

体力テスト結果 東京都の平均と比較 ↑青 ↓赤

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
7年男子	R7 本校	23.0	25.3	41.3	55.8	63.6	8.6	193.5	18.9
	R7 東京	23.4	23.4	40.1	48.6	64.6	8.7	181.1	17.8
	R7 全国	24.3	23.5	41.7	49.8	68.9	8.4	185.0	18.3
7年女子	R7 本校	21.3	21.2	42.3	51.2	38.8	9.3	170.0	11.2
	R7 東京	21.0	20.6	43.7	44.8	45.6	9.3	163.5	10.9
	R7 全国	21.9	20.8	44.0	45.8	48.4	9.0	167.5	11.7
8年男子	R6 本校	23.9	23.0	38.3	44.5	60.3	8.7	188.7	20.7
	R7 本校	29.1	26.7	44.9	50.9	66.6	8.3	198.0	24.8
	R7 東京	28.7	26.0	43.9	52.0	77.3	8.1	198.2	20.8
	R7 全国	30.2	26.4	45.2	53.0	82.6	7.8	203.1	21.4
8年女子	R6 本校	21.4	20.0	45.4	41.0	36.4	9.6	157.8	11.7
	R7 本校	22.7	21.6	51.4	44.3	33.5	9.7	164.4	12.5
	R7 東京	22.9	21.9	45.9	46.0	50.1	9.0	166.7	12.2
	R7 全国	23.9	22.2	46.5	47.1	53.7	8.8	172.5	13.2
9年男子	R6 本校	31.3	27.7	46.4	52.1	78.4	8.2	206.1	24.3
	R7 本校	35.9	33.3	53.1	59.8	74.7	7.7	228.2	27.4
	R7 東京	33.6	28.1	47.6	54.6	84.3	7.6	211.8	23.3
	R7 全国	34.8	29.0	49.4	55.9	90.4	7.5	216.9	24.2
9年女子	R6 本校	22.8	19.9	49.8	41.9	37.3	9.3	159.7	12.3
	R7 本校	23.5	23.7	49.7	48.4	34.5	9.3	160.9	12.6
	R7 東京	24.1	22.7	47.8	46.4	49.7	8.9	168.1	13.0
	R7 全国	25.2	23.5	48.6	48.4	53.8	8.7	174.4	14.1

<p>7年課題</p> <p>男女共に20mシャトルランが東京都平均、全国平均より大幅に下回っていることから全身持久力に課題がある。特に女子は大幅に東京都の平均を下回っているのが現状である。</p>
<p>7年授業改善プラン</p> <p>体育の授業の中で、ランニングの時間を設ける。また、各単元に合わせた補強運動の中で、持久力を高める運動を取り入れる。</p>
<p>8年課題</p> <p>全体的に見て、東京都平均を下回っており、特に、20mシャトルランが大幅に低いことが課題である。女子は、昨年度よりも下がっている。男子は昨年度の結果と比べてすべての種目で、女子は6種目で向上が見られ、補強運動の成果も出ていると思われる。</p>
<p>8年授業改善プラン</p> <p>体育の授業の中でランニングの時間を設けて、持久力を高めるとともに、基礎体力のレベルアップを図る。また、各単元に合わせた補強運動を通して、スピードや瞬発力なども高めていく。</p>
<p>9年課題</p> <p>男子は7種目で昨年度より記録が向上し、女子は5種目で記録が向上した。しかし、男子は、20mシャトルランと50m走で東京都平均を下回っていることから、全身持久力とスピードに課題がある。女子は、5種目で東京都の平均を下回っており、特に、20mシャトルランと立ち幅跳びが著しく低いところに課題がある。</p>
<p>9年授業改善プラン</p> <p>体育の授業の中でランニングの時間を設けて、持久力を高めるとともに、各単元に合わせた補強運動を通して、スピードや瞬発力なども高めていく。</p>

全体で取り組む補強運動の他に、個々に苦手な種目の補強運動も行う。