

平成26年度の重点課題

○男子
「握力」「長座体前屈」「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」「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。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- 「握力」→各学級にハンドグ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。また、各部活動においても、積極的にストレッチを導入する。
- 「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。

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	23.93	24.07	39.93	49.79	65.57		8.66	177.71	16.57	32.64	第1学年	25.62	20.08	45.31	50.77	37.92		9.30	152.23	13.92	46.00
第2学年	28.79	22.14	42.36	42.36	69.43		8.52	186.57	19.71	35.43	第2学年	25.65	25.59	47.65	52.76	59.71		8.74	177.00	13.12	53.71
第3学年	34.95	28.65	41.95	59.60	90.95		7.35	200.84	24.05	49.11	第3学年	24.45	25.73	46.91	54.64	60.09		8.65	175.55	14.91	54.36

■ 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	23.93	24.07	39.93	49.79	65.57		8.66	177.71	16.57	32.64	第1学年	25.62	20.08	45.31	50.77	37.92		9.30	152.23	13.92	46.00
第2学年	28.79	22.14	42.36	42.36	69.43		8.52	186.57	19.71	35.43	第2学年	25.65	25.59	47.65	52.76	59.71		8.74	177.00	13.12	53.71
第3学年	34.95	28.65	41.95	59.60	90.95		7.35	200.84	24.05	49.11	第3学年	24.45	25.73	46.91	54.64	60.09		8.65	175.55	14.91	54.36

■ 県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
全学年において、「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」について県平均値かつ全国平均値未満。
- 女子
「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」について県平均値かつ全国平均値未満の学年がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「握力」→一階廊下にハンドグ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。また、測定器を常時設置したり、県平均や校内トップテンを掲示したりすることで、目標を持ち、自分の力を随時計測しながら取り組めるようにする。
- 「長座体前屈」「50m走」→体育の授業の導入でダッシュや瞬発力を高める運動を毎回取り入れる。
- 「上体起こし」「立ち幅跳び」→体育の授業の導入で腕立て伏せ10回・腹筋10回・馬跳びを毎回取り入れる。また、チームリーダーを中心にそれらの取り組みを妥協のないように徹底させる。

平成28年度の目標値

○「握力」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「上体起こし」を各学年でH27年度の学年平均値以上にする