別紙　(参考様式)

体力つくり改善計画

福山市　　立　　駅家南　　中学校

平成24年度の重点課題

(分析)

○男子

・握力が全国，県平均を下回っている。(全学年)

・反復横とび・立ち幅跳びが全国，県平均を下回っている(1学年)

○女子

・柔軟性・筋力・敏捷性を下回っている。(2学年)

・敏捷性が下回っている。(1学年)

・筋力・柔軟性が下回っている。(3学年)

(課題)

○握力の向上　○柔軟性の向上

○敏捷性の向上　○全体的な体力の底上げ

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○握力向上のために
体育の授業始めのトレーニングで，毎時間グーパー運動を実施した。(全学年)

○敏捷性向上のために
立ち幅跳びのようなジャンプ系トレーニング，うつ伏せダッシュ，反復横とびを体育の授業で毎時間実施した。(男子1学年，女子全学年)

○柔軟性の向上のために
体育授業の始めのトレーニングで，開脚体前屈や長座体前屈を15秒間を3セット行った。

○2学年については，上記以外で筋力トレーニングを実施した。

新体力テストの結果 (県平均値 (平成24年度)・全国平均値 (平成23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	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	23.21	26.07	40.01	43.76	75.30		8.32	170.58	16.92	33.11
第2学年	26.53	28.73	45.27	48.94	80.10		7.70	188.35	20.31	41.27
第3学年	30.98	29.53	47.48	53.55	97.99		7.41	201.12	23.09	48.99

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	20.14	19.78	43.99	42.36	51.19		9.00	153.69	11.90	42.63
第2学年	22.93	24.04	41.86	44.59	59.21		8.44	159.79	13.49	48.94
第3学年	21.81	21.22	44.87	44.74	55.79		8.75	163.66	13.06	47.22

(　　) 県平均値かつ全国平均値未満

新体力テストの結果 (県平均値 (平成25年度)・全国平均値 (平成24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	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	23.21	26.07	40.01	43.76	75.30		8.32	170.58	16.92	33.11
第2学年	26.53	28.73	45.27	48.94	80.10		7.70	188.35	20.31	41.27
第3学年	30.98	29.53	47.48	53.55	97.99		7.41	201.12	23.09	48.99

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	20.14	19.78	43.99	42.36	51.19		9.00	153.69	11.90	42.63
第2学年	22.93	24.04	41.86	44.59	59.21		8.44	159.79	13.49	48.94
第3学年	21.81	21.22	44.87	44.74	55.79		8.75	163.66	13.06	47.22

(　　) 県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

(分析)

○男女とも，体力合計点が低い。特に，筋力・敏捷性・瞬発力・調整力の項目で県，全国平均を下回っている。

○女子 (2学年，3学年) の柔軟性が下回っている。

(課題)

①筋力の向上　②敏捷性の向上
③瞬発力の向上　④調整力の向上
⑤柔軟性の向上

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

以下の改善内容を全学年生徒を対象に体育授業で毎時間実施する。

①「筋力」の向上
スクワット，腹筋，背筋，腕立て伏せ
体幹トレーニング

②「敏捷性」の向上
ラダートレーニング

③「瞬発力」の向上
バウンディング

④「調整力」の向上
縄跳び　変形ダッシュ

⑤「柔軟性」の向上
股関節の可動範囲を広げるストレッチ

平成26年度の目標値

○「握力」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
○「反復横とび」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
○「立ち幅跳び」を県平均値以上にする。
○「ボール投げ」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
○女子について「長座体前屈」を県平均値かつ全国平均値以上にする。