

令和4年度の重点課題

○男子では、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。

○女子では、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・瞬発力が不足している。

○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94%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
取り組んだ事項

○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。(ゲーパ―運動、ペアストレッチ、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5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	28.55	25.37	45.76	51.68	85.81		7.89	202.81	21.75	43.47	第2学年	23.29	18.17	40.11	46.03	47.77		8.98	164.03	11.00	43.09

県平均値かつ全国平均値未満

令和5年度新体力テストの結果 県平均値(令和5年度)・全国平均値(令和4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	28.55	25.37	45.76	51.68	85.81		7.89	202.81	21.75	43.47	第2学年	23.29	18.17	40.11	46.03	47.77		8.98	164.03	11.00	43.09

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	65.79	15.79	7.89	10.53	第2学年	25.71	40.00	22.86	11.43

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、握力→体育の授業や各運動部の活動で、補強運動の中で筋力、腹筋、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。
- 長座体前屈→体育の授業や各運動部の活動で、個人やペアのストレッチを行う。
- 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

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

○男子では、握力、上体起こし、反復横とびが県平均値かつ全国平均値より低い。このことから、筋力、筋力・筋持久力、敏捷性が不足している。

○女子では、全種目が県平均値かつ全国平均値より低い。このことから、筋力、筋力・筋持久力、柔軟性、敏捷性、全身持久力、スピード、瞬発力、巧緻性・瞬発力が不足している。

○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81%以上と高い割合である。しかし、女子は約65%の割合である。

令和6年度の
重点目標値

- ・新体力テストの総合評価のAB率を50%以上、ED率を15%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75%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。
- ・男女ともに握力、上体起こし、反復横とびの記録を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。