

平成29年度の重点課題

○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。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○「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 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	28.19	24.81	42.81	52.21	82.57		8.59	189.90	18.81	38.43	第1学年	24.28	25.79	48.54	46.90	58.87		9.02	167.08	11.8	
第2学年	31.73	27.19	45.06	54.35	96.29	550.00	8.17	200.96	19.90	44.87	第2学年	28.55	27.42	52.04	49.51	63.60		9.05	175.89	14.7	
第3学年	40.51	29.23	48.85	57.30	98.72		7.54	214.32	24.52	52.80	第3学年	28.80	27.85	55.62	51.75	68.15		8.70	184.77	14.4	

県平均値かつ全国平均値未満

平成30年度新体力テストの結果（県平均値（平成30年度）・全国平均値（平成29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	28.19	24.81	42.81	52.21	82.57		8.59	189.90	18.81	38.43	第1学年	24.28	25.79	48.54	46.90	58.87		9.02	167.08	11.8	
第2学年	31.73	27.19	45.06	54.35	96.29	550.00	8.17	200.96	19.90	44.87	第2学年	28.55	27.42	52.04	49.51	63.60		9.05	175.89	14.7	
第3学年	40.51	29.23	48.85	57.30	98.72		7.54	214.32	24.52	52.80	第3学年	28.80	27.85	55.62	51.75	68.15		8.70	184.77	14.4	

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走が県平均値活全国平均値を下回っており、体力要素ではスピードが不足している。
2.3年生では上体起こしが県平均値活全国平均値を下回っており、体力要素では筋持久力と筋パワーが不足している。

○女子は全学年で50m走が県平均値活全国平均値を下回っており、体力要素ではスピードが不足している。
1.3年生ではボール投げが県平均値活全国平均値を下回っており、体力要素では巧緻性と筋パワーが不足している。

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スピードを鍛えるダッシュトレーニングを継続的に行う。

○ 上体起こし
→ 体育の授業や各運動部活動で、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。

○ ボール投げ
→ 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る。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う。

平成31年度の目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を65%以上、ED率を8%以下にする。
- 「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、女子は1.5m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1～5回、記録を伸ばす。