

平成30年度の重点課題

○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、体カ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体カ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、体力優秀賞の周知。
 - ②補強運動：柔軟体操、腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動の毎時間実施。
 - ③短距離走・リレー(体育大会の練習を含む)時間の増加。
 - 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。
 - 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の練習。
- 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。
 - ②腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動を実施。
 - ③下半身強化のトレーニング(走る・跳ぶ・反復ダッシュ)。
 - ④「10分間走」へ部活動ごとに全員参加。
- 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・取り組み内容・目標値を設定し、継続して体力づくりを実施。
 - 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、交流の推進。

令和元年度新体カテストの結果(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シットルラン	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シットルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	22.97	23.00	38.91	47.56		462.13	8.91	174.06	15.19	29.47	第1学年	20.42	18.85	47.46	41.50		310.12	9.35	162.76	10.44	40.48
第2学年	31.44	27.19	39.85	46.85		392.19	8.22	189.88	17.65	40.20	第2学年	25.42	22.27	43.03	44.03		291.76	8.90	171.36	12.69	47.41
第3学年	36.69	29.58	45.69	54.15		392.96	7.75	211.38	23.08	47.32	第3学年	27.81	22.97	43.94	45.73		326.44	9.07	162.03	12.19	45.28

県平均値かつ全国平均値未満

令和元年度新体カテストの結果(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シットルラン	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シットルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	22.97	23.00	38.91	47.56		462.13	8.91	174.06	15.19	29.47	第1学年	20.42	18.85	47.46	41.50		310.12	9.35	162.76	10.44	40.48
第2学年	31.44	27.19	39.85	46.85		392.19	8.22	189.88	17.65	40.20	第2学年	25.42	22.27	43.03	44.03		291.76	8.90	171.36	12.69	47.41
第3学年	36.69	29.58	45.69	54.15		392.96	7.75	211.38	23.08	47.32	第3学年	27.81	22.97	43.94	45.73		326.44	9.07	162.03	12.19	45.28

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子の筋パワーを向上させ、立ち幅跳び(筋パワー)のレベルアップを図る。

○女子の筋力・筋持久力・スピード・全身持久力を向上させ、上体起こし(筋力・筋持久力)・50m走(スピード)・持久走(全身持久力)のレベルアップを図る。

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

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体カ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る。
 - ②補強運動：腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動・スクワットを毎時間実施する。
 - ③短距離走・リレー(運動会の練習を含む)で目標を設定させ、タイムを意識させる。
 - ④長距離走の個人目標を設定させ、タイムを意識させる。
 - ⑤女子の関心・意欲の向上と運動量を増加させる授業を行う。
- 各部活動での体力づくり
 - ①腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動・スクワットを実施する。
 - ②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。
 - ③「10分間走」へ部活動ごとに全員参加する。
- 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・取り組み内容・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。

令和2年度の目標値

- 全学年男子の「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「上体起こし」「50m走」「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。