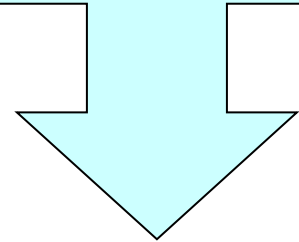


広島県立神辺旭高等学校 体づくり改善計画

令和元年度の反省

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症感染対策によりスポーツテストは未実施となった。については令和元年度の本校平均と令和2年度の全国平均を比較したところ、女子の反復横跳びとボール投げの結果が全国平均に比べて極めて数値が低い。その他の項目においては、概ね全国平均を上回っている。



令和2年度の取り組み

- 授業開始時に柔軟体操・補強運動（腕立て伏せ30回、腹筋30回、背筋30回←女子は半分以上）を全学年での取り組んだものの、これまで実施してきた馬跳び20回、補助倒立10回は三密の観点から今年度は除外した。
- 年度当初に「体づくり運動」の領域において、各学年7～10時間のサーキットトレーニングを実施した。
- 本校生徒の令和2年度部活動加入率は91.5%であるが、新入生に対し運動部への加入を推進した。（令和2年度1年生部活動加入率：95.0%）

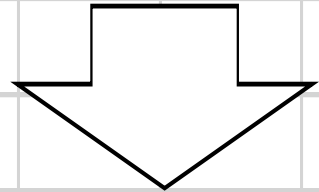
令和2年度全国平均と令和元年度本校平均の比較

男子	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
全国	2学年	39.60	29.03	48.26	56.49	387.23	83.29	7.31	224.02	25.05	53.10
本校	2学年	41.31	35.57	54.53	58.01	352.82	102.81	6.90	232.38	26.03	60.19

女子	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
全国	2学年	26.09	23.53	49.19	48.33	305.51	48.82	8.96	173.26	14.39	52.24
本校	2学年	27.76	27.74	49.58	46.54	287.15	62.53	8.45	175.18	14.37	55.80

※令和2年度は本校のスポーツテスト未実施

全国平均を下回った項目



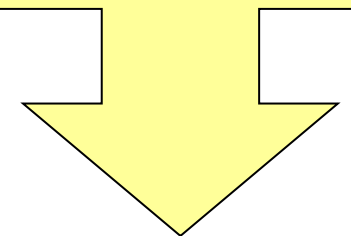
令和3年度全国平均と本校平均の比較

男子	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
全国	2学年	39.11	30.85	48.95	57.66	370.01	87.36	7.30	220.81	23.87	52.72
本校	2学年	42.62	33.12	52.19	57.45	361.77	92.04	6.82	223.14	25.47	58.12

女子	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点合計
全国	2学年	26.35	24.02	47.85	48.32	298.80	52.40	8.84	172.07	14.40	52.64
本校	2学年	28.44	26.72	50.19	46.68	284.19	61.71	8.29	167.55	14.67	55.72

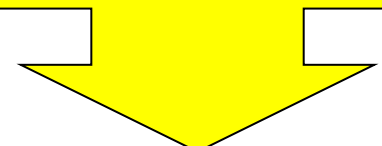
令和3年度反省

令和元年度は2項目において全国平均を下回ったが、今年度は男女とも反復横跳びの1項目において全国平均を下回った。ここ数年反復横跳びが本校の課題にもなっており、改善に向けて授業前のトレーニング等工夫したものの引き続き検討課題となった。今後も、敏捷性を鍛える運動を授業に取り入れていき、本校生徒全体の体力向上と運動好きの生徒の増加に向けて取り組んでいきたい。



令和4年度に向けて

- 授業開始時に柔軟体操を充実させる。補強運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、支持倒立）の項目は継続とする。特に腕立て伏せ・支持倒立を強化していく。
- 反復横跳びの向上対策として、敏捷性を高めるトレーニングを継続して取り組む。（変形ダッシュ・パービージャンプ・ラダートレーニング等）
- 部活動加入率100%を目指す。



令和4年度の目標

全ての項目において、全国平均を上回るとともに、運動好きの生徒の増加を目指す！