

# 平成29年度 体力づくりアクションプラン 中学校

区名( 港区 )

学校名( 大阪市立 港 中学校 )

校長名( 名 田 正 廣 )

## ◆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	32.67	29.07	52.82	56.22	―――	92.95	7.90	203.26	22.36	48.88
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	27.16	24.24	54.07	49.12	―――	61.55	8.90	172.90	15.40	56.20
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

男女ともに体力合計点が大阪市、全国の平均を大きく上回る結果となった。  
女子の50m走の記録のみ全国平均を上回ることができなかった。

## これまでの成果と今後取り組むべき課題

評価( A )

前回全国平均を上回らなかった長座体前屈に関しては日々の柔軟運動の強化と測定前のウォーミングアップを念入りに行うことで大幅に記録が伸びる結果となった。今後もさらに体力向上に向けて意識を高く持ち取り組んでいく。女子の50m走の結果から、短距離走に力を入れ、記録向上に向けて取り組んでいく。

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( A )

- ・夜遅くて朝起きれない生徒について、年を追うごとに改善されており、今年度は一層改善させる。
- ・家庭との連携も密にして遅刻指導の強化してきた結果、大幅に改善されており、今年度さらに改善していく。
- ・日常的に昼休み、運動場でボール遊び、縄跳び、鉄棒などを出来る環境をつくる。
- ・生活習慣(朝食を毎日食べる)を改善させ、昼食の喫食率も大幅に改善させる。

## ◆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( A )

- ・体育教師や部活動の顧問は常に指導力の向上につとめており、生徒に運動に取り組む意欲や、関心、運動能力を向上させる力を一層身につけさせることができている。
- ・日常的に柔軟性、持久力を高めるために、日頃から生徒の意識付けを行っていく。
- ・体育授業の各単元で運動のできるコツを身に付けさせるために指導力を磨き生徒に還元していく。
- ・運動部の9部が活動前に基礎トレーニングを展開して体力の向上につとめる。

## ◆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)

- ・区PTA親善大会(ソフトボール、バレーボール、卓球、バドミントンなど)に教職員が率先して参加している。
- ・小中連携による体力向上を目的とした取組として、体育教師が小学校に訪問し、水泳授業を行い、水泳が苦手な生徒への補習授業などをした。また、中学校と小学校で駅伝大会を事前練習から合同で実施して指導を行なった。
- ・土曜授業でスポーツテストを実施する。学生ボランティア、地域の青少年指導員、PTAの方々に補助役員として

### ○保健体育の授業での改善点及び取組

- ・毎時間の体育の授業で継続して柔軟運動を取り入れ、より一層柔軟性を向上させる。
- ・準備運動においてランニングの距離を昨年より徐々に伸ばして持久力のさらなる向上を図る。
- ・瞬発力を向上させる取り組みを引き続き精力的に行い、指導の工夫を図る。