

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果検証シート

全体の概要

大阪市立堀江中学校

生徒数

167

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	30.88	25.45	41.16	51.69		85.86	8.30	193.61	19.77	40.30
大阪市	28.76	27.39	41.41	51.68	414.79	82.53	8.11	192.16	20.17	41.04
全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40	41.69
女子	24.40	19.71	44.89	46.69		53.80	9.43	164.09	11.47	45.03
大阪市	24.12	24.15	45.67	47.38	307.41	58.40	8.92	169.36	12.99	50.13
全国	23.79	23.69	46.32	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.96	50.22

結果の概要

各種目の結果としては、男子握力、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、女子握力が大阪市を上回る結果となった。しかし、女子上体起こし、立ち幅跳びにおいて3ポイント以上下回る結果となっている。男女とも課題であった20mシャトルランは特に男子において全国との差を2.33上回る結果となったが、女子では4.51下回る結果となった。さらに本校の昨年の生徒と比較しても5.95下回り、今後さらなる強化が必要だと考えられる。体育の授業の中で毎時間のランニング、筋力トレーニングを継続して取り入れ、また持久走で様々なトレーニング方法（ペース走・インターバルトレーニング・レペティショントレーニング）にも取り組んでいく。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

学校内での活動場所の狭さや、地域内での運動施設の不足による幼少期から外で遊べる場所が少ないことも要因の一つと考えられるが、学校として体力・運動能力の向上について取り組みを強化していく必要がある。体育の授業でランニング、筋力トレーニングを継続させ、水泳、陸上（持久走）で長い距離に取り組ませるなど、全身から汗がにじみ出る運動を、長期的に取り入れることが必要である。柔軟やストレッチも普段の生活に習慣づけていくことで、「体の柔らかさ」を身につけるなど、バランスの取れた体力づくりに取り組む必要がある。

また、小中連携の一環として取り組んでいる小学生の「部活動体験」を今後も実施し、入学後の運動やスポーツへの興味・関心を高め、運動部活動に所属し日常的に継続して運動やスポーツに取り組む習慣を定着させ、体力向上をめざす。

規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の確立が健康的な身体を育み、よく体を動かし、運動やスポーツに意欲的に取り組み日常生活を豊かにし、そのことが結果として体力の向上につながっていく。保健体育の授業を中心に他教科とも連携して、生活習慣と食習慣の大切さを生徒へ伝え理解させるとともに、体力向上に向けて、保護者集会などで生活習慣と食習慣の取り組み（早寝・早起き・朝ごはん）について、保護者に啓発し協力を求めている。