

13歳（中学2年生）

【体力の状況】

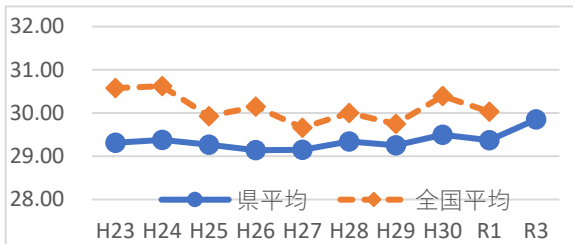
注目1 長座体前屈は全国水準を下回っていますが、向上傾向にあります。

注目2 持久走は男女とも過去10年間で最も低い値となっています。

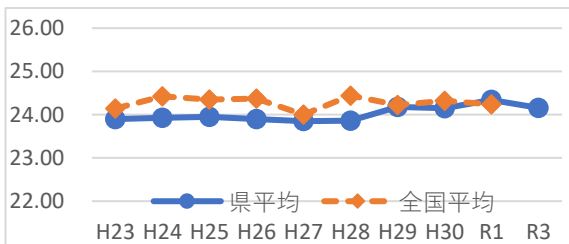
注目3 立ち幅跳びは向上傾向にあり、全国水準に近づいてきています。

過去10年間の調査結果の推移グラフ

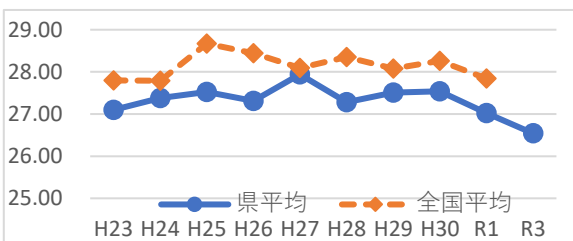
【男子】 ①握力



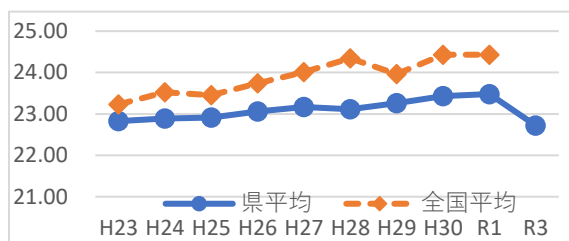
【女子】 ①握力



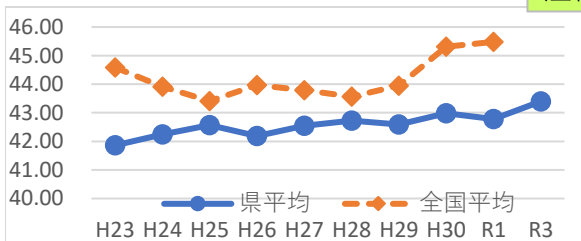
②上体起こし



②上体起こし

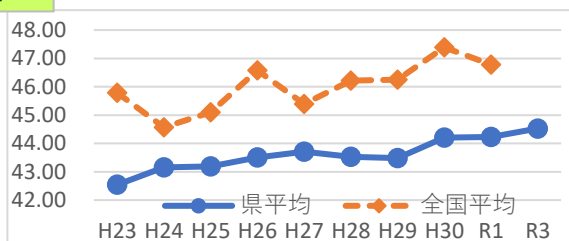


③長座体前屈

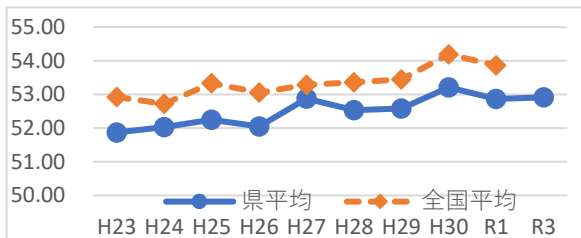


注目1

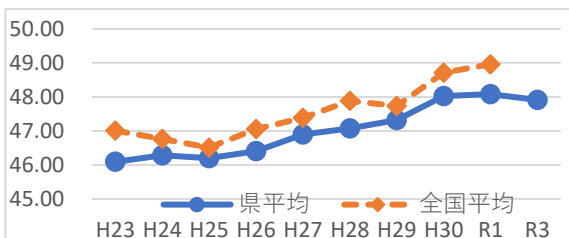
③長座体前屈



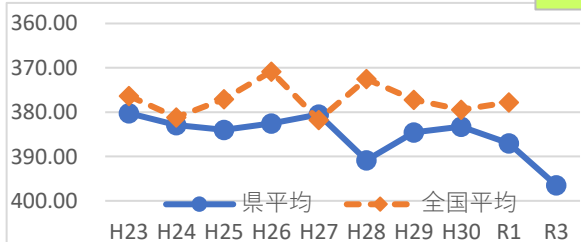
④反復横跳び



④反復横跳び

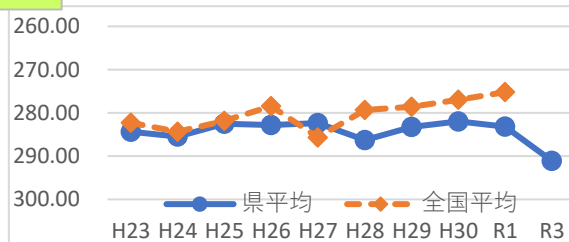


⑤持久走

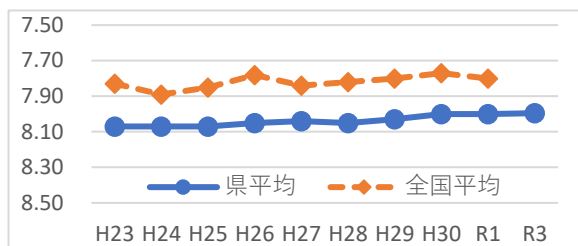


注目2

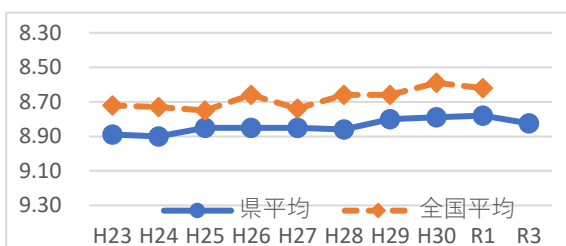
⑤持久走



⑥ 50m走

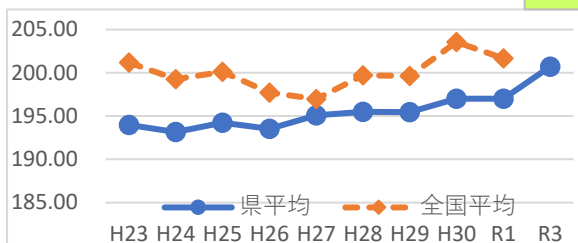


⑥ 50m走

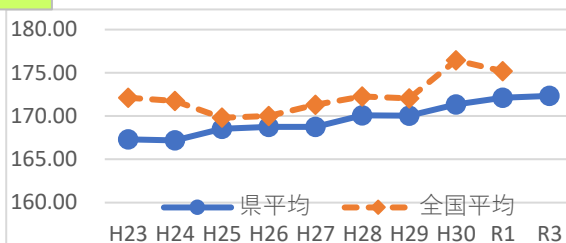


⑦ 立ち幅跳び

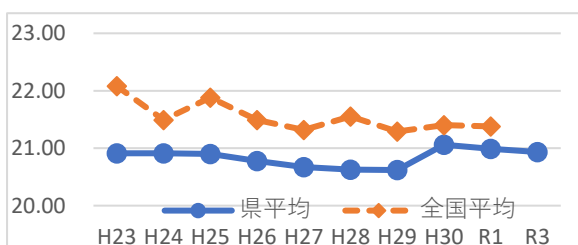
注目3



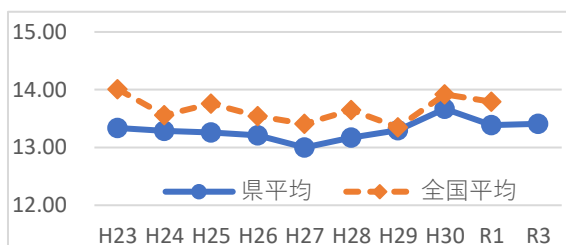
⑦ 立ち幅跳び



⑧ ボール投げ

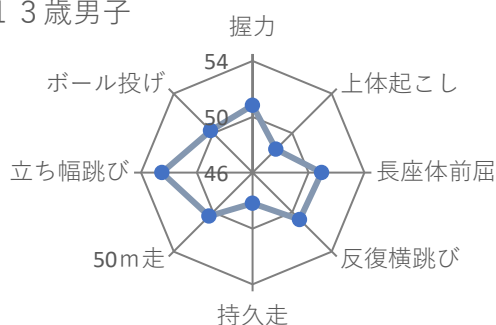


⑧ ボール投げ

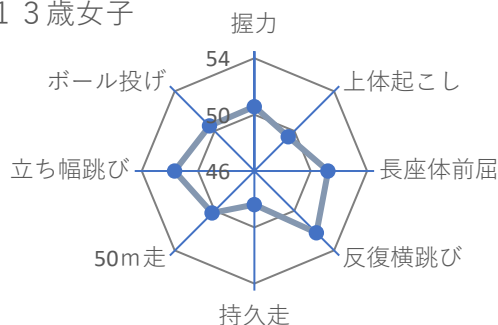


県基準値を50としたときの本年度の平均値のTスコアによるレーダーチャート

13歳男子



13歳女子



【指導上のポイント】

中学校の保健体育科の目標は、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成すること」です。

心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにすることが大切です。

