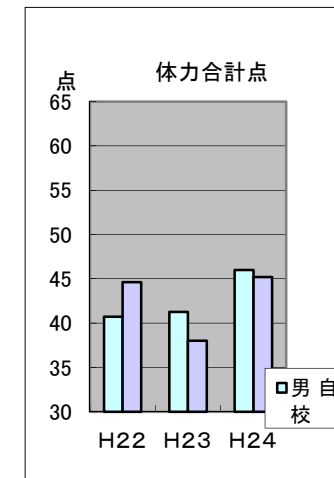
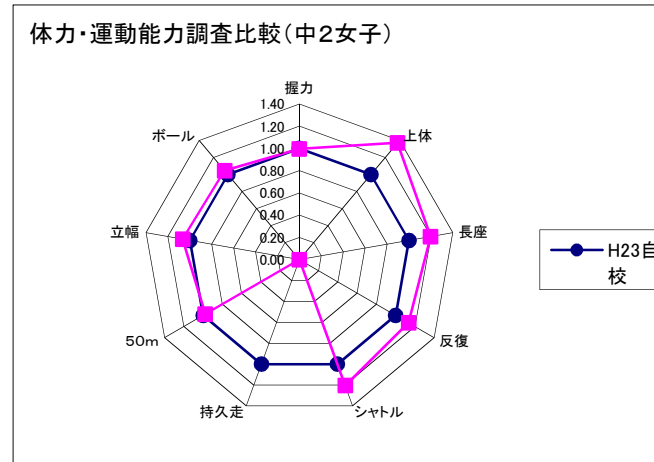
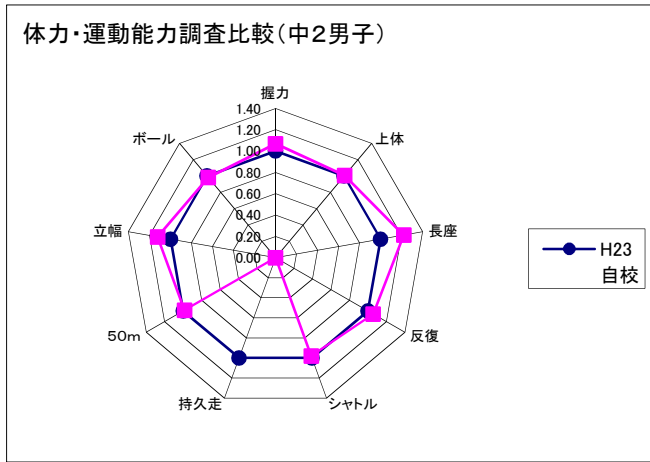


男子の体力合計点 H24 46点 H23 41.25点

女子の体力合計点 H24 45.18点 H23 38



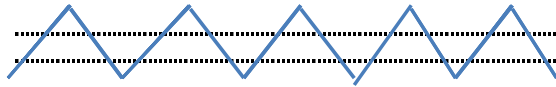
H24体力・運動能力の結果と分析

- 50m走(呉市中学生の課題として)
学校比較は男女とも下回っている。
男女とも県平均を下回っている。
- 中学校区の課題種目
上体起こし
学校比較は男女とも少し上回っている。
男女とも県平均を下回っている。
- 自校の課題種目
シャトルラン
学校比較は男子は少し下回っている。女子は上回っている。
男女とも県平均を大幅に下回っている。

課題解決のための2学期以降の取組及び目標

- 種目(50m走)と目標値(男 7.7 女 8.8)
取組内容
サーキットトレーニングを1.2年全校生徒、放課後に一斉に実施
- 種目(上体起こし)と目標値(男28 女 23)
取組内容
サーキットトレーニングを1.2年全校生徒、放課後に一斉に実施
- 種目(シャトルラン)と目標値(男 85 女 56)
取組内容
サーキットトレーニングを1.2年全校生徒、放課後に一斉に実施
各駅伝大会に参加のため、裏山の坂道トレーニングを行う。
保健体育の授業に、各学年とも長距離走を実施。

西中サーキットトレーニング（初級） チェック表



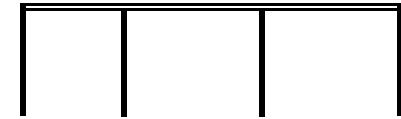
④丸太ジャンプ

・丸太を両足で左右に飛び越える× 10回



③斜め懸垂

・低鉄棒（90°）× 10回



②ケロケロジャンプ

・高鉄棒にタッチ× 10回



⑤腹筋

・膝90°で腹筋× 10回



⑥バーピー

・腕立ての体勢→直立× 10回



⑦グッパー

・手を開いて握って× 30回
(JOGで前進しながら)



①腕立て伏せ

・10回（分割でもOK）



⑧坂ダッシュ

・10m× 3本

年 名前			
2週のタイム	自己ベスト	10月1日（月）	10月2日（火）
記録者名			

昇↓	↑降
----	----

チ ェ ッ ク	種目	10月1日（月）	10月2日（火）	種目	10月1日（月）	10月2日（火）
	①			⑤		
	②			⑥		
	③			⑦		
	④			⑧		