

平成30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り組んだ事項

- 「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	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	24.09	24.00	38.60	50.03	67.36		8.37	175.41	17.71	34.16	第1学年	20.12	22.04	45.18	48.34	51.92		9.38	170.24	11.61	46.23
第2学年	30.07	27.99	49.54	52.54	84.54		8.01	190.26	20.13	44.59	第2学年	24.34	23.93	50.55	48.28	71.27		9.09	176.38	14.75	54.02
第3学年	34.57	27.52	47.72	55.04	87.37		7.47	206.56	23.67	48.54	第3学年	23.50	24.28	48.25	46.83	59.43		9.07	166.95	15.13	51.18

県平均値かつ全国平均値未滿

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	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	24.09	24.00	38.60	50.03	67.36		8.37	175.41	17.71	34.16	第1学年	20.12	22.04	45.18	48.34	51.92		9.38	170.24	11.61	46.23
第2学年	30.07	27.99	49.54	52.54	84.54		8.01	190.26	20.13	44.59	第2学年	24.34	23.93	50.55	48.28	71.27		9.09	176.38	14.75	54.02
第3学年	34.57	27.52	47.72	55.04	87.37		7.47	206.56	23.67	48.54	第3学年	23.50	24.28	48.25	46.83	59.43		9.07	166.95	15.13	51.18

県平均値かつ全国平均値未滿

重点課題

- 全学年男女
 - ・この数年において「上体起こし」「50m走」が県平均値より低い。
- 男子
 - ・全学年共通して「上体起こし」「シャトルラン」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が平均を下回っている。第3学年では全種目が県平均を下回っている。
- 女子
 - ・全学年共通して「握力」「上体起こし」「50m走」が県平均かつ全国平均値より低い。特に3年生が8種目中6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

- 積年の課題である「上体起こし」「シャトルラン」「50m走」については毎時間の始めに補強運動やストレッチを行っていくことで特に筋力と瞬発力を高める取組みをおこなっている。
- 持久力アップについては、体育授業の導入部分においてグラウンドや体育館を走り、長期的な展望に立って取組みを進めている。
- 各運動部で冬季練習の中に持久走トレーニングを位置づけて取り組んでいる。

平成32年度の目標値

- ・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。