

平成31年度 体力づくりアクションプラン（提出用）

大阪市立大桐 中学校

生徒数

160

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	27.47	27.41	38.05	49.95	0.00	78.03	8.29	185.95	20.37	37.75
大阪市	29.05	27.74	41.48	52.14	410.43	85.66	8.06	192.58	20.29	41.72
全国	28.84	27.36	43.44	52.24	392.65	86.06	7.99	195.62	20.55	42.32
女子	22.74	22.97	44.99	44.93	0.00	55.34	9.11	161.07	14.01	46.52
大阪市	24.06	23.91	44.95	47.47	304.56	59.88	8.89	168.48	12.96	50.14
全国	23.87	23.87	46.22	47.37	286.85	59.87	8.78	170.26	12.98	50.61

結果の概要

男子は「上体起こし」について全国を上回り、「ハンドボール投げ」については大阪市を上回る結果となったが、その他6種目に関しては、全国・大阪市を下回る結果となった。女子は「ハンドボール投げ」について全国を上回り、「長座体前屈」については大阪市を上回る結果となったが、その他6種目に関しては、全国・大阪市を下回る結果となった。

体力の合計点を比較しても男女共に全国・大阪市を下回る結果となっている。向上している部分はあるが、総合的な体力の向上は図れていないのが現状である。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

女子に関しては前年度と同様に「ハンドボール投げ」に関して全国・大阪市を大きく上回る結果になった。そして更に「長座体前屈」も平均が上がり、体力の向上に向けての取り組みの成果がみられる。

男子においては「上体起こし」が昨年度の本校の記録から大きく上回り、結果として全国の平均を超えることができた。

女子の「ハンドボール投げ」、男子の「上体起こし」は現時点で全国や大阪市の平均を上回っており、それらの結果を下げることなく維持することが課題となってくる。そして、毎年、全国・大阪市平均を大きく下回っている「立ち幅跳びや反復横跳び」については、総合的に体力を向上させるという観点から、毎日の授業カリキュラムの中に敏捷性や瞬発力を養う運動を多く取り入れ、苦手としている分野の向上につなげることが必要である。