

## 平成28年度の重点課題

○男子は全学年で長座体前屈・50m走・立ち幅とびが、県平均値かつ全国平均値より低い。

○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より低い。

上記の課題を受けて具体的に  
取り組んだ事項

○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。

○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。

○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<br>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<br>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 | 26.50 | 25.06 | 42.19 | 53.76 | 79.43         |     | 8.66 | 183.26 | 16.74 | 37.09 | 第1学年 | 24.80 | 24.96 | 48.56 | 47.07 | 56.17         |        | 9.31 | 172.04 | 13.57 | 50.57 |
| 第2学年 | 33.54 | 27.65 | 45.13 | 56.54 | 91.42         |     | 7.93 | 199.29 | 20.73 | 45.48 | 第2学年 | 26.33 | 27.87 | 50.78 | 50.98 | 64.61         | 541.00 | 8.78 | 179.30 | 13.88 | 56.27 |
| 第3学年 | 35.94 | 26.94 | 45.16 | 56.50 | 97.16         |     | 7.95 | 212.84 | 21.34 | 47.47 | 第3学年 | 26.14 | 28.88 | 51.02 | 53.19 | 58.00         | 540.00 | 8.99 | 180.14 | 14.29 | 57.08 |

県平均値かつ全国平均値未満

## 平成29年度新体力テストの結果（県平均値（平成29年度）・全国平均値（平成28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<br>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<br>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 | 26.50 | 25.06 | 42.19 | 53.76 | 79.43         |     | 8.66 | 183.26 | 16.74 | 37.09 | 第1学年 | 24.80 | 24.96 | 48.56 | 47.07 | 56.17         |        | 9.31 | 172.04 | 13.57 | 50.57 |
| 第2学年 | 33.54 | 27.65 | 45.13 | 56.54 | 91.42         |     | 7.93 | 199.29 | 20.73 | 45.48 | 第2学年 | 26.33 | 27.87 | 50.78 | 50.98 | 64.61         | 541.00 | 8.78 | 179.30 | 13.88 | 56.27 |
| 第3学年 | 35.94 | 26.94 | 45.16 | 56.50 | 97.16         |     | 7.95 | 212.84 | 21.34 | 47.47 | 第3学年 | 26.14 | 28.88 | 51.02 | 53.19 | 58.00         | 540.00 | 8.99 | 180.14 | 14.29 | 57.08 |

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・ボール投げが、2・3年生で上体起こしが、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、3年生で20mシャトルラン・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。

## 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。
- 「ボール投げ」  
→ 体育の授業で、「球技」領域の授業で、毎時間キャッチボールを行う。
- 「上体起こし」  
→ 体育の授業や各運動部活動で、準備運動に腹筋力を高めるトレーニングを取り入れる。

## 平成30年度の目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を63%以上、ED率を13%以下にする。（（AB-DE）率50%以上）
- 「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、男子は1～3m、女子は1m記録を伸ばす。
- 「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1～4回、記録を伸ばす。