

(1)生徒の体力の現状

- 男子は7種目、女子は5種目で全国平均に近い数字が出ている。
- 男女とも上体起こし、反復横跳びについては県平均を上回っている。
- 瞬発力や敏捷性、柔軟性ではよい結果が出ている。
- 男女ともハンドボール投げ、握力では全国・県平均を下回っている。
- 特に投げる力に関しては課題がある。
- 持久力について、全学年で年間をととして長距離走を行っているが、十分な成果を残せていない。

(2)30年度の具体目標の達成状況と課題

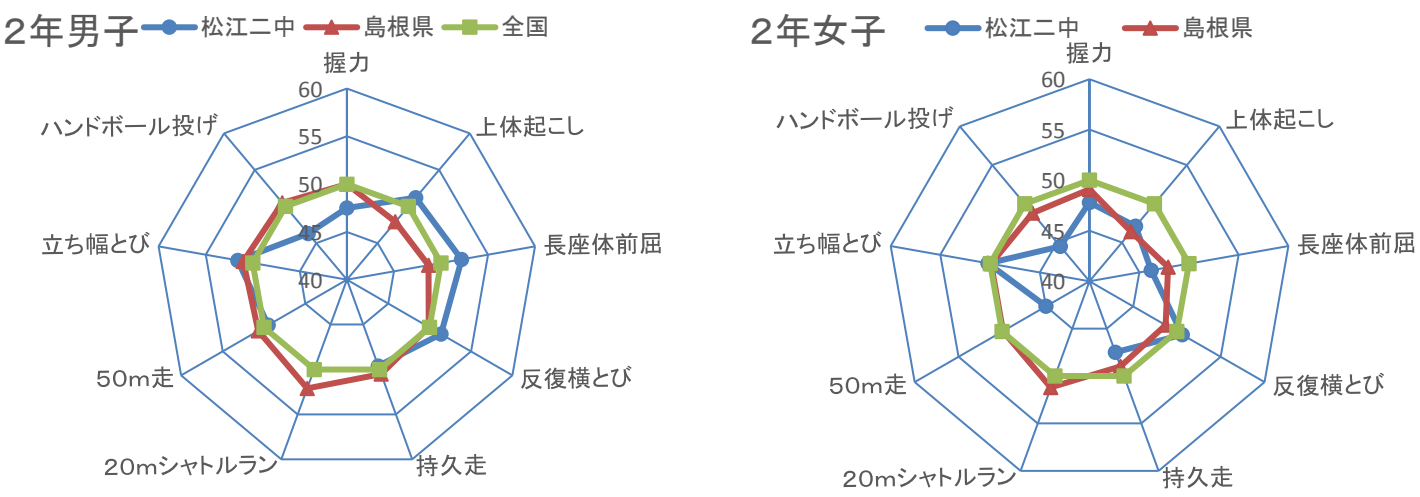
- 生徒一人ひとりに、自らのスポーツテストの結果を元に、自身の課題や体力向上に必要なことを考えさせることができた。それにより各単元で行うトレーニング的な要素を含む準備運動等を、肯定的に捉えて取り組む生徒が増えている。
- 柔軟性向上のために授業開始時の準備運動、柔軟運動を意識的に行き、その成果が出始めている。
- 学校の課題と位置づける持久力について、毎月1回の持久走を全学年で実施し、積極的に取り組む生徒も多いが、成果としては見えにくい。
- 投げる力に関して、球技の授業(主にベースボール型)と関連付けながら育成に取り組んでいるが、現状は全学年を通して低い数値である。運動経験の少なさから投げる動作の未熟さもあることが伺える。

(3)31年度の取組【対策】

- ①学校における取組
 - ・持久力について、継続して全学年における長距離走の実施。生徒が抵抗感なく走ることができる工夫に努める。ただし月毎の実施回数や現在1年生1600m、2、3年生は2000mで行っている距離については、男女で距離を分けることや、回数の増減等の検討をし、次度の年間計画に盛り込む。
 - ・投げる力について、主に球技の授業を通し、投げる力の向上と、ボールや体の扱い方の両面を高める工夫を行っていく。
 - ・現在良い数値が得られている種目に関しても、継続的に柔軟運動や体力づくりの取り組みをしていく。
- ②地域や家庭との連携による取組
 - ・校区内の小学校と連携し、中学校までにつけておきたい力を確認しており、その取り組みを継続していく。
 - ・家庭でもできるようなトレーニングや柔軟運動を、授業や部活動を通して発信していく。
- ③体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組
 - ・保健、体育理論の授業を通し、体力向上における生活習慣の確立や食生活の重要性を伝えていく。
 - ・他教科(家庭科等)や栄養教諭と連携した食生活について考える機会を設けていく。「食育だより」、「保健だより」などでの発信につとめていく。

調査実施者数(人) 1年(男子81・女子97) 2年(男子89・女子89) 3年(男子84・女子81)

(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)



(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)

