

令和3年度の重点課題

○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。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○コロナ禍で運動や部活動の制限がある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等を授業の導入部分で取り入れた。（グーパー運動、ベアストレッチ、大股走、ハードルジャンプ等）

○ハンド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、球技の単元では主運動に入る前にキャッチボールを行った。

令和4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	32.40	24.78	48.55	54.93	82.05		7.82	205.71	21.45	44.87	第2学年	25.98	20.20	50.67	47.57	49.16		8.84	173.45	11.98	49.42

県平均値かつ全国平均値未満

令和4年度新体力テストの結果（県平均値（令和4年度）・全国平均値（令和3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	32.40	24.78	48.55	54.93	82.05		7.82	205.71	21.45	44.87	第2学年	25.98	20.20	50.67	47.57	49.16		8.84	173.45	11.98	49.42

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	60.00	34.55	5.45	0.00	第2学年	44.00	28.00	22.00	6.00

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の活動で、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。
- 20mシャトルラン→体育の授業や各運動部の活動で、5分間走等持久力を高めるトレーニングを行う。

体育の授業以外で行う取組内容

- 昼休みにボールの貸し出しを行い、ボールを使用した遊びなど外遊びを充実させる。
- 球技大会を実施し、運動に親しむ態度を養う。
- 冬期には、部活の前に10分間走を実施する。
- 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。

重点課題

○男子

・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・筋持久力が不足している。

○女子

・上体起こし、反復横跳び・20mシャトルラン・50m走・ハンドボール投げ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、敏捷性、全身持久力、スピード、巧緻性、筋パワーが不足している。

○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約95%以上で

令和5年度の重点目標値

- ・新体力テストの総合評価のAB率を60%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80%以上にする。
- ・女子の県平均値かつ全国平均値未満の種目を減らす。
- ・男女ともに上体起こしの記録を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。