

平成28年度の重点課題

- ・1年生男子の体力が全体的に低い。
- ・全学年男子において、「握力」が県平均かつ全国平均未満である。
- ・1,2年男子と1年女子において、「20mシャトルラン」と「50m走」が県平均かつ全国平均未満である。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- 「握力」
 - ・体育の授業において、腕立て伏せを継続的に実施する。
 - ・バスケットボールの授業において、ハンドリングを実施する。
 - ・各部活動において、筋力トレーニングを実施する。
- 「50m走」
 - ・短距離走の授業において、クラウチングスタートの練習や前傾姿勢、中間疾走のポイントの指導を充実させる。
 - ・体育の授業において、馬跳びなど、瞬発力を必要とする運動を実施する。
- 「20mシャトルラン」
 - ・持久走の授業において、2400mや3200mなどの長い距離を走り、持久力の向上を図る。

平成29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	23.52	27.50	38.52	51.83	66.32	390.96	8.07	185.54	18.91	37.32	第1学年	20.96	23.93	39.45	49.32	55.28	278.86	8.83	167.86	13.79	48.30
第2学年	25.77	28.43	42.64	50.30	77.12	280.79	8.13	192.36	19.35	52.07	第2学年	24.91	26.50	48.23	46.64	60.09	280.13	8.77	165.14	14.22	52.38
第3学年	36.05	29.36	47.87	71.03	88.75	368.12	7.38	210.66	25.10	63.67	第3学年	26.60	28.42	54.16	51.71	68.29	240.00	8.28	170.97	16.90	59.16

県平均値かつ全国平均値未満

平成29年度新体力テストの結果（県平均値（平成29年度）・全国平均値（平成28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	23.52	27.50	38.52	51.83	66.32	390.96	8.07	185.54	18.91	37.32	第1学年	20.96	23.93	39.45	49.32	55.28	278.86	8.83	167.86	13.79	48.30
第2学年	25.77	28.43	42.64	50.30	77.12	280.79	8.13	192.36	19.35	52.07	第2学年	24.91	26.50	48.23	46.64	60.09	280.13	8.77	165.14	14.22	52.38
第3学年	36.05	29.36	47.87	71.03	88.75	368.12	7.38	210.66	25.10	63.67	第3学年	26.60	28.42	54.16	51.71	68.29	240.00	8.28	170.97	16.90	59.16

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- ・昨年度よりも改善されたものの、依然として2年生男子の体力が全体的に低い。
- ・全学年男子において、「20mシャトルラン」が県平均かつ全国平均未満である。
- ・2,3年男女において、「立ち幅跳び」が県平均かつ全国平均未満である。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「20mシャトルラン」
 - ・持久走の授業において、2400mや3200mなどの長い距離を走り、持久力の向上を図る。
 - ・冬の部活動で長距離走を行う。
 - ・気温が高くなる前の4月中旬に計測する。
- 「立ち幅跳び」
 - ・体育の授業において、馬跳びを実施する。
 - ・パワーポジションや腕の振り方など、体の使い方を練習させる。

平成30年度の目標値

- ・2年生男子の平均の綱掛けを5つ以内に（県・全国平均未満の種目を2つ減らす）。
- ・「20mシャトルラン」の男子の記録を全学年とも、県・全国平均を超える。