

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	ハンドボール投げ	体力合計点
男子	27.56	28.72	37.90	49.94		77.20	8.28	184.57	20.76	38.95
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	23.65	23.42	42.39	44.22		50.06	9.18	150.54	12.79	44.44
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

男女共に大阪市、全国の平均を下回る結果となっている。
授業の中で行っている上体起こしに関しては平均を上回っている。

これまでの成果と今後取り組むべき課題 評価(C)

種目別の各能力をみると、普段からその種目をどれくらい行っているかによるものが多いと思われる。
授業で扱う種目や毎回行う準備運動や補強運動を工夫し、より充実したものにしていき、能力の向上をはかっていく。

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(C)

生活習慣に関する調査やアンケートから食習慣や睡眠時間が乱れている生徒の割合が多いことが分かっている。
健康面を考えるうえでも体力の向上を考えるうえでも安定した生活習慣を確立できるように指導、助言にあたっていきたい。

◇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(B)

男女共に放課後や学校が休みの日に運動、スポーツをおこなっている生徒は多く、普段から運動と親しんでいる。
しかし、それが体力の向上に結びつくまでには至っていない。
運動の強度や頻度を考えながら楽しく運動できる環境づくりに努めていきたい。

◇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)

体育大会はもとより、水泳大会、球技大会、マラソン大会など多くの行事や取り組みをおこなっている。
しかし、各行事で十分な練習時間を確保できていない行事もあり、それぞれの過程を大切にしていける必要がある。

○体育の授業での改善点及び取組

授業の年間計画を考え、種目数の確保を行うために、一種目にかける授業時間数が少なくなっている現状もある。
3年間を考え、系統だててカリキュラムを考えていかなければならない。