

令和2年度の重点課題

○新体力テストの総合評価のAB率を68%以上、ED率を10%以下に近づける。

○50M走を男女ともに、県平均値かつ全国平均値に近づけるために、0.1～0.5秒記録を伸ばす。

○ボール投げを、県平均値かつ全国平均値以上にするために、女子は1.5M記録を伸ばす。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○コロナ禍の休校中でも体力が落ちないようにするために、自分でトレーニングメニューを考え、継続して体力づくりを行った。

○体育の授業で補強運動として縄跳びを継続して行った。

○ボール投げの記録を伸ばすために体育の授業では、巧緻性を高めるために様々な動きの運動を取り入れた。また、球技の単元の中では主運動に入る前にキャッチボールを行った。

令和3年度新体力テストの結果（県平均値（令和元年度）・全国平均値（令和元年度）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	30.55	26.52	49.98	54.86	83.16		7.76	198.47	24.52	45.98	第2学年	27.50	23.06	45.31	51.13	61.06		8.67	182.67	14.90	55.77

県平均値かつ全国平均値未満

令和3年度新体力テストの結果（県平均値（令和3年度）・全国平均値（令和2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	30.55	26.52	49.98	54.86	83.16		7.76	198.47	24.52	45.98	第2学年	27.50	23.06	45.31	51.13	61.06		8.67	182.67	14.90	55.77

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	70.45	27.27	2.27	0.00	第2学年	22.92	62.50	10.42	4.17

学校独自の意識調査

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

- 上体起こし
→体育の授業や各運動部活動で、補強運動の中で腹筋や筋持久力と筋パワーを鍛えるトレーニングを継続して行う。
- 立ち幅跳び
→体育の授業で下半身の筋パワーを高める為にスクワットやフロントランジなどの動きを取り入れる。
- 長座体前屈
→体育の授業各運動部活動で、準備運動の中で前屈などのストレッチを継続して行う。

体育の授業以外で行う取組内容

- ボールの貸出を行うことで、昼休憩を使って外遊びに参加する生徒を増やす。
- 家庭でできる運動の例を紹介することで、家庭でも運動に取り組めるようにする。
- 学級や学年のレクリエーション活動に、運動や外遊びを積極的に取り入れる。

重点課題

○男子では、立ち幅跳び、上体起こしが県平均値かつ全国平均値より低い。このことから、筋力・筋持久力・筋パワーが不足している。

○女子では長座体前屈が県平均値葛全国平均値より低い。このことから、柔軟性が不足している。

○運動に対する意識調査では、運動やスポーツをすることが好き、やや好きと答える生徒の割合が男子は97%以上と非常に高い割合である。しかし、女子は約85%の割合である。

令和4年度の
重点目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を68%以上、ED率を10%以下にする。
- 運動やスポーツをすることが好き、やや好きと答える女子生徒の割合を90%以上にする。
- 上体起こしを男女ともに、県平均値かつ全国平均値に近づけるために、2～3回記録を伸ばす。
- 立ち幅跳びを、県平均値かつ全国平均値に近づけるために、男子は20cm記録を伸ばす。