

平成27年度の重点課題

- 2学年男子は、1種目以外全て全国・県平均を下回っている。
- 全学年男女共に、50m走が全国・県平均を下回っている。
- 全学年女子の握力と長座体前屈が、全国・県平均を下回っている。
- 全学年男女のうち体力合計点が全国・県平均を上回っているのは、1年生男子と女子だけである。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- 部活動で持久走（ランニング）を重視したトレーニングを実施した。
- 鉄棒を利用したトレーニングを推奨した。
- 昼休憩でのボールの貸し出しにより、運動する機会を増加させた。
- 廊下の雑巾がけを推奨した。（握力や脚力向上）
- 体育の授業で各単元に必要な筋力トレーニングやストレッチ、ランニングを取り入れた。
- 新体力テストの結果を各個人の体育ファイルに保管し、個々の課題を把握させ日頃よりトレーニングを意識させた。

平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26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	持久走	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	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	23.33	23.93	37.56	48.60	71.13		8.54	178.92	16.37	33.06	第1学年	21.49	22.16	43.04	44.74	50.75		9.13	164.53	11.35	44.40
第2学年	30.44	29.35	45.81	52.38	84.85		7.97	204.90	22.96	45.38	第2学年	25.33	24.61	47.48	47.30	55.86		8.92	171.47	13.02	51.32
第3学年	32.55	30.20	48.53	55.18	89.78		7.63	213.58	23.69	49.80	第3学年	23.39	23.49	50.90	45.46	58.43		8.91	170.51	13.13	50.82

■ 県平均値かつ全国平均値未満

平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成28年度）・全国平均値（平成27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	持久走	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	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	23.33	23.93	37.56	48.60	71.13		8.54	178.92	16.37	33.06	第1学年	21.49	22.16	43.04	44.74	50.75		9.13	164.53	11.35	44.40
第2学年	30.44	29.35	45.81	52.38	84.85		7.97	204.90	22.96	45.38	第2学年	25.33	24.61	47.48	47.30	55.86		8.92	171.47	13.02	51.32
第3学年	32.55	30.20	48.53	55.18	89.78		7.63	213.58	23.69	49.80	第3学年	23.39	23.49	50.90	45.46	58.43		8.91	170.51	13.13	50.82

■ 県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 1学年男子は、全種目で全国・県平均を下回っている。
- 全学年男女共に、50m走が全国・県平均を下回っている。
- 全学年男子の反復横跳びと20mシャトルランが、全国・県平均を下回っている。
- 1年生と3年生の体力合計点が、男女ともに全国・県平均を下回っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 体育の授業で速く走るためのコツや走るトレーニングを取り入れる。
- 「握力」→剣道やソフトボールで竹刀を使った握力のトレーニングやバットの素振りを毎時間取り入れる。
- 「ボール投げ」→「球技」の授業で、キャッチボールを毎時間取り入れ、的当てや記録会など実施する。
- 体を動かす楽しさを味わわせるための体づくり運動など工夫した授業を実践していく。
- 運動会で走力の種目（100m走・リレー・全員全脚等）や筋力（綱引き・タイヤ奪いなど）が必要な力種目を取り入れる。

平成29年度の目標値

- 「50m走」の記録を、各学年とも0.2秒縮める。
- 「20mシャトルラン」の記録を、全学年とも1回伸ばす。
- 「握力」の記録を、全学年とも1kg伸ばす。