

令和3年度 広島県立三原高等学校 体づくり改善計画

令和2年度の結果		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
男子	1年(現2年)	41.42	31.25	48.89	58.06	81.81	7.48	232.31	24.89	53.71
	2年(現3年)	45.33	32.04	50.08	59.32	84.78	7.20	234.53	25.13	57.04
女子	1年(現2年)	29.21	26.47	52.05	51.12	54.87	8.74	189.19	15.17	58.32
	2年(現3年)	29.01	25.16	50.56	51.57	55.98	8.67	185.66	14.77	57.49



令和3年度の結果		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
男子	1年	42.30	31.35	51.98	58.99	92.65	7.34	232.22	21.62	55.28
	2年	44.91	33.11	54.67	61.89	95.18	7.11	243.95	24.27	60.39
	3年	47.15	31.99	53.01	58.30	88.72	7.12	242.96	24.68	58.71
女子	1年	28.71	25.19	50.63	51.64	55.67	8.90	187.33	12.81	56.23
	2年	30.99	27.25	54.32	52.63	58.42	8.62	192.34	15.74	61.28
	3年	30.31	25.72	50.46	50.52	56.43	8.77	189.50	14.54	57.73

校内分析(令和2年度と令和3年度の比較)

現2年生は、男子のハンドボール投げが62cm低下している以外は、すべての項目で向上している。

現3年生は、男子が3項目、女子が4項目と複数低下している。新体力テスト実施時期に部活動を引退している生徒がいたことが理由の1つに考えられるが、引退からそう時間がたっていないことや、シャトルランの数値は向上していることから、大きい理由とは考えにくい。

令和3年度 2学年の結果		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
男子	全国平均	39.60	29.03	48.26	56.49	83.29	7.31	224.02	25.05	53.10
	県平均	39.11	30.85	48.95	57.66	87.36	7.30	220.81	23.87	52.72
	三原高平均	44.91	33.11	54.67	61.89	95.18	7.11	243.95	24.27	60.39
女子	全国平均	26.09	23.53	49.19	48.33	48.82	8.96	173.26	14.39	52.24
	県平均	26.28	25.19	49.25	48.98	52.05	8.86	172.22	14.02	52.35
	三原高平均	30.99	27.25	54.32	52.63	58.42	8.62	192.34	15.74	61.28

★ 2学年の結果から見える課題 ★

ほとんどの項目で、全国平均、県平均を上回る結果だが、男子のハンドボール投げのみ全国平均を78cm下回った。以前分析した年も、本校の課題はハンドボール投げであった。



★ 課題解決に向けての取組★

各競技の準備運動で腕立て伏せや体幹トレーニングなど補強運動をさせるとともに、バスケットボールやソフトボールなど投動作のある競技を通して全身を使ってボールを投げる技術や力を身に付けさせたい。

令和4年度の目標

全ての項目において、全国平均、県平均を上回るとともに、前年度の記録を保持・向上させる。

生涯にわたって健康について考え、スポーツに親しむ生徒を育成する。

運動が好きな生徒の増加を目指す。