

平成30年度の重点課題

○男子は、50m走において、1・3年生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。また、1学年は20mシャトルラン、3年生は上体起こしが下回っている。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、1年生では、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳び、1・2年生では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
第1学年	29.30	25.69	46.20	51.93	68.78		8.46	193.13	20.58	39.31	第1学年	23.58	22.13	47.31	44.56	42.62		9.47	163.29	11.
第2学年	33.21	30.07	54.76	59.81	92.37		7.69	212.37	24.18	52.95	第2学年	26.74	26.47	50.24	50.97	61.68		8.68	176.17	13.
第3学年	37.65	29.96	53.61	58.65	95.90		7.46	219.18	26.27	55.02	第3学年	30.91	27.67	55.22	51.13	58.83		9.09	177.37	15.

県平均値かつ全国平均値未滿

平成31年度新体力テストの結果(県平均値(平成31年度)・全国平均値(平成30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
第1学年	29.30	25.69	46.20	51.93	68.78		8.46	193.13	20.58	39.31	第1学年	23.58	22.13	47.31	44.56	42.62		9.47	163.29	11.
第2学年	33.21	30.07	54.76	59.81	92.37		7.69	212.37	24.18	52.95	第2学年	26.74	26.47	50.24	50.97	61.68		8.68	176.17	13.
第3学年	37.65	29.96	53.61	58.65	95.90		7.46	219.18	26.27	55.02	第3学年	30.91	27.67	55.22	51.13	58.83		9.09	177.37	15.

県平均値かつ全国平均値未滿

重点課題

- 男子は1・3年で50m走が県平均値かつ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年生はシャトルラン、3年生では上体起こしが下回っており、筋持久力と全身持久力が不足している。
- 女子は、全学年で50m走、1年生では、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳び、1・2年生ではボール投げが県平均値かつ全国平均値を下回っており、スピード、筋パワー、敏捷性が不足している。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 50m走・シャトルラン  
→体育の授業や各運動部活動でスピードや持久力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、球技の単元の中では主運動に入る前にキャッチボールを行う。
- 反復横跳び  
→体育の授業で、持久力や敏捷性を鍛えるために縄跳びトレーニングを取り入れる。

令和2年度の目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を68%以上、ED率を10%以下に近づける。
- 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。