

(1)生徒の体力の現状

- 男女とも持久力の指標になっている20mシャトルランや持久走の平均値が全国平均と同等か上回っている。
- 女子の立ち幅跳び、反復横跳びは全国平均並みの値を示している。
- 意識調査では、体力向上の目標設定と失敗を恐れず挑戦するということの値が全国平均より高い。
- 全般的に全国平均や県平均より低い値を示している。
- 特に柔軟性や筋力、走力が劣っていると思われる。
- 意識調査では、授業に対しての肯定的評価が全国平均や県平均より低い。

(2)令和元年度の具体目標の達成状況と課題

- 毎月1回、全身持久力の向上のチェックのため、シャトルランを行っており、その成果が表れてきている。
- 授業開始時に全体の目標を必ず伝えている。これに伴い、各自の目標設定も行うようになってきている。
- 瞬発力と筋力に課題があるため、準備運動を工夫し、今行っているストレッチと体幹トレーニングに加え、瞬発力と敏しょう性を高める運動を組み入れている。やり方、態度等よくなってきているが結果の方にはまだ反映していない。
- 授業で、グループ活動による学び合いの時間を設定しているが、意識調査には反映していないので、より、グループでの話し合いや助け合いができるような授業の工夫が必要である。

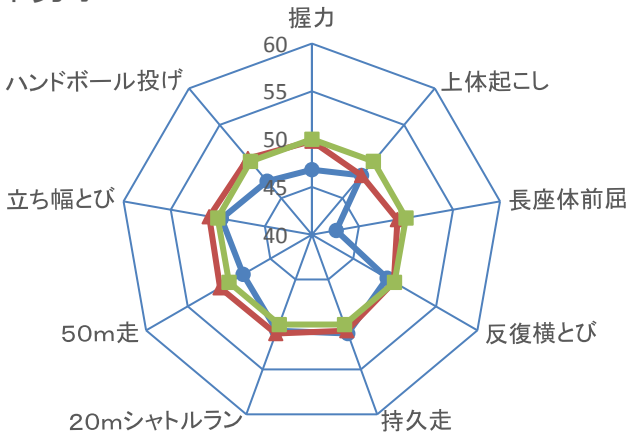
(3)令和2年度の取組【対策】

- ①学校における取組
 - ・毎月1回のシャトルランは成果が出ているので、来年度も続け、さらに目標を高く設定するよう意識を高めたい。
 - ・投力、跳力が弱いので、授業の中で「走る」「跳ぶ」ということを積極的に取り入れていきたい。
 - ・柔軟性が弱いので、準備運動で行っているストレッチをさらにきちんとさせていきたい。
 - ・授業の中で、目標の設定を徹底し、助け合い活動を増やすよう授業の展開を工夫したい。
- ②地域や家庭との連携による取組
 - ・例年行っている健康生活チェックを来年度も行い、結果と対策を積極的に保護者に情報提供し、生活習慣や食生活の改善に生かせるようにする。
- ③体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組
 - ・平成27年に学校のメディアルールを作成し、本年度は個人のメディアルールの作成を行った。そのルールの徹底を図り、睡眠時間の確保など生活習慣の確立に努めさせたい。
 - ・保健指導の充実を図り、偏りのない食生活に努めるよう指導する。

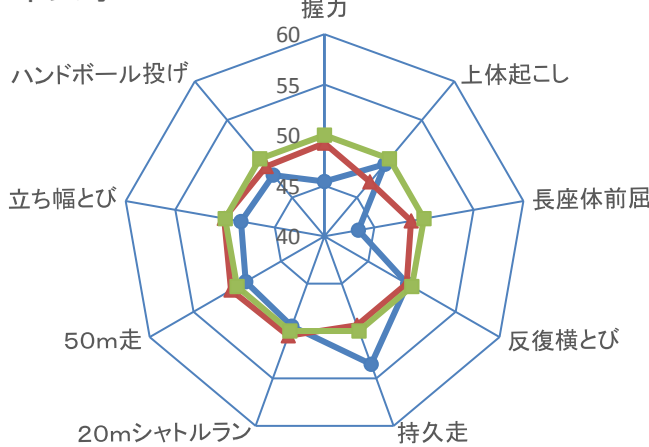
調査実施者数(人) 1年(男子65・女子60) 2年(男子59・女子74) 3年(男子64・女子63)

(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 ● 東出雲中 ● 島根県 ● 全国



2年女子 ● 東出雲中 ● 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)

