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25年度の重点課題

○全学年の男女とも「握力」が県平均値かつ全国平均より低い。
○男子は，全学年で共通して「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」で県平均値かつ全国平均値より低い。
○女子は「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」で県平均かつ全国平均値より低い学年がある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○「握力」→体育の授業の導入で，腕立て伏せや鉄棒での懸垂を実施した。（全学年）
○「20mシャトルラン」→運動場では800m走を体育館では3分間走を実施した。
○「20mシャトルラン」「50m走」→「駅伝部の取組で全運動部が冬季に持久走，ダッシュ」を実施した。
○ボール投げ」→「球技の領域の授業で，毎時間キャッチボール」を実施した。

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	23.54	25.98	40.56	51.54	67.08		8.66	180.38	17.11	34.93
第2学年	28.01	25.51	44.31	51.88	83.03		7.97	198.94	19.43	41.46
第3学年	34.60	29.45	46.63	53.79	87.60		7.71	206.70	22.62	47.87

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	20.79	22.65	45.44	48.27	56.64		9.08	169.08	12.81	47.75
第2学年	22.94	24.32	46.15	47.02	55.79		8.87	171.33	13.37	50.91
第3学年	23.28	25.11	50.82	46.70	56.06		8.73	171.51	13.17	51.97

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26年度）・全国平均値（平成25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	24.45	25.28	44.74	51.97	72.43		8.56	179.47	19.63	37.30
第2学年	30.24	28.33	45.87	57.00	81.18		7.74	203.38	24.04	47.00
第3学年	33.47	28.04	47.83	55.03	91.92		7.53	213.72	23.72	49.45

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	22.63	23.27	45.00	47.11	53.86		8.98	164.93	12.59	48.46
第2学年	23.02	23.05	52.57	51.26	58.83		8.53	176.32	14.71	54.69
第3学年	23.95	23.05	46.71	48.67	58.64		8.85	175.23	13.88	52.11

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子については「持久力・50m走に課題がある。
○女子については「握力・上体起こし」に課題がある。
〇1年生は男女とも瞬発力に課題がある。
〇2年生男子は持久力に課題があり，女子についてはあ筋力について課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○体育の授業の中で瞬発力や筋力，持久力高めるサーキットトレーニングを実施する。
○部活動では全部活で冬季トレーニングとして持久走やダッシュを積極的に行う。
〇部活動で持久力，瞬発力を中心とした体力向上に向けた具体的なトレーニングメニューを冬季練習前に全体に示し，全ての部活動で必ず1日の練習メニューに取り入れて実施する。
〇冬季においても毎授業で瞬発力，持久力を高めるサーキットトレーニングをビルドアップしながら実施する。

平成27年度の目標値

○男女ともに県平均・全国平均以上にする。
〇上記の目標の達成率を80％以上にする。（3学年男女別計48種中38種目で県平均・全国平均を上回る）