

体力づくり推進改善計画

1 平成 31 年度の目標値

- ① 総合評価割合の (AB-DE) 率 40.4%を 50.0%以上にする。
- ② 「50m 走」を男女とも全国平均値以上にする。
- ③ 「立ち幅跳び」を全国平均値以上にする。

2 平成 30 年度新体力テストの結果(男子)【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	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
第1学年	25.1	28.9	47.0	54.6	72.7	8.4	179.8	19.2	40.9
第2学年	31.1	29.4	43.6	51.6	89.3	7.6	192.4	22.4	48.3
第3学年	35.0	30.4	52.7	56.8	102.8	7.4	221.0	24.8	54.1

※ピンク色は全国平均以下

3 平成 30 年度新体力テストの結果(女子)【全国平均値(平成 28 年度)との比較】

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
第1学年	23.3	27.7	50.2	50.4	48.3	8.8	164.9	12.8	51.1
第2学年	25.8	22.8	39.2	46.0	63.4	8.7	167.0	14.5	51.7
第3学年	23.1	24.5	47.6	49.3	67.1	8.7	168.9	14.9	53.6

4 重点課題

- ① 男子では、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」が全国平均値より低い。
- ② 女子では、「上体起こし」、「長座体前屈」、「50m走」、「立ち幅とび」が全国平均値より低い。

5 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- ① 総合評価「C」の生徒の割合 29.7%を 25.0%に、また、「B」の生徒の割合 36.4%を 40.0%以上にする。
- ② 保健体育の授業で、補強運動を取り入れて「50m 走」、「立ち幅跳び」、の 3 項目を向上させる。
- ③ 学校で取り組む「体力づくり」として、3 学期に「大汗リレー」を実施して持久力を高める。
- ④ 陸上競技の単元で、瞬発力を高めるトレーニングを実施し、短距離や走り幅跳びの授業の際に、体の使い方(フォーム)を意識させる指導を行う。

6 重点目標

- ① 新体力テスト結果をもとに、自分の体力の現状を把握させて、意欲的に体力を伸ばすようにさせる。
- ② 生徒の「食」に対する意識を高める。
- ③ 月別重点目標など

月	重点目標など	月	重点目標など
4 月	柔軟性の向上	10 月	全身持久力の向上
5 月	巧緻性の向上	11 月・12 月	敏捷性の向上
6 月	巧緻性の向上	1 月	全身持久力の向上
7 月・8 月	自己の体力課題に取組	2 月	投力の向上
9 月	瞬発力の向上	3 月	全身持久力の向上

7 重点課題を受けて具体的に取組む事項

- ① 月別重点目標を達成するために、保健体育科の授業で補強運動を取り入れ、部活動で補強運動を実施する。
- ② 5 月に新入生歓迎球技大会を実施する。
- ③ 6 月に P T C 球技大会を実施する。
- ④ 10 月に全部活動で駅伝競走大会に向けて持久走を実施する。
- ⑤ 2 月に校内球技大会を実施する。
- ⑥ 3 月に部活動対抗で大汗リレーを実施する。
- ⑦ 「食だより」や掲示物を学期に 2 回実施する。