

体力づくり改善計画

広島県立祇園北高等学校

平成29年度の重点課題

● 男女「握力」・「ボール投げ」・「立ち幅跳び」が県且つ全国平均値に達していない。

平成28年度新体カテストの結果(県平均値(平成27年度)・全国平均値(平均26年度)との比較)

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅跳び | ボール投げ | 体力合計点 | 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅跳び | ボール投げ | 体力合計点 |
|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|-------|
| 第1学年 | 35.95 | 31.73 | 45.73 | 54.36 | 385.01 | 7.33 | 210.55 | 22.1 | 48.61 | 第1学年 | 24.9 | 26.18 | 46.44 | 46.33 | 295.89 | 8.77 | 167.63 | 12.84 | 49.95 |
| 第2学年 | 39.23 | 34.51 | 50.89 | 58.02 | 340.6 | 7.01 | 221.96 | 23.87 | 56.6 | 第2学年 | 26.24 | 27.28 | 50.32 | 48.29 | 279.5 | 8.49 | 173.25 | 13.39 | 54.77 |
| 第3学年 | 40.75 | 35.08 | 50.55 | 58.2 | 344.98 | 7.13 | 226.27 | 23.54 | 56.66 | 第3学年 | 26.79 | 26.62 | 51.46 | 48.32 | 283.85 | 8.64 | 173.89 | 12.92 | 54.05 |

■ 県平均値かつ全国平均値未滿

平成29年度新体カテストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平均27年度)との比較)

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅跳び | ボール投げ | 体力合計点 | 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 50m走 | 立ち幅跳び | ボール投げ | 体力合計点 |
|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|-------|
| 第1学年 | 36.84 | 31.55 | 49.37 | 57.76 | 363.64 | 7.62 | 214.37 | 20.6 | 49.93 | 第1学年 | 26.05 | 25.21 | 49.33 | 50.49 | 283.6 | 9.18 | 170.89 | 11.55 | 50.77 |
| 第2学年 | 39.54 | 34.23 | 51.97 | 59.53 | 353.47 | 7.38 | 222.98 | 21.57 | 54.5 | 第2学年 | 26.5 | 28.01 | 51.24 | 50.42 | 278.96 | 8.94 | 170.44 | 12.28 | 53.86 |
| 第3学年 | 41.24 | 36.65 | 54.69 | 60.73 | 345.51 | 7.22 | 227.99 | 22.8 | 57.84 | 第3学年 | 27.73 | 28.64 | 50.83 | 50.94 | 283.92 | 8.87 | 175.59 | 12.58 | 54.72 |

■ 県平均値かつ全国平均値未滿

具体的に取り組んだ事項

- 授業の補強運動の一環として「グッパ一運動」・「腕立て伏せ」・「指立て伏せ」・「肩のトレーニング」・「二人組ジャンプ」を毎時間実施した。
- 体育授業の球技領域で「遠投キャッチボール」を実施した。
- 体育理論の授業をとおして運動に臨む意識の向上を図った。

重点課題

- 男子「握力」男女「ボール投げ」について、昨年度同様の課題がみられる。
- 50m走が県且つ全国平均に達していない

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「握力」は、授業で「グッパ一運動」・「腕立て伏せ」・「指立て伏せ」を継続実施する。
- 「ボール投げ」は、「肩のトレーニング」・「二人組みジャンプ」を実施する。また、ウォーミングアップで「ジャベリング」を取り入れる。
- 「50m走」は、短距離タイムトライアル走を継続実施する。
- 体育理論をとおして体力向上に対する意識を高める。

平成30年度の目標値 ● 男子「握力」男女「ボール投げ」・「50m走」を県・全国平均値以上にする。