

## 平成25年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」検証シート

大阪市立横堤中学校

生徒数

118

名

### 平均値

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
男子	31.79	27.13	42.15	48.64	83.29	7.92	180.19	20.12	41.08
大阪市	29.52	27.12	40.76	49.98	83.27	8.13	189.16	20.66	40.28
全国	29.21	27.58	43.11	51.08	84.98	8.04	193.68	21.01	41.78
女子	25.26	23.97	43.49	47.43	63.80	8.81	161.56	12.48	49.71
大阪市	24.16	22.45	43.56	44.40	55.54	9.05	163.23	13.07	47.03
全国	23.76	23.03	45.12	45.27	57.20	8.88	166.18	12.97	48.42

### 結果の概要

男子では、体力合計点で全国平均を0.7点下回ったが、大阪市平均を0.8点上回った。種目別で見ると、握力・50m走で全国平均を上回り、上体起こし・長座体前屈・20mシャトルランで大阪市平均を上回った。

女子では、体力合計点で1.3点全国平均を上回った。種目別で見ると、握力・上体起こし・反復横とび・20mシャトルラン・50m走で全国平均を上回った。

男女とも、立ち幅跳びでは全国・大阪市平均を下回り、顕著な差があった。

### これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

今年度は、これまでの課題であった跳躍力と瞬発力の向上に向け、体育授業時に縄跳びトレーニング、各運動部活動ではラダーやミニハードルを活用したトレーニングを取り入れた結果、昨年度より走力が高まった。

また、運動に対する興味・関心を高めるために、トップアスリートを招いての特別授業、大学教授を招いての出前授業や部活動指導に取り組むとともに、小学校との連携の中で、教員の教科間交流や児童の部活動体験を実施した。

男女とも「立ち幅跳び」「ボール投げ」が全国・大阪市平均を下回っていることから、基礎的な体力づくりとともに、個々の生徒が自分の体を効率的に動かせるよう技術指導の改善に取り組む。また、今年度も、トップアスリートや専門的な指導者から学ぶ取組を継続し、運動への学習意欲を高めるとともに、将来に夢や目標を持てる生徒の育成に努める。

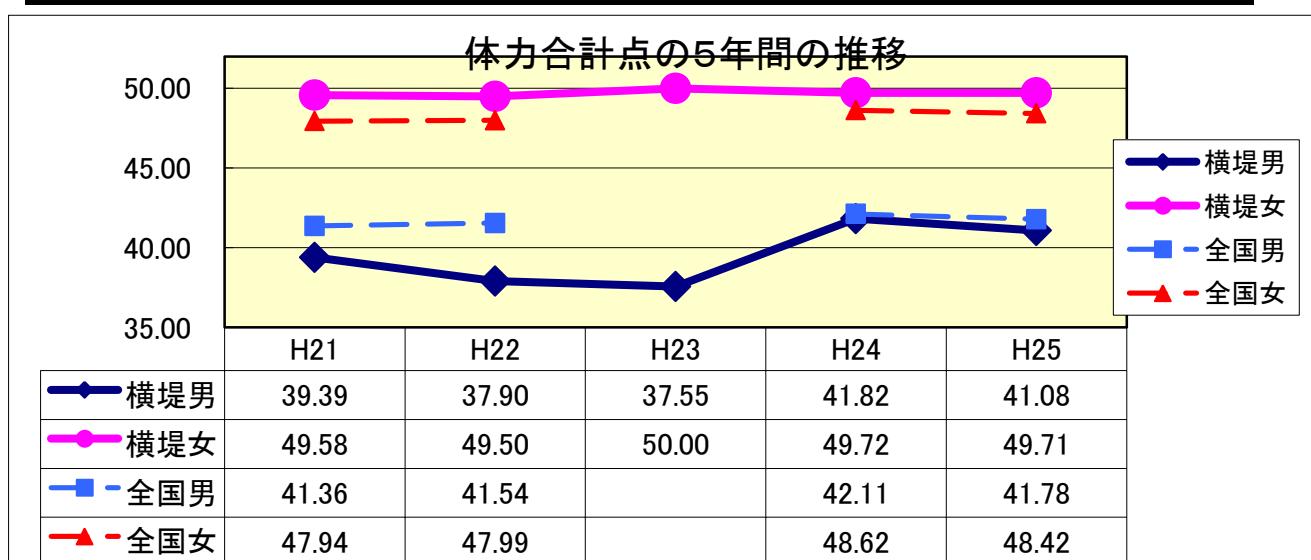
## 横堤中学校における5年間の推移

### <男 子 >

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H25	31.79	27.13	42.15	48.64	83.29	7.92	180.19	20.12	41.08
H24	31.24	28.13	40.16	53.62	90.02	8.08	183.62	21.02	41.82
H23	28.45	24.60	36.72	47.67	75.85	7.96	190.90	20.30	37.55
H22	29.00	25.60	41.20	50.10	70.20	8.30	186.60	20.70	37.90
H21	31.35	29.56	37.51	47.68		7.91	188.30	19.12	39.39

### <女 子 >

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
H25	25.26	23.97	43.49	47.43	63.80	8.81	161.56	12.48	49.71
H24	26.52	22.76	46.78	43.53	61.22	8.90	164.05	12.97	49.72
H23	24.48	24.94	46.83	42.06	58.88	8.98	160.80	12.81	50.00
H22	24.60	21.30	45.00	47.60	55.70	9.00	167.90	13.10	49.50
H21	25.42	22.47	44.05	43.81		8.62	168.40	14.98	49.58



#### 結果の概要

男子では、体力合計点をはじめ多くの種目で全国平均を下回っているが、この5年間を比較すると昨年、今年と体力合計点が41点を越え全国平均との差は小さくなってきている。特に、20mシャトルランでは飛躍的に記録が伸びている。

女子では、この5年間、全国平均を上回っているが、体力合計点は横ばいの状態が続いている。20mシャトルラン、50m走では年々記録が上回ってきている。

一方、男子の立ち幅跳び、女子の長座体前屈、男女のボール投げは、この5年間で最低の記録となった。

# 横堤中学校 体力づくりアクションプラン

## 研究テーマ

「運動に取り組む関心・意欲を高め、生徒の自主性を引き出す体育活動」

## 実施目的

「たくましい体力と気力ある生徒を育てる」ことが本校の教育目標の一つである。トップアスリートや専門的な指導者を招き、実技指導や講話をとおして運動に対する関心・意欲を高める。また、運動の機会を増やすことにより、体育的行事の活性化を図る。

## 取組内容

- シドニー、アテネオリンピック・シンクロナイズドスイミング銀メダリストの翼樹里さんを招き、教員の指導力向上研修会を行うとともに、1年生を対象に水泳の特別授業を行った。
- 関西大学の河端隆史教授を招き、部活動生徒を対象に「正しいウォーキング・ランニングフォーム」をテーマに、ラダーやコーンを用いた、様々なトレーニングの正しい方法やポイントを指導してもらい基礎体力向上に繋げた。また、3年生を対象に「正しいウォーキング・ランニングフォーム～無駄のない身体の使い方～」のテーマで身体の構造、筋肉の動かし方、無駄のないランニングフォームについて映像などをまじえながら学習した。
- 横堤中学校PTA人権推進委員会が主催した講演会に、シンクロナイズドスイミング日本代表の翼樹理さんを講師として招き、「自分の限界をつくらないこと」をテーマに保護者・地域女性会・教職員を対象に講演会を実施した。
- 夏季休業を利用して、水泳の記録測定と泳力向上に重点を置き、補充授業を実施した。
- 小学校6年生を対象に部活動体験を実施し、中学校入学後の部活動入部率の向上を図るとともに、中学校理解につなげた。



6 部活動対抗球技大会を実施し、校内の部活動間の競争意識を高め、運動に対する関心・意欲を高めた。



7 上海、大阪、シカゴ三都市による体力健康観測プロジェクトに協力し、新体力テストの他に懸垂（男子）、身体形態、生理機能を測定した。



8 跳躍力向上に向けて、体育授業時に縄跳び、部活動時にラダー・ミニハードルトレーニングを取り入れ、跳躍力向上を図った。

9 正しい食生活を身に付けるため、「食育」に関する通信を発行し、基本的生活習慣の改善を図った。

10 1年生を対象とした職業講話の講師の一人として翼樹理さんを招き、スポーツを通して将来に夢や希望を持てるよう話をさせていただいた。



## 取組成果

○部活動生徒を対象にトレーニング方法や指導ポイントを個々の部員が学び、各運動部でラダー、ミニハードルを積極的に活用したトレーニングを取り入れたことにより、昨年度より走力が向上した。

○昨年度に引き続きトップアスリートや大学教授等の専門的な指導者から指導を受けることにより、子どもたちの運動に対する意欲・関心が高まるとともに、保健体育科教員の指導力向上につながった。また、講演会を通じて、保護者の運動への意識を高めることができ、地域との交流も深めることができた。

○大学教授から身体の構造や筋肉の動かし方などを学習したことにより、体を動かすことに興味・関心を持つ生徒や将来の進路について考える生徒が増えた。

## 次年度に向けた課題

○全学年で実施している新体力テストの結果を比較し、次年度の課題を明確にする。

○バランスのとれた基礎体力づくりをめざす。

○体力向上に向けて、体育的活動の活性化を学校全体として図る。

○地域・保護者・教職員との共通理解を図り、体育的活動の拡充を図る。