

体力づくり改善計画

平成26年度の重点課題

【男子】

- 「50m走」と「立ち幅とび」が平均を下回った。
- 「持久走」以外が、県や全国平均と比べ低く、特に1年生は総じて低い。

【女子】

- 3学年は、平均以上が50%に留まった。
- 高校でも体力向上を意識できるように、引き続き課題に取り組む。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

保健体育の授業の準備運動・体づくり運動・球技の領域において、次の運動を積極的に取り入れる。

- 「握力」 → 個々に学校で用意したハンドグリップを持たせる。
- 「50m走」 → ダッシュ・変形ダッシュ・シャトルダッシュ・リレー
- 「上体起こし」 → 腹筋・腕立て伏せ・上体そらし・手押し車・ブリッジ
- 「立ち幅とび」 → ジャンプ（立ち幅とび）・連続両足とび・連続片足とび
※床に1m50・2m00・2m50のテープで表示
- 「ボール投げ」 → バスケットボール・バレーボール・ハンドボールのキャッチボール、遠投

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成26年度）・全国平均値（平成25年度）との比

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	18.71	22.14	42.71	50.86		383.14	8.97	171.29	17.00	32.57	第1学年	22.40	26.90	47.80	51.60		250.40	8.70	177.80	15.30	56.40
第2学年	29.00	26.50	45.75	55.38		371.50	7.98	197.13	19.81	42.56	第2学年	24.50	27.20	47.80	51.90		244.78	8.64	178.90	16.40	59.00
第3学年	36.75	31.42	51.25	60.58		356.33	7.46	215.67	24.75	53.64	第3学年	29.78	29.00	50.56	53.44		255.44	8.43	187.44	18.33	62.89

県平均値かつ全国平均値未満

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26年度）との比

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	18.71	22.14	42.71	50.86		383.14	8.97	171.29	17.00	32.57	第1学年	22.40	26.90	47.80	51.60		250.40	8.70	177.80	15.30	56.40
第2学年	29.00	26.50	45.75	55.38		371.50	7.98	197.13	19.81	42.56	第2学年	24.50	27.20	47.80	51.90		244.78	8.64	178.90	16.40	59.00
第3学年	36.75	31.42	51.25	60.58		356.33	7.46	215.67	24.75	53.64	第3学年	29.78	29.00	50.56	53.44		255.44	8.43	187.44	18.33	62.89

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
全学年
「50m走」は、県・全校平均値を下回る。
※3年生は、県平均値と同じ値。
- 1・2年生
「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」「ボール投げ」が、県・全国平均値を下回る。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「50m走」 → 体育の授業・運動部の準備運動に、ダッシュ、シャトルランダッシュ、追い越し走、ベースランニングを行う。
- 「握力」 → 各自ハンドグリップを持ち、体育の授業前後の移動時に行う。
『両手のグーパー運動』30回を体育の授業、準備運動で行う。
- 「上体起こし」 → 腹筋・背筋×20回、腕立て伏せ10回を3セット、体育の授業、準備運動で行う。
- 「立ち幅跳び」 → 床に、県または全校平均値を記したテープを貼り、体育の授業時または部活動で行う。
- 「ボール投げ」 → 球技領域の体育の授業で、毎時間キャッチボールを行う。

平成28年度の目標値

- 「50m走」を県平均値以上にする。
- 「握力」を1Kg以上記録を伸ばす。
- 「上体起こし」を5回以上回数を増やす。
- 「立ち幅跳び」を20cm以上記録を伸ばす。
- 「ボール投げ」を1年生4m、2年生5m記録を伸ばす。
- 男子1・2年生共に8種目中5種目以上が県・全国平均値を上回る。