



令和5年1月17日

蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校
文責：校長 柿林 浩彦

第34号

健やかな体の育成を目指しています

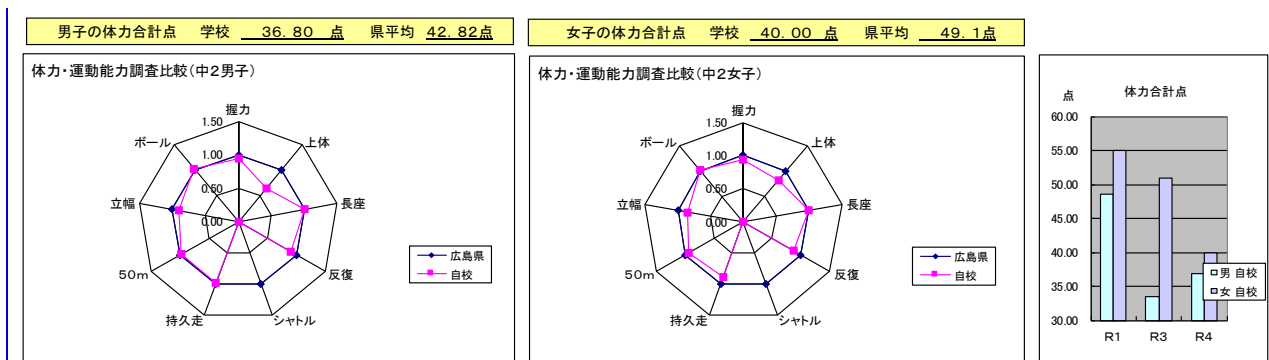
～新体力テストの結果から～

本校は「未来を拓く生徒の育成」を学校教育目標に掲げ、学んだことを実際の社会や生活で生かして働かせ、未知の状況にも対応できる生徒の育成を目指しています。そのためには、「知識・技能」の確実な定着が必要です。この「知識・技能」には、生徒の皆さんの体力を向上させ、健やかな体を育成することも含まれています。

体力評価	テスト項目
筋力	握力
筋力・筋持久力	上体起こし
柔軟性	長座体前屈
敏しょう性	反復横とび
全身持久力	持久走
スピード	50m走
筋パワー	立ち幅跳び
巧ち性・筋パワー	ハンドボール投げ

本校では、「授業や部活動において、週5日以上自己に合った体づくりに取り組む」ことを目標にし、その成果を「新体力テスト」で見取り、改善を図っています。

「新体力テスト」は、毎年、年度初めに各学校で実施します。小学5年生、中学2年生、高校2年生のデータが集約され、国・県・自校ごとに公表されています。筋力を評価するために「握力」、筋力・筋持久力を評価するために「上体起こし」を行うなど、表のように8つのテストを実施しました。各テストを数値化し、県平均と今年度の本校2年生の結果を示したレーダーチャートは次のとおりです。



「体力合計点」を見ると、男女ともに、今年度の県平均を下回っています。この結果から、課題種目の分析を行い、今後の目標数値と取組を設定しました。

(1) 課題種目の分析

①50m走（呉市の課題種目）

- ・前年度と比較すると、県平均・全国平均共に下回っているが、2年男子は1.53秒、3年男子は0.4秒向上している。
- ・瞬発的に力を発揮することを苦手としている生徒が多く、全体的に走ることに對しての苦手意識が強い。

②上体起こし（中学校区の課題種目）

- ・全学年で課題がある種目であり、特に、小学5年生女子と中学2年生男子は県平均・全国平均共に下回っている。体の使い方や力の入れるタイミング及び部位を知らず、上手に体を動かすことができない児童生徒が見られることから、力強い動きを高める運動を継続して行う必要がある。

③反復横跳び（自校の課題種目）

- ・前年度と比較すると数値は向上しているが、課題のある種目である。特に女子は、全学年で県平均・全国平均共に下回っている。
- ・体を素早く動かし、体の位置移動や運動方向の変換をすることができていない。

(2) 今後の目標数値と取組

①50m走（呉市の課題種目）

【具体的な数値目標（男子0.2秒、女子0.5秒の短縮）】

- ・保健体育科の授業で行う準備運動や補強運動に、短い距離を速く走るための筋力を高める運動（もも上げなど）を取り入れる。
- ・陸上競技（短距離走・リレー）の授業では、適切かつ効果的なスタートの行い方やゴール前に力を抜かないことなどを指導し、腕振りと脚の動きを調和させた全身の動きができるようにする。



②上体起こし（中学校区の課題種目）

【具体的な数値目標（男子5回、女子3回の向上）】

- ・保健体育科の準備運動(サーキットトレーニング)や器械運動など、児童生徒が体を動かす中で、腹圧や腹筋を使っていることを意識できるように指導する。
- ・体づくり運動では、感染対策に則り、二人組で上体を起こしたり、用具(ボールなど)を使ったりするなど、工夫して筋持久力を高められるような運動を行う。



③反復横跳び（自校の課題種目）

【具体的な数値目標（男子5回、女子6回の向上）】

- ・運動部活動の準備運動にラダーやコーン、縄跳びを用いた敏捷性を強化するトレーニングを実施する。その際、体の使い方や重心の移動などを指導する。
- ・保健体育科の授業では、学期の始まりに定期的に測定を実施し、自身の成長を視覚的に確認できるように、校内掲示を行う。



これらの取組は、授業や部活動などで行います。そして、これから気候は更に寒くなりますから、寒さに負けないよう体力向上に取り組んでまいります。