

# 体力づくり改善計画

広島県立海田高等学校

平成29年12月現在

## 平成28年度の重点課題

○全学年の男女とも、「握力」及び「ボール投げ」の値が県平均かつ全国平均を下回っている。

○女子は全体的に県平均かつ全国平均よりも低い項目が多い。

## 上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○男女ともに球技では投げる動作を授業のウォーミングアップに取り入れた。

○男子の補強運動に「倒立」を取り入れた。

○女子に対する補強運動の取組みませ方の徹底や声かけによる意識付け。

○女子の瞬発力を向上させるために、動きの速い動作を補強運動に取り入れた。

## 平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走
第1学年	36.10	31.67	46.79	55.03	7.33	216.12	23.25	370.94	第1学年	22.92	23.99	44.39	44.65	8.89	166.81	12.03	302.86
第2学年	37.90	37.38	50.16	58.38	7.06	228.94	22.74	341.22	第2学年	24.84	28.04	46.66	47.08	8.68	171.93	13.48	284.93
第3学年	39.74	36.00	51.76	58.24	6.91	228.06	25.17	336.15	第3学年	25.66	27.41	48.41	46.44	8.91	169.30	13.03	292.02

県平均値かつ全国平均値未満

## 平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成29年度)・全国平均値(平成28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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走
第1学年	36.10	31.67	46.79	55.03	7.33	216.12	23.25	370.94	第1学年	22.92	23.99	44.39	44.65	8.89	166.81	12.03	302.86
第2学年	37.90	37.38	50.16	58.38	7.06	228.94	22.74	341.22	第2学年	24.84	28.04	46.66	47.08	8.68	171.93	13.48	284.93
第3学年	39.74	36.00	51.76	58.24	6.91	228.06	25.17	336.15	第3学年	25.66	27.41	48.41	46.44	8.91	169.30	13.03	292.02

県平均値かつ全国平均値未満

## 重点課題

○男子において全学年で「握力」「ボール投げ」が、全国平均より低い。

○女子において全学年で「握力」「50m走」「ボール投げ」が、全国平均値かつ県平均値より低い。

## 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「ボール投げ」→「体づくり運動」及び「球技」領域の授業の導入部分で、毎時間キャッチボールを実施。(全学年で実施)

○「握力」→毎時間体育の授業の導入で、補強運動を取り入れる。(全学年で実施)

○「50m走」→毎時間準備運動後に行っている600m走に加え、短い距離のダッシュを取り入れる。(全学年で実施)

## 平成30年度の目標値

○男子において「握力」を県平均値以上にする。  
○女子において「50m走」を県平均値以上にする。