

平成27年度の重点課題

○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。

○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。

○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、大きな違いは見られない。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。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○腹筋力や瞬発力を高めるために、体育の授業の導入部分で補強運動を行った。また、各単元の主運動と関連づけながら、メニューを変化させ生徒の意欲を高められるように工夫した。

○ソフトボールやバスケットボールなど球技の単元の導入で、毎時間キャッチボールを実施し、投動作を高められるようにした。

平成28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	27.35	24.67	39.63	52.13	76.13		9.04	176.38	18.44	35.86	第1学年	24.51	23.07	46.61	50.61	58.77		9.32	168.41	12.44	49.87
第2学年	29.33	25.15	41.94	53.52	84.61		8.31	187.73	19.45	40.03	第2学年	26.55	27.86	46.10	53.10	57.93		9.18	173.62	13.57	53.43
第3学年	36.21	28.48	46.67	55.67	95.42		7.54	201.75	24.19	49.19	第3学年	27.57	22.37	48.48	49.70	54.98		9.10	169.19	15.94	53.30

■ 県平均値かつ全国平均値未満

平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成28年度）・全国平均値（平成27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	27.35	24.67	39.63	52.13	76.13		9.04	176.38	18.44	35.86	第1学年	24.51	23.07	46.61	50.61	58.77		9.32	168.41	12.44	49.87
第2学年	29.33	25.15	41.94	53.52	84.61		8.31	187.73	19.45	40.03	第2学年	26.55	27.86	46.10	53.10	57.93		9.18	173.62	13.57	53.43
第3学年	36.21	28.48	46.67	55.67	95.42		7.54	201.75	24.19	49.19	第3学年	27.57	22.37	48.48	49.70	54.98		9.10	169.19	15.94	53.30

■ 県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子は全学年で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。

○女子は全学年で50m走が、2・3年生で20mシャトルランが、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。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「50m走」
→ 体育の授業や各運動部活動で、10～30mのダッシュトレーニングを定期的に継続して行う。
- 「立ち幅とび」
→ 体育の授業や各運動部活動で、瞬発力を高めるトレーニング（馬跳びやバービージャンプなど）を定期的に継続して行う。
- 「20mシャトルラン」
→ 体育の授業で、準備運動に全身持久力を高めるトレーニングを取り入れる。また各運動部活動で、1～2km以上走るトレーニングを定期的に継続して行う。

平成29年度の目標値

- 「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、0.1～0.7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5～12cm記録を伸ばす。
- 「20mシャトルラン」を県平均値かつ全国平均値以上にするために、女子は6回、記録を伸ばす。