

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

大阪市立 西 中 学 校

生徒数

121

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	27.64	23.92	39.82	54.40		83.93	8.29	182.56	18.92	38.96
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	23.04	21.41	42.17	53.09		62.39	8.93	165.26	12.96	48.21
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

【男子】全国・大阪市の平均値を上回っている種目は、反復横跳びのみ。20mシャトルランについては、全国平均は下回ってしまったが、大阪市平均は上回った。特に、握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳びが弱く、体力合計点が全体的に低い。そのため、A判定の生徒が3.6%と少なく、大半がC判定となっている。

【女子】全国・大阪市の平均を上回っている種目は、反復横跳び・20mシャトルラン・ハンドボール投げ。全国平均は下回ってしまったが、50m走は大阪市平均を上回っている。特に、上体起こし・長座体前屈が弱い、全体の19%がA判定、約40%がB判定と比較的上位に入っていた。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

これまでの取り組みとしては、毎授業でランニング・ラジオ体操第2を実施している。ラジオ体操に関しては、指先までしっかりと意識させ、各運動の特性を十分に理解させるまで取り組んでいる。3学期には持久走の時間を多くとり、最初の時間に記録を取った後、ペース走・インターバルトレーニング・レペーショントレーニングを実施し、最後に再び記録を取り、その変化を自分で感じさせている。その結果としては、20mシャトルランでは男女とも成果を出すことができていたので、持久力の向上につなげることができた。

今後の取り組むべき課題としては、男女ともに柔軟性・筋力が乏しいので毎時間のランニング・ラジオ体操に加えて柔軟運動・筋力トレーニングを取り入れ、柔軟性・筋力・筋持久力の向上に取り組んでいきたい。

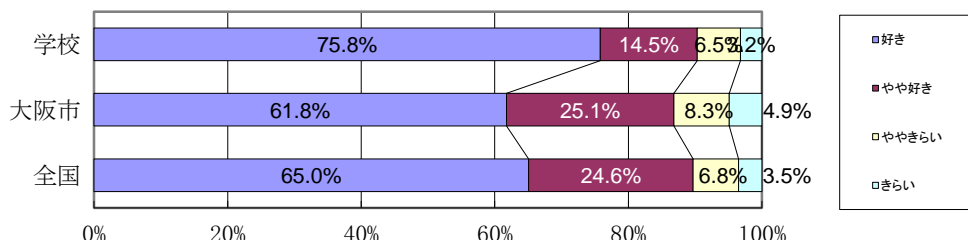
運動やスポーツについて（男子）

質問
番号

質問事項

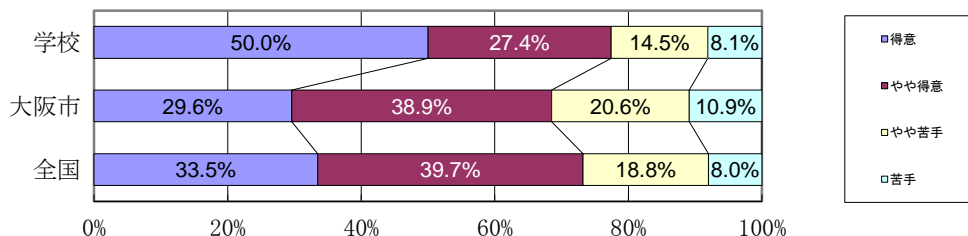
1

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



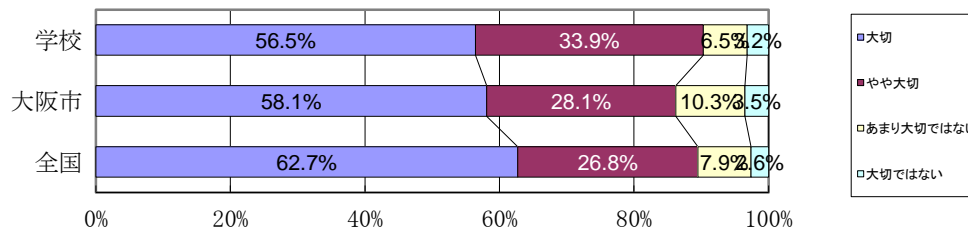
2

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは得意ですか



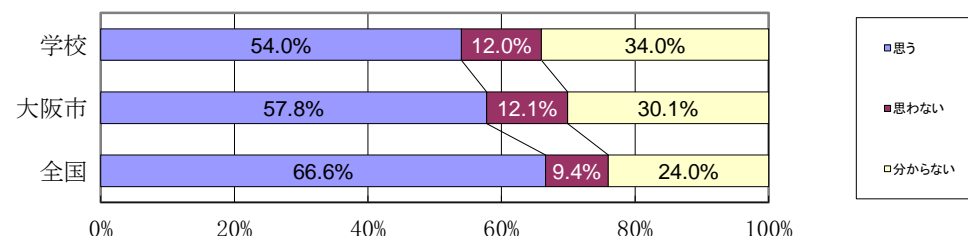
4

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



6

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。



成果と課題

本校の生徒は、全体的に運動やスポーツをすることが好きで、その大切さも感じられているようである。また得意意識のある生徒も多く、日ごろの授業や運動部活動での成果が出ている。しかし、中学校を卒業後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいかという問いでは、34%が「わからない」と答えており、運動やスポーツを行うことによって得られる、健康や爽快感などをもっと伝えていく必要がある。

今後の取組

運動やスポーツを行うことが好きな生徒が多いので、多種多様な種目を授業で行い、基本を習得させるとともにその種目の楽しさや面白さを感じさせ、運動やスポーツについてより興味を持たせていきたい。

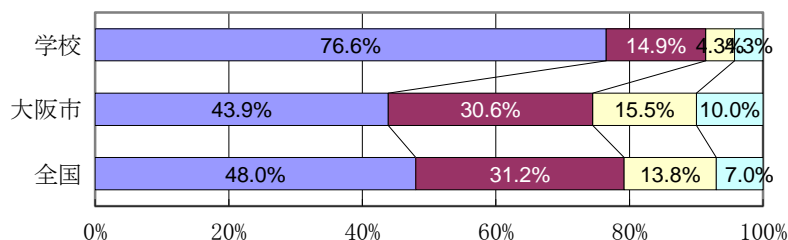
運動やスポーツについて（女子）

質問
番号

質問事項

1

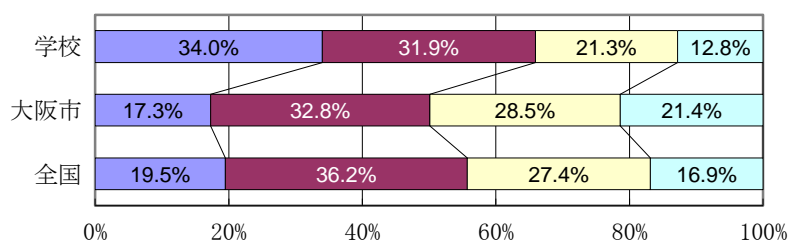
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



□好き
■やや好き
□やや嫌い
□嫌い

2

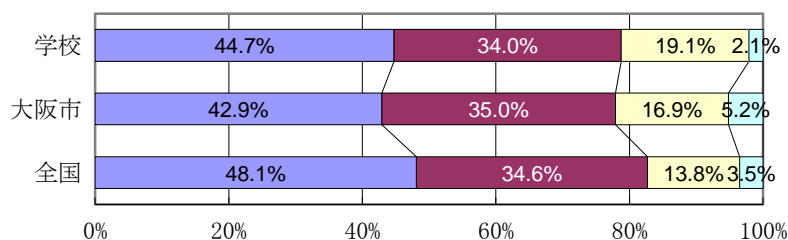
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは得意ですか



□得意
■やや得意
□やや苦手
□苦手

4

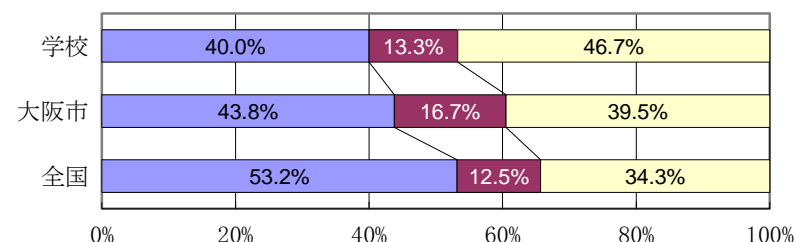
あなたにとって運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切ですか



□大切
■やや大切
□あまり大切ではない
□大切ではない

6

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

成果と課題

本校の生徒は、全体的に運動やスポーツをすることが好きで、得意意識のある生徒も多く、日ごろの授業や運動部活動での成果が出ている。しかし、運動やスポーツは大切かという質問に対して約20%が「あまり大切ではない」と答えている。また、中学校を卒業後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいかという質問では、46%が「わからない」と答えており、運動やスポーツを行うことによって得られる健康や爽快感などをもっと伝えていく必要がある。

今後の取組

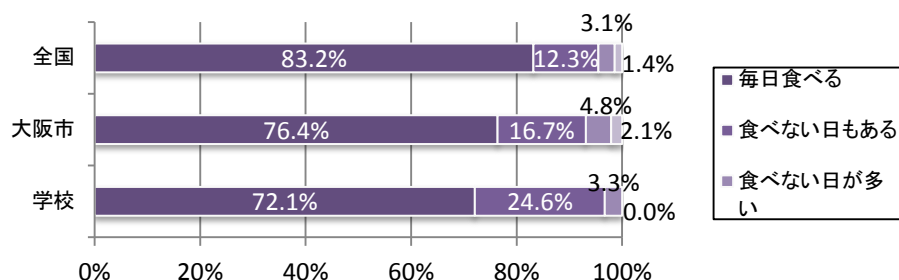
運動やスポーツを行うことが好きな生徒が多いので、多種多様な種目を授業で行い、基本を習得させるとともにその種目の楽しさや面白さを感じさせ、運動やスポーツについてより興味を持たせていきたい。

ふだんの生活について（男子）

質問 番号 質問事項

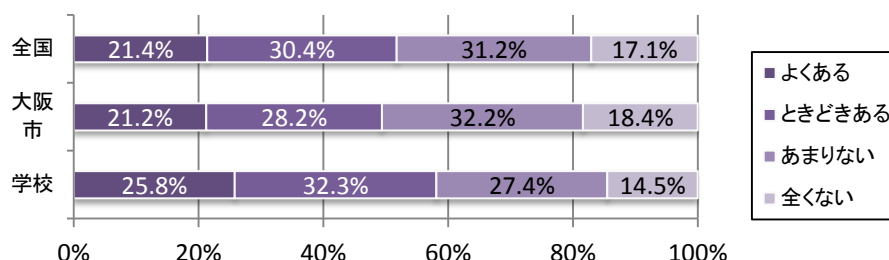
8

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



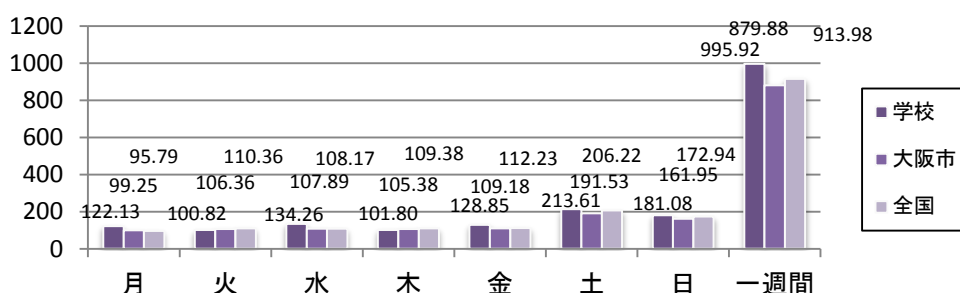
15

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



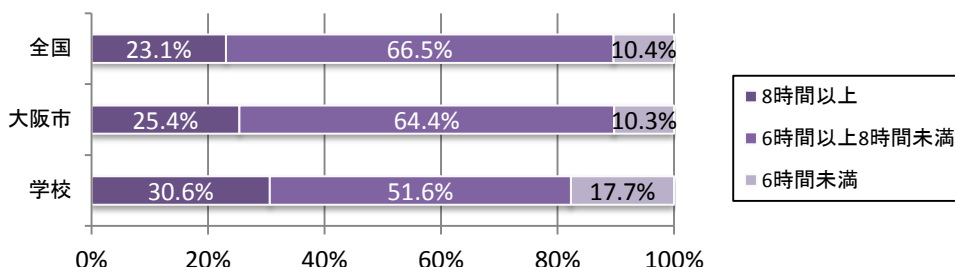
7

ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを、合計で1日およそ何分くらいしていますか。



10

毎日どのくらい寝ていますか。



成果と課題

保健だより等の成果もあり、「朝食を食べない」と答えた生徒はいなかったが、「食べない日が多い」生徒が3%いる。睡眠時間も8時間以上が30%いるのに対し、6時間未満が20%近くいる。1週間の運動時間は、とても多く、1日平均2時間以上と部活動での成果が出ている。

今後の取組

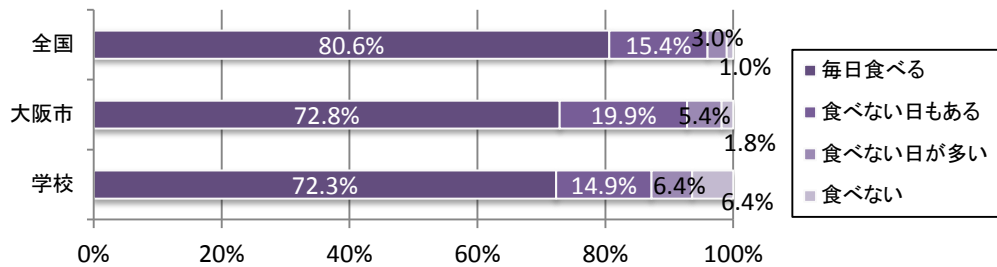
運動時間については、今後も引き続いて運動部活動に力を入れ、昼休みなどにもできるだけ運動場で過ごすように促す。現在は、サッカーボール・バレーボール・バスケットボールと球技のみだが、今後は縄跳び運動なども取り入れることができるように環境を整えていきたい。

ふだんの生活について（女子）

質問番号	質問事項
------	------

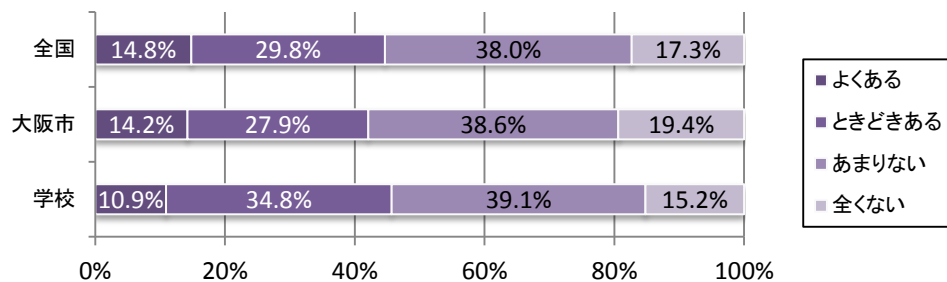
8

朝食は毎日食べますか
(学校が休みの日も含める)



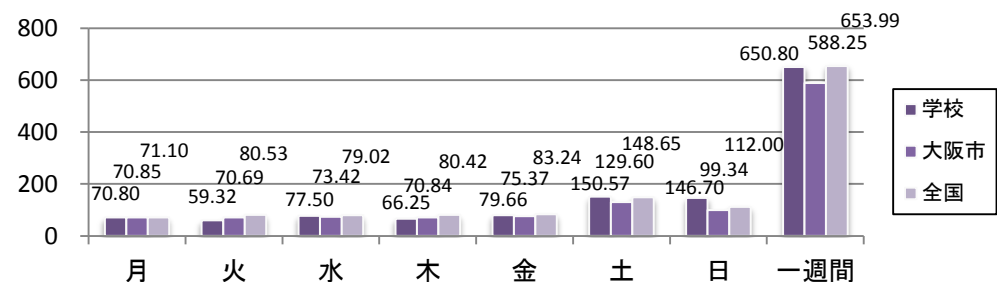
15

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



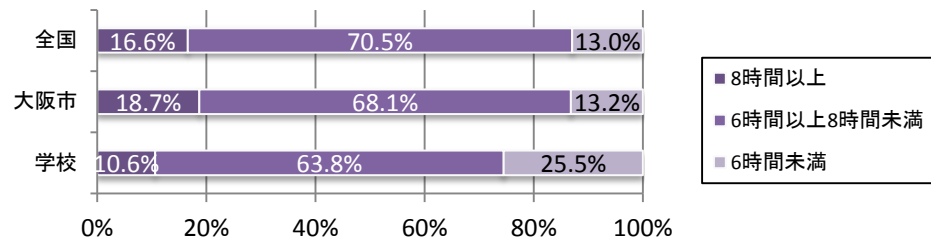
7

ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを、合計で1日おおよそ何分くらいしていますか。



10

毎日どのくらい寝ていますか。



成果と課題

女子に関しては、朝食を食べない生徒が6%もあり、睡眠時間も6時間未満が25%と多い。1週間の運動量は多い方で、1日平均、1時間30分ほどだが、土日の部活動ではしっかりと運動量を確保している。

今後の取組

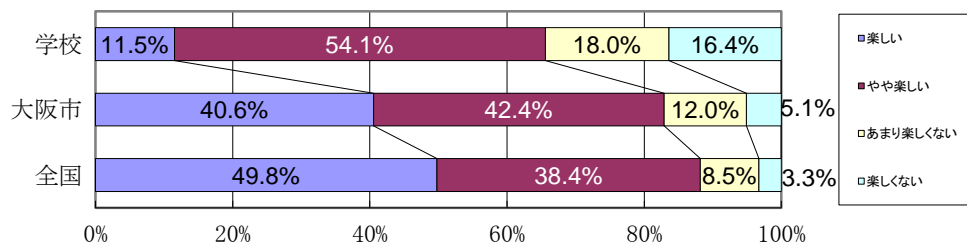
保健の授業や保健だより等で、再度、食事や睡眠について考えさせ、その大切さを意識できるように指導していく。運動時間は、今後も引き続いて運動部活動に力を入れ、昼休みなどにもできるだけ運動場で過ごすように促す。今までは、サッカーボール・バレーボール・バスケットボールと球技のみだが、今後は縄跳び運動なども取り入れることができるように環境を整えていきたい。

保健体育の授業について（男子）

質問 番号 質問事項

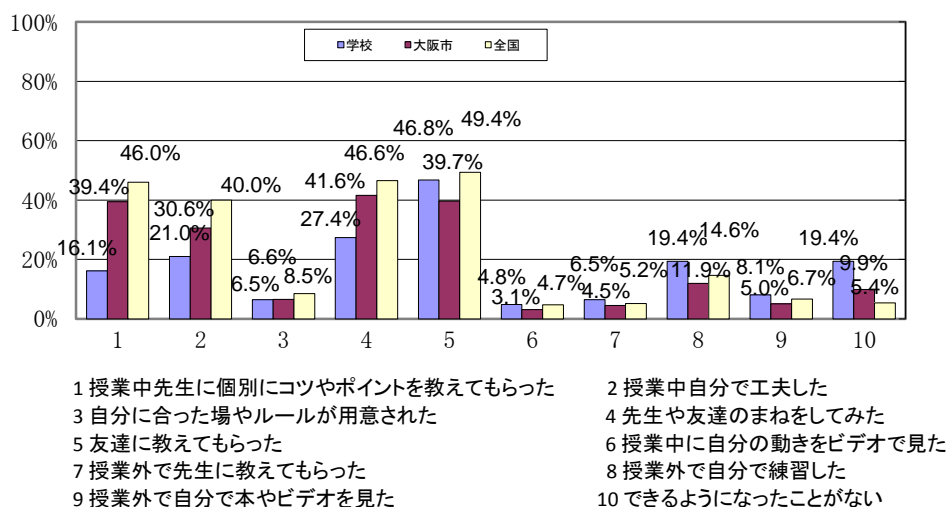
20

保健体育の授業は
楽しいですか



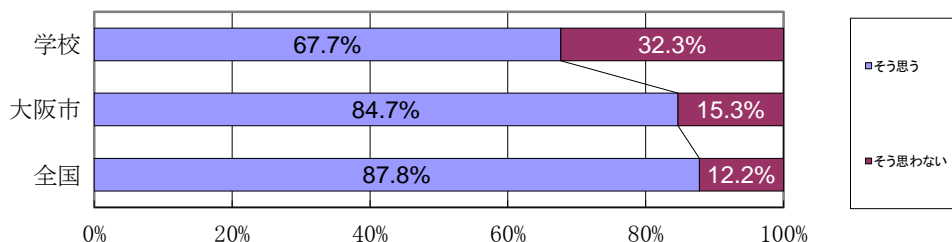
26

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



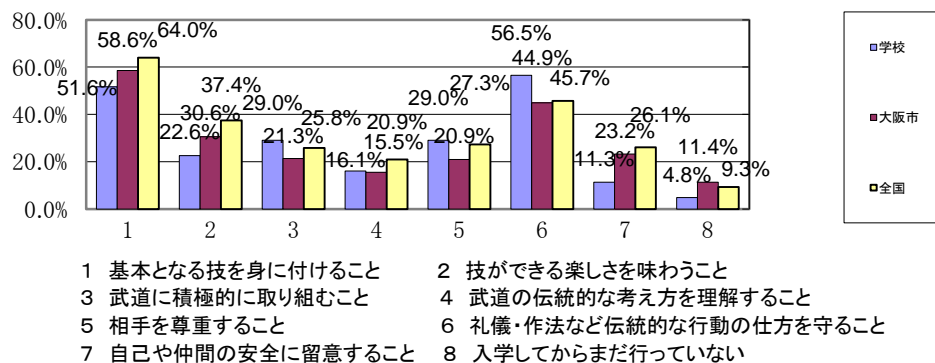
25-2

体育の授業であなたはどの
ように感じていますか。 体
育の授業では、たくさん動
く。



27

あなたは、武道の授業で、
どのようなことができたと思
いますか。当てはまるもの
全て選んでください。



成果と課題

本校の体育の授業は、集団行動の大切さに重点を置いており、たくさんの種目をなかなか実施することがない。運動量においても少し不足気味であるが、持久走の時期には、男子1500m・女子1000mの記録で班をつくり、それぞれの力にあったタイム設定でインターバルトレーニング等を行い、持久力の向上に努めている。

今後の取組

基本となる集団行動に重点を置きながら、よりたくさんの種目に挑戦させ、授業が楽しく、運動量ももっと確保できるようにしていきたい。そのためには、集団行動をより早く身に付けさせられるように指導していく。

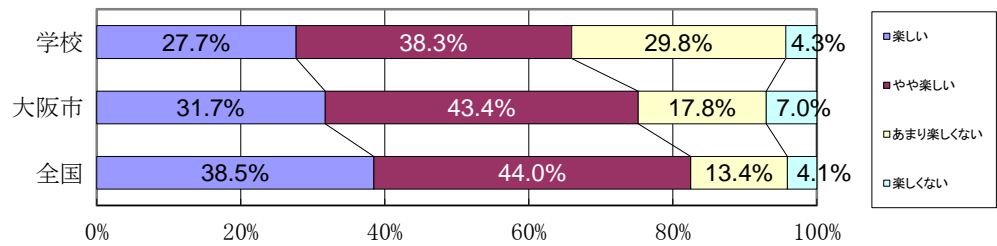
保健体育の授業について（女子）

質問
番号

質問事項

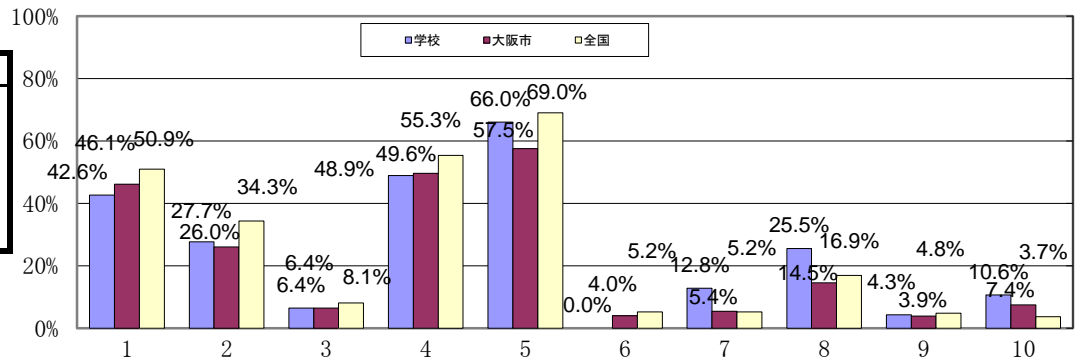
20

保健体育の授業は
楽しいですか



26

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

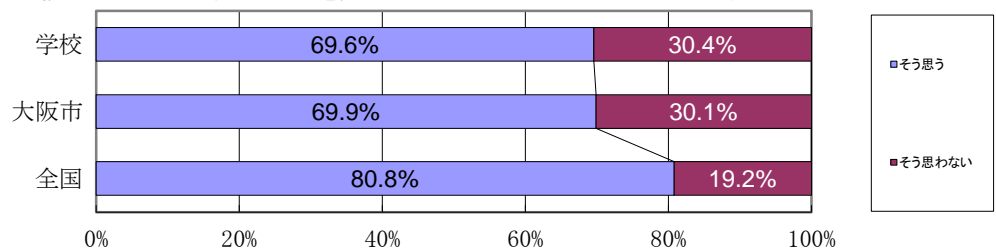


- 1 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- 2 授業中自分で工夫した
- 3 自分に合った場やルールが用意された
- 4 先生や友達のまねをしてみた
- 5 友達に教えてもらった
- 6 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 7 授業外で先生に教えてもらった
- 8 授業外で自分で練習した
- 9 授業外で自分で本やビデオを見た
- 10 できるようになったことがない

- 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

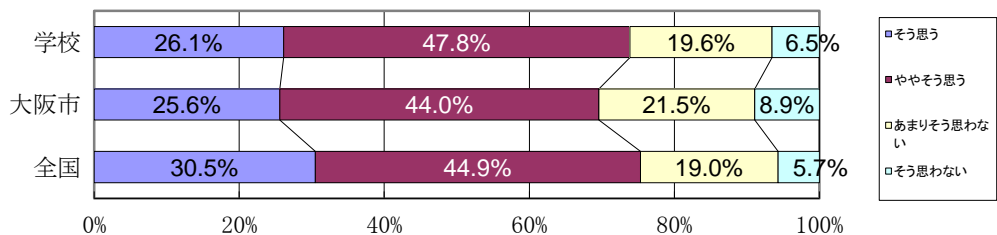
25-5

体育の授業であなたはどの
ように感じていますか。体
育の授業では、仲間と協力
して課題を解決することが
ある。



29

今、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。



成果と課題

『できなかったことができるようになった』理由の質問で、大半が「友達に教えてもらった」と答えている中、「授業外で自分で練習した」という生徒が25%もいた。その課題として、授業の中でもっと個別に指導ができるように工夫すれば、より達成感を感じられる生徒を多くできる。『将来、学習内容が役に立つか』という質問では、「そう思わない」と答えた生徒が若干多く、保健の授業などでもしっかりと伝えていきたい。

今後の取組

授業の中で達成感を味わわせるために、グループ活動と並行して個別にも指導ができるように授業展開を工夫する。そして、体育の授業が楽しいと感じられるように集団行動を早く身に付けさせ、たくさんの種目を体験させていきたい。

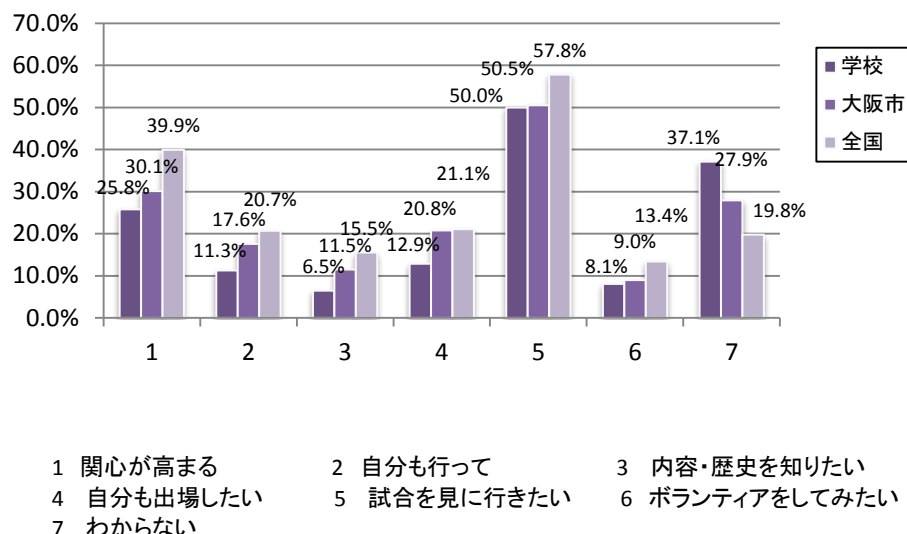
その他（男子）

質問
番号

質問事項

31

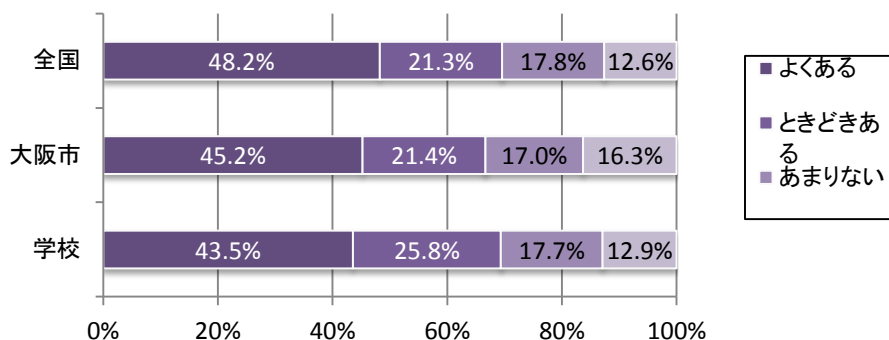
オリンピック・パラリンピック
への気持ち



- 1 関心が高まる 2 自分も行って 3 内容・歴史を知りたい
 4 自分も出場したい 5 試合を見に行きたい 6 ボランティアをしてみたい
 7 わからない

30

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。



成果と課題

オリンピック・パラリンピックへの気持ちについては、半数は「試合を見に行きたい」と思っているようだが、3割以上の生徒は、「わからない」と答えており、関心が高まりたいとは言えない。今後の授業で生徒の興味を引き出していきたい。

今後の取組

2020年に日本で東京五輪が開催されることになったので、授業の中でオリンピック・パラリンピックについてもっと関心を持てるように、種目のルールだけでなく代表選手の紹介など、より身近な情報も取り入れていきたい。

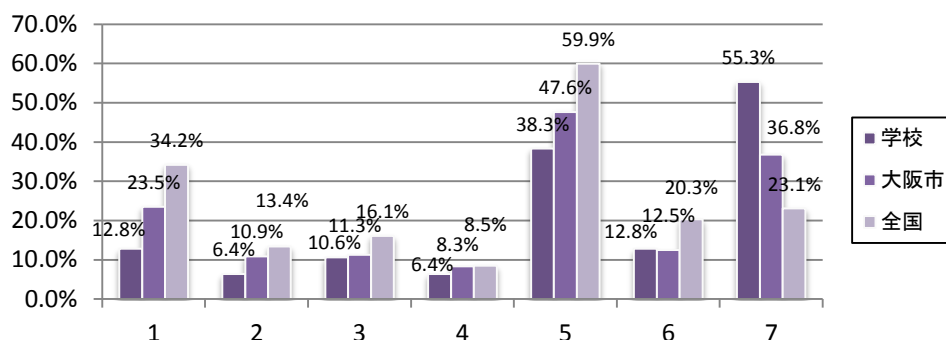
その他（女子）

質問
番号

質問事項

31

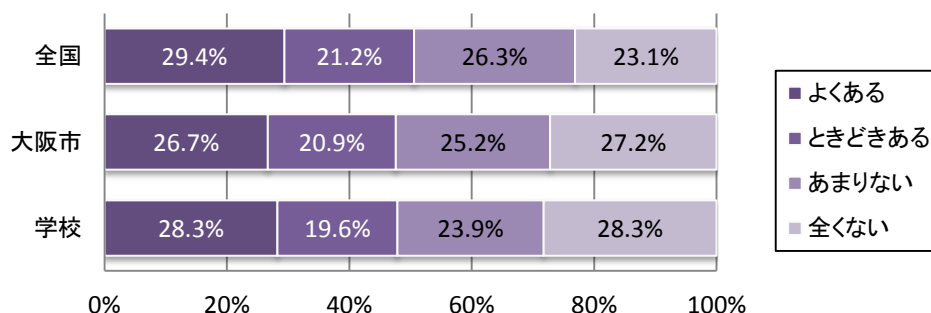
オリンピック・パラリンピック
への気持ち



- 1 関心が高まる 2 自分も行つて 3 内容・歴史を知りたい
 4 自分も出場したい 5 試合を見に行きたい 6 ボランティアをしてみたい
 7 わからない

30

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。



成果と課題

女子に関しても、半数以上が「わからない」と答えているが、「ボランティアをしてみたい」と答えた生徒が若干多かった。しかし、関心が高いわけではないので、今後の授業で興味を引き出していきたい。

今後の取組

2020年に日本で東京五輪が開催されることになったので、授業の中でオリンピック・パラリンピックについてもっと関心を持てるように、種目のルールだけでなく代表選手の紹介など、より身近な情報も取り入れていきたい。