

# 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 市岡 中 学 校

生徒数

150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	32.43	23.50	43.01	50.95		89.91	8.29	202.04	20.84	41.03
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	25.42	19.47	44.91	45.33		60.36	9.50	168.95	13.08	46.66
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」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」では、男女ともに全国平均値を上回った。特に「握力」「20mシャトルラン」及び、男子「立ち幅とび」で全国平均値を大きく上回った。また、柔軟性の指標となる「長座体前屈」では、男女ともに大阪市平均値を上回った。

一方、男女ともに「上体起こし」「50m走」「反復横とび」では、大阪市及び全国平均値を大きく下回る結果となり、「筋力」「疾走能力」「敏捷性」の体力構成要素が低いことが示された。

体力合計点の結果では、男子が大阪市平均値を上回ったものの、女子においては大阪市・全国平均値共に大きく下回った。また、体力合計点の平均値としては現れていないものの、男女とも合計点の2極化が見られ、高得点と低得点の差が大きい特徴が男女ともに見られた。

## これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

昨年同様、準備運動でランニング・ラジオ体操第2を継続して行っている。ラジオ体操の1つ1つの運動の特性を理解させながら取り組ませている。また、持久走の授業においては、単に距離を走り、タイムを計測するだけでなく、インターバルトレーニングやレペティショントレーニングなど様々なトレーニングを積みながら行っている。「長座体前屈」や「20mシャトルラン」が全国平均値を上回る結果に結びついているのは、継続した指導が実を結んでいるものであると考えられる。また、体力づくりのための取り組みとして、専門的な指導者から実技指導のアドバイスを受け、瞬発力強化のトレーニングを授業内で取り入れた成果として、「立ち幅跳び」の記録向上が考えられる。さらに「ハンドボール投げ」にみられる「投力」においては、昼休み時のボールを使つての活発な活動と、男子の「バスケット部」「野球部」「ラグビー部」に多くの生徒が入部し、投げることを日常的によく行っている事が大きく関与していると考えられる。

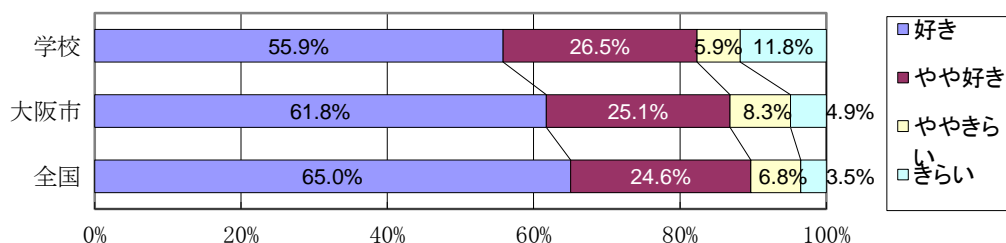
今後の課題としては、「筋力」や「敏捷性」「疾走能力」の体力要素を向上させることである。そのために、アジリティー能力向上を取り入れた「ラダートレーニング」や「スクエアステップ」メニューをより正しい動作で意識を持たせながら実施させることで「敏捷性」を向上させる。さらには、「10mダッシュ」トレーニングを取り入れ「瞬発力」や「筋力」を向上させることで、スタートダッシュ力を向上させ、50mの「疾走能力」向上を図る。

## 運動やスポーツについて（男子）

質問  
番号 質問事項

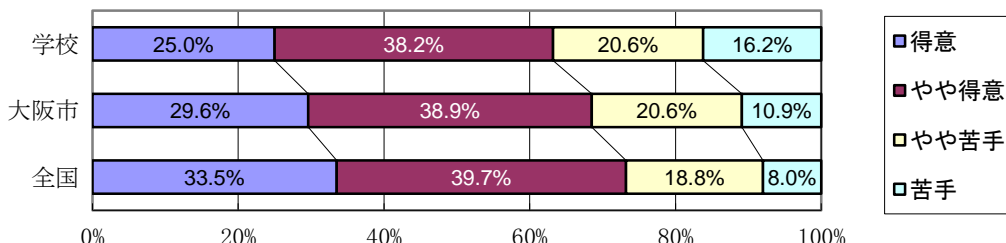
1

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



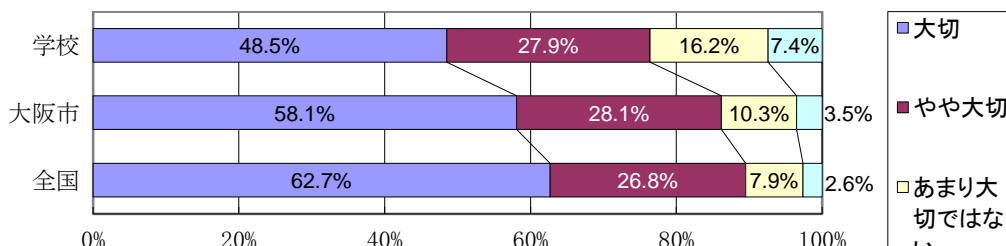
2

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



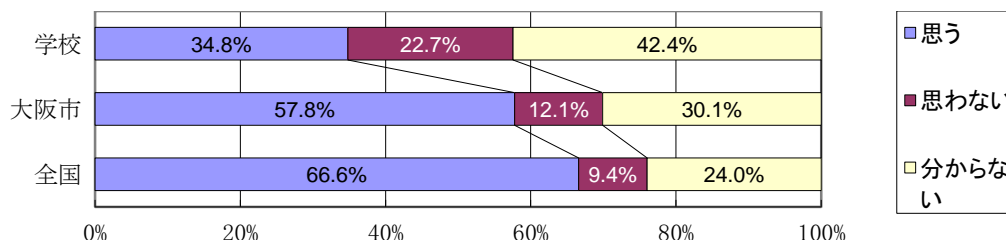
4

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

男子ではスポーツに興味がなく、運動・スポーツ嫌いや苦手な生徒の割合が大阪市と全国の平均を上回ってしまっている。合計点においても、運動・スポーツが嫌い・苦手と回答した生徒の大半が特に低い値であった。

今後は、体を動かすことは生涯に渡り重要なことで、体を動かすことが「大切」であり、「楽しい」ことであると実感させることができるような指導を行う事が大きな課題である。

### 今後の取組

まず、スポーツに興味を持たせ・体を動かすことが重要なことであることを実感させるためには、応用的な技能を求めるだけではなく、体の仕組みや機能面の影響も指導する必要性がある。そのうえで、基本練習を十分に行い、達成感を味わえるよう授業展開をしていく。また、実技だけでなく、スポーツの試合等を観せるということも授業内で取り入れていきたいと考えている。

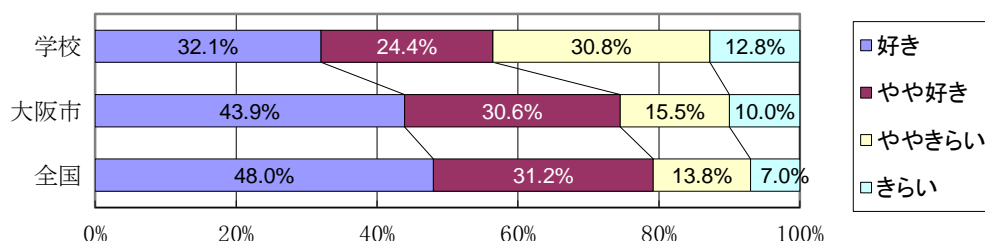
# 運動やスポーツについて（女子）

質問  
番号

質問事項

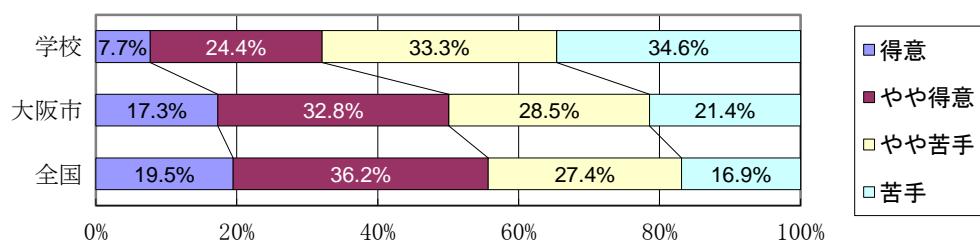
1

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



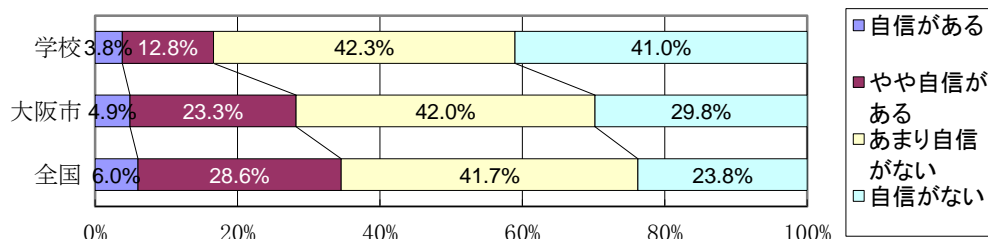
2

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



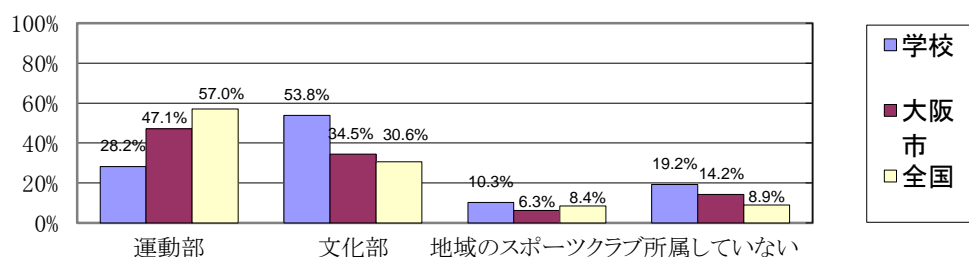
3

自分の体力に自信がありますか



5

学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属していますか。当てはまるもの全てを選んでください。



## 成果と課題

昨年同様、自校の女子は、運動やスポーツが好き・得意と答える割合が大阪市・全国平均を大幅に下回っている。運動部、または地域のスポーツクラブに所属している生徒の割合が圧倒的に低いことが大きく影響していると考えられる。体力に自信がない生徒の割合も多く、健康な体を作り上げるためにも、「体力」を向上させることが重要な課題となる。

## 今後の取組

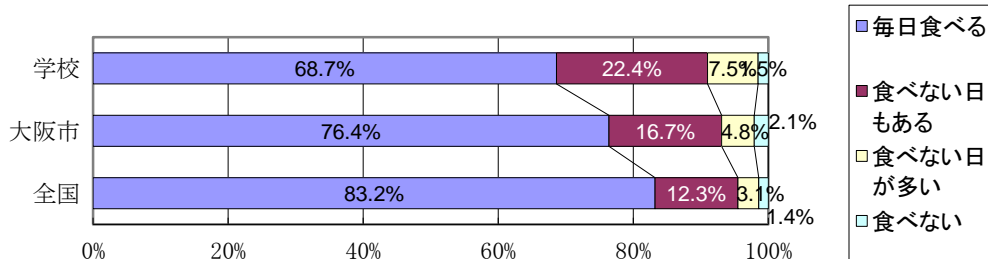
運動・スポーツをすることが楽しいと思わなければ、自ら進んで運動・スポーツをすることはない。スポーツに興味を持たせ・体を動かすことが重要なことであることを実感させるためには、応用的な技能を求めるだけでなく、体の仕組みや機能面の影響も指導する必要性がある。そのうえ上で、基本練習を十分に行い、達成感を味わわせながら段階を重ねて授業展開をしていく。

## ふだんの生活について（男子）

質問  
番号 質問事項

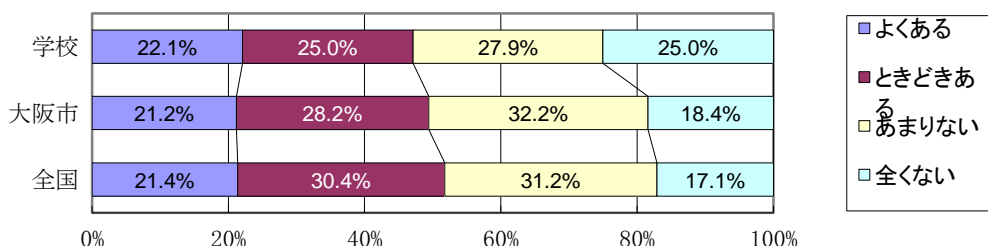
8

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



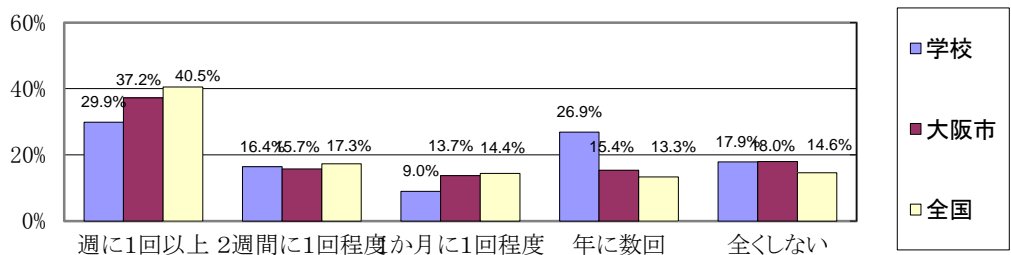
15

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



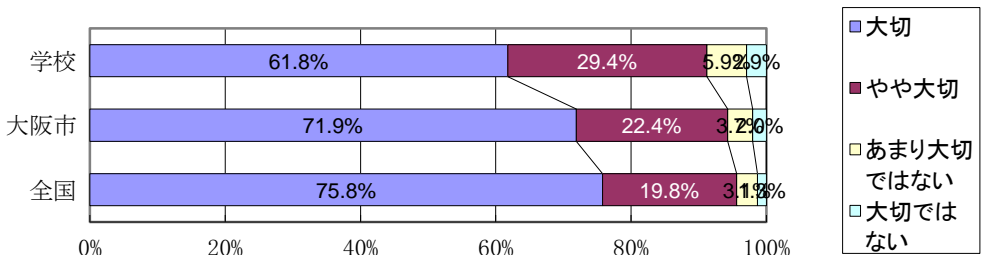
18

家の人といっしょに、運動やスポーツについてどのくらい話することができますか。



19-1

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。



### 成果と課題

男子ではスポーツに興味がなく、運動・スポーツ嫌いや苦手な生徒の割合が大阪市と全国の平均を上回ってしまっている。合計点においても、運動・スポーツが嫌い・苦手と回答した生徒の大半が特に低い値であった。

今後は、体を動かすことは生涯に渡り重要なことで、体を動かすことが「大切」であり、「楽しい」ことであると実感させることができるような指導を行う事が大きな課題である。

### 今後の取組

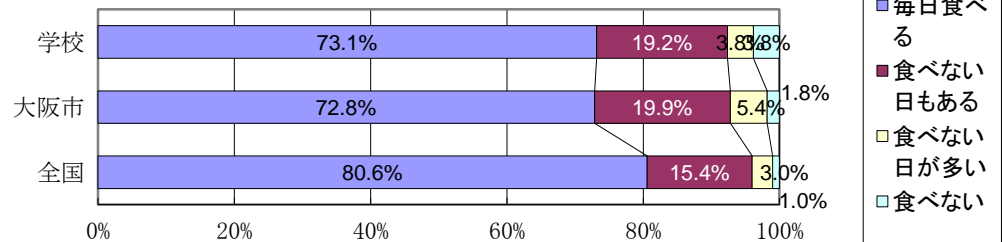
日々の規則正しい生活習慣が体力向上に大きく関わるということを理解させる指導を学校全体で行っていく。また、生徒に対してだけでなく保護者への啓発にも取り組んでいく。

## ふだんの生活について（女子）

### 質問 番号 質問事項

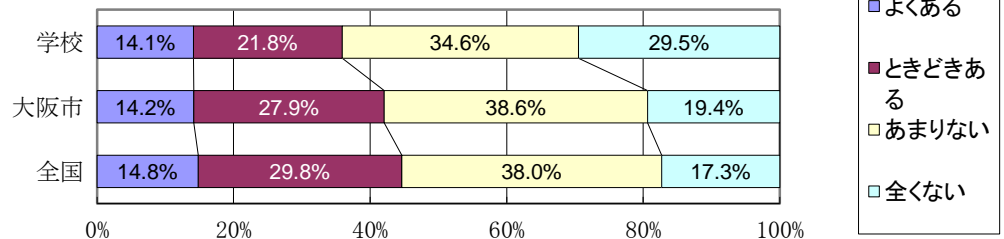
8

朝食は毎日食べますか  
(学校が休みの日も含める)



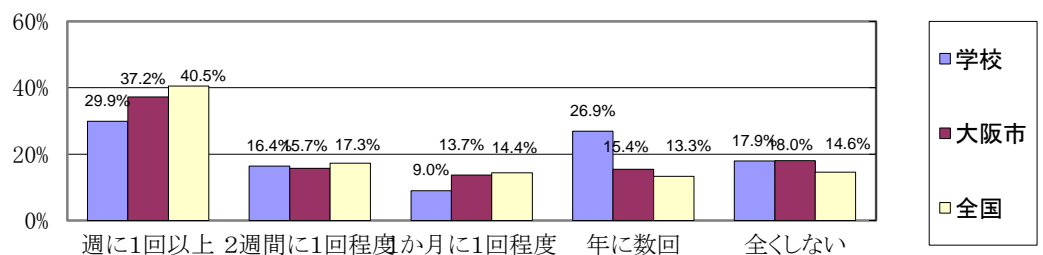
15

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



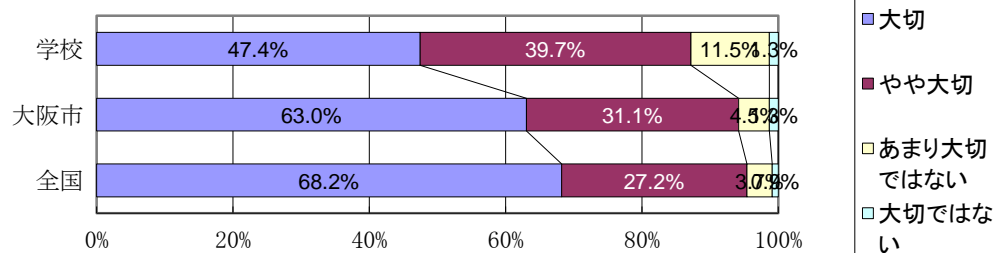
18

家の人と一緒に、運動やス  
ポーツについてどのくらい話を  
することができますか。



19-1

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。



### 成果と課題

男子同様、「毎日朝食を食べている」と回答している生徒や、「運動を行うことが健康に繋がると考えている」と回答している生徒の割合は、共に大阪市・全国平均値を大幅に下回っている。また、各家庭で運動やスポーツについて会話をしている割合も低く、運動やスポーツ、健康に対する関心も低いと考えられる結果であった。今後、朝食を摂ることの重要性やスポーツと健康の関係性について伝え、理解させることが課題となる。

### 今後の取組

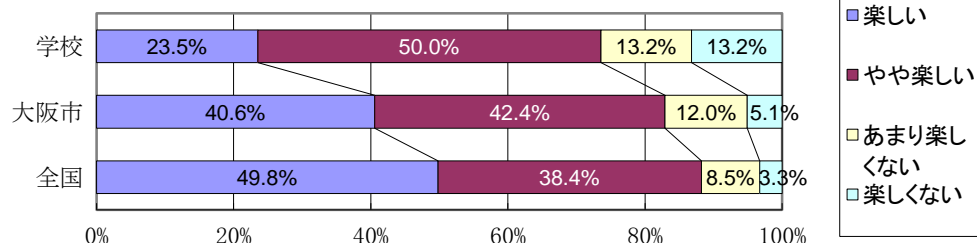
日々の規則正しい生活習慣が体力向上に大きく関わるということを理解させる指導を学校全体で行っていく。また、生徒に対してだけでなく保護者への啓発にも取り組んでいく。

## 保健体育の授業について（男子）

質問  
番号 質問事項

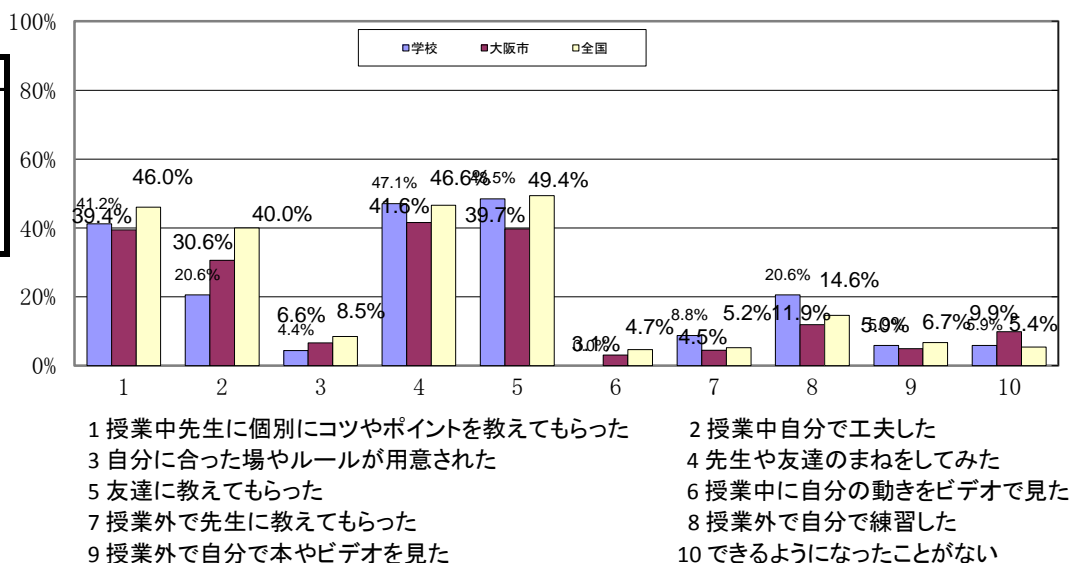
20

保健体育の授業は  
楽しいですか



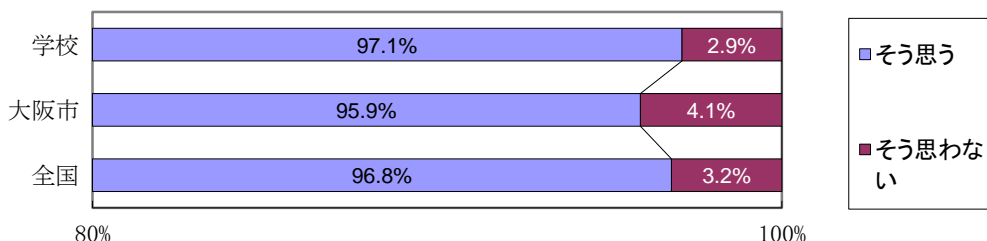
26

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



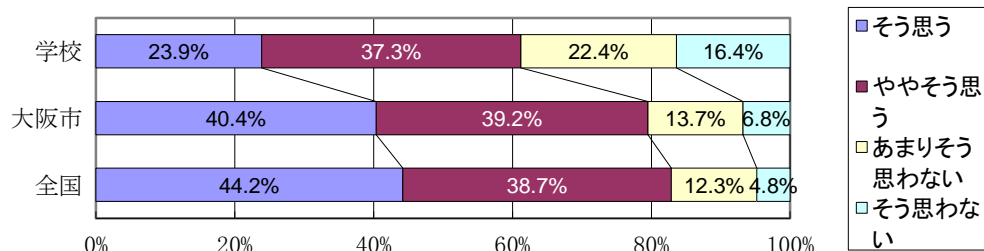
25-3

体育の授業であなたはどの  
ように感じていますか。き  
まりを守ることが大切だ。



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

「保健体育の授業が楽しくない」と回答した生徒の割合が非常に高く、また「体育の授業が将来に役立たない」と回答している生徒の割合も全国平均値より約20%ほど低い結果であった。保健体育の授業では、集団としての学校生活を円滑に行える様に集団行動を授業の前半に常時行い、運動量が少ない傾向になることが「授業が楽しくない」と答える生徒の割合が高くなった一要因であると考えられる。

### 今後の取組

集団行動の基本を身に付けた上で、上級生になるに従い今まで以上に、運動量を確保し様々な種目を取り入れる。また、運動能力に差があるので、グループ学習なども取り入れることで互いにアドバイスを出しながら、また、1人1人に運動及び自分の体力などのふりかえりをさせながらの授業展開を考えていく。保健体育の授業を行う中で特に自らの健康・社会性に意識させ、必要な教科であることを理解させる。



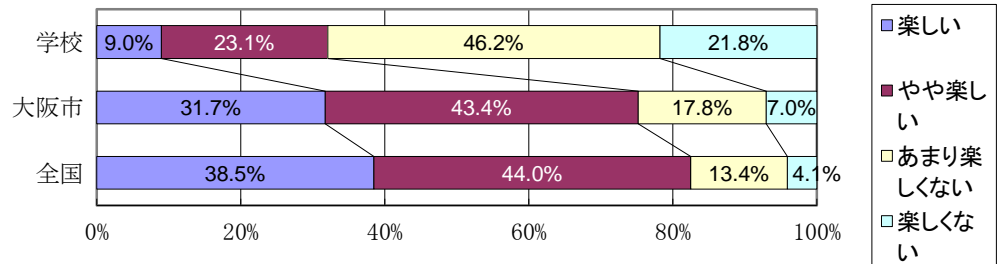
## 保健体育の授業について（女子）

質問  
番号

質問事項

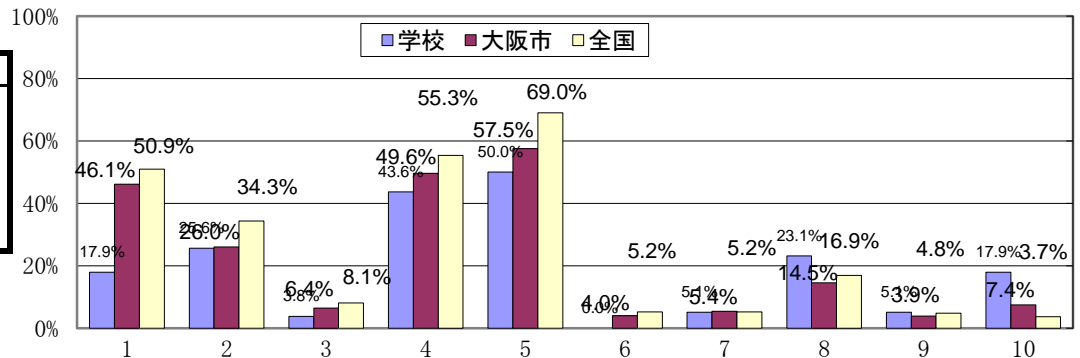
20

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

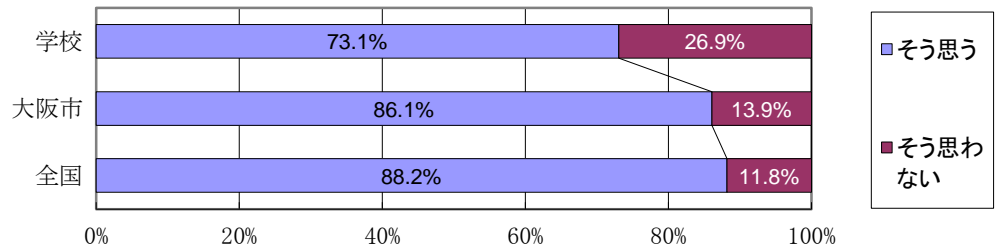


- 1 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- 2 授業中自分で工夫した
- 3 自分に合った場やルールが用意された
- 4 先生や友達のまねをしてみた
- 5 友達に教えてもらった
- 6 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 7 授業外で先生に教えてもらった
- 8 授業外で自分で練習した
- 9 授業外で自分で本やビデオを見た
- 10 できるようになったことがない

- 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

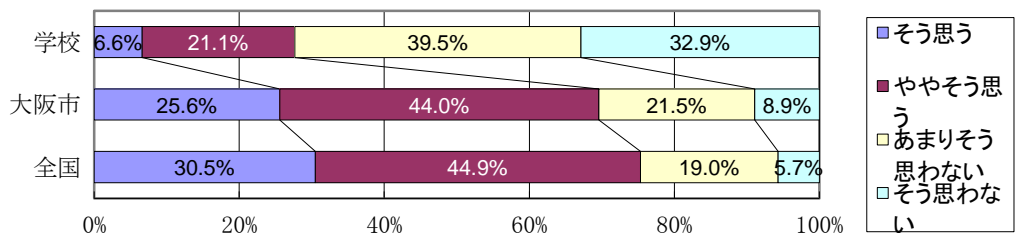
25-2

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。



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

男子以上に「保健体育の授業が楽しくない」と回答した生徒の割合が高く、全国平均値の4倍近くに上る。また「体育の授業が将来に役立たない」と回答している生の割合も全国平均値と比較し約3倍となった。保健体育の授業で、興味や関心を向上させ、運動と親しみ、運動の楽しさを経験させていく事が今後の大きな課題である。

### 今後の取組

集団行動の基本を身に付けた上で、上級生になるに従い、今まで以上に様々な種目を取り入れる。また、運動能力に差があるので、グループ学習なども取り入れることで互いにアドバイスを出しながら、また、1人1人に運動及び自分の体力などのふりかえりをさせながらの授業展開を考えていく。保健体育の授業を行う中で特に自らの健康・社会性に意識させ、必要な教科であることを理解させる。

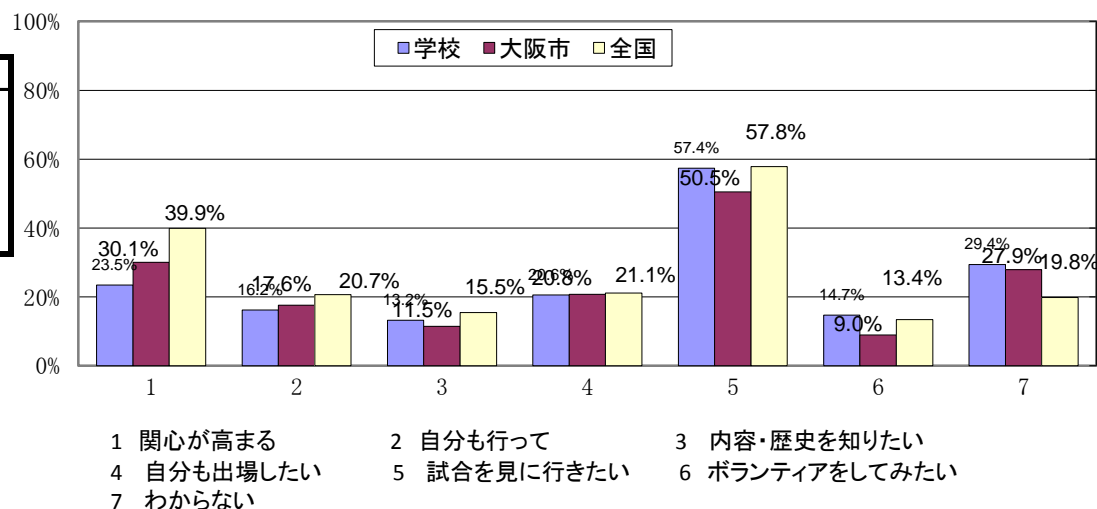
## その他（男子）

質問  
番号

質問事項

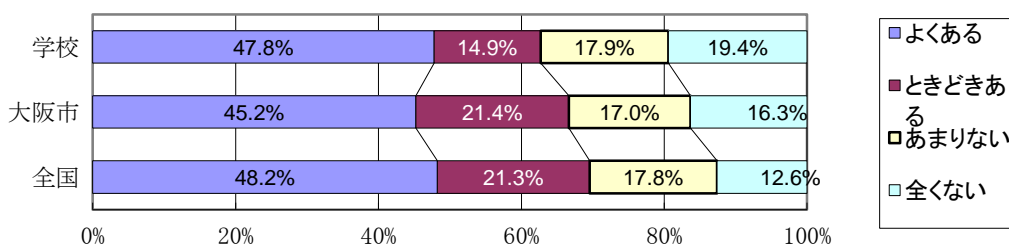
31

オリンピック・パラリンピック  
への気持ち



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

車いすバスケットといった障害者スポーツについての取組みを学校全体で行い、試合観戦にも足を運んだ。しかしオリンピック・パラリンピックへの興味・関心も高い生徒と低い生徒の二極化状態にある。また、「身近でボール運動をする」生徒の割合は全国平均値とほぼ同程度で高いが、一方で37%の生徒が「全くしない」という回答をしている。2020年の東京オリンピックを見越し、より一層スポーツへの関心を高め、スポーツに親しむ活動を推進することが課題である。

### 今後の取組

実際にスポーツを観るという機会が少ないことから興味・関心が低いと考えられるので、様々なスポーツ行事や大会への参加・見学・観戦などの広報・啓蒙活動を行う。また、ICT機器を活用した授業を展開しより分かりやすい授業を取組んでいく。



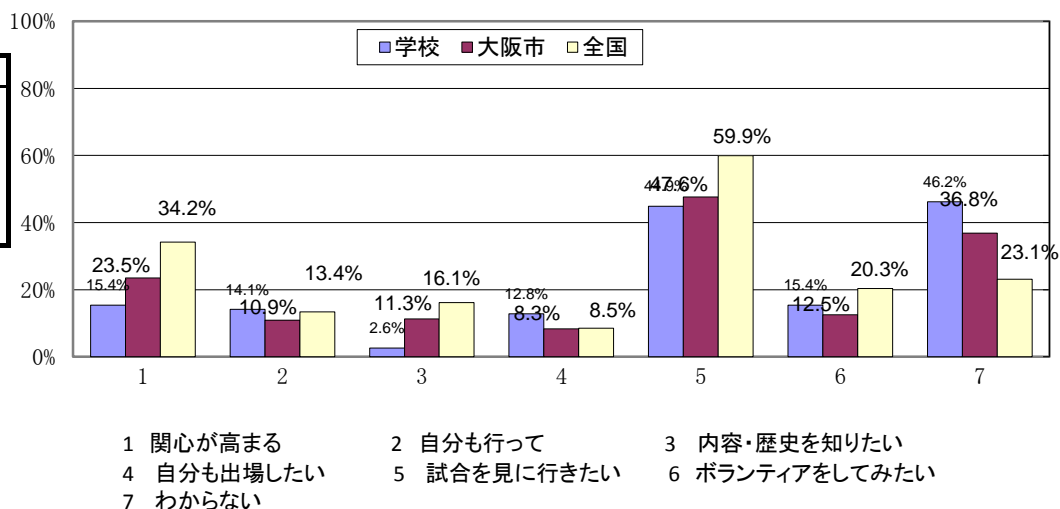
## その他（女子）

質問  
番号

質問事項

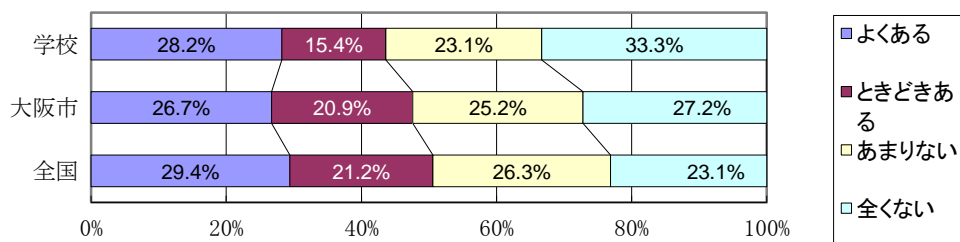
31

オリンピック・パラリンピック  
への気持ち



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

男子同様、車いすバスケットといった障害者スポーツについての取組みを学校全体で行い、試合観戦にも足を運んだ。しかしオリンピック・パラリンピックへの興味・関心も高い生徒と低い生徒の二極化状態にある。また、「身近でボール運動をする」生徒の割合は全国平均値とほぼ同程度で高いが、一方で37%の生徒が「全くしない」という回答をしている。2020年の東京オリンピックを見越し、より一層スポーツへの関心を高め、スポーツに親しむ活動を推進することが課題である。

### 今後の取組

「オリンピックやパラリンピックのボランティア」に興味を持つ女子が多いことが特徴として挙げられる。その点を踏まえると、スポーツに関心を持っている生徒も潜在的には多いと考えられるため、高度な技術だけを授業内で求めるのではなく、スポーツの面白さを自分自身が体感できる内容を授業に取り入れる。