

# 学校保健委員会 「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
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	155.3	26.76
	本校H24	17	20.2	32.1	43	52.1	9.7	166.6	27.6
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	40.7	9.6	145.63	14.85
	本校H24	16.1	17.9	37.9	40.3	36.5	10.2	151	13.7

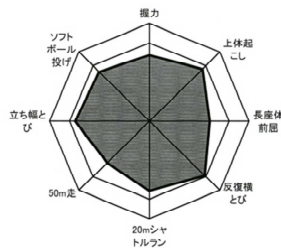
【5年男子】

【5年女子】

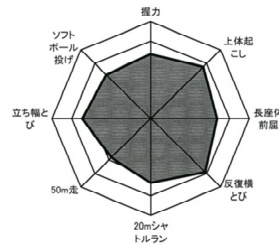
5年 男子

5年 女子

◆体力の大きさとバランス (得点別グラフ)



◆体力の大きさとバランス (得点別グラフ)



◎本年度の重点課題・・・

- 呉市全体の課題種目・・・50m走(走力)
- 昭和北中学校区の課題種目・・・20mシャトルラン(持久力)
- 本校の課題種目・・・長座体前屈(柔軟性)

## II 本年度の取組計画

平成24年度体力づくり推進計画を参照

【資料①】

## III 1学期の取組経過

- 新体力づくりに対するやる気高めるための個人カードと準備 【資料②】
- 全校への取組へ 【資料③】
- 陸上クラブの設立 【資料④】
- 水泳クラブへの積極的な参加
- 夏休みの宿題・・・柔軟性を高めるために 【資料⑤】

## IV 今後の展望

- ★ 年間を通じて、運動に対する目標を持たせるように継続することにより、体力全体のレベルアップをめざしていきたい。(認定証などを活用しながら)
- ★ 体力を高めることによって学力の高まりにも期待したい。(集中力や持久力の副産物として)
- ★ 3学期に行う3種目の新体力テストの結果に期待したい。