

# 平成30年度 体力づくりアクションプラン

大阪市立今津 中学校

生徒数

192

## 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	28.16	27.95	39.56	49.87	—	74.28	8.05	196.70	19.04	40.49
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	23.56	22.61	46.11	42.94	—	62.11	8.81	173.87	12.44	48.90
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(2年生)

まず、上体起こし・立ち幅とびでは、全国・大阪市の平均値よりも上回る結果となった。しかし、握力・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・ハンドボール投げでは、全国・大阪市の平均値よりも下回る結果となった。全体を通した体力合計得点においても全国・大阪市の平均値を上回ることはできなかった。

### 女子(2年生)

まず、長座体前屈・20mシャトルラン・立ち幅とびでは、全国・大阪市の平均値よりも上回る結果となった。しかし、握力・上体起こし・反復横とび・50m走・ハンドボール投げでは、全国・大阪市の平均値よりも下回る結果となった。全体を通した体力合計得点においても全国・大阪市の平均値を上回ることはできなかった。

## これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

本校の保健体育の授業では、昨年に引き続き集団行動の徹底を通して、授業規律と集団規律の育成を第一に取り組んでいる。

次に、すべての保健体育の授業において、個人トレーニングとペア・トレーニングを継続的に実施し、筋力の瞬発性と持久性を高めるトレーニングを実践している。

また、保健体育科の授業だけではなく、総合や特別活動の時間等も活用しながら、学校全体を通じて生徒のさらなる体力向上に向けた取り組みを組織的に図っていく必要がある。

そして、ICT機器等の活用を多くの場面で実践し、アクティブラーニングの視点における授業実践の展開に努めていく。

最後に、来年度は、給食棟の建築工事が入り、運動場の使用に大きく規制が生じるために、今年度以上に、教科担当が授業内容の創意工夫を図る必要がある。