

平成30年度の重点課題

- 男子
「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 女子
「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 全体
敏しょう性・走力・持久力に課題がある。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 「敏しょう性」「走力」
大学と連携して、体育科の授業の準備運動時に行う、走力に必要な股の挙げ方や走る時の腕の振り方を取り入れた久保小ストレッチを行った。
なわとびの技のレベルに応じて、久保小アスリート検定を実施した。

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	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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.33	10.83	35.83	25.17	18.33	12.15	108.17	8.67	31.17	第1学年	8.29	10.14	29.86	24.86	11.57	12.06	103.14	6.00	29.00
第2学年	9.63	15.75	33.88	30.38	24.13	10.41	130.00	10.38	38.88	第2学年	9.58	13.58	33.42	27.83	22.25	11.58	116.50	7.75	36.42
第3学年	12.33	18.33	36.67	35.17	38.08	10.16	131.67	16.83	45.58	第3学年	12.88	19.25	39.00	32.25	25.88	10.51	125.25	11.00	47.75
第4学年	15.33	18.42	35.92	37.58	47.50	9.60	140.33	20.92	50.75	第4学年	13.58	18.17	34.42	34.75	36.33	10.07	131.17	9.75	48.42
第5学年	18.82	22.27	42.91	42.09	57.64	9.01	157.73	31.00	60.64	第5学年	17.30	19.00	42.10	38.40	32.80	9.66	150.90	15.60	56.10
第6学年	21.64	22.00	37.21	47.14	74.21	8.66	173.29	34.46	63.85	第6学年	21.29	18.00	40.43	42.36	43.86	9.16	149.93	16.57	60.14

県平均値かつ全国平均値未満

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	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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.33	10.83	35.83	25.17	18.33	12.15	108.17	8.67	31.17	第1学年	8.29	10.14	29.86	24.86	11.57	12.06	103.14	6.00	29.00
第2学年	9.63	15.75	33.88	30.38	24.13	10.41	130.00	10.38	38.88	第2学年	9.58	13.58	33.42	27.83	22.25	11.58	116.50	7.75	36.42
第3学年	12.33	18.33	36.67	35.17	38.08	10.16	131.67	16.83	45.58	第3学年	12.88	19.25	39.00	32.25	25.88	10.51	125.25	11.00	47.75
第4学年	15.33	18.42	35.92	37.58	47.50	9.60	140.33	20.92	50.75	第4学年	13.58	18.17	34.42	34.75	36.33	10.07	131.17	9.75	48.42
第5学年	18.82	22.27	42.91	42.09	57.64	9.01	157.73	31.00	60.64	第5学年	17.30	19.00	42.10	38.40	32.80	9.66	150.90	15.60	56.10
第6学年	21.64	22.00	37.21	47.14	74.21	8.66	173.29	34.46	63.85	第6学年	21.29	18.00	40.43	42.36	43.86	9.16	149.93	16.57	60.14

県平均値かつ全国平均値未満

県調査の結果が公表された後、データ入力シートに最新の県平均値(H31)及び全国平均値(H30)を記入し、比較を行います。

重点課題

- 男子
「反復横とび」「20mシャトルラン」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 女子
「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 全体
「敏しょう性」「持久力」に課題があるが、昨年から取り組んでいる「走力」で今年度も女子で課題が見られるので、継続して取り組んでいく。
○AB率40% DE率28.8%

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「走力」「敏しょう性」
大学と連携して、昨年度行った準備運動の内容を改善して、リバウンドジャンプトレーニングを取り入れた久保小サーキットを行う。
【久保小サーキット】(10~15m幅で実施)
1. 準備体操 2. ランジ 3. ランジのクロス 4. 腕回し走り(前) 5. 腕回し走り(後) 6. ゴリラ歩き 7. スキップ 8. リバウンドジャンプ 5回×2セット 9. 課題克服のための運動
- 「持久力」
これまで本校で実施していなかった「校内持久走大会」を計画し、実施する。また、取組期間を決めて、大休憩にランランタイムを実施する。

令和2年度の目標値

- 「50m走」の記録を、全学年で県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 県平均値かつ全国平均値以上の項目数を、学校全体で60%以上にする。
今年度 男子62.5% 女子45.8% 学校全体 54.2%