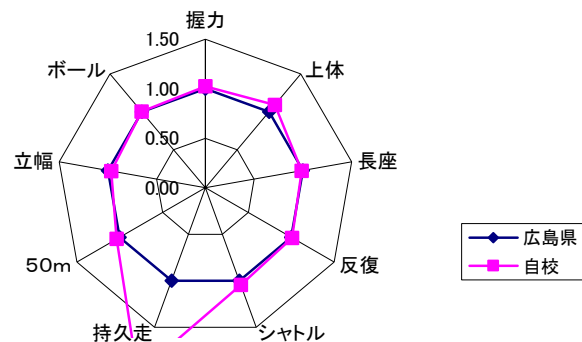


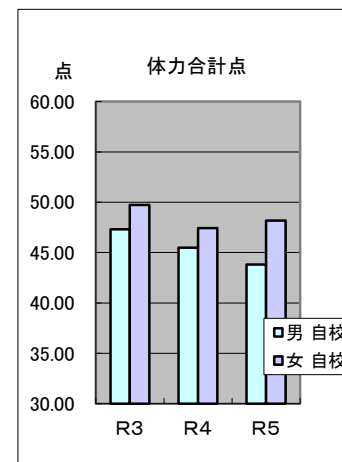
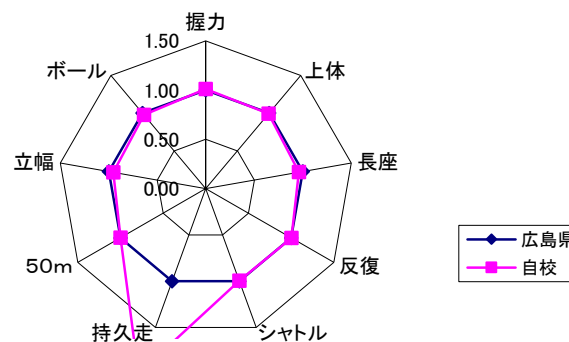
男子の体力合計点 学校 43.82点 県平均 42.28点

体力・運動能力調査比較(中2男子)



女子の体力合計点 学校 48.19点 県平均 48.60点

体力・運動能力調査比較(中2女子)



## R5体力・運動能力調査の結果と分析

## 結果と分析

## ① 50m走(呉市の課題種目)

・女子は全学年、全国・県と全てにおいて下回っている。3年男子は県。2年男子は全国・県を上回っているが、1年男子は全国・県ともに下回っており、特に女子の筋力・瞬発力アップを目指したトレーニングが必要である。

## ②(中学校区の課題種目)⇒20mシャトルラン

・2年男子を除く、全学年の男女において、全国・県ともに下回っている。昨年度から継続して持久力向上を目指してきたが、トレーニングはもちろんだが、粘り強く取り組む心も育てる必要があると感じる。持久走の授業では、ペア学習を取り入れたりしながらの工夫も展開しているが、さらなる、場の工夫や、有酸素運動を取り入れた授業も展開する必要がある。

## ③(自校の課題種目)⇒反復跳び

・2年男女と1年女子は全国または県のどちらかが上回っているが、3年男女と1年男子は全国、県ともに下回っており、全体的に敏捷性の動きに関わるトレーニングが必要であり、授業だけでなく、部活動でのトレーニングも顧問と連携しながら考えていく必要がある。

## 課題解決のための今後の取組及び数値目標

## ①呉市の課題種目(50m走)

具体的な数値目標  
男子7.1秒～7.2秒(7点)  
女子8.4秒～8.6秒(7点)

## 具体的な取組内容

・引き続き、登下校の環境を最大限利用しながら、筋力アップや瞬発力アップに向けたトレーニングを、授業開始時に取り入れていく。  
・部活動でも、筋力や瞬発力アップを目指すトレーニングを取り入れていくように顧問とも連携していく。

## ②中学校区の課題種目(20mシャトルラン)

具体的な数値目標  
男子90～101回(7点)  
女子54～63回(7点)

## 具体的な取組内容(中学校区で1つ以上共通の取組を設定)

・中学校区で共通した取り組みとして、授業開始時に「3分間走」などウォーミングアップも兼ねて持久的な運動を取り入れていく。※「短縄」や呉チャレンジマッチの「8の字跳び」「みんなでジャンプ」などを利用していく。  
・部活動でも、特に寒冷期において持久的なトレーニングを取り入れていくように顧問とも連携していく。  
・定期的に持久力のテストを実施する。(学期に1回)

## ③自校の課題種目(反復横跳び)

具体的な数値目標  
男子53～55回(7点)  
女子45～47回(7点)

## 具体的な取組内容

・継続して授業開始時に、「アジリティトレーニング」の工夫や「短縄」「ダブルダッジ」などを取り入れながら、生徒が興味を持って楽しく取り組めるように工夫していく。

※ 具体的な数値目標(記録の伸びを数値化)