

平成26年度の重点課題

- 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」「20mシャトルラン」「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。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- ・「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充実させた。
- ・「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た。
- ・「反復横とび」→部活動で、フットワークなどの動きを充実させた。
- ・「20mシャトルラン」→体育の授業の導入のランニングにおいて、目標タイムを設定し、速いスピードを維持すること力をつけた。長距離走の授業において、長い距離を走ること慣れさせた。
- ・「50m走」→短距離走の授業で、クラウチングスタートの練習と、走る姿勢の指導を充実させた。
- ・「ボール投げ」→球技の授業や部活動、ボールを投げる動きを取り入れた。

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	23.60	25.50	41.03	50.45	67.45	416.97	8.83	175.65	18.63	34.51	第1学年	21.78	25.44	45.13	51.91	58.56	270.84	8.75	170.84	13.66	51.47
第2学年	25.79	29.52	45.13	56.24	87.24	380.16	8.00	208.87	22.18	46.07	第2学年	25.57	25.18	48.75	50.21	65.37	264.79	8.67	172.14	16.07	55.54
第3学年	32.97	32.47	53.90	61.36	94.66	352.53	7.27	231.74	24.36	56.11	第3学年	25.56	24.56	47.80	53.84	67.16	255.58	8.43	178.36	16.96	58.71

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	23.60	25.50	41.03	50.45	67.45	416.97	8.83	175.65	18.63	34.51	第1学年	21.78	25.44	45.13	51.91	58.56	270.84	8.75	170.84	13.66	51.47
第2学年	25.79	29.52	45.13	56.24	87.24	380.16	8.00	208.87	22.18	46.07	第2学年	25.57	25.18	48.75	50.21	65.37	264.79	8.67	172.14	16.07	55.54
第3学年	32.97	32.47	53.90	61.36	94.66	352.53	7.27	231.74	24.36	56.11	第3学年	25.56	24.56	47.80	53.84	67.16	255.58	8.43	178.36	16.96	58.71

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- ・男子の全学年と女子1年生において「握力」が県平均かつ全国平均値未満である。
- ・男子の1,2年生において「50m走」が県平均かつ全国平均値未満である。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「握力」
- ・体育の授業の導入において、腕立て伏せを実施し、筋力の向上を図る。
 - ・体育のソフトボールの授業において、キャッチボールを多く取り入れ、ボールを握る回数を増やす。
 - ・各部活動において、筋力トレーニングを実施する。
- 「50m走」
- ・体育の短距離走の授業において、クラウチングスタートの練習と、走る姿勢や中間疾走のポイントの指導を充実させる。
 - ・体育の長距離走の授業においても、走る姿勢の指導を継続して行う。
 - ・各部活動において、ランニングを取り入れる。

平成27年度の目標値

- ・「握力」の学校平均を全学年ともに1kg以上向上させる。
- ・現1・2年生男子の「50m走」の記録を全国平均以上にする。