

令和6年度の重点課題

・「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか」という質問に対し、全員が肯定的な回答をしている。しかし、「新体力テストの結果 県・全国平均との比較」の数値は大半が平均以下であることから、新体力テストに臨む意欲が低いことが原因の1つと考えられる。

・男子：「上体起こし」「20mシャトルラン」以外が、県平均値かつ全国平均値より低い。

・女子：「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」以外が、県平均値かつ全国平均値より低い。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

・柔軟性を高めるために導入部分で柔軟性を高める運動を取り入れる。その際、楽しみながら効果を上げることができるようにする。

・筋力・筋持久力を高めるためにマット運動等の授業前に体幹の筋肉を鍛える準備運動を取り入れる。

令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和6年度)・全国平均値(令和5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2学年	33.21	24.66	41.96	54.03	80.06		7.60	196.11	19.32	43.29	第2学年	24.37	22.49	47.32	49.11	47.20		8.82	158.77	12.41	48.07

県平均値かつ全国平均値未満

令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和7年度)・全国平均値(令和6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2学年	33.21	24.66	41.96	54.03	80.06		7.60	196.11	19.32	43.29	第2学年	24.37	22.49	47.32	49.11	47.20		8.82	158.77	12.41	48.07

県平均値かつ全国平均値未満

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	54.17	41.67	4.17	0.00	第2学年	42.50	37.50	17.50	2.50

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

・新体力テストに対する意欲を高めるため、実施前に昨年度の記録を確認し、目標を決め見通しを持って意欲的に取り組むことができるようにする。

・柔軟性を高めるために→導入部分で柔軟性を高める運動を取り入れる。（該当競技「長座体前屈」）

・筋力・筋持久力を高めるために→マット運動等の授業前にサーキットトレーニング等で全身の筋肉を鍛える準備運動を取り入れる。（該当競技「上体起こし」）

・瞬発力を高めるために→導入部分でジャンプを取り入れたトレーニングを行うなど、跳躍力や全身の協調性を高める補強運動を取り入れる。（該当競技「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」）

・持久力を高めるために→球技の前に持久走を入れ、体力向上に取り組む。（該当競技「20mシャトルラン」）

体育の授業以外で行う取組内容

・部活動において、筋力を高めるトレーニングだけでなく、柔軟性や全身の協調性を高めるトレーニングを取り入れる。

重点課題

情意面での課題

「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか」という質問に対し、昨年度より肯定的な回答をしている生徒が少なく、運動自体に苦手意識を持つ生徒が多い。

体力面での課題

・男子：「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅とび」「ボール投げ」が、県平均値かつ全国平均値より低い。

・女子：「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ボール投げ」が、県平均値かつ全国平均値より低い。

令和8年度の
重点目標値

・男女共通の課題である「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」を、県・全国平均値以上にするため、重点的に指導していく