

体力づくり改善計画

1 調査結果

区 分		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	体力合計点
男子	本校	19.3	17.5	30.33	41.16	53.16	9.73	156.66	25.83	54.16
	県平均	15.8	19.26	33.31	40.51	45.84	9.48	150.42	21.9	52.54
	差	3.5	-1.76	-2.98	0.65	7.32	0.25	6.24	3.93	1.62
女子	本校	15.66	17.33	43.66	43.33	48	9.73	149.66	15.33	58.66
	県平均	15.59	18.22	37.64	38.58	35.88	9.75	143.87	13.7	53.95
	差	0.07	-0.89	6.02	4.75	12.12	-0.02	5.79	1.63	4.71

2 重点課題

- ・男女共，上体起こし
- ・男子，長座体前屈
- ・女子，50m走



3 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- ・上体起こしと50m走に関しては，瞬発的な動きを高める運動を体育科の授業で意識して多く取り入れていく。
- ・長座体前屈に関しては，本校独自のオト丸体操を準備運動の一つとして，今後も継続して行っていく。