

平成27年度の重点課題

○男子

「上体起こし」「持久走」においては、日頃の体育での補強運動及び、ランニング等を通して改善が見られるが、その他の項目については、改善が見られていない。特に柔軟性と筋力は重点課題である。

○女子

「上体起こし」「持久走」が昨年度に比べ、県平均かつ全国平均値未満の項目が増えている。その他の項目についても改善が見られていない。特に柔軟性と筋力は重点課題である。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○体育科授業内での補強運動(腕立て、腹筋、背筋、馬跳び)を組み込み、筋力の強化を図った。

○柔軟性を高めるために、体操やストレッチングなどを授業の最初に取り入れた。

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成27年度)・全国平均値(平成26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	24.31	23.88	43.06	46.13		423.36	8.52	164.30	15.33	31.67	第1学年	20.26	21.99	48.01	43.91		295.60	9.26	151.62	10.69	42.47
第2学年	26.41	25.50	38.62	48.78		414.47	8.08	176.08	18.88	36.07	第2学年	21.33	21.89	39.38	41.75		304.71	9.41	143.89	9.98	38.75
第3学年	30.58	29.91	40.51	50.45		365.24	7.81	190.66	21.49	42.60	第3学年	24.85	26.05	44.22	43.19		288.57	8.94	159.93	12.60	47.31

■ 県平均値かつ全国平均値未満

平成28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	24.31	23.88	43.06	46.13		423.36	8.52	164.30	15.33	31.67	第1学年	20.26	21.99	48.01	43.91		295.60	9.26	151.62	10.69	42.47
第2学年	26.41	25.50	38.62	48.78		414.47	8.08	176.08	18.88	36.07	第2学年	21.33	21.89	39.38	41.75		304.71	9.41	143.89	9.98	38.75
第3学年	30.58	29.91	40.51	50.45		365.24	7.81	190.66	21.49	42.60	第3学年	24.85	26.05	44.22	43.19		288.57	8.94	159.93	12.60	47.31

■ 県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

1年生の「長座体前屈」と3年生の「持久走」以外の項目で平均値を下回っており、全体的な体力向上が課題である。

○女子

1年生は「上体起こし」「長座体前屈」「持久走」で、3年生は「上体起こし」「持久走」で平均値を上回っているが、2年生は全ての項目で下回っているなど、男子同様に全体的な体力向上が求められる。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 毎時間の授業に筋カトレーニングを組み込み、全力で取り組ませる。
- 馬跳びは折り返しを全力でさせて、敏捷性と瞬発力の向上を図る。
- 準備運動の最後にダッシュをさせて、スピードの向上を図る。
- 自己分析させて自己の課題を明確にし、授業や部活動で計画的に取り組ませる。
- 夏季休暇中に体育科として、「トレーニング計画表」の課題を出し、自主的にトレーニングをさせて体力向上を図る。
- 各部顧問が生徒の課題を把握し、各部で計画的にトレーニングを行う。
- 新体力テストを2回実施し、体力向上に向けての意識を高める。

平成29年度の目標値

- 県平均、全国平均を上回る項目を増やす。
- 各学年の平均得点合計を向上させる。