

平成25年度の重点課題

○男子
「握力」において、県平均値かつ全国平均値より低い。
「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い。

○女子
「握力」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
「長座体前屈」において、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
取り組んだ事項

- 各クラスにハンドクリップコーナーを設置し、トレーニングできる環境を整えた。
- 体育の授業に鉄棒運動を取り入れた。
- 体育の授業の導入でストレッチ運動を取り入れた。

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	21.50	20.21	38.29	48.29	50.36		9.01	169.86	19.36	29.83	第1学年	22.35	26.71	41.12	50.82	52.41		8.82	167.94	12.41	48.65
第2学年	28.21	27.94	42.78	58.28	88.72		7.63	183.95	23.33	45.11	第2学年	22.92	24.42	41.55	50.83	61.18		8.63	166.00	13.50	48.55
第3学年	31.82	29.53	45.18	56.47	84.24		7.40	204.71	24.47	48.29	第3学年	25.75	29.13	50.75	52.44	56.50		8.53	171.38	17.81	56.94

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26年度)・全国平均値(平成25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	21.50	20.21	38.29	48.29	50.36		9.01	169.86	19.36	29.83	第1学年	22.35	26.71	41.12	50.82	52.41		8.82	167.94	12.41	48.65
第2学年	28.21	27.94	42.78	58.28	88.72		7.63	183.95	23.33	45.11	第2学年	22.92	24.42	41.55	50.83	61.18		8.63	166.00	13.50	48.55
第3学年	31.82	29.53	45.18	56.47	84.24		7.40	204.71	24.47	48.29	第3学年	25.75	29.13	50.75	52.44	56.50		8.53	171.38	17.81	56.94

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子
「握力」において、県平均値かつ全国平均値より低い。
「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い。
「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値より低い。

○女子
「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
「立ち幅跳び」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

- 「握力」→各学級にハンドクリップコーナーを設置し、トレーニングできる環境を整える。学期に一回以上握力を測定する。
- 「長座体前屈」→体育の授業の導入、整理運動でストレッチ運動を取り入れる。部活顧問にストレッチ運動を紹介し、積極的に取り入れてもらう。
- 立ち幅跳び→下半身の筋力トレーニングのため、授業の導入でスクワットジャンプや、馬跳びなどの補強運動を取り入れる。

平成27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。
- 「長座体前屈」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 「立ち幅跳び」を県平均値かつ全国平均値以上にする。