

平成24年度の重点課題

○男子は、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。全種目の中でも特に、「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。

○女子は、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。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○全学年男女で、「瞬発力」向上、力強い動きを高めるために、体育の授業の補強運動で、毎時間「腹筋・背筋・腕立て伏せ」のトレーニングを行った。

○女子は、「50m走」の記録向上を図るために、体育の授業の補強運動に、股関節を前後に開き左右の足を入れ替える運動を行った。

○女子は、「全身持久力」向上、動きを継続する能力を高めるために、体育の授業の補強で、「くぐり抜け馬跳び」の運動を行った。また、3分間走も取り入れた。3分間曲を流し、一週間ごとに曲を変えて生徒が楽しみながら取り組めるように工夫した。

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	22.21	26.41	45.90	43.28		406.02	8.73	175.60	17.14		第1学年	20.88	23.65	40.49	45.34		279.60	9.28	165.81	12.28	
第2学年	25.40	28.65	39.13	45.96		397.74	8.06	193.27	20.78		第2学年	23.78	26.91	48.94	48.39		280.24	8.84	173.96	13.97	
第3学年	33.75	28.57	43.49	50.42		420.13	7.57	210.71	24.09		第3学年	25.15	27.54	50.58	47.92		302.28	8.70	178.86	13.46	

■ 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	22.21	26.41	45.90	43.28		406.02	8.73	175.60	17.14		第1学年	20.88	23.65	40.49	45.34		279.60	9.28	165.81	12.28	
第2学年	25.40	28.65	39.13	45.96		397.74	8.06	193.27	20.78		第2学年	23.78	26.91	48.94	48.39		280.24	8.84	173.96	13.97	
第3学年	33.75	28.57	43.49	50.42		420.13	7.57	210.71	24.09		第3学年	25.15	27.54	50.58	47.92		302.28	8.70	178.86	13.46	

■ 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。全種目の中でも特に、「反復横跳び」・「50m走」・「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」の項目が全国平均値より低い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「握力」 → 長期休業中の課題で「雑巾しぼり」を家庭で取り組ませる。
○体育の授業の補強運動で、毎時間行う「腹筋・背筋・腕立て伏せ」のトレーニングの回数を増やして取り組む。

平成26年度の目標値

○「握力」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
○県平均値かつ全国平均値をこえる項目を男子は50%、女子は70%以上にする。