

平成29年度の重点課題

- 全学年男女
 - ・「上体起こし」「50m走」において、県平均かつ全国平均値より低い。
- 男子
 - ・全学年共通して「上体起こし」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が平均を下回っており、体力合計点も県平均かつ全国平均値より大幅に低い。
- 女子
 - ・全学年共通して「握力」「50m走」が県平均かつ全国平均値より低い。特に2年生が殆どの種目で下回っている。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 「持久走」「シャトルラン」
 - ・持久力向上を目指して体育の授業の導入部分でランニング運動を継続的に取り組んだ。
- 「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」
 - ・体育の授業で単元に応じた補強運動を計画的に行った。特に腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、跳躍運動は学年に応じた強度や回数を設定して毎回行った。
- 運動部活動での冬季体カトレーニングの共通実施
 - ・共通のトレーニングメニューを作成し、部活動単位で実施した。

平成30年度新体力テストの結果(県平均値(平成29年度)・全国平均値(平成28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	23.69	25.01	42.35	49.93	68.64		8.57	182.63	16.95	35.18	第1学年	20.85	23.95	47.32	48.56	54.47		9.23	161.02	13.45	47.64
第2学年	29.85	25.36	44.18	50.59	80.02		7.85	198.44	20.23	41.74	第2学年	23.34	25.29	47.13	49.70	61.12		9.12	173.14	15.05	53.94
第3学年	34.39	29.20	48.78	56.35	90.54		7.61	208.30	22.56	49.39	第3学年	24.57	23.61	49.66	48.48	59.92		8.92	176.84	13.93	52.80

県平均値かつ全国平均値未満

平成30年度新体力テストの結果(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	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	23.69	25.01	42.35	49.93	68.64		8.57	182.63	16.95	35.18	第1学年	20.85	23.95	47.32	48.56	54.47		9.23	161.02	13.45	47.64
第2学年	29.85	25.36	44.18	50.59	80.02		7.85	198.44	20.23	41.74	第2学年	23.34	25.29	47.13	49.70	61.12		9.12	173.14	15.05	53.94
第3学年	34.39	29.20	48.78	56.35	90.54		7.61	208.30	22.56	49.39	第3学年	24.57	23.61	49.66	48.48	59.92		8.92	176.84	13.93	52.80

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 全学年男女
 - ・「50m走」「握力」「ボール投げ」において、県平均かつ全国平均値より低い。
- 男子
 - ・全学年共通して「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」が平均を下回っており、体力合計点も県平均かつ全国平均値より大幅に低い。
- 女子
 - ・全学年共通して「握力」「50m走」が県平均かつ全国平均値より低い。特に3年生は多くの種目で下回っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「持久走」「シャトルラン」
 - ・体育の授業の導入部分でグラウンドや体育館を走る。継続的に取り組む。(全学年男女)
 - ・各部活動のトレーニングに持久走やランニング運動を位置づけて継続的に取り組んでいく。
- 「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」
 - ・体育の授業で単元に応じた補強運動を計画的に行っていく。学年に応じた強度や回数を設定していく。
- 運動部活動での冬季体カトレーニングの共通実施
 - ・共通のトレーニングメニューを作成し、部活動単位で実施をする。
- 課題種目の取組後に再度テストを実施し、記録向上の意欲を持たせる。
 - ・体力要素に関するデータを定期的に取り、自己の成長や発達を自覚できるようにする。
 - ・継続的に取り組むことで、自己の体力向上の意識を高める。
 - ・保護者へ現状を知らせるとともに、体格や健康面での成長が体力の向上に関わることを啓発して家庭の協力を促す。

平成31年度の目標値

- ・A, B判定の生徒を各学年20%以上にする。
- ・体力合計点が前年より増加した生徒の数を80%以上とする。
- ・男女とも1学年8種目×3学年=24種目中県平均データを超える種目を12種目以上にする。
- ・握力の数値を各自が前年より10%アップできるようにする。