

令和元年度 体力・運動能力調査結果及び分析・対策(松江市立湖南中学校)

令和2年3月25日

(1)生徒の体力の現状

- 特に男子は運動が好きと感じ、運動に積極的に取り組む生徒が多い。

- 男子の50m走は全学年を通して全国平均付近にある。

- 掃除の時間帯、男女交互に隔日で1600m走を行っていたが(2学期以降は走路付近を工事のため未実施)、持久走の平均値が全校で県、全国ともに下回っている。

- 全体的に柔軟性が低い。

- 上体起こしの数値が低い。

(2)令和元年度の具体目標の達成状況と課題

- 湖南学園全体として「体幹の強化」を課題としてとらえ、各学校の実態に合わせながらトレーニングを行い、情報共有をしたり、トレーニング方法の紹介をし合ったりしている。今後も継続する方針である。

- 体力づくりの成果発表の場である強歩大会(ロードレース)には多くの生徒が意欲的に取り組んだ。

- 体力づくりに関しては、来年度より効果的に行うために、実施方法を校内で検討中である。

- 昨年度に引き続き「体力向上の目標を立てている」が低くなってしまい、保健体育の授業だけでなく他教科等とも関連付けながら、体力の大切さ、体力向上の意義を伝えていきたい。

- 新体力テストの結果に関しては昨年同様多くの種目が県、全国を下回っている。

(3)令和2年度の取組【対策】

①学校における取組

- ・持久力を高めていくために、本校の体力づくり(長距離走)の行い方について工夫・改善を図り、生徒がより意欲的に体力を高められるようにする。
- ・昼休み等の時間に、体を動かす場を利用するよう生徒に呼びかけを行う。
- ・保健体育科だけでなく、各部活動顧問と連携して体力づくりに取り組む。(トレーニング方法等)
- ・保健体育の授業内容の向上を図る。(ストレッチ、体幹トレーニングのメニューの再考等)

②地域や家庭との連携による取組

- ・小中一貫教育の取組の一つとして、家庭と協力した食育や食事作りを実施する。
- ・小中一貫教育の取組として共通のキーワードである「体幹」を意識した取組を実施していく。

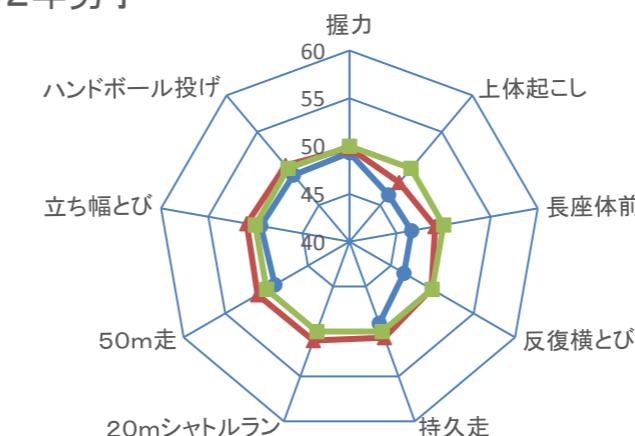
③体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組

- ・メディアコントロールウィークの有効活用を図る。
- ・生徒会主催の生活保健集会を開催する。

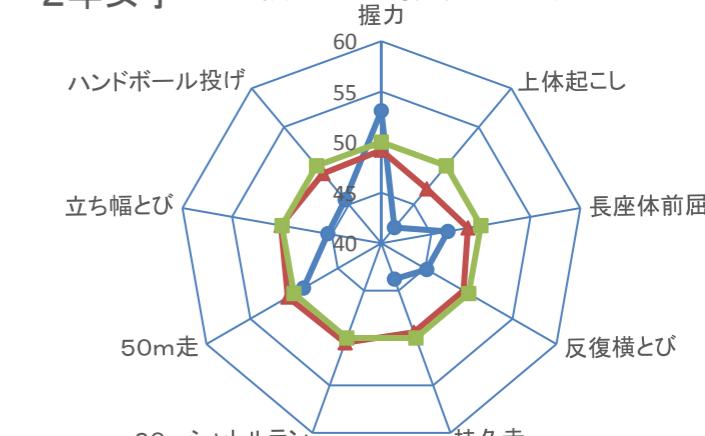
調査実施者数(人) 1年(男子78・女子84) 2年(男子74・女子57) 3年(男子71・女子74)

(4)2年生 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(全国平均を50としたときの比較)

2年男子 湖南中 島根県 全国 握力



2年女子 湖南中 島根県 全国 握力



(5)全国体力・運動能力調査、運動習慣等調査 2年生意識調査の結果

(体力合計点との相関が指摘されているものや松江市教育委員会として注目しているものを挙げています)

