

2006(平成18)年度 体力・運動能力向上のための指導方法等の改善計画

1 校 番

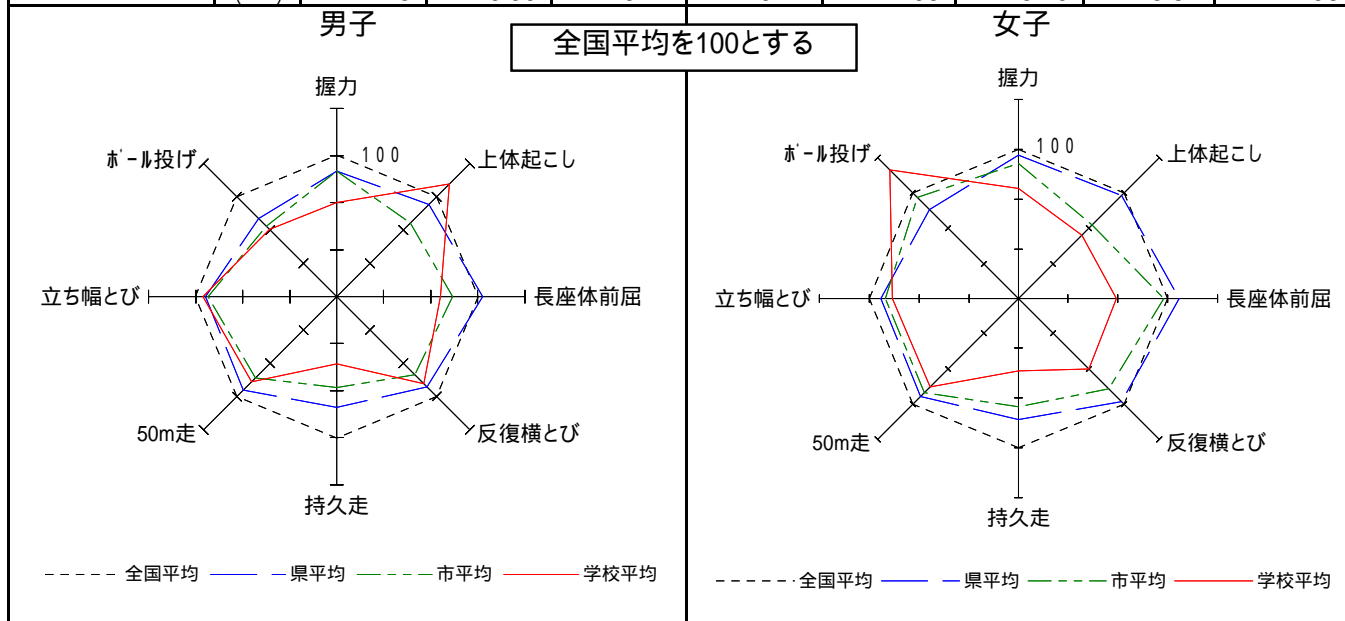
福山市立

東

中学校

新体力テスト結果

種 目	男子(2年生)				女子(2年生)			
	全国平均	県平均	市平均	学校平均	全国平均	県平均	市平均	学校平均
握 力 (kg)	31.05	30.03	30.03	27.96	24.14	23.84	23.46	22.24
上 体 起 こ し (回)	27.41	26.78	25.22	28.46	21.92	21.77	19.90	19.28
長 座 体 前 屈 (cm)	42.76	43.21	40.47	39.36	43.52	44.52	43.18	39.03
反 復 横 と び (点)	51.77	50.32	48.45	49.79	44.70	44.40	42.80	40.28
持 久 走 (秒)	384.73	409.73	425.79	445.23	286.52	302.78	310.38	330.94
50m 走 (秒)	7.91	8.07	8.35	8.26	8.76	8.95	9.04	9.19
立 ち 幅 と び (cm)	198.48	194.40	193.11	195.30	167.94	163.97	162.46	160.12
ボ ー ル 投 げ (m)	22.43	20.99	20.44	20.21	14.05	13.40	13.87	14.96



体力運動能力の内容	体力・運動能力の傾向及び課題	課題を解決するための今後の取り組みの重点や配慮事項
体の柔らかさ (柔軟性)	男女とも全国・県・市平均より低く、特に女子は低い。	<p>日常の授業の中で基礎体力作りとしてランニング、腹筋や腕立てなどを補強運動として取り組む。特に男女とも持久力をつけるにあたっては、今年度同様長距離走を全学年取り組み、校内マラソン大会などを設定しながら、持久力を高める。</p> <p>取り組みを評価するための指標</p> <p>年2回体力測定を行い、取り組みの成果を判断をする。ただし、5月の体力測定は全項目、2回目の体力測定は項目を絞り行う。</p>
巧みな動き (巧み性)	女子は全国平均より高い。男子は全国・県・市平均より低い。	
素早い動き (敏しょう性)	男子は市平均より高い。女子は全国・県・市平均より低い。	
力強い動き (筋力)	握力は男女とも全国・県・市平均より低い。上体起こしは、男子は全国平均よりも高い。女子は全国・県・市平均より低く、特に女子は低い。	
動きを持続する能力 (持久力)	男女とも全国・県・市平均よりかなり低い。	