

広島県立神辺旭高等学校 体づくり改善計画

平成27年度の反省

平成26年度は、20項目において全国平均を下回っていたが、平成27年度は10項目に半減した。全体的には、反復横跳び及び立ち幅跳びの結果が全国平均に比べて数値が低い。その他の項目においては、概ね全国平均を上回っている。

平成28年度への反省

昨年度は10項目において全国平均を下回ったが、少し改善され7項目に減った。しかし、今年度は反復横跳びにおいて3年生男子を除いてすべての学年で全国平均を下回った。敏捷性（調整力）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に取り組んでいく必要がある。

平成28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、馬跳び20回、補助倒立10回←女子は半分でもよい）を全学年での統一を徹底した。
- 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。
- 本校生徒の部活動加入率は89.0%であるが、新入生に対し運動部への加入を推進した。（平成28年度1年生部活動加入率：91.6%）

平成29年度に向けて

- 授業開始時に柔軟体操の時間を拡大し、補強運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、補助倒立）の項目は継続とするが、実施方法を改善する。
- 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）
- 立ち幅跳びの向上対策として、跳躍力を高めるトレーニングを継続して取り組む。（スクワット等）
- 部活動加入率を増加させる。

平成27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	1学年	38.68	29.54	47.01	54.94	387.32	86.16	7.47	216.70	24.70	50.18
	2学年	41.31	31.43	49.29	56.64	373.92	92.86	7.28	223.77	26.42	54.67
	3学年	43.18	32.27	51.22	57.55	371.75	94.09	7.19	228.31	27.18	56.90
本校	1学年	41.16	33.27	47.41	54.55	368.82	95.79	7.15	215.97	26.63	54.08
	2学年	41.81	34.79	50.33	56.96	351.97	106.08	7.00	216.61	26.64	57.43
	3学年	45.23	35.74	52.68	57.24	358.56	105.34	6.77	222.27	28.75	61.27

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	1学年	25.67	22.57	46.00	46.35	309.45	49.97	8.93	168.73	14.28	49.25
	2学年	26.45	23.27	46.80	46.28	309.86	50.32	8.96	168.65	14.58	50.12
	3学年	26.78	23.66	47.07	46.59	312.24	50.25	8.99	169.54	14.84	50.66
本校	1学年	27.05	26.64	45.24	46.22	299.01	55.43	8.35	167.16	15.20	53.30
	2学年	29.58	27.84	47.47	47.26	287.31	63.71	8.41	169.80	15.37	56.52
	3学年	28.94	27.66	49.07	46.43	297.60	58.69	8.34	167.25	15.76	55.33

全国平均を下回った項目

平成28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	1学年	37.87	29.53	47.36	55.43	375.85	84.47	7.47	216.59	24.22	50.60
	2学年	40.45	31.56	50.32	57.29	365.65	90.78	7.29	223.93	25.66	55.15
	3学年	42.44	32.88	52.08	58.92	357.67	93.62	7.16	229.85	27.00	58.71
本校	1学年	39.55	32.97	51.03	54.48	366.94	97.81	7.13	219.57	25.98	55.22
	2学年	43.22	34.45	51.87	56.81	345.73	106.47	6.95	225.70	26.45	58.63
	3学年	42.21	35.59	53.96	59.45	347.32	107.94	6.94	228.87	27.08	60.58

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	1学年	25.58	22.98	46.66	47.18	296.56	50.14	8.90	169.55	13.80	50.52
	2学年	26.60	24.14	48.54	47.41	297.56	52.51	8.86	171.16	14.41	52.42
	3学年	27.09	24.37	49.11	47.78	302.09	50.27	8.90	170.72	14.79	52.53
本校	1学年	27.38	26.16	48.06	45.74	292.40	56.97	8.46	170.09	14.38	54.21
	2学年	27.89	26.84	49.36	45.91	291.26	62.17	8.44	172.31	14.80	54.97
	3学年	27.89	27.62	50.21	47.17	287.76	63.97	8.48	176.11	14.91	56.21

平成29年度の目標

全ての項目において、全国平均を上回る！