

令和元年度 学校保健委員会

体力テスト結果より

男子	前年度を上回る種目	県平均を上回る種目	全国平均を上回る種目	女子	前年度を上回る種目	県平均を上回る種目	全国平均を上回る種目
1年	4	2	1	1年	6	7	6
2年	5	2	0	2年	4	3	3
3年	4	2	1	3年	5	4	4

課題

- ① 2極化
- ② 運動習慣のなさ

取り組み①

授業時の筋カトレーニング

【例】

腕立て伏せ・腹筋

背筋・スクワット

10秒間で何回達成できるか など

取り組み②

長期休暇中の体力づくり

(春休み、夏休みに実施)

※個人に合わせた課題で

毎日取り組める宿題

夏のトレーニング記録用紙

日	月	火	水	木	金	土
		記入欄 レベル1 ○ レベル2 ○ レベル3 ○ レベル4 ○ レベル5 ○			7/19 終業式	7/20
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋	腕立て スクワット 腹筋
9/1	9/2 始業式	9/2 ・同じ種目を2日続けてはしない ・休み日、種目があってもよい ・レベル1の○から/コする 実行をためていく			提出期限 9月2日(月) 始業式 学活	