

平成24年度 呉市立呉高等学校 体力づくり改善計画

《現 状》

	男 子			女 子		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
握力	◎	◎	◎	○	○	○
上体起こし	◎	◎	◎	◎	◎	○
長座体前屈	○	△	△	△	△	△
反復横とび	◎	◎	◎	○	△	△
シャトルラン	◎	◎	◎	○	○	◎
50m走	△	△	◎	△	△	△
立ち幅とび	◎	◎	◎	○	◎	◎
ハンドボール投げ	◎	○	◎	◎	◎	○

◎国・県とも上回っている ○国は下回っているが、県は上回っている △国・県とも下回っている

新体力テスト種目別平均値比較

表は呉市立呉高等学校の新体力テスト種目別の結果を平成23年度広島県平均値、平成22年度全国平均値と比較したものである。

この表から、男女とも多くの学年で「長座体前屈」「50m走」が広島県、全国平均を下回っている。また、女子では「反復横とび」が2・3年で下回っている。

《次年度に向けた目標》

○「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」の3種目で広島県の平均値を上回るようにする。

《具体的な取り組み》

○体育の授業

- ・準備運動で実施している補強運動（腕立て伏せ・背筋・腹筋・馬跳び）の継続
- ・「器械運動」の授業でストレッチ運動等の実施
- ・1月～3月に持久走や体づくり運動（縄跳び）の実施

○学校行事

- ・4月に新体力テスト・身体測定を実施
- ・6月に体育祭を実施
- ・7月、3月に球技大会を実施

○部活動（運動部）加入の促進

《評 価》

○4月に実施している新体力テストのデータをもとに、各種目の結果を広島県、全国と比較をし、弱点の把握を行い、次年度の目標と取り組みについて検討する。