平成30年度　体力・運動能力調査結果及び分析・対策（松江市立東出雲中学校）

平成31年3月25日

（1)生徒の体力の現状

〇男子の20mシャトルランと反復横跳びで県平均、全国平均を超えている。

〇男子の上体起こしで県平均を超えている。

〇女子の握力で県平均、全国平均を超えている。

〇女子の20mシャトルランで全国平均を超えている。

〇意識調査では、自主的に運動したい、授業の目標を示している、振り返る活動を行っている、助け合う活動を行っている等の項目で肯定的評価が県や全国に比べ高い値を示している。

●男子も女子も長座体前屈で全国平均、県平均を大きく下回っている。

●男子は、柔軟性に加え、筋力やスピードを必要とする種目が弱い。

●女子は、柔軟性に加え、投力や瞬発力を必要とする種目が弱い。

●意識調査では、体育の授業が楽しいという項目で全国や県に比べ肯定的評価が低い値を示している。

（2）30年度の具体目標の達成状況と課題

〇毎月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いる。その成果が表れてきている。

〇グループ活動等の学び合い活動を積極的に取り入れている成果が意識調査に表れている。

〇授業の終わりには、必ず授業を振り返る時間を設け、授業の反省をした上で次時の課題を明確にして終わるようにしているが意識調査の結果を見ると当初の目標、目的は達成できていると思う。

●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、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。

●チャートには表れていないが、個々の差は広がってきている。

（3）31年度の取組【対策】

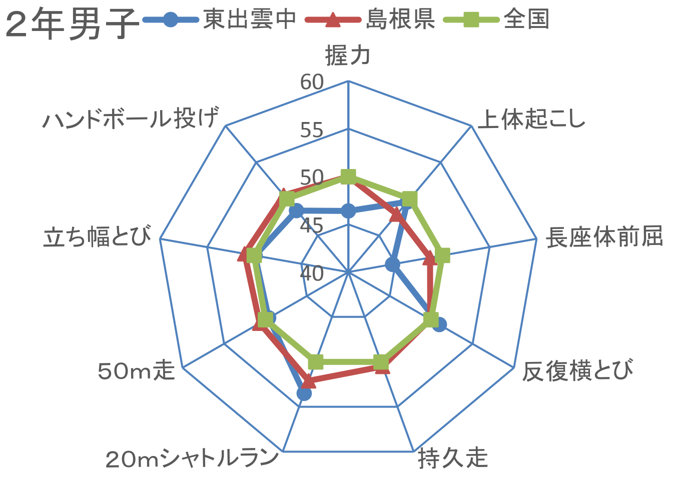
①学校における取組
・毎月1回のシャトルランは成果が出ているので、来年度も続け、さらに目標を高く設定するよう意識を高めたい。
・投力、跳力が弱いので、授業の中で「走る」「跳ぶ」ということを積極的に取り入れていきたい。
・柔軟性が弱いので、準備運動で行っているストレッチをさらにきちんとさせていきたい。
・授業の中で、目標の設定を徹底し、助け合い活動を増やしてきたことの成果が上がってきているので内容をさらに工夫していきたい。

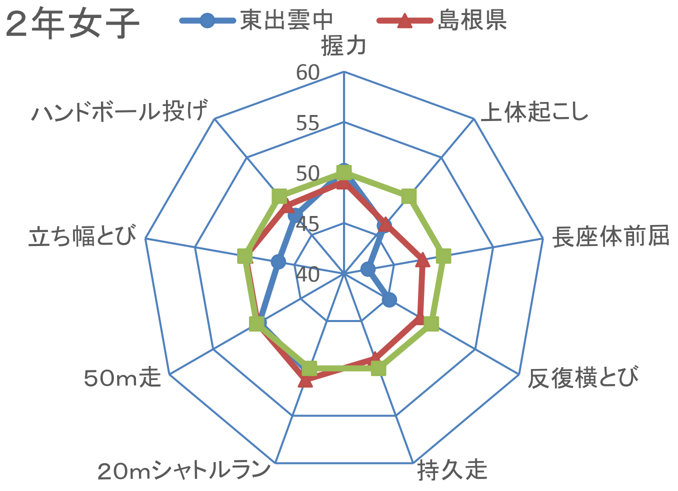
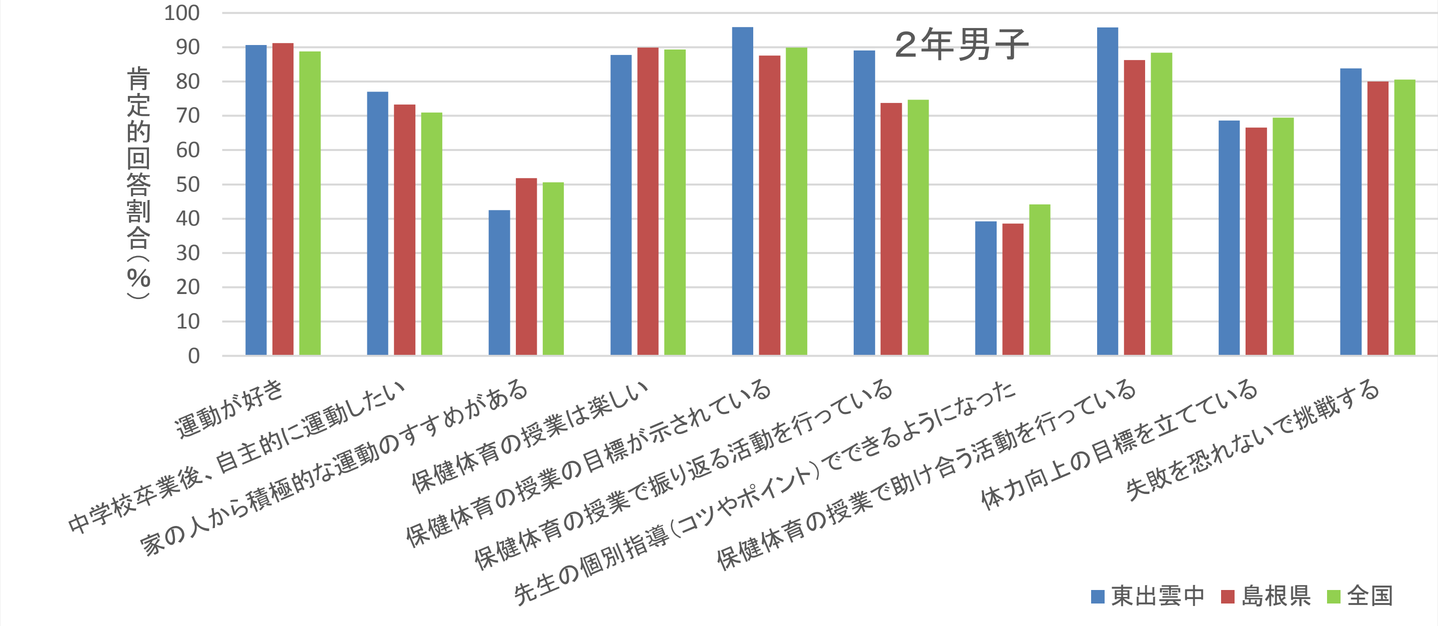
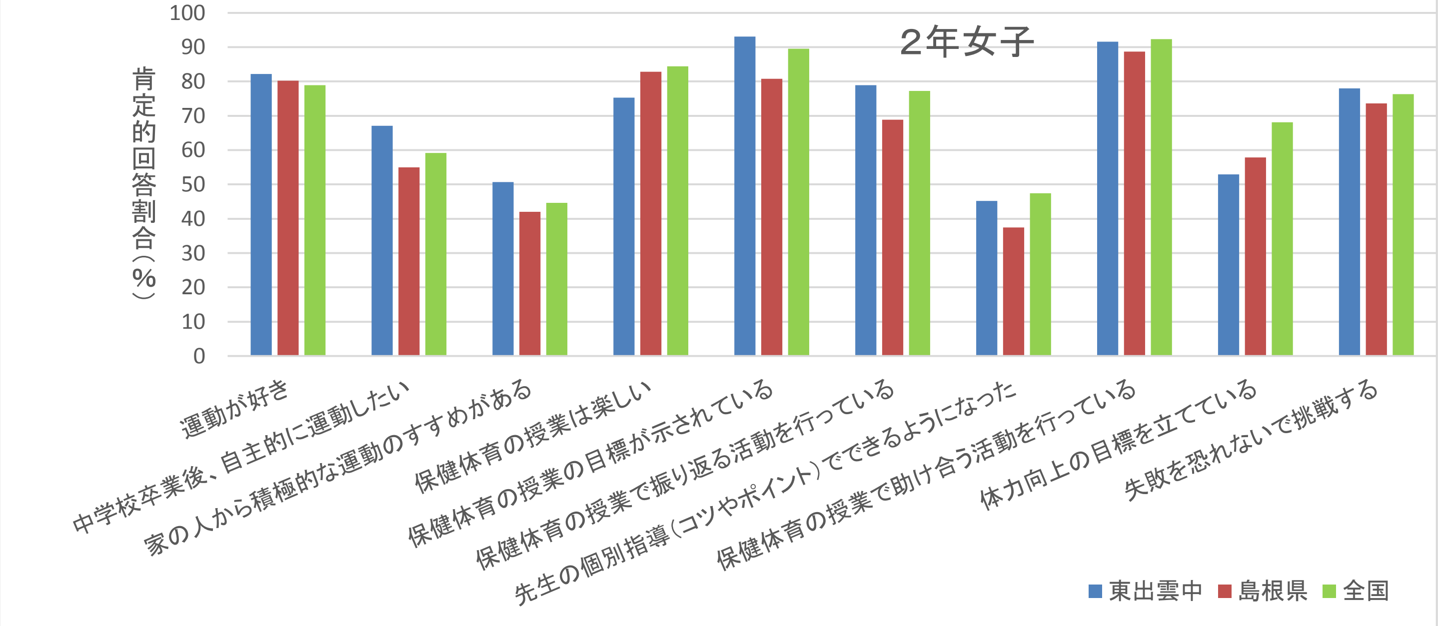
②地域や家庭との連携による取組
・例年行っている健康生活チェックを来年度も行い、結果と対策を積極的に保護者に配信し、生活習慣や食生活の改善に生かせるようにする。

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、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66・女子83）　2年（男子73・女子70）　3年（男子58・女子83）

（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）