

「体力向上プラン2011」協力校の取組 中学校②

1 本校の生徒の体力の現状

[今年度と2009年度全国平均との比較]

対象	平均	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンド
1年男子	本校	23.64	21.57	37.59	41.36	55.43	8.62	178.55	17.61
	全国	24.54	23.69	38.67	48.17	69.25	8.44	179.53	18.92
	差	▼0.9	▼2.12	▼1.08	▼6.81	▼13.8	▼0.18	▼0.98	▼1.31
1年女子	本校	20.11	16.16	42.74	35.43	38.52	9.54	153.39	9.94
	全国	21.86	20.25	42.57	43.97	50.73	9	162.75	12.74
	差	▼1.75	▼4.09	▲0.17	▼8.54	▼12.2	▼0.54	▼9.36	▼2.8
2年男子	本校	28.28	25.73	42.48	46.14	77.39	8.27	195.66	19.92
	全国	30.3	26.74	43.64	51.76	85.49	7.91	196.52	22.04
	差	▼2.02	▼1.01	▼1.16	▼5.62	▼8.1	▼0.36	▼0.86	▼2.12
2年女子	本校	23.32	19.6	50.42	38.23	50	9.17	163.37	12.57
	全国	24.01	22.32	43.93	45.71	57.64	8.75	168.63	13.88
	差	▼0.69	▼2.72	▲6.49	▼7.48	▼7.64	▼0.42	▼5.26	▼1.31
3年男子	本校	34.88	27.65	46.85	48.86	83.26	7.79	207	23.29
	全国	35.16	29.46	46.08	54.4	92.8	7.52	210.39	24.1
	差	▼0.28	▼1.81	▲0.8	▼5.54	▼9.54	▼0.27	▼3.39	▼0.81
3年女子	本校	24.16	20.38	43.29	40.17	42.61	9.53	152.94	11.86
	全国	25.36	23.16	46.03	46.26	56.92	8.69	169.08	14.45
	差	▼1.2	▼2.78	▼2.74	▼6.09	▼14.3	▼0.84	▼16.1	▼2.59

どの学年を見ても全国平均を下回っている種目が多く、結果としては良いものではない。

○学年別にみると1年生男子、2年生男子、3年生女子は8種目が、1年生女子、2年生女子、3年生男子は7種目が全国平均を下回っている。

○全国平均を上回っている種目はどの学年を見ても長座体前屈のみである。反復横跳び、シャトルランは全学年が全国平均を大きく下回る結果となった。

○学年、学級、や男女によってテストに臨む姿勢に違いがある。50m走やシャトルランなどでは、必死になって、歯を食いしばって走る、諦めずに粘るような姿に抵抗感を感じる女子もいるのが現状である。どの種目も全国平均を下回るといった結果になったので、運動に対する取り組み方から考えていく必要がある。

2 昨年度までの取り組みの成果と課題(生徒の体力の実態)

○一昨年度までは、本校で用意した記録用紙へ記入し、全国平均と比較するまでだったが、昨年度は初めてコンピューター診断を行った。各種目のデータに基づいて細かい分析がされており、それぞれ自らの体力や運動能力について、客観的に知ることができた。

○体力テストのまとめをもとに、自分が一年間で高めたい力と、高めるための方法(運動種目)について考えをまとめ、決めだした運動について保健体育科の授業前の準備運動時に補強運動として行い、生活の中に取り入れ、