

平成25年度の重点課題

- 男子
- ・「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において県及び全国平均を下回っている学年がある。
- 女子
- ・「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」において、県及び全国平均を下回っている学年がある。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- ・「上体起こし」「立ち幅跳び」「長座体前屈」→授業始めに体幹トレーニングやジャンプトレーニング、ストレッチを行う。
- ・「反復横跳び」→部活動で、フットワークを行う。
- ・「20mシャトルラン」「持久走」→引き続き継続してランニングを行う。

新体力テストの結果（県平均値（平成25年度）・全国平均値（平成24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	21.40	26.17	41.53	53.10	76.80	386.18	8.72	183.19	17.97	36.54	第1学年	23.45	23.55	41.86	48.86	52.79	253.64	8.80	171.29	14.41	51.93
第2学年	26.14	31.83	50.83	60.36	85.46	342.36	7.53	224.65	21.75	51.44	第2学年	24.80	24.20	45.24	52.48	71.40	236.60	8.44	175.32	15.80	57.28
第3学年	31.03	29.06	45.29	54.32	92.87	343.10	7.54	218.48	21.93	48.53	第3学年	27.05	25.18	45.42	49.88	63.89	248.18	8.41	173.00	16.42	57.56

県平均値かつ全国平均値未満

新体力テストの結果（県平均値（平成26年度）・全国平均値（平成25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	21.40	26.17	41.53	53.10	76.80	386.18	8.72	183.19	17.97	36.54	第1学年	23.45	23.55	41.86	48.86	52.79	253.64	8.80	171.29	14.41	51.93
第2学年	26.14	31.83	50.83	60.36	85.46	342.36	7.53	224.65	21.75	51.44	第2学年	24.80	24.20	45.24	52.48	71.40	236.60	8.44	175.32	15.80	57.28
第3学年	31.03	29.06	45.29	54.32	92.87	343.10	7.54	218.48	21.93	48.53	第3学年	27.05	25.18	45.42	49.88	63.89	248.18	8.41	173.00	16.42	57.56

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
- ・全学年において、「握力」が県及び全国平均よりも低い。
 - ・「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」「ボール投げ」が県及び全国平均よりも低い学年がある。
- 女子
- ・「長座体前屈」が県及び全国平均よりも低い学年がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- ・「握力」「上体起こし」→体育の授業の導入において、腕立て伏せや手押し車、体幹トレーニングを行う。
- ・「長座体前屈」→体育の授業の体操にペアでのストレッチを加える。
- ・「反復横とび」→体育の体づくりの運動の授業で、ラダートレーニングを行う。また、部活動で、フットワークなどの動きを充実させる。
- ・「20mシャトルラン」「持久走」→引き続き、体育の授業前のランニングと持久走の授業を継続させる。
- ・「50m走」→短距離走の授業で、クラウチングスタートの練習と、走る姿勢の指導を行う。
- ・「ボール投げ」→球技の授業や部活動で、ボールを投げる動きを身につけさせる。

平成27年度の目標値

- ・「握力」の平均記録を1kg以上伸ばす。
- ・現1年生を男女ともに「握力」以外において県及び全国平均以上にする