

2学期以後の「体力づくり」の取組について

I 本校の体力の実態(新体力テストの結果から)

		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	
1年	男子	全国平均	9.41	11.33	25.86	27.58	18.22	11.53	115.33	8.81
		県平均	9.37	11.52	25.86	26.78	17.22	11.51	115.27	8.62
		本校H24	8.72	12.11	28.36	25.83	11.28	12.09	122.22	9.11
		本校H25	7.31	9.08	26.50	24.46	18.50	11.71	102.50	8.12
		昨年との比較	×	×	×	×	○	○	×	×
1年	女子	全国平均	8.81	10.83	27.92	26.44	15.42	11.88	106.77	5.80
		広島県平均	8.81	10.92	28.23	25.83	15.43	11.84	107.90	5.80
		本校H24	7.19	9.62	29.51	25.56	12.00	12.65	111.88	4.86
		本校H25	7.71	19.00	27.05	26.79	16.03	11.77	100.00	6.05
		昨年との比較	○	○	×	○	○	○	×	○
2年	男子	全国平均	11.11	14.29	27.42	31.35	28.84	10.68	126.79	13.09
		県平均	10.84	14.78	27.79	30.42	28.11	10.66	126.03	12.62
		本校H24	10.30	12.58	27.22	25.38	26.31	10.73	129.07	11.26
		本校H25	11.63	16.46	24.77	31.69	28.17	11.74	132.57	13.31
		昨年との比較	○	○	×	○	○	×	○	○
2年	女子	全国平均	10.34	13.30	29.69	29.62	22.08	10.98	118.84	7.91
		広島県平均	10.39	13.93	30.50	29.66	22.10	11.00	118.43	7.55
		本校H24	10.38	13.29	28.49	24.37	19.27	11.41	119.22	7.59
		本校H25	9.56	13.23	25.81	29.77	21.14	12.12	125.26	6.53
		昨年との比較	×	×	×	○	○	×	○	×
3年	男子	全国平均	12.98	16.10	29.04	35.23	37.54	10.12	136.14	16.67
		県平均	12.73	16.72	29.20	34.65	37.48	10.12	136.29	16.98
		本校H24	11.79	17.45	30.31	33.49	41.29	10.36	152.33	16.21
		本校H25	12.59	17.41	31.84	32.68	37.82	9.95	133.75	15.95
		昨年との比較	○	×	○	×	×	○	×	×
3年	女子	全国平均	12.18	15.00	31.93	33.27	27.40	10.39	127.23	9.88
		広島県平均	12.18	15.89	32.44	32.89	27.52	10.43	129.26	10.13
		本校H24	10.80	17.04	35.16	35.36	41.44	10.88	146.00	12.72
		本校H25	11.97	15.84	33.70	34.35	26.38	10.62	125.16	10.11
		昨年との比較	○	×	×	×	×	○	×	×
4年	男子	全国平均	14.84	18.39	31.17	39.12	46.83	9.56	147.14	21.54
		県平均	14.54	19.04	31.29	39.66	47.82	9.62	146.66	21.27
		本校H24	13.76	15.30	29.23	39.93	51.86	9.95	152.00	22.27
		本校H25	14.26	19.64	29.84	40.32	48.98	9.81	136.12	20.58
		昨年との比較	○	○	○	○	×	○	×	×
4年	女子	全国平均	14.13	16.61	34.04	36.88	34.96	9.89	138.05	12.37
		広島県平均	13.82	17.79	34.39	37.57	36.16	9.95	138.94	12.55
		本校H24	13.17	14.00	34.78	36.19	36.08	10.26	143.94	11.94
		本校H25	12.68	19.20	38.40	38.04	42.44	10.07	131.72	12.12
		昨年との比較	×	○	○	○	○	○	×	○
5年	男子	全国平均	17.21	19.52	32.82	42.01	53.67	9.28	155.33	26.37
		県平均	17.07	20.26	32.64	43.01	54.08	9.23	155.30	26.76
		本校H24	17.00	20.20	32.10	43.00	52.10	9.70	166.60	27.60
		本校H25	16.98	21.36	28.84	42.89	58.84	9.52	145.13	24.82
		昨年との比較	×	○	×	×	○	○	×	×
5年	女子	全国平均	16.62	17.71	36.68	39.48	41.15	9.61	146.05	15.05
		広島県平均	16.29	18.51	36.58	40.46	40.70	9.60	145.63	14.85
		本校H24	16.10	17.90	37.90	40.30	36.50	10.20	151.00	13.70
		本校H25	16.50	20.46	36.51	38.35	43.00	9.90	139.84	13.22
		昨年との比較	○	○	×	×	○	○	×	×
6年	男子	全国平均	19.90	21.73	34.96	45.76	62.07	8.88	164.59	29.66
		県平均	19.51	22.79	35.29	46.11	63.27	8.86	166.47	29.87
		本校H24	17.00	20.20	32.10	43.00	52.10	9.70	166.60	27.60
		本校H25	19.59	21.83	34.54	47.85	59.63	9.26	172.39	30.78
		昨年との比較	○	○	○	○	○	○	○	○
6年	女子	全国平均	19.72	19.79	39.85	42.98	48.80	9.18	155.77	17.54
		広島県平均	19.25	20.73	39.98	43.51	49.13	9.17	156.50	16.88
		本校H24	16.10	17.90	37.90	40.30	36.50	10.20	151.00	13.70
		本校H25	17.66	20.02	39.73	43.78	47.02	9.55	160.27	16.08
		昨年との比較	○	○	○	○	○	○	○	○
赤の数		9	2	8	4	4	10	8	8	
○の数		8	8	5	7	9	10	4	5	

緑・・・全国平均, 県平均ともに上回っている。 黄・・・どちらかを上回っている。 赤・・・両方を下回っている。

☆全国平均, 県平均との比較

呉市の課題である50m走は, ほとんどの学年で下回っている。
昭和北学校区の課題である上体起こしは, ほとんどの学年で上回っている。
本校の課題である20mシャトルランは, 2・3年女子と6年男女以外は, 上回っている。
握力・長座体前屈・立ち幅跳び・ソフトボール投げも課題となる。

☆昨年との比較

呉市の課題である50m走が, 2年生以外は全学年で伸びている。

II 本年度, 新体カテストに向けて行ったの取り組み

- 意欲を高めるための掲示物(平均値や測定の図示)
- 新体カづくりに対するめあてを持たせ, やる気を高めるための個人カードの作成
- テストの確実な理解(コツの獲得のための資料を全職員に配布)と練習の充実
- 陸上クラブ(ウェスター)の継続と充実

III 今後の取り組み

- ◎ 体育科の授業に行う補助運動(筋持久力を高める運動)の徹底
- ◎ 掲示物による啓発(新体カテストの結果, 水泳・陸上記録会の結果等)
- ◎ 冬休みの宿題・・・筋持久力・柔軟性を高めるために ※別紙 1
- ◎ 職員のベクトルをそろえるための研修の充実(運動会で行ったようなもの)
- ◎ 遊具や鉄棒を活用したサーキットトレーニングの習慣化と継続 ※別紙 2
- ◎ フレッシュタイム, 持久走大会・駅伝大会の実施
- ◎ 記録会前の陸上クラブの充実(昭和北中学校との連携を含めて)
- ◎ 昭和地区のマラソン大会への啓発