

(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…握力・長座体前屈・20mシャトルラン・立ち幅跳び
(昨年度は 反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、ハンドボール投げ)
○男子で全国平均を上回ったもの…ハンドボール投げ
(昨年度は長座体前屈)
○女子で全国平均を上回ったもの…反復横跳び

●男女ともに全国平均を下回ったもの…上体起こし、50m走
(昨年度はなかった。)
●男子で全国平均を下回ったもの…反復横跳び
(昨年度は握力、立ち幅跳び)
●女子で全国平均を下回ったもの…ハンドボール投げ
(昨年度は上体起こし、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しっかりと高めることができていると言える。また、50m走などのスピード、男子で反復横跳びの敏捷性、など課題もあるが学年の特徴でもあり、学校全体での課題とは別に、各学年での目標設定も必要であることが分かった。

(2)30年度の具体目標の達成状況と課題

○体力の基盤となるコーディネーションを意識し、授業のウォーミングアップに取り入れて継続的に実施してきた。そのことが目に見える結果に結びついていないわけではないが、バランスよく体力を向上させる上で重要であると考えており、生徒も熱心に取り組んでいる。

○新体力テストを適正に実施するために、「リハーサルテスト」を繰り返し実施し、テスト種目に習熟し、正しい方法で得た結果から各自の課題をとらえることができた。例えば、握力などは計測器具を自分の手の大きさに合わせて調節して実施することにより、正確な検査結果を得ることができ、それが男女ともに全国平均を超えるという結果につながったと考えられる。また、立ち幅跳びマットなどの活用により、日常的に興味をもって取り組むことができた。

○20mシャトルランを中学生期の中心課題として位置付けて、4年間に渡って、毎月実施してきた。その結果、20mシャトルラン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、男子ではその伸びが十分でなかった。

●女子ではハンドボール投げが全国平均を下回った(県平均より上)が、「投力」というよりも、投げるための技能が十分でないと分析している。女子の運動体験の中に「投げる」という行為がもともと少なく、運動種目の中でも少ないことが原因ではないか。体育授業等で「投げる」ことに取り組む必要があると考える。

●50m走が男女ともに低調であったが、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。

(3)31年度の取組【対策】

①学校における取組

- ・毎月のシャトルランは宍道中の強みであり、今後も継続していく。
- ・学年ごとの体力状況を踏まえ、授業のウォーミングアップの中に必要とされる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1学期だけでなく、2～3学期にもテストを実施する。
- ・男子では「運動好きの体育嫌い」という傾向がみられる。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。
- ・「わかる」→「かかわる」→「できる」という学習過程を重視した、学び合いのある授業を目指しているが、生徒の評価にも「助け合う活動」として認知されており、目標を持ち、失敗を恐れず挑戦することができている。しかし、男子では単元ごとの評価においても「できる」ことへの欲求が強く、「他の人より強く、うまくできる」ことを求めている生徒が多く、満足感を感じている生徒が少ないことが課題である。「わかる」、「かかわる」、「できる」のバランスが取れるように時間配分を含めて検討し、来年度の学習計画に反映させることとする。

②地域や家庭との連携による取組

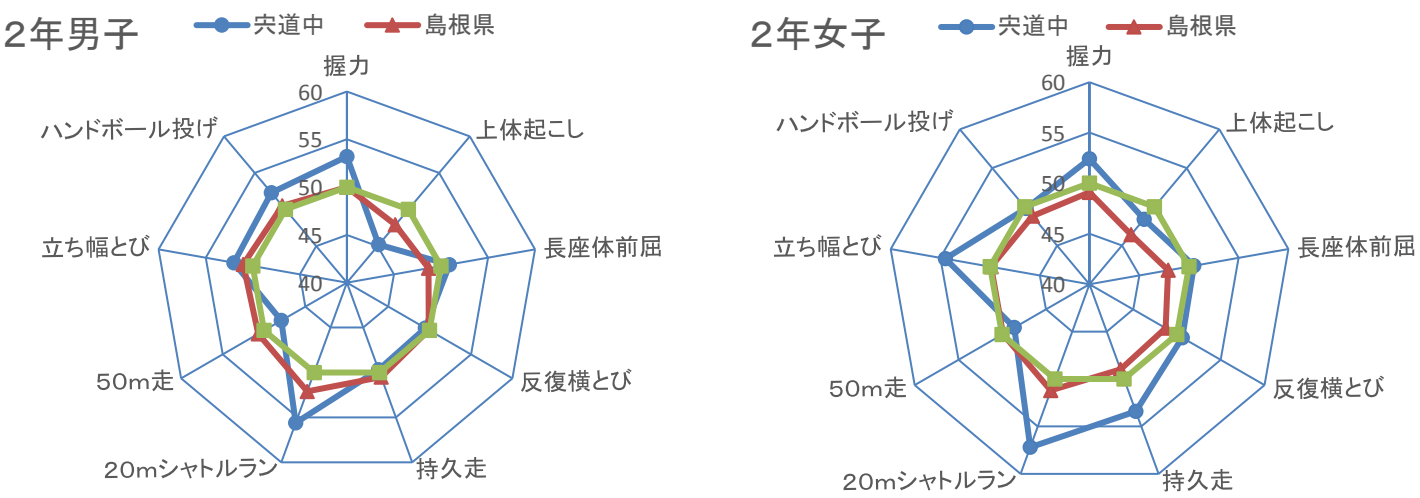
- ・メディアへの接触時間が大変長いなど、家庭生活に問題がある生徒が少なくない。睡眠不足により、身体活動が減少するなどの悪循環が心配される。発育期の生活の在り方を地域や家庭との連携のもと考え、改善していく取組が必要である。

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従来より、夏休みに「味噌汁コンテスト」を実施し、食生活に関心を持てるような啓発活動を行っており、成果を挙げている。
- ・学校保健委員会では2年連続でメディアに関する問題を取り上げた。つまり、改善されていないのが現状で、地域・PTAとの協力のもと、生徒のメディア・リテラシー養成の取組を急ぐ必要があると考えている。

調査実施者数(人) 1年(男子44・女子29) 2年(男子35・女子29) 3年(男子28・女子31)

(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

