

# 新体力テストから見る豊成中学校生徒の体力について

## 本校平均と秋田県平均との比較

○平成27年度から3年間で全体的に数値の向上が見られる。

△体力合計点で見ると、女子の数値が全体的に低い傾向にあるが、数値の向上が見られる。

### 1年男子

○投力（ハンドボール投げ）が秋田県平均を大きく上回っている。

△持久走、50m走が秋田県平均をやや下回っている。

### 1年女子

○持久走と50m走が秋田県平均を上回っている。

△握力と反復横跳びが秋田県平均を下回っている。

### 2年男子

◎持久走が昨年より1分以上記録が短縮し、秋田県平均を上回っている。

△握力と立ち幅跳びが秋田県平均を下回っている。

### 2年女子

○昨年度、秋田県平均を大きく下回っていた反復横跳びの記録が向上している。持久走の記録も向上している。

△上体起こしの数値が昨年より低下し、秋田県平均を下回っている。

### 3年男子

○持久走の記録が向上している。昨年度秋田県平均を下回っていた、合計得点が秋田県平均を上回っている。

△反復横跳びの数値が昨年度より低下している。55回→54回

### 3年女子

○昨年度秋田県平均を下回っていた50m走で記録の向上が見られる。

△反復横跳びの数値が秋田県平均を下回っている。

## 成果と課題

○保健体育の授業で、柔軟性や走力向上をねらいとして毎時間、柔軟体操や馬跳び、スキップ等を行っている。また、HPA（豊成パワーアップアクション）として、2kmや1.4kmのランニングや5分間走を実施したことなどにより、各学年で持久走の記録に改善が見られた。昨年度、ハンドボール投げの数値が低かったことから、バレーボールやバスケットボールの学習では意図的にボールを投げる補強運動を取り入れ数値の改善が見られた。各部活動においても体幹トレーニング等を取り入れており、今後も生徒の体力向上に努めていきたい。

△最近3年間を見ると、反復横跳びの数値が低い傾向にある。本校の部活動にもつながる体力なので、各部と更に連携して数値を高められるように取り組んでいきたい。