

平成26年度の重点課題

○男子は、握力以外の項目において平均を下回っており、体力が不足している。昨年度、一昨年度の取組の中心であった全身持久力は、伸びているが、2学年が平均を上回っただけで、1・3学年は平均を下回っているため、継続的な取組が必要である。また、筋持久力・柔軟性・ボール投げは、どの学年も平均を下回っており、体育の授業などを通して改善を図っていく。

○女子は、どの学年も平均を下回っている項目が4～6あり、体力が不足している。特に、柔軟性は全学年ともに平均を下回っているため、主運動前後のストレッチなどで改善を図っていく。また、1学年は8項目中6項目が平均を下回っており、生徒の体力向上に対する意識を高める取組を行う。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○男女ともに、授業で行う補強運動の意義、目的を理解させることで意識を高め、意欲を持って取り組めるようにする。

○男女ともに、3学期に全校で実施する「一斉12分間走」の取組を継続する。

○部活動においてストレッチ体操・トレーニング等を取り入れ、体力を高める。

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成26年度）・全国平均値（平成25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	25.18	23.39	41.58	51.12		478.27	8.81	161.55	16.15	31.55	第1学年	22.95	22.53	41.91	47.72		341.28	9.35	152.79	10.91	41.47
第2学年	31.02	27.92	41.50	55.69		426.08	8.06	183.29	19.88	39.87	第2学年	25.45	22.87	46.00	48.09		335.98	9.15	162.02	13.85	47.12
第3学年	35.97	27.81	45.00	55.61		416.42	7.57	195.10	20.68	43.94	第3学年	25.24	25.00	46.49	49.97		318.94	8.89	168.14	13.08	49.75

県平均値かつ全国平均値未満

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26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	25.18	23.39	41.58	51.12		478.27	8.81	161.55	16.15	31.55	第1学年	22.95	22.53	41.91	47.72		341.28	9.35	152.79	10.91	41.47
第2学年	31.02	27.92	41.50	55.69		426.08	8.06	183.29	19.88	39.87	第2学年	25.45	22.87	46.00	48.09		335.98	9.15	162.02	13.85	47.12
第3学年	35.97	27.81	45.00	55.61		416.42	7.57	195.10	20.68	43.94	第3学年	25.24	25.00	46.49	49.97		318.94	8.89	168.14	13.08	49.75

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子は全学年において、上体起こし・持久走・50m走・立ち幅とび・ボール投げが県平均値かつ全国平均値を下回っており、体力が不足している。保健体育の授業や運動部活動を通して改善を図っていく。

○女子は全学年において、長座体前屈・持久走・50m走・立ち幅とびが県平均値かつ全国平均値を下回っており、体力が不足している。保健体育の授業や運動部活動を通して改善を図っていく。

○運動習慣のアンケートにおいて、「運動・スポーツの実施状況」「1日の運動・スポーツの実施時間」など全国平均値と比べ、大きな差が見られない。そのため、運動の頻度や時間ではなく、運動の内容や質を見直していく。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「上体起こし」「持久走」「50m走」「立ち幅とび」
  - 体育の授業の導入部分で行う補強運動を充実する。
  - 各運動部活動で、各体力要素を強化するためのトレーニングメニューを取り入れる。
- 「ボール投げ」
  - 「球技」領域の授業で、毎時間キャッチボールを実施（全学年で実施）

平成28年度の目標値

- 「上体起こし」を県平均値かつ全国平均値以上にするために、男子は、2回、記録を伸ばす。
- 「持久走」を男女ともに、県平均値に近づけるために、15～30秒記録を伸ばす。
- 「50m走」を男女ともに、県平均値に近づけるために、0.1～0.4秒記録を伸ばす。
- 「立ち幅とび」を、県平均値かつ全国平均値以上にするために、男子は15～20cm、女子は10～15cm記録を伸ばす。
- 「ボール投げ」を県平均値に近づけるために、男子は2～4m、記録を伸ばす。