

平成30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 154

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	27.61	25.43	40.23	46.55	—	69.91	8.44	184.80	20.16	36.79
大阪市	29.00	27.45	41.55	51.39	409.58	84.05	8.10	189.74	20.39	41.00
全国	28.89	27.45	43.20	51.89	391.23	85.99	7.99	194.54	20.56	42.11
女子	23.17	23.25	43.87	44.26	—	50.51	9.06	165.01	13.80	46.81
大阪市	24.11	23.81	44.70	46.89	303.77	57.92	8.95	165.67	13.06	49.27
全国	23.82	23.73	45.86	46.76	287.36	59.14	8.80	168.57	12.96	49.97

結果の概要

男子は全体的に全国・大阪市を下回る結果になった。
女子は全体的に下回っているもののハンドボール投げのみ上回っている。
アンケート調査では、睡眠時間が7時間以上の生徒が全体の6割以上で全国・大阪市を上回っている。しかし食生活が安定していない生徒も全国・大阪市の平均より多く、体力の低下につながっている可能性が考えられる。
全体的に運動は大切だと感じている生徒は多いが、進んで運動を行っている生徒は少ない。
保健体育の授業では「友達と助け合ったり役割を果たすような活動を行っていますか。」という質問に対して、大阪市平均と比較し約10ポイント上回る結果となった。また、ICT機器の活用により、できる運動が増えたと実感する生徒が全国・大阪市を大幅に上回る結果となった。

これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

女子のハンドボール投げに関しては全国・大阪市の平均を共に上回っているので維持していきたい。
男女とも授業の初めに体力向上のため、筋力トレーニングを取り入れているが、結果につながっていないのが現状である。食生活や生活習慣を見直すことにより、筋力トレーニングの効果をあげることに、授業内での運動量の確保や強度を見直していきたい。
運動が苦手な生徒も多くいるが、協同学習を通じ、友達と助け合い、教え合いながら取り組むことができた。今後さらに、仲間と共に運動することの楽しさや協力して得る達成感を味わえる授業展開をしていきたい。また、ICTの利用により、運動ができるようになったと感じる生徒も増えてきているので、今後も活用していきたい。生活習慣に関して、睡眠不足や食習慣の乱れは深刻であり、改善が必要であるといえる。保健体育の授業で食生活、休養・睡眠の大切さなど必要な知識を習得させ、改善していきたい。