

平成30年度の重点課題

○男子

「握力」「上体起こし」「反復横跳び」において、県平均値・全国平均値より低い学年が多い。「握力」「上体起こし」は、前年度より数値が低下した学年が多くなった。依然、筋力で課題がある。

○女子

「握力」「上体起こし」「ボール投げ」に関して、県平均値・全国平均値より低い学年が多い。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○「握力」

朝の運動タイムで鉄棒やのぼり棒の運動を行う。
体育の授業で、鉄棒、雲梯、のぼり棒等の運動を取り入れたサーキット運動を行う。

○「上体起こし」

朝の運動タイムの5分間マラソンを通じ、腹筋・背筋を鍛える。

○「反復横跳び」

朝の運動タイムや体育の時間に、短縄や長縄を使って脚力を鍛える。

平成31年度新体カテストの結果（県平均値（平成30年度）・全国平均値（平成29年度）との比較）

| 男子 | 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 | ボール投げ | 体力合計点 | 女子 | 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 | ボール投げ | 体力合計点 |
|------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|--------|-------|-------|
| 第1学年 | 13.67 | 12.33 | 36.00 | 35.00 | 34.33 | 10.87 | 138.33 | 12.00 | 42.67 | 第1学年 | 11.00 | 11.67 | 34.67 | 24.67 | 21.33 | 11.83 | 116.00 | 6.67 | 35.67 |
| 第2学年 | 9.43 | 13.43 | 33.00 | 26.57 | 26.14 | 11.09 | 125.00 | 11.29 | 35.86 | 第2学年 | 11.50 | 11.50 | 30.50 | 30.75 | 29.75 | 10.50 | 132.00 | 9.75 | 42.50 |
| 第3学年 | 10.14 | 12.71 | 31.43 | 29.86 | 46.71 | 10.34 | 143.00 | 16.43 | 42.14 | 第3学年 | 13.50 | 19.00 | 43.50 | 36.00 | 50.00 | 9.60 | 182.50 | 16.50 | 60.50 |
| 第4学年 | 12.33 | 20.17 | 30.83 | 35.50 | 52.17 | 9.12 | 159.50 | 18.17 | 51.17 | 第4学年 | 11.00 | 20.00 | 47.00 | 35.00 | 50.00 | 9.80 | 155.00 | 10.00 | 55.00 |
| 第5学年 | 15.75 | 14.58 | 34.00 | 40.75 | 73.83 | 8.98 | 157.75 | 28.50 | 55.33 | 第5学年 | 16.67 | 16.17 | 39.50 | 37.50 | 68.33 | 9.26 | 156.67 | 11.83 | 57.67 |
| 第6学年 | 15.50 | 20.00 | 34.75 | 47.50 | 74.75 | 9.03 | 171.25 | 33.75 | 61.50 | 第6学年 | 15.67 | 16.33 | 41.67 | 44.33 | 65.00 | 9.63 | 155.00 | 13.33 | 60.00 |

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体カテストの結果（県平均値（平成31年度）・全国平均値（平成30年度）との比較）

| 男子 | 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 | ボール投げ | 体力合計点 | 女子 | 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 | ボール投げ | 体力合計点 |
|------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|--------|-------|-------|
| 第1学年 | 13.67 | 12.33 | 36.00 | 35.00 | 34.33 | 10.87 | 138.33 | 12.00 | 42.67 | 第1学年 | 11.00 | 11.67 | 34.67 | 24.67 | 21.33 | 11.83 | 116.00 | 6.67 | 35.67 |
| 第2学年 | 9.43 | 13.43 | 33.00 | 26.57 | 26.14 | 11.09 | 125.00 | 11.29 | 35.86 | 第2学年 | 11.50 | 11.50 | 30.50 | 30.75 | 29.75 | 10.50 | 132.00 | 9.75 | 42.50 |
| 第3学年 | 10.14 | 12.71 | 31.43 | 29.86 | 46.71 | 10.34 | 143.00 | 16.43 | 42.14 | 第3学年 | 13.50 | 19.00 | 43.50 | 36.00 | 50.00 | 9.60 | 182.50 | 16.50 | 60.50 |
| 第4学年 | 12.33 | 20.17 | 30.83 | 35.50 | 52.17 | 9.12 | 159.50 | 18.17 | 51.17 | 第4学年 | 11.00 | 20.00 | 47.00 | 35.00 | 50.00 | 9.80 | 155.00 | 10.00 | 55.00 |
| 第5学年 | 15.75 | 14.58 | 34.00 | 40.75 | 73.83 | 8.98 | 157.75 | 28.50 | 55.33 | 第5学年 | 16.67 | 16.17 | 39.50 | 37.50 | 68.33 | 9.26 | 156.67 | 11.83 | 57.67 |
| 第6学年 | 15.50 | 20.00 | 34.75 | 47.50 | 74.75 | 9.03 | 171.25 | 33.75 | 61.50 | 第6学年 | 15.67 | 16.33 | 41.67 | 44.33 | 65.00 | 9.63 | 155.00 | 13.33 | 60.00 |

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

「握力」「上体起こし」「反復横跳び」に関して、県平均値・全国平均値より低い学年が多い。

○女子

「反復横跳び」「上体起こし」「ボール投げ」に関して、県平均値・全国平均値より低い学年が多い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「握力」

体育の授業で、サーキット運動として鉄棒、雲梯、のぼり棒を位置づけて実施する。
体育館で体育を行う場合は、指立て伏せを実施する。

○「上体起こし」

体育の準備運動に、体幹トレーニングを取り入れて実施し、腹筋・背筋を鍛える。

○「反復横跳び」

朝の運動タイムや体育の時間で、短縄や長縄を使って脚力を鍛える。
体育の準備運動に、体幹トレーニングを取り入れて実施し、瞬発力を鍛える。

平成32年度の目標値

- ・「握力」の学年平均値を前年度より、2kg伸ばす。
- ・「上体起こし」の学年平均値を前年度より、2回増やす。