

2021年度(令和3年度) 子どもが主体となった体力向上計画

福山市立東朋中学校

2021年度(令和3年度) 新体力テストの結果

生徒質問紙 (第2学年)

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	69	22	5	3
女子	47	34	8	11

保健体育の授業は楽しいですか

	楽しい	やや楽しい	やや楽しくない	楽しくない
男子	47	38	9	7
女子	32	42	23	3

運動やスポーツをどのくらいしていますか
(体育の授業をのぞく)

	週に3日以上	週に1~2日	月に1~3日	しない
男子	61	27	8	3
女子	50	23	15	13

体力・運動能力 (第2学)

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	
男子	31.57	26.87	40.72	50.57	78.95		8.01	211.43	21.82	42.75	女子	23.17	23.25	48.28	46.02	51.20		9.02	179.91	12.67	50.11

県平均値(R3)かつ全国平均値(R2)未満

重点課題および要因

情意面

・女子は運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることがやや嫌い、嫌いと答えた生徒の割合は約2割であった。

・男女共に、保健体育の授業はやや楽しくない、楽しくないと答えた生徒の割合は約2割程度であった。要因としては、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、チーム練習や球技での制限があり、個別練習等を多く行い、仲間との交流が少なかったからだと考える。

体力面

・男子は、8種目中5種目と体力合計点が県平均値かつ全国平均値より低かった。

・女子は、8種目中5種目と体力合計点が県平均値かつ全国平均値より低かった。

・男女共に、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」が県平均値かつ全国平均値より低かった。要因としては、新型コロナウイルス感染拡大により、体育や部活動での活動が制限され、運動量が減少したからだと考える。

重点課題等に対応した改善する取組内容及び方法

保健体育の授業で行う取組内容

・「20mシャトルラン」→長距離走の単元時に、3学年間の縦割り練習を行う。3年生が指揮をとり、練習法を考え1,2年生と共に行う。3年生が主体となり体力の向上を行う。

・「50m走」→体育の授業の導入時に、30~20mの短距離走(補強運動)を取り入れる。ウォーミングアップの内容等を含んでおり、体をほぐしながら、瞬発力を高めていく。

保健体育の授業以外で行う取組内容

・全運動部活動のウォーミングアップで、ランニングや短距離走、俊敏性を高める運動を行う。継続的に行うことで、持久力や瞬発力、俊敏性を高めていく。

・学年球技大会でサッカーやバスケットボール等の運動種目を行う。大会までに、クラスごとで練習を行うので、運動量が増え、持久力や瞬発力が高まることをねらいとする。

2022年度(R4年度)の重点目標値

・男女共に、保健体育の授業はやや楽しくない、楽しくないと答える生徒の割合を1割未満とする。
・男女共に、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」を県平均値かつ全国平均値以上にする。