

平成28年度 体力づくりアクションプラン 中学校

区名(東淀川 区) 学校名(大阪市立新東淀 中学校) 校長名(森田昌弘)

◇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	30.29	26.76	42.12	54.13		79.20	8.20	191.94	23.07	41.72
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	24.67	23.28	43.27	44.16		55.82	9.13	162.20	14.09	47.91
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

男子は、握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの5種目は大阪市の平均を上回り、残りの3種目については大阪市の平均を下回る結果となった。体力合計点については、大阪市平均を1.10ポイント上回ることができたが、全国平均は僅かながら0.17ポイント下回る結果であった。

女子は、握力、上体起こし、ハンドボール投げは、大阪市の平均を上回ることができたが、その他の種目は下回る結果となった。体力合計点については、大阪市平均を0.21ポイント下回り、全国平均を1.17ポイント下回る結果であった。

これまでの成果と今後取り組むべき課題

評価(B)

水泳大会、体育大会、マラソン大会、球技大会などの体育的行事に向けて、日頃の体育の授業を中心に計画を立て、体力向上や技能向上のため、目標記録を提示したり生徒の記録を掲示して生徒の意識向上を図るなどを中心に取り組んできた。これらの取り組みを通じて、生徒自身が自分の課題と向き合い意欲向上につながっている生徒もいる一方で、なかなか自分自身の苦手なことに前向きに挑戦していこうと思えない生徒もあり、日頃のさまざまな学習活動の中で苦手なことを乗り越えさせていく手立てを教え、関わり、導いていくことが最重要課題である。

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(B)

食育の取り組みなどを通して、その大切さを理解した生徒も多いが、実際の生活の中でその学習したことがつながっていないところも現状としてある。朝食を食べない生徒や、スマートフォンやインターネットでダウンロードしたゲームなどを長時間すること等、睡眠の大切さをあまり深く考えてきていない生徒が多く、今後の保健体育の授業や総合の時間の取り組みの中で、その重要性についてもっと関心を持たせ、理解できるように取り組んでいくことが必要である。

◇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(B)

運動やスポーツが健康に過ごすために必要であると感じている生徒も多数いるが、まだまだ深く考えることもなく自分自身の好き嫌いで必要としないと判断している生徒もいる。保健体育の授業ではさまざまな運動・スポーツにおいて、生徒一人ひとりに応じた目標設定を工夫し、生徒自身が「スポーツは楽しい」と感じとれるような機会をできるだけたくさん設けるよう努めたい。また、健康を保持増進していくためには、生涯にわたって適度な運動やスポーツを続けていくことが大切であることを、普段から「運動・スポーツは楽しい」という経験を積み重ねさせて、生徒自身の生活に浸透していけるよう取り組みを進めていきたい。

◇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)

運動部はそれぞれの部活道が、積極的に活動しているので体力向上につながっている。しかしながら、部活動に所属していない生徒は運動をする意識が低く、体力の差が大きく生まれている。体育的行事に向けて目標を立て、運動をするという意識が身につくように取り組んでいきたい。

○体育の授業での改善点及び取組

体育の授業では、年間を通して基礎体力が向上するようなトレーニングや柔軟運動を行った結果、体力向上につながった。さらに成果が上がるように、トレーニングを工夫していきたい。運動を楽しむことが、体力向上につながると考えており、生徒が興味・関心を持てるような練習の工夫、できるようになった喜びを感じれるような個人の目標設定、トッププレイヤーの映像鑑賞などを取り入れて、スポーツは楽しいものだと思えるようにしていきたい。特に今年度は、体育館の建て替えに伴って活動場所が限定されるが、十分な運動量が確保できるように工夫を行っていく。