

(1)生徒の体力の現状

○男女ともに全国平均を上回ったもの…シャトルラン、ハンドボール投げ
（1年時に上回ったもの…握力、上体起こし、シャトルラン、立ち幅とび、ハンドボール投げ）
○男子のみ全国平均を上回ったもの…なし
（1年時に上回ったもの…長座体前屈）
○女子のみ全国平均を上回ったもの…握力
（1年時に上回ったもの…なし）
●男女ともに全国平均をかなり下回ったもの…反復横跳び
（1年時に下回ったもの…50m走、反復横とび）
●男子のみ全国平均をかなり下回ったもの…50m走
（1年時に下回ったもの…反復横とび、50m走）
●女子のみ全国平均をかなり下回ったもの…長座体前屈
（1年時に下回ったもの…反復横とび、50m走、長座体前屈）

上記のような結果から、宍道中の生徒は粘り強く、運動を継続する持久性というこの時期に伸ばすべき能力を変わず強みとしている。しかし、反復横跳びの敏捷性など今までに強みとしていた部分で弱さを見せるなど、学年ごとの特徴があり、今年実施した各学年別の目標設定による取組をさらに強化する必要があることが分かった。

(2)令和元年度の具体目標の達成状況と課題

○昨今の「外遊び」の減少により、体力の基盤となるコーディネーションが身につけていない生徒が増加している。そのため、授業ではコーディネーション・トレーニングの観点をもって取り組んでいる。体力テストの結果に直接結びついているわけではないが、バランスの取れた「体力向上」を目指して継続して取り組みたい。
○昨年同様、「リハーサルテスト」を繰り返し実施することにより、正しい方法を身につけ、そこから得た結果で各自の課題をとらえることができた。実施方法に習熟することにより、正確な検査結果を得ることができたと考えている。また、ハンドボール投げも陸上競技の授業を通じて、毎時間投げる時間を取ることによって、投法を身につけ記録が改善された。
○持久力を中学生期の中心課題として位置付けて、毎授業時間に「ボルグ・スケール」に基づき脈拍140/分の運動ができるように取り組んできており、持久力は宍道中の強みとして定着してきているといえる。
●反復横跳びなどの敏捷性は中学生期までにしっかりと身につけ、高めていくべき能力であると捉えているが、今年は男女ともにその伸びが十分でなかった。
●50m走が男子で低調であったが、走る技術を中心にしっかりと取り組みたいと考えている。
●女子では長座体前屈が大きく全国平均、県平均を下回った。（学校目標も達成できず。）授業でのウォーミングアップではストレッチを取り入れて、毎時間実施しているが、生徒の柔軟性に対する重要性の認識が低く、十分な取組になっていない。方法論も含めて改善できるように努めていきたいと考える。

(3)令和2年度の取組【対策】

①学校における取組
・定期的なシャトルランが今年ではできなかったが、宍道中の強みであり、日程を確保し今後も継続する。
・授業のウォーミングアップの中に学年ごとの体力状況を反映させた体力要素を高める取組を取り入れ、継続的に実施。その成果を検証するために2～3学期にはターゲット種目に絞ってテストを実施する。
・男女ともに運動やスポーツが大切であると答えているのにもかかわらず、中学校卒業後、自主的に運動やスポーツをしていこうという意欲は低くなっている。この結果をしっかりと受け止めて、将来における自主的な体育活動につながる授業の実現に努めたい。
・授業に「楽しさ」を感じるかという問いに対するポジティブな回答が低い値となっている。生涯にわたって運動に親しむためのエネルギーとなる本当の「楽しさ」を追求する授業を目指したい。
・「めあてを示し」→「ふり返りをする」という取り組みを行っており、男女ともに「めあてを示す」ことへの評価は高くなっているが、「ふり返り」ことについては男女で評価が分かれている。男女共修であるのになぜこのように評価が分かれるのかを究明していきたい。

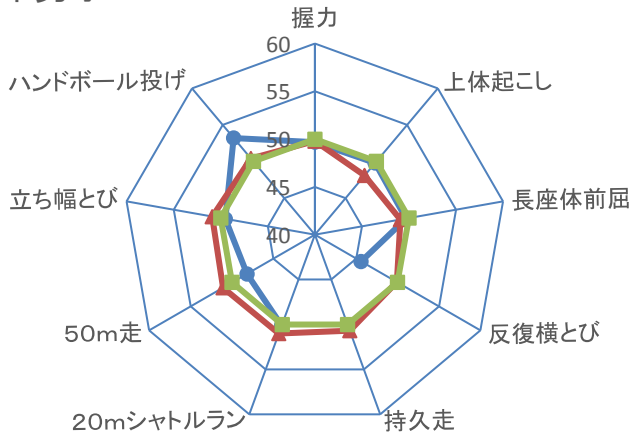
②地域や家庭との連携による取組
・家庭生活に改善すべき課題を持つ生徒が少なくない。学校保健委員会等を通じて、睡眠、食生活、メディア接触などについて地域や家庭連携して継続的に改善していく取組が必要である。

③体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組
・宍道みずうみ学園心身育成部では食育に関する取組を継続しており、少しずつではあるが成果が上がりつつある。また、宍道中の大きな課題である、メディアコントロールについても、スマートフォンなどの所持率が飛躍的に上がりつつある中で、よりよい使い方の学習に継続して取り組んでいる。

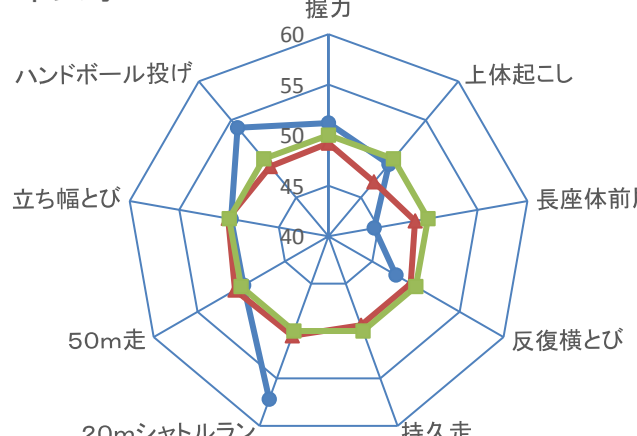
調査実施者数(人) 1年(男子22・女子30) 2年(男子44・女子28) 3年(男子36・女子29)

(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 ●宍道中 ●島根県 ●全国



2年女子 ●宍道中 ●島根県 ●全国



(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)

