

平成28年度の重点課題

○男子

1学年は全身持久力に課題がある。  
2学年は全身持久力、走力、巧緻性に課題がある。  
3学年は筋持久力に課題がある。

○女子

1学年は最大筋力に課題がある。  
2学年は最大筋力、筋持久力、瞬発力に課題がある。  
3学年は筋持久力、全身持久力に課題がある。

○全校

全体的に、持久力に課題がある。

上記の課題を受けて具体的に  
取り組んだ事項

○ステップアップシートの活用や目標値を生徒の目に見えるところへ掲示し、目標達成への意欲を高めた。

○生徒会が中心となり、グラウンドや体育館の開放を行い、運動ができる時間を確保した。

○体育の授業内で腕立て伏せ・上体起こし・背筋などの基礎筋力を高める補教運動を毎時授業で行った。さらに、心拍数が上がるような補教運動も取り入れた。

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	24.64	28.14	48.77	49.97		415.06	8.35	181.71	20.10	38.70	第1学年	21.17	24.12	50.26	47.02		287.05	8.65	169.27	14.89	51.01
第2学年	31.46	32.49	53.50	55.65		400.01	7.76	204.41	22.82	48.39	第2学年	24.14	26.88	56.57	51.28		288.48	8.27	178.79	16.14	58.14
第3学年	35.92	34.44	57.48	58.14		392.14	7.39	208.09	25.84	54.44	第3学年	26.15	27.31	57.73	50.27		296.45	8.41	170.32	15.78	57.28

県平均値かつ全国平均値未満

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	24.64	28.14	48.77	49.97		415.06	8.35	181.71	20.10	38.70	第1学年	21.17	24.12	50.26	47.02		287.05	8.65	169.27	14.89	51.01
第2学年	31.46	32.49	53.50	55.65		400.01	7.76	204.41	22.82	48.39	第2学年	24.14	26.88	56.57	51.28		288.48	8.27	178.79	16.14	58.14
第3学年	35.92	34.44	57.48	58.14		392.14	7.39	208.09	25.84	54.44	第3学年	26.15	27.31	57.73	50.27		296.45	8.41	170.32	15.78	57.28

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

1年生の瞬発力と敏捷性、2・3年生の全身持久力に課題がある。1年生は、力を入れるポイントや、動きのコツがつかめていない生徒が多くいたように思われる。2・3年生は、極端に運動の苦手な生徒が多くいたことが要因であると考えられる。

○女子

1年生の最大筋力と、3年生の全身持久力・瞬発力に課題がある。1年生は、県平均と比べても身長が小さく、小柄な生徒が多いことが筋力不足につながっていると考えられる。3年生は、運動部に加入している生徒が少なく、運動が苦手な生徒が多いことが要因であると考えられる。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

～全身持久力を高めるために～

- ①各部活動と連携して、冬季のトレーニングの中に、全身持久力の向上につながる練習を取り入れるよう依頼をする。
- ②冬季に持久走の授業を行う中で、自分のペースを意識した走法を身に付けさせ、目標タイムに到達するためには、どれくらいのペースで走らなければならないのかを理解させる。

～瞬発力・敏捷性を高めるために～

- ①体育の授業内において、瞬発的に力を必要とする運動を取り入れたり、反復横とびの練習を取り入れたりする。
- ②体育の授業の補強運動の際に、全身を使った運動を取り入れ、体の使い方を習得させる。

平成30年度の目標値

48項目中、県平均かつ全国平均値以上の種目率を95%以上にする。  
1500m走を全項目、県平均かつ全国平均値以上にする。