

平成29年度の重点課題

○全身持久力・柔軟性を向上させ、持久走・長座体前屈のレベルアップを図る。

○女子の筋力を向上させ、上体起こし(筋力・筋持久力)・立ち幅とび(筋パワー)をレベルアップさせる。

○学区内小学校と連携し、体力テストの分析結果に基づいた体力づくりを計画する。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○保健体育の授業

- ①体力テスト実施前にオリエンテーションを行い、記録や点数に目標を持たせた。
②補強運動：柔軟体操、腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動を毎時間実施した。
③短距離走・リレー(体育大会の練習を含む)の時間を増加させた。
④長距離走の個人目標を設定させ、授業時間数を増加させた。
⑤女子の関心・意欲の向上と運動量を増加させた。
○各部活動での体力づくり
①柔軟体操・ストレッチ運動を実施した。
②腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動を実施した。
③下半身強化のトレーニング(走る・跳ぶ・反復ダッシュ)を行った。
④「10分間走」へ部活動ごとに全員参加した。
11月～4月(体力テスト終了時)まで全員(3月までは1・2年生)が参加した。12月の「いんのしま駅伝」、3月の「いんのしま健康マラソン」の参加した。
○学区内小学校との連携
①体力づくり推進リーダーと連携した。
②小学生が中学校の運動部活動や放課後10分間走へ参加する機会を増やし、交流を推進した。

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)

Table with 15 columns: 男子/女子, 学年, 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. Data for 1st, 2nd, 3rd years.

県平均値かつ全国平均値未滿

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)

Table with 15 columns: 男子/女子, 学年, 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. Data for 1st, 2nd, 3rd years.

県平均値かつ全国平均値未滿

重点課題

○男子の全身持久力・柔軟性を向上させ、持久走(全身持久力)・長座体前屈(柔軟性)のレベルアップを図る。

○女子のスピード・持久力・筋パワーを向上させ、50m走(スピード)・上体起こし(筋力・筋持久力)・持久走(全身持久力)・立ち幅とび(筋パワー)をレベルアップさせる。

○学区内小学校と連携し、体力テストの分析結果に基づいた体力づくりを計画する。

○1・2年生男子の走力、立ち幅跳びと女子の走力、上体起こしの強化を図る。

平成31年度の目標値

- 全学年男子の「持久走」・「立ち幅跳び」を県平均値または全国平均値以上にする。
○全学年女子の「50m走」・「上体起こし」・「持久走」を県平均値または全国平均値以上にする。
○全学年男女の体力合計点の平均値を+5%以上にする。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○保健体育の授業

- ①体力テスト実施前にオリエンテーションを行い、記録や点数に目標を持たせ、体力優秀賞を周知する。
②補強運動：柔軟体操、腕立て伏せ・腹筋運動(特に女子)・背筋運動・連続立ち幅跳び(特に男子)を毎時間実施する。
③短距離走・リレー(体育大会の練習を含む)の時間を増加させる。
④長距離走の個人目標を設定させ、授業時間数を増加させる。
⑤女子の関心・意欲の向上と運動量を増加させる授業改善を行う。
⑥バレーボール・バスケットボールの授業では、ボールを投げる動作を練習する。
○各部活動での体力づくり
①柔軟体操・ストレッチ運動を実施する。
②腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動を実施する。
③下半身強化のトレーニング(走る・跳ぶ・反復ダッシュ)を行う。
④「10分間走」へ部活動ごとに全員参加する。
11月～4月(体力テスト終了時)まで全員(3月までは1・2年生)が参加する。放課後、体育館裏をスタートして1周400mを10分間走る。12月の「いんのしま駅伝」、3月の「いんのしま健康マラソン」の参加につなげる。
○学区内小学校との連携
①体力づくり推進リーダーと定期的に連携し、重点課題・取組内容・目標値を設定し、継続して体力づくりを実施する。
②小学生が中学校の運動部活動や放課後10分間走へ参加する機会を増やし、交流を推進する。