

平成27年度の重点課題

- 男子は「筋持久力・全身持久力・敏捷性」に課題がある。
- 女子は「筋力・筋持久力・柔軟性・敏捷性」に課題がある。
- 1年生は男女とも「筋力・筋持久力・敏捷性」に課題がある。
- 1年生の女子は「柔軟性」に課題がある。
- 2年生は男女とも「筋力・筋持久力・敏捷性・全身持久力」に課題がある。
- 2年生の女子は体力合計点に課題がある。
- 3年生は男女との「筋持久力・敏捷性」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

- 体育の授業において、敏捷性・全身持久力を高めるために、サーキットトレーニングをビルドアップしながら行った。
- 部活動において、全身持久力を高めるために、各部活動で持久走の時間を設定し、継続してトレーニングを行った。
- 柔軟性を高めるために、器械運動の授業などを活用し、ストレッチを入念に行った。

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成27年度)・全国平均値(平成26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	24.12	26.53	45.21	53.41	78.72		8.33	190.52	19.87	39.74	第1学年	21.49	23.22	48.06	48.13	56.85		8.88	168.41	13.56	50.28
第2学年	28.86	26.27	48.14	53.64	77.17		7.95	208.48	22.68	45.42	第2学年	23.06	22.62	48.73	50.88	57.94		8.83	177.98	14.91	53.67
第3学年	34.30	29.41	48.27	56.86	92.58		7.36	216.84	25.47	52.06	第3学年	25.72	24.60	48.30	51.19	52.85		8.68	180.99	15.37	55.30

県平均値かつ全国平均値未満

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27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	24.12	26.53	45.21	53.41	78.72		8.33	190.52	19.87	39.74	第1学年	21.49	23.22	48.06	48.13	56.85		8.88	168.41	13.56	50.28
第2学年	28.86	26.27	48.14	53.64	77.17		7.95	208.48	22.68	45.42	第2学年	23.06	22.62	48.73	50.88	57.94		8.83	177.98	14.91	53.67
第3学年	34.30	29.41	48.27	56.86	92.58		7.36	216.84	25.47	52.06	第3学年	25.72	24.60	48.30	51.19	52.85		8.68	180.99	15.37	55.30

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子は、「筋力」に課題がある。
- 2, 3年生の男子は、「筋持久力・全身持久力」に課題がある。
- 2年生の男子は、「スピード」に課題がある。
- 1, 2年生の女子は、「筋力」に課題がある。
- 2, 3年生の女子は、「筋持久力・全身持久力・スピード」に課題がある。
- 3年生の女子は、「柔軟性」に課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 体育の授業において、筋力を高めるために、補強運動として、腕立て伏せと腹筋を取り入れる。
- 部活動において、持久力を高めるため、各部活動で持久走の時間を設定し、継続してトレーニングを行う。
- 体育の授業において、定期的に短距離のダッシュを取り入れる。

平成29年度の目標値

○新体力テスト結果の達成率を80%以上にする。(3学年男女別計48種目中38種目で県平均・全国平均を上回る)