

## 平成27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( 大阪市立大桐中学校 )

校長名( 南 義徳 )

## ◇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	ボール投げ	体力合計点
男子	29.31	27.14	39.08	49.28		76.53	8.06	188.57	21.94	39.79
大阪市	29.42	27.25	40.64	50.72	406.21	83.32	8.13	188.65	20.44	40.47
全国	29.00	27.45	42.92	51.31	392.89	85.29	8.03	193.43	20.86	41.74
女子	21.88	23.36	41.31	43.83		50.17	9.03	155.69	13.47	44.72
大阪市	23.98	22.69	43.59	45.42	302.75	56.63	9.01	163.40	12.82	47.51
全国	23.70	23.07	45.23	45.63	290.64	57.77	8.87	166.53	12.88	48.66

## 結果の概要

男子で、大阪市平均を上回ったのは50m走・ボール投げの2種目だけであった。  
女子では、上体起こし・ボール投げが大阪市・全国平均を上回った。しかし、男子同様2種目だけであった。  
この結果から全体的に基礎体力が低いことがわかる。

これまでの成果と今後取り組むべき課題 評価( B )

授業前のランニング・体操・補強トレーニングを焼く10分間かけて行ってきたが、体力向上は見られない。今後はトレーニングの周数・補強トレーニングの回数を増やす等、体力向上を目指したい。

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( C )

男子については基本的生活習慣が身につけてきている。今後運動に対して興味・関心がもてるよう授業内容の工夫をしていきたい。  
女子は男子に比べ基本的生活習慣が身につけていない。今後授業の中で協力することの大切さや運動することの楽しさを味わうことができるよう工夫を行いたい。

## ◇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( C )

男子は運動への関心が高く、体力の向上が期待できる。今後教員がより専門的な知識を身につけ、運動能力の向上をめざす授業展開を行っていきたい。  
女子は運動に対する関心が低く、苦手意識が強い。今後授業は、導入から運動に対する苦手意識を取り除き、展開では興味もてるように内容の工夫をしていきたい。

## ◇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)

- ・体育大会をメインにする。体育大会に学年演技では協同学習を取り入れ、生徒だけでなく教職員も一丸となった取り組みをすすめ、体を動かすことのすばらしさを体感させ、人と人のつながりを深めることに学校総体として取り組む。
- ・各学年で球技大会を実施する際、全員が楽しく参加できるようなルールづくりを考えさせた上で進める。
- ・家庭の協力を得て、『早寝、早起き、朝ご飯』運動を推進する。

○体育の授業での改善点及び取組

- ・補強運動の重要性を教員が再認識し、体育の授業や部活動等さまざまな場面で取り入れるとともにそのノウハウをさらに深化させる。
- ・保健体育授業では規則正しく授業を進め、体を動かすことで運動の仕方を理解させる。
- ・生徒の適切な運動量の確保できるよう工夫する。