



令和6年1月16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39号

## 健やかな体の育成を目指しています

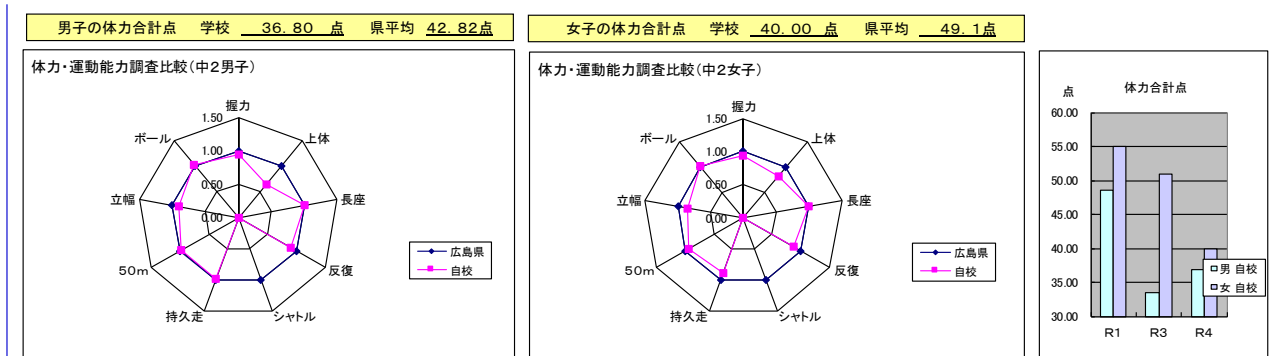
### ～新体力テストの結果から～

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）

- ・県平均・全国平均ともに下回っており、前年度と比較すると、2年男子は0.01秒低下し、2年女子は0.2秒向上している。3年生は男女ともに前年度より記録が向上している。
- ・全体的に走ることに對しての苦手意識が強く、瞬発的に力を発揮することを苦手としている生徒が多い。

### 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るが、前年度に比べて2年男子は10.55回、2年女子は0.5回向上している。女子は県平均・全国平均ともに下回っている。
- ・体の使い方や力の入れるタイミングなどが上手できない生徒や、腹筋をする機会が少ない生徒が多い。



### ③反復横跳び（自校の課題種目）

- ・前年度と比較すると全学年で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・全国平均ともに下回っている。
- ・体幹が弱く、体の軸をコントロールしながら体を動かすことを苦手としている生徒が多い。



## (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7.80秒、女子8.90秒）】

- ・保健体育科の授業で行う準備運動や補強運動で、もも上げなど短い距離を速く走るための筋力を高める運動に取り組む。
- ・定期的に50m走を計測し、全数値より記録を向上するためにどうすればよいかに視点を置き、それを生徒自身で考える活動に取り組む。

### 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30回、女子23回）】

- ・体育授業の開始時に発達段階に合わせて筋力トレーニングに取り組む。（小中共通）
- ・体づくり運動や器械運動では、自重を利用して二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする力強い動きを高めるための運動を充実させる。



### ③反復横跳び（自校の課題種目）

【具体的な数値目標（男子53回、女子47回）】

- ・運動部活動の準備運動に、ラダーなど敏捷性を強化するトレーニングを引き続き実施する。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、校内掲示を行い、モチベーションの向上を図る。

これらの取組は、授業や部活動などで行ってまいります。  
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、また、ケガなどしない注意しながら、体力向上に取り組んでまいります。

