平成25年度の重点課題

県平均値かつ全国平均値未満の項目が
男子41.7%（48中20）
女子64.5%（48中30）であった。

昨年度2月実施時より、男子は大きく体力の向上が見られる。しかし、女子は1項目上回るだけに留まった。

50m走・20mシャトルランにおいて、県平均値・全国平均値を下回る学年が多い。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

【本年度の新しい取組】

○体力向上年間指導計画を作成する。その中で、重点強化体力を設定し、体育朝会・体育科授業・家庭での取組みとリンクさせる。

○50m走（走力）の向上に向けて、8秒間走を全校で実施する。

【昨年度を継続・改善する取組】

○長座体前屈（柔軟性）・立ち幅跳び（跳躍力）・反復横跳び（瞬発力）の向上に向けて、体育朝会でセット運動を実施する。セット運動に柔軟運動・反復横跳びの運動を加える。

○ランタイムで、低・中・高のそれぞれの距離を、8分間走る。

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	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	8.68	10.62	25.38	29.33	16.41	11.31	116.49	9.60	31.00	第1学年	7.74	10.00	23.90	29.19	12.48	12.13	103.16	5.45	28.10
第2学年	10.57	13.08	27.46	31.75	35.88	10.84	113.50	9.71	36.00	第2学年	9.28	14.72	30.00	30.11	22.78	11.20	104.39	7.28	36.33
第3学年	12.57	22.54	29.48	40.20	46.12	10.24	139.20	16.65	47.81	第3学年	11.74	16.23	30.74	29.09	31.03	10.55	134.54	9.91	43.94
第4学年	14.22	18.71	35.25	42.42	47.08	10.11	148.38	17.63	50.63	第4学年	12.88	17.48	33.64	40.64	39.36	10.55	145.16	11.16	50.40
第5学年	16.44	20.28	35.53	46.27	62.27	9.33	156.76	24.69	57.59	第5学年	16.06	19.84	35.57	43.66	48.09	9.67	155.31	15.37	59.22
第6学年	21.11	23.23	35.26	45.20	58.00	9.33	168.17	24.20	58.97	第6学年	19.10	19.30	32.05	44.76	48.19	9.84	157.81	18.42	59.32

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	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	8.68	10.62	25.38	29.33	16.41	11.31	116.49	9.60	31.00	第1学年	7.74	10.00	23.90	29.19	12.48	12.13	103.16	5.45	28.10
第2学年	10.57	13.08	27.46	31.75	35.88	10.84	113.50	9.71	36.00	第2学年	9.28	14.72	30.00	30.11	22.78	11.20	104.39	7.28	36.33
第3学年	12.57	22.54	29.48	40.20	46.12	10.24	139.20	16.65	47.81	第3学年	11.74	16.23	30.74	29.09	31.03	10.55	134.54	9.91	43.94
第4学年	14.22	18.71	35.25	42.42	47.08	10.11	148.38	17.63	50.63	第4学年	12.88	17.48	33.64	40.64	39.36	10.55	145.16	11.16	50.40
第5学年	16.44	20.28	35.53	46.27	62.27	9.33	156.76	24.69	57.59	第5学年	16.06	19.84	35.57	43.66	48.09	9.67	155.31	15.37	59.22
第6学年	21.11	23.23	35.26	45.20	58.00	9.33	168.17	24.20	58.97	第6学年	19.10	19.30	32.05	44.76	48.19	9.84	157.81	18.42	59.32

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 県平均値（平成25年度）かつ全国平均値（平成24年度）未満の項目が、男子46%（48中22）、女子59%（48中28）、全体52%（96中50）であった。項目数は昨年度とほぼ同様であった。継続した取組みをさらに工夫・改善していく必要がある。
- 20mシャトルランへの課題は改善されてきた。しかし50m走は依然として課題が大きい。持久力は向上しているが、瞬発力に課題がある。
- 握力が12項目中11項目で平均値を下回った。しかし、上体おこしは12項目中4項目のみであった。このことから、瞬間的な筋力の課題が大きいことが分かる。
- 女子の長座体前屈が全項目で平均値を下回った。女子の柔軟性の課題が大きい。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 【本年度の新しい取組】
- 重点強化体力として、走力（瞬発力）、握力（瞬間的な筋力）を設定する。
- 全学年の体育科授業で、走力を向上させる体づくり運動を行う。（ダッシュ・8秒間走等）
 - ・毎月学級担任に、授業での実施状況についてアンケートをとり、集計する。
 - ・12月に50m走の再測定を行う。
- 体育朝会で、握力を向上させる運動を取り入れる。（ボール握り・登り棒等）
- 【昨年度を継続・改善する取組】
- 体力向上年間指導計画を作成する。重点強化体力を向上させる取組例を載せる。
- 体育朝会でセット運動を実施する。筋力や跳躍力、柔軟性を向上させる運動を行う。
- ランタイムで、低・中・高のそれぞれの距離を、8分間走る。
- 走った周数をマラソンカードに色塗りする。

平成27年度の目標値

- 来年度の新体力テストの50m走・握力において、県平均値・全国平均値を下回る項目を、本年度の92%から、70%以下にする。
- 来年度の新体力テストの結果において、県平均値かつ全国平均値未満の項目を、52%から、45%以下にする。