」の全ての項目において、肯定的な回答をした生徒の割合は全国平均と比べ遜色ない。しかし、実際のスポーツテストの結果では全国平均を大きく上回っているにもかかわらず、「体力に自信がある」の項目において否定的な回答をした生徒が約7割を占めている。

今後の取組

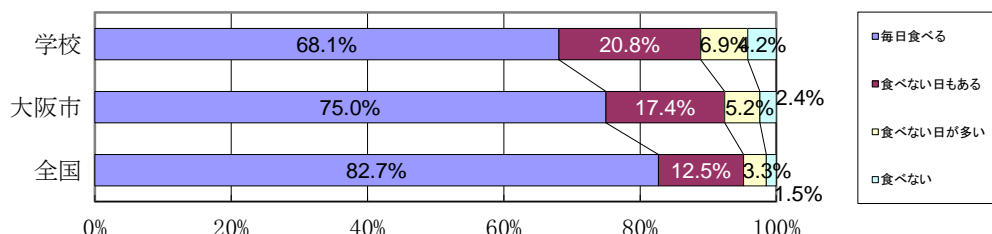
- 運動やスポーツをする楽しさや喜びを体感させ、運動やスポーツの楽しさを再発見させられるレクリエーション的な取組を学年行事等に取り入れていく。
- 効果的に楽しさや喜びを体感させるために、運動部顧問を中心に、運動やスポーツの意義や楽しさをこれまで以上に生徒に浸透させ、より一層自信を持ち自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う生徒を増加させる。また、充実した運動部の活動環境を提供していく。

ふだんの生活について（男子）

質問 番号 質問事項

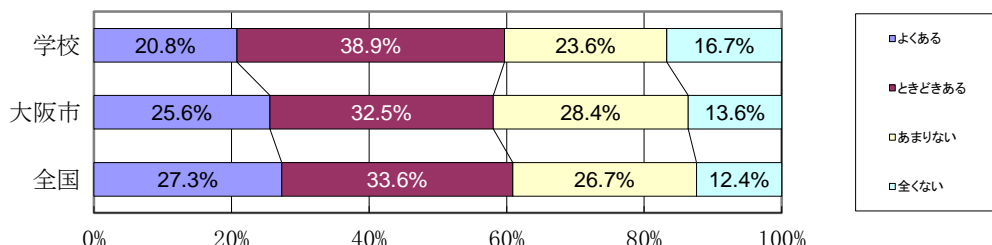
6

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



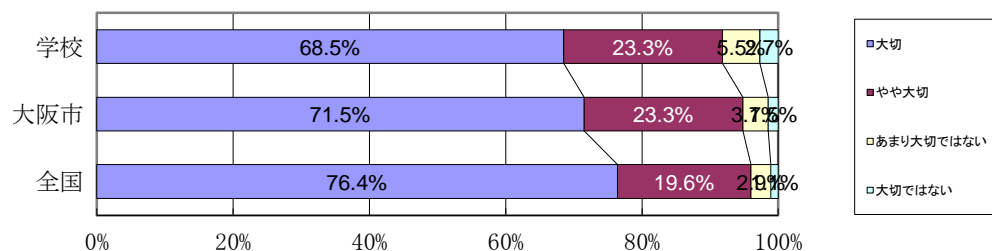
12

家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがありますか



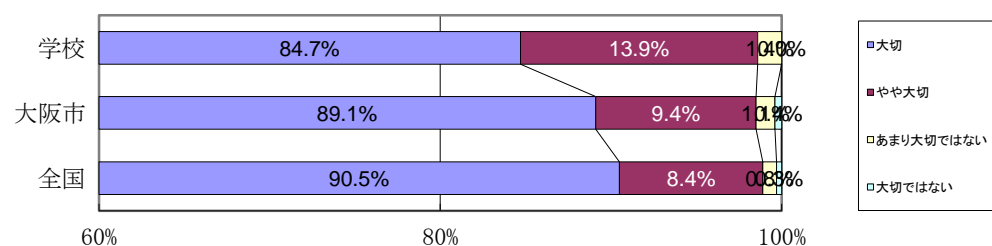
13

あなたが健康であるために運動を行うことはどのくらい大切だと考えていますか。



14

あなたが健康であるために食事をしっかり取ることはどのくらい大切だと考えていますか。



現状と課題

健康に関する調査で、「健康」と「運動」の関係。同じく「健康」と「食事」の関係に対する意識がやや低いと思われる。特に、「あなたが健康であるために食事をしっかり取ることはどのくらい大切だと考えていますか。」の問いでは、「大切である」と答えた生徒の割合が全国平均と比べて5.8ポイントも低い。今後、健康であるために運動や食事がどのように関わっているのかを学習させる必要がある。

今後の取組

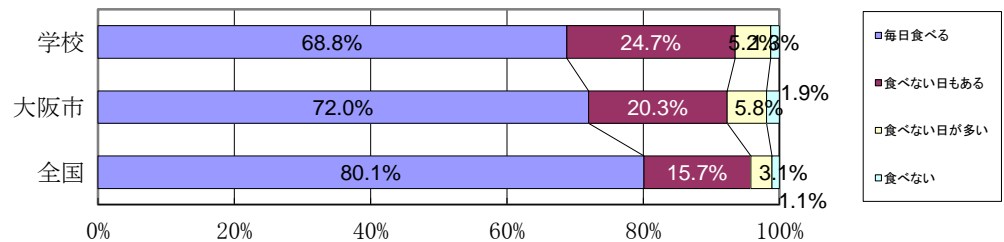
- ・ 食に対する重要性を再認識させるため、これまで以上に家庭との連携を深め、保健だより等を利用し『食育』を保護者や生徒に周知徹底させる。
- ・ 部活動に所属する生徒には、顧問を通じて『食育』を学ばせるとともに、常日頃から「健康」と「食事」の密接なかかわりを理解させるよう促していく。

ふだんの生活について（女子）

質問 番号 質問事項

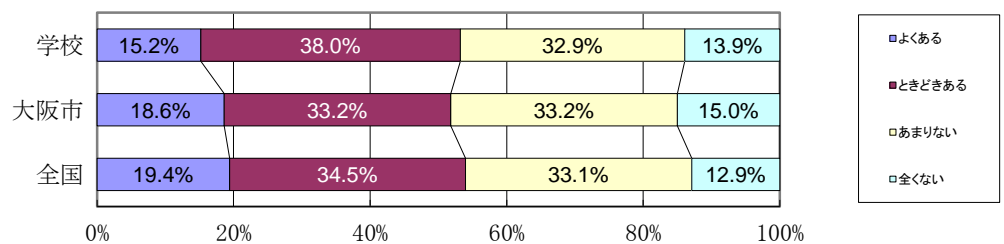
6

朝食は毎日食べますか
(学校が休みの日も含める)



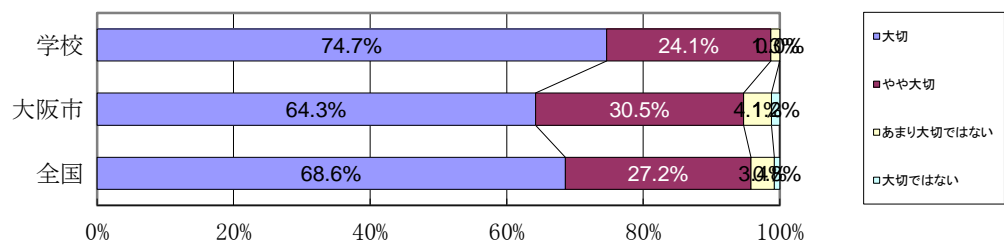
12

家の人から運動やスポーツ
を積極的に行うことを勧められ
ることがありますか



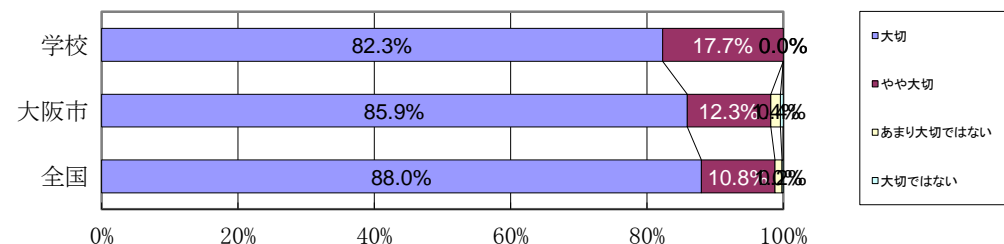
13

あなたが健康であるために
運動を行うことはどのくらい
大切だと考えていますか。



14

あなたが健康であるために
食事をしっかり取ることはど
のくらい大切だと考えてい
ますか。



現状と課題

「朝食は毎日食べますか」や「あなたが健康であるために食事をしっかり取ることはどのくらい大切だと考えていますか。」の回答から、健康と食事の関係に対しての意識が全国平均と比べると低い。しかし「あなたが健康であるために運動を行うことはどのくらい大切だと考えていますか。」の回答から、健康と運動の関係は大切であるという意識が高いことがわかる。

今後の取組

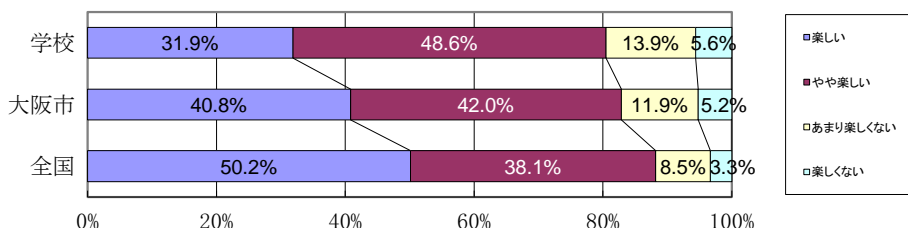
- 食に対する重要性を再認識させるため、これまで以上に家庭との連携を深め、保健だより等を利用し『食育』を保護者や生徒に周知徹底させる。
- 部活動に所属する生徒には、顧問を通じて『食育』を学ばせるとともに、常日頃から「健康」と「食事」の密接なかかわりを理解させるよう促していく。

保健体育の授業について（男子）

質問 番号	質問事項
----------	------

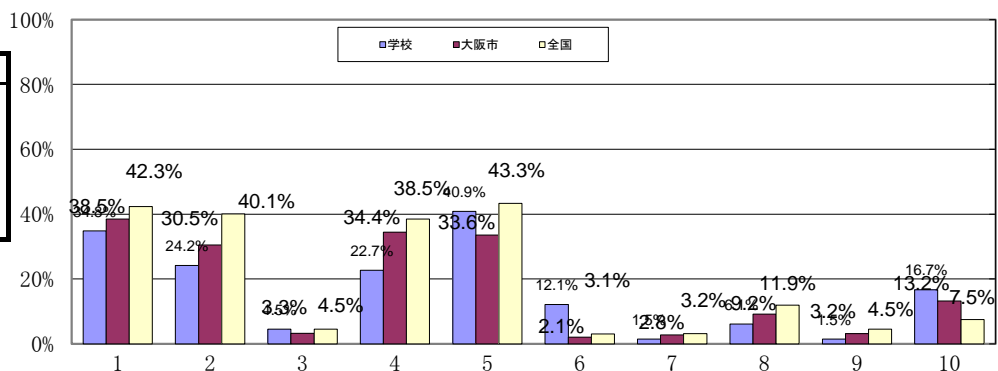
16

保健体育の授業は楽しい
ですか



21

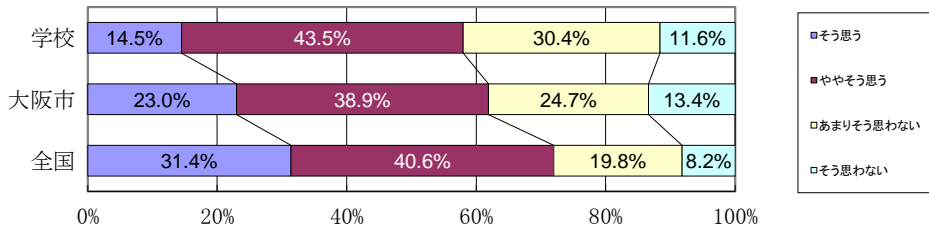
これまでの体育の授業で
「できなかったことができる
ようになった」きっかけ、理
由はどのようなものがありま
したか



- 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- 授業中自分で工夫した
- 自分に合った場やルールが用意された
- 先生や友達のまねをしてみた
- 友達に教えてもらった
- 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 授業外で先生に教えてもらった
- 授業外で自分で練習した
- 授業外で自分で本やビデオを見た
- できるようになったことがない

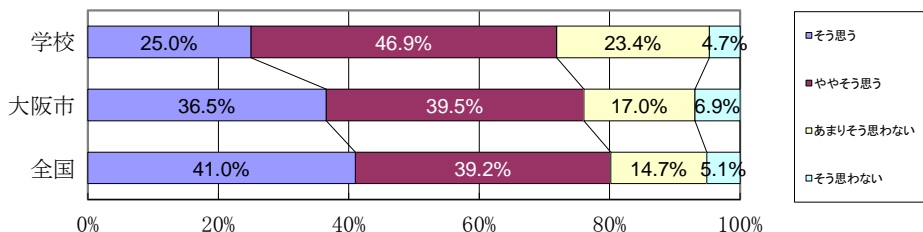
22

保健体育の授業で学んだ
ことを、授業以外の時にも
行ってみようと思いますか。



23

今、保健体育の授業で学
習している内容は、あなた
の将来に役に立つと思いま
すか。



現状と課題

「保健体育の授業は楽しいですか」の問いに対して肯定的に答えた生徒は、全国平均を7.8ポイント下回っている。運動やスポーツをすることの楽しさを感じさせる工夫が必要である。また、他の項目から、現在の運動やスポーツを生涯スポーツへと結びつける意識がかなり低いように思われる。今後、運動やスポーツをすることの楽しさや喜びを生徒に体感させる必要がある。しかし、運動やスポーツの「楽しさ」は、一般的な「面白さ」だけではなく、相手と競い合っの「満足感」や、記録にチャレンジすることによって得られる「達成感」が主な狙いであり、厳しさや忍耐力をどのように生徒に理解させるかが課題である。

今後の取組

- つらいことやしんどいことから逃げ出さないで、どのような実技内容に対しても、積極的・意欲的に取り組む習慣をつけさせる。
- 『走・跳・投』の総合的な運動能力を育成するため、意義づけをしっかりと行いつつ、幅広い種目のスポーツに取り組ませる。
- 生徒どうしで向上心を刺激しあえるよう、グループによる活動を重視していく。

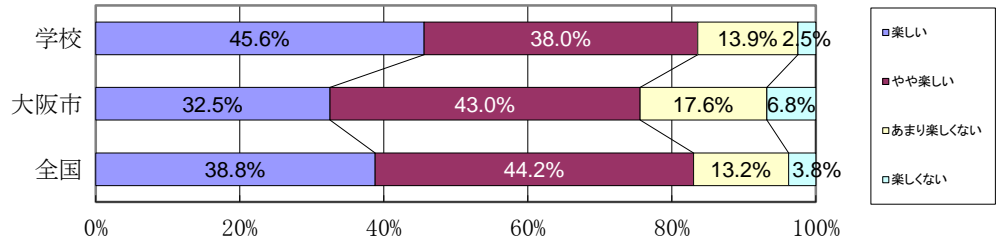
保健体育の授業について（女子）

質問
番号

質問事項

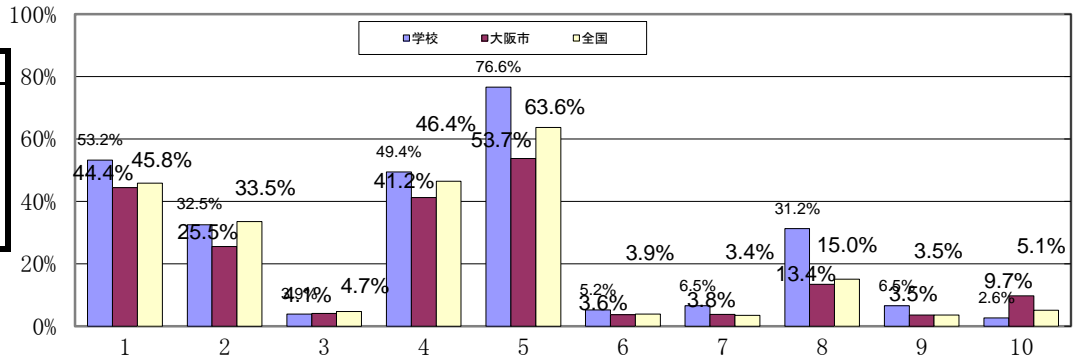
16

保健体育の授業は楽しい
ですか



21

これまでの体育の授業で
「できなかったことができる
ようになった」きっかけ、理
由はどのようなものがありま
したか

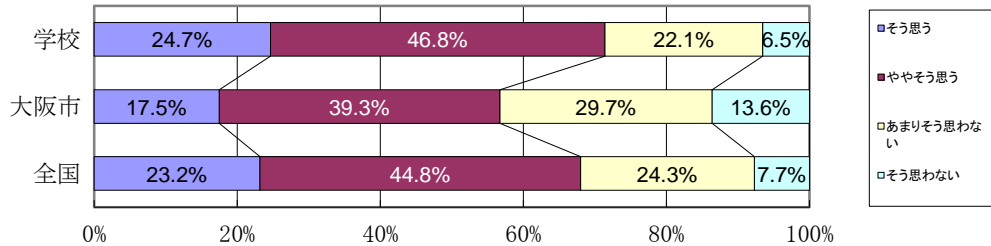


- 1 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- 2 授業中自分で工夫した
- 3 自分に合った場やルールが用意された
- 4 先生や友達のまねをしてみた
- 5 友達に教えてもらった
- 6 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 7 授業外で先生に教えてもらった
- 8 授業外で自分で練習した
- 9 授業外で自分で本やビデオを見た
- 10 できるようになったことがない

- 2 授業中自分で工夫した
- 4 先生や友達のまねをしてみた
- 6 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 8 授業外で自分で練習した
- 10 できるようになったことがない

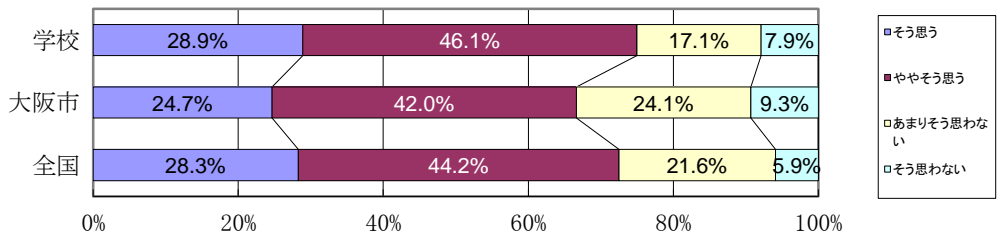
22

保健体育の授業で学んだ
ことを、授業以外の時にも
行ってみようと思いますか。



23

今、保健体育の授業で学
習している内容は、あなた
の将来に役に立つと思いま
すか。



現状と課題

「保健体育の授業は楽しいですか」「保健体育授業で学んだことを授業以外の時にも行ってみようと思う」「保健体育授業で学んだ内容は将来役に立つ」の3項目において、肯定的な回答が全国平均を上回っている。今後、さらに高い目標を持たせた時のモチベーションの維持に工夫が必要である。

今後の取組

- ・ 現状に甘んずることなく、さらに高い目標設定を行わせ、その目標達成のための努力を持続させる。
- ・ 引き続き『走・跳・投』の総合的な運動能力を育成させるための意義づけをしっかりと行うことで、目標達成のためのモチベーションを維持させる。
- ・ 生徒どうしで向上心を刺激しあえるよう、グループによる活動を重視していく。

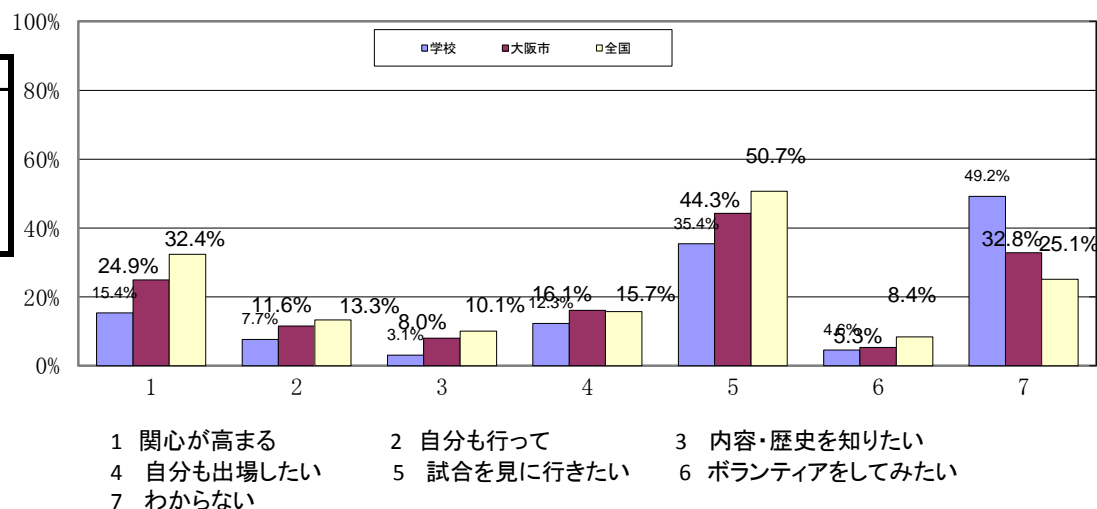
その他（男子）

質問
番号

質問事項

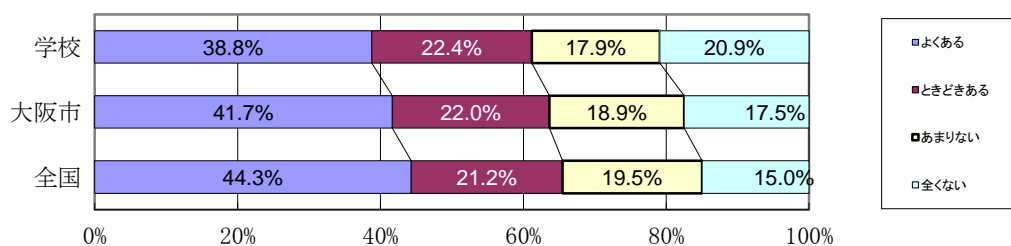
29

オリンピック・パラリンピックを日本で行うことになりましたが、あなたの今の気持ちに当てはまるものを全て選んでください。



24

放課後や学校が休みの日に、ボールなどを使って投げる運動をすることがありますか。



現状と課題

生徒は、オリンピックやパラリンピックが自分とはかけ離れた世界の物であるという感覚でとらえている。これは、本校生徒の課題である「向上心」や「自尊感情」が乏しいことも関係していると思われる。また日頃から、ボール等を使って運動やスポーツをする習慣が全国平均や大阪市平均と比べて低位にある。

今後の取組

- ・ 機会あるごとに、トップアスリート的话题を生徒に紹介する。そのことで、トップアスリートが身近な存在であるという意識改革を促進させる。
- ・ 昼休みや放課後に自由に使える各種ボールを用意し、気軽に運動やスポーツを行える環境を整える。

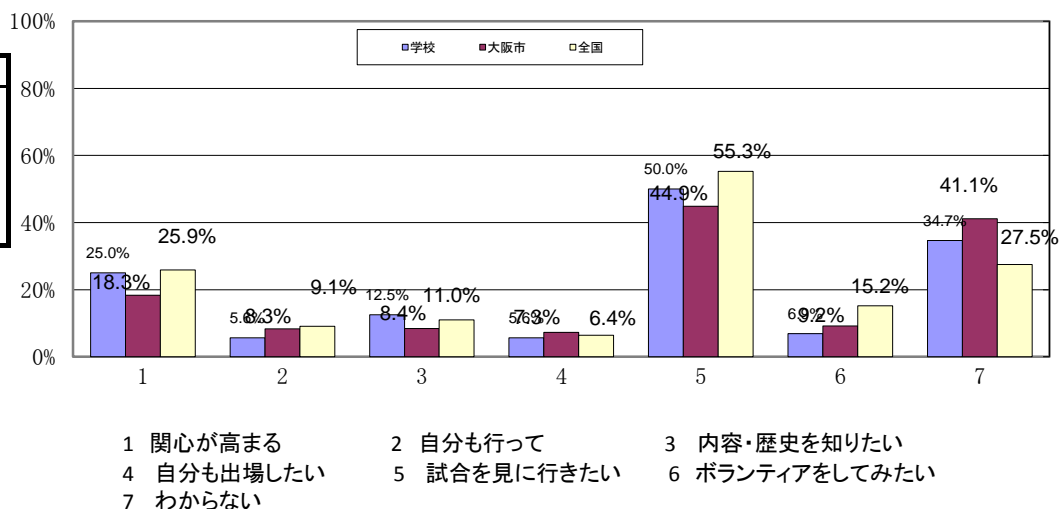
その他（女子）

質問
番号

質問事項

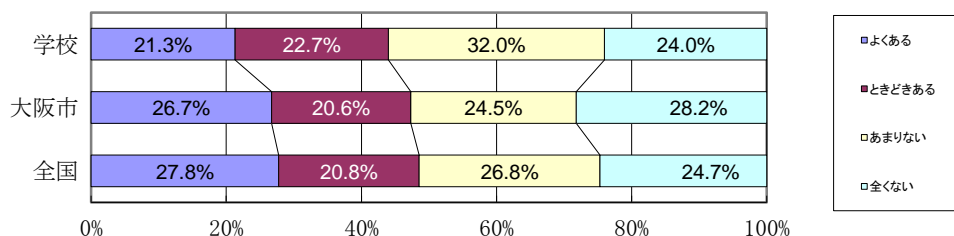
29

オリンピック・パラリンピックを日本で行うことになりましたが、あなたの今の気持ちに当てはまるもの全て選んでください。



24

放課後や学校が休みの日に、ボールなどを使って投げる運動をすることがありますか。



現状と課題

オリンピックやパラリンピックにとっても興味を示しており、特に55%を超える生徒が「試合を見たい」と答えている。この意識の高さが、スポーツテストの結果となって表れているのかも知れない。しかし、日頃からボール等を使って運動やスポーツをする習慣は全国平均や大阪市平均よりも低位にある。

今後の取組

- ・「トップアスリート夢授業」等を活用し、トップアスリートの指導助言を実際に受けることで、トップアスリートを身近に感じ、将来の目標となるよう意識改革を促進させる。
- ・ 昼休みや放課後に自由に使える各種ボールを用意し、気軽に運動やスポーツを行える環境を整える。