別紙（参考様式）

体力つくり改善計画

尾道市　立　栗原　中学校

平成23年度の重点課題

○全学年の男女とも「握力」が県平均かつ全国平均値より低い。

○全学年の男子は「上体起こし」「持久走」「ボール投げ」が県平均かつ全国平均値より低い。

○女子は「持久走」が県平均かつ全国平均値より著しく低い学年がある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○授業の導入で「グーパー運動」を実施する。

○持久走を高めるために，体育の授業の導入で800m走を行った。

○ボールに慣れ，使いこなせるように昼休憩にボールの貸し出しを行った。

新体力テストの結果（県平均値（平成23年度）・全国平均値（平成22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	23.06	22.05	42.55	47.59		428.04	8.55	187.47	16.53	32.67
第2学年	28.91	26.98	46.15	54.76		413.21	7.88	190.38	21.20	43.64
第3学年	31.90	27.34	46.79	54.15		383.73	7.65	209.62	22.07	46.46

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	20.93	20.06	45.53	42.92		296.44	9.18	165.86	11.85	43.31
第2学年	22.71	23.61	45.43	48.06		281.72	8.69	162.47	13.40	49.95
第3学年	24.91	22.01	46.62	45.27		306.21	9.08	168.43	14.65	48.69

□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	23.06	22.05	42.55	47.59		428.04	8.55	187.47	16.53	32.67
第2学年	28.91	26.98	46.15	54.76		413.21	7.88	190.38	21.20	43.64
第3学年	31.90	27.34	46.79	54.15		383.73	7.65	209.62	22.07	46.46

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	20.93	20.06	45.53	42.92		296.44	9.18	165.86	11.85	43.31
第2学年	22.71	23.61	45.43	48.06		281.72	8.69	162.47	13.40	49.95
第3学年	24.91	22.01	46.62	45.27		306.21	9.08	168.43	14.65	48.69

□県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子
全学年で共通して「握力」「上体起こし」「持久走」「ボール投げ」において，県平均かつ全国平均値より低い。

○女子
全学年で共通して「握力」が県平均かつ全国平均値より低い。また，「上体起こし」

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「握力」→屋外の体育の授業においては鉄棒のぶらさがり運動を実施（全学年）

○「持久走」→屋外の体育の授業では導入で，外周コースを活用した800m走を実施（全学年）

○「上体起こし」「「ボール投げ」→体育の授業の導入部分で毎時間「筋力トレーニング」を実施

平成25年度の目標値

○男子では「握力」「上体起こし」「持久走」「ボール投げ」を県平均かつ全国平均値以上にする。

○女子では，「握力」「上体起こし」を県平均かつ全国平均値以上にする。