

体力づくり改善計画

令和元年度新体力テストの結果 (校内平均値)

- 2年連続で県平均値と全国平均値を下回った種目
- 令和元年度の県平均値と平成30年度の全国平均値を下回った種目

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	50m 走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
第1学年	28.13	26.63	35.50	46.38	53.75	8.74	181.38	21.75	34.13
第2学年	32.40	25.80	46.20	52.60	84.40	8.08	201.20	24.60	45.80
第3学年	44.17	31.33	53.00	56.17	89.20	7.63	226.83	32.00	57.20

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	50m 走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
第1学年	25.43	22.71	43.14	49.86	63.86	8.63	117.43	16.57	54.71
第2学年	29.00	23.75	46.00	52.00	69.00	8.63	179.00	19.50	59.75
第3学年	27.14	30.14	56.71	53.57	63.14	8.56	189.29	18.14	63.14

平成30年度の重点課題は、

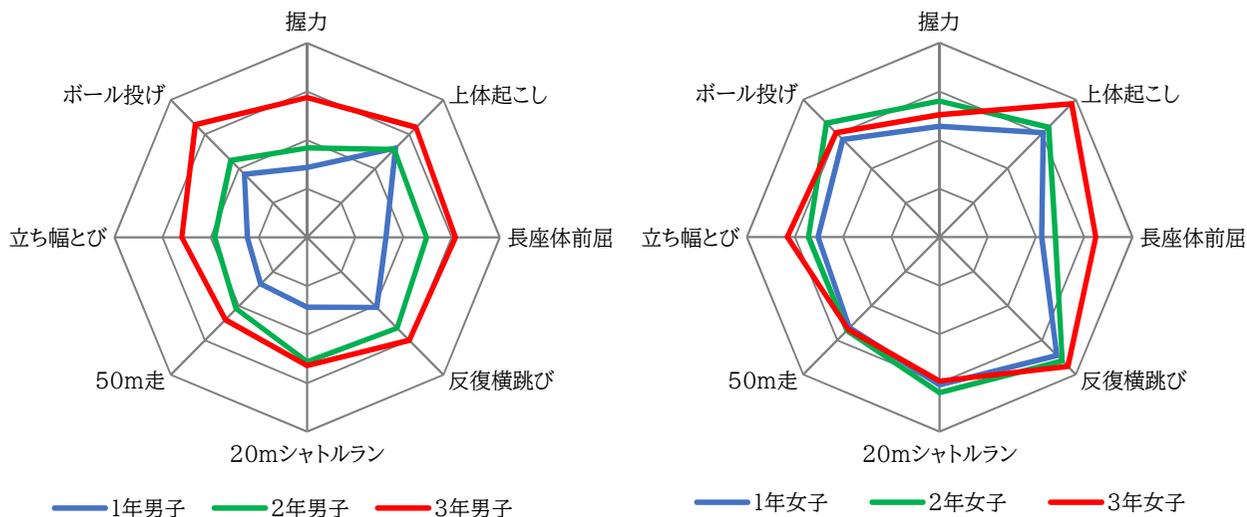
- ・ 全身持久力の向上
- ・ 個別の生活習慣の見直しと改善

でした。この課題を受けて、

- ・ 運動部活動の充実を図る。
- ・ 郡駅伝競走大会への参加を促す。
- ・ 保健体育の体育分野での活動量を多く設定することに取り組んできました。



体力の大きさとバランス(得点別グラフ)



上の表やグラフから、男子の体力にやや課題があることがわかります。特に走力が低くなっています。また、男女で共通して長座体前屈が低いことも気になります。これらの結果から、右のような改善計画を立てて取り組みを進めていきます。

令和元年度の新体力テストの結果から、次の2点を重点課題と考えました。

- ・ 柔軟性の向上
 - ・ 継続的な運動習慣の確立
- 具体的な取り組みとしては、
- ・ 保健体育科の授業や部活動の時間において、ストレッチなどの柔軟性を高める運動の時間を確保する。
 - ・ 全生徒が運動部活動に加入しているという本校の利点を生かし、全部活動共通の練習メニューを設定するなど、体力向上の観点を取り入れた運動部活動の年間計画を立てる。
- の2点を行います。

このことを通して、校内平均値が県平均値と全国平均値を上回る種目数の割合を、73%以上(35/48種目)以上にすることを目標とします。

