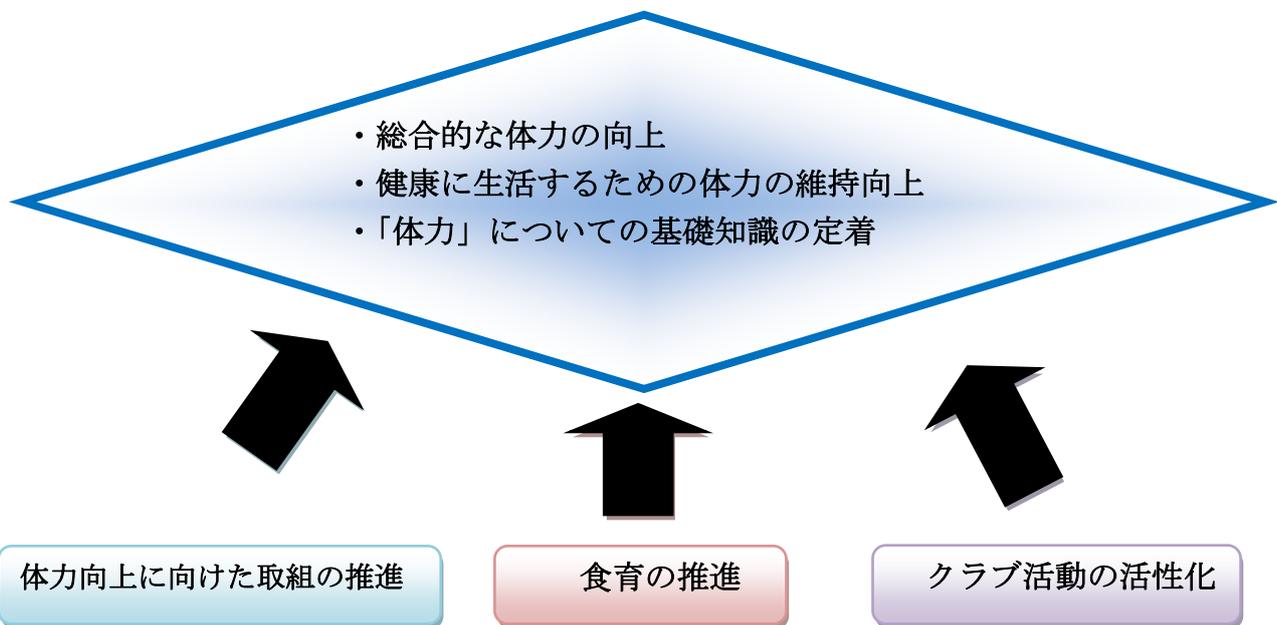


# 体力向上推進計画

枚方市立山田中学校



## ◆体力向上実施計画

体力向上に向けた取組

- 男女ともに授業の準備運動の中で、一年間を通して補強運動に取り組む。  
(腹筋・背筋・腕立て伏せ・馬跳び又はスクワットジャンプ等を実施)
- ゲームや競技の中で補強運動を積極的に取り入れる。
- 心肺機能をたかめる持続的トレーニングの継続した実施。
- 体育の魅力・楽しさを伝えるために、ICTの活用やDVDの活用。
- 保健の授業において、体力向上に向けた食育学習を実施。

## ◆運動習慣調査や体力テストなどの結果より

令和元年度新体力テストの結果を全国平均と比較すると、男子は、全国の平均を1ポイント上回っている。実技種目の握力、反復横跳びは筋力系と敏捷性の評価であり、そこが全国平均より2～3ポイント低い。柔軟性も全国平均より低かった。持久力を示すシャトルランの成績が男子、女子とも全国の平均値よりも高く、特に女子が全国平均より3ポイント上回っている。この傾向は数年同じ傾向で生徒の様子もそれを反映してか学校全体で見ても素直で何事にも粘り強く頑張る生徒が多い。男女ともに非常にまじめに授業受けており、生徒の体育に対する好感度も高い。準備運動として、グラウンドを走るトレーニング、体づくり運動として筋肉トレーニングと併せて補強運動として毎時間取り入れている。運動系クラブに所属している生徒は質問紙調査からも自分の体力に自信を持って活動していることがわかる。本校の課題として男女とも柔軟性が低い生徒が多くいるので、体づくりの運動を多く取り入れ、生徒が日常の生活習慣を見直し、早寝、早起きの規則正しい生活を送る生徒が増加することで運動能力や、体力テストの向上を図りたい。