

平成28年度の重点課題

○男子
 全学年において「長座体前屈」「50m走」「ボール投げ」について県平均値かつ全国平均値未滿。

○女子
 「長座体前屈」について、県平均値かつ全国平均値未滿。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○「長座体前屈」→保健体育授業の導入部分にストレッチなどの柔軟性を高める動きを取り入れる。また、運動部活動においても、連携して取り組む。

○「50m走」→陸上競技の単元において、様々な形態での走運動を取り入れる。また、身体全体を使う、正確なフォームを意識した運動方法の体得を図る。さらに、瞬発力を高めるような補強運動を定期的に取り入れる。

○「ボール投げ」→球技の単元において、保健体育授業で、協議の特性を生かすような、投げる運動を取り入れる。また、休憩時間に行えるようなボール投げの場を設置する。そして、投げる運動に必要な腹筋や背筋等、上体を使用する運動を意図的に仕組む。

平成29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 | 28.14 | 26.21 | 38.50 | 57.93 | 71.21 | 431.14 | 8.40 | 179.50 | 19.64 | 38.14 | 第1学年 | 23.88 | 23.38 | 44.00 | 52.25 | 51.88 | 310.25 | 8.91 | 175.63 | 12.13 | 49.87 |
| 第2学年 | 31.50 | 32.08 | 44.08 | 66.67 | 92.00 | 383.55 | 7.49 | 212.50 | 22.17 | 55.00 | 第2学年 | 26.21 | 26.36 | 41.29 | 55.71 | 59.86 | 298.08 | 8.44 | 186.86 | 16.14 | 61.00 |
| 第3学年 | 36.46 | 29.83 | 38.92 | 64.08 | 81.91 | 387.54 | 7.62 | 212.00 | 22.00 | 51.50 | 第3学年 | 28.54 | 24.85 | 43.31 | 57.00 | 43.83 | 331.82 | 8.68 | 181.54 | 15.38 | 35.00 |

県平均値かつ全国平均値未滿

平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成29年度)・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 | 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 | 28.14 | 26.21 | 38.50 | 57.93 | 71.21 | 431.14 | 8.40 | 179.50 | 19.64 | 38.14 | 第1学年 | 23.88 | 23.38 | 44.00 | 52.25 | 51.88 | 310.25 | 8.91 | 175.63 | 12.13 | 49.87 |
| 第2学年 | 31.50 | 32.08 | 44.08 | 66.67 | 92.00 | 383.55 | 7.49 | 212.50 | 22.17 | 55.00 | 第2学年 | 26.21 | 26.36 | 41.29 | 55.71 | 59.86 | 298.08 | 8.44 | 186.86 | 16.14 | 61.00 |
| 第3学年 | 36.46 | 29.83 | 38.92 | 64.08 | 81.91 | 387.54 | 7.62 | 212.00 | 22.00 | 51.50 | 第3学年 | 28.54 | 24.85 | 43.31 | 57.00 | 43.83 | 331.82 | 8.68 | 181.54 | 15.38 | 35.00 |

県平均値かつ全国平均値未滿

重点課題

○男子
 「長座体前屈」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」において県平均かつ全国平均値より低い学年がある。

○女子
 「長座体前屈」「20mシャトルラン」において県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「長座体前屈」→ 体育の授業や部活動の中で、股関節の前後屈・首・ひざ・足首・手首の柔軟体操を取り入れるようにする。また、家庭でも継続して柔軟体操が取り組めるように、家庭への呼びかけを行う。

○「20mシャトルラン」→ 体育の授業や部活動の中で、その場駆け足・両足跳び・パーピーテストなどのメニューを組み、生徒のレベルにあった負荷をかけて行う。また、冬季には、持久力を養うために長距離走を継続的に取り組む。

平成30年度の目標値 「長座体前屈」「20mシャトルラン」を県平均かつ全国平均値より高くする。