

平成23年度の重点課題

○男子は、「握力」、「長座体前屈」、「50m走」、「立ち幅跳び」、「持久走」で、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

○女子は、「握力」、「50m走」、「持久走」で県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

上記の課題を受けて具体的に

○体育授業開始時にサーキットトレーニングを実施した。

新体力テストの結果(県平均値(平成23年度)・全国平均値(平成22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	21.22	28.36	39.22	46.80		419.90	8.76	174.60	18.37	34.10	第1学年	20.62	23.74	43.85	46.37		283.25	9.29	165.94	13.34	46.01
第2学年	28.60	28.55	39.02	51.02	65.80	403.36	7.86	188.83	23.49	41.44	第2学年	23.17	25.08	45.16	47.75		286.95	9.04	180.84	13.49	50.22
第3学年	35.44	29.92	46.84	52.73	90.33	392.88	7.48	208.94	23.98	47.88	第3学年	23.35	25.94	50.41	47.63	50.00	304.84	9.09	169.39	14.74	51.18

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24年度)・全国平均値(平成23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	21.22	28.36	39.22	46.80		419.90	8.76	174.60	18.37	34.10	第1学年	20.62	23.74	43.85	46.37		283.25	9.29	165.94	13.34	46.01
第2学年	28.60	28.55	39.02	51.02	65.80	403.36	7.86	188.83	23.49	41.44	第2学年	23.17	25.08	45.16	47.75		286.95	9.04	180.84	13.49	50.22
第3学年	35.44	29.92	46.84	52.73	90.33	392.88	7.48	208.94	23.98	47.88	第3学年	23.35	25.94	50.41	47.63	50.00	304.84	9.09	169.39	14.74	51.18

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子
全ての種目において県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。全種目の中でも「反復横跳び」「立ち幅跳び」といった敏捷性や瞬発力を利用する項目に課題がある。

○女子
全ての学年において、「握力」「50m走」といった筋力の中の瞬発力を利用する項目に課題がある。3年女子においては、「立ち幅跳び」も同様である。また、「20mシャトルラン」「持久走」の全身持久力を必要とする項目にも課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「瞬発力」向上のために、力強い動きを高める。
→体育の授業の導入部分で、毎時間「腹筋・背筋・腕立て伏せ」のトレーニングを実施（全学年男女で実施）

○「全身持久力」向上のために、動きを持続する能力を高める。
→体育の授業の導入部分で、毎時間「ぐり抜け馬跳び」の運動を実施（全学年女子で実施）

平成25年度の目標値

○県平均を上回る種目が60%になる。
○「握力」を県平均値以上にする。