

# 運動のすすめ

体力テストの結果から見られる、体力や運動能力の現状と課題、今年度の取り組みについて

体力テスト種目	単位	体力要素	測定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤-1 持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m, 女子1000mの走行時間
⑤-2 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧ ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボールを遠投した距離
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価	

## 1 県平均との比較から

- \* 県平均より優れていた種目 : **握力、上体起こし、反復横跳び。**
  - ・握力、上体起こしは昨年度より向上した。八坂中学生は筋力が優れている。
- \* 県平均より劣っていた種目 : **長座体前屈、50m走、ハンドボール投げ。**
  - ・長座体前屈は全ての学年の男女ともに長野県平均・全国平均を大きく下回っていた。50m走については、1・3年（男女）、2年女子は長野県平均・全国平均を下回っていた（現3年男子は県平均）。

## 2 体力の現状と課題

- ・筋パワー、筋持久力については県平均を上回り、平成30年度より向上が見られた。また、敏しょう性でも1年（女子）、2年（男女）、3年（男子）は県平均を上回り、平成30年度より向上が見られた。
- ・毎日、長い距離を歩いて登下校している生徒が多いので持久力はあるが、50m走のように短い距離を走る疾走能力（スピード）は弱い。
- ・体育の授業への関心、意欲はたいへん良いが、体力を向上させる目的の運動、自己の記録に挑戦するような運動に対して、消極的な姿も見られる。
- ・男女ともに、柔軟性、巧ち性（運動を調整する能力）、投球能力の向上を考えていかなければならない。
- ・体力テストで明らかになった自分の体力を的確に把握して、自分の体力向上及び運動の習慣化が図れるようにしていきたい。

## 3 今年度の具体目標、具体目標達成に向けての取り組みについて

- ①全学年を通して「長座体前屈（柔軟性）」「50m走（疾走能力・スピード）」「ハンドボール投げ（巧ち性・投球能力）」に力を入れる。 ※個々の目標設定については体育の時間にアドバイスします。



- ・体育の授業の導入でウォームアップやトレーニングを兼ねて、柔軟性、疾走能力・スピード、巧ち性、投球能力が高まる運動を継続的に楽しく取り組める工夫をします。

- ②総合評価の底上げを図る。 ※総合評価…体力合計点を高いほうからA～Eの5段階で評価したもの。

【男子】学年総合評価A・Bを目指す。体力合計点を昨年度より+3点～+5点以上を目指す。

【女子】学年総合評価B評価を増やす。体力合計点+2～+3点以上を目指す。



- ・日常的な運動の実践を呼びかけ、休み時間など運動する生徒が増えるように働きかけます。（健康委員会と協力して）
- ・生徒自身が自分の体や体力に興味関心を強く持ち、目標値を設定して意欲的に体力向上に取り組めるように、体力テストにおける自己の体力把握及び目標設定と、目標達成に向けて体づくり運動を実施していきます。

## 4 今年度の体力テストに向けて

今年度はコロナウイルス感染症の予防のため、休校が続いていますので運動不足の人が多くはないでしょうか？休校明けすぐに体力テストを行っても、良い結果は期待できませんので、今年度は6月22～26日に体力テストを実施したいと考えています。（コロナウイルスが終息していなければ、10月に実施。）

残りの休校中の時間に体力テストに向けて、毎日少しでも運動する時間を作ってみてください。

**次回は、体力向上に向けてのメニューを紹介します！**