

### 平成28年度の重点課題

- ・男女共通して立ち幅跳び, 50m走, 反復横跳び, ハンドボール投げが県・全国平均よりも下回っている。
- ・男子は上体起こし, 50m走, 立ち幅跳びにおいて全学年の値が低くなっている。
- ・握力は男女とも県・全国平均を上回っている。

### 上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- ・50m走, 上体起こしを向上させるため, 毎時間腹筋や腕立て伏せといった筋力トレーニングを充実させた。
- ・昼休みに使えるボールの数を増やすなど, 積極的に運動する機会を作った。
- ・毎時間の補強運動にジャンプトレーニングを組み込み, 敏しょう性や跳躍力向上に努めた。

### 平成29年度新体力テストの結果

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横と
第1学年	25.93	23.05	42.36	50.85
第2学年	31.23	26.59	43.88	51.58
第3学年	35.11	29.18	46.33	55.22

### 平成29年度新体力テストの結果

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横と
第1学年	25.93	23.05	42.36	50.85
第2学年	31.23	26.59	43.88	51.58
第3学年	35.11	29.18	46.33	55.22

### 重点課題

- ・男子の上体起こしが全学年平均より低くなっている。
- ・反復横跳びが男女とも低い。
- ・女子のボール投げが全学年県・全国平均より低い値にな
- ・反復横跳びが男女とも低い。

### 平成30年度の目標値

- ・男女と
- ・男子の
- ・反復横

果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27年度)との比較)

項目	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
	74.62		8.63	170.51	18.53	34.24	第1学年	25.77	23.77	41.30	46.95	50.95
	81.02		8.00	188.64	19.25	40.49	第2学年	26.28	24.09	47.49	45.79	60.63
	91.62		7.53	204.32	21.78	48.02	第3学年	27.71	25.85	55.35	45.96	59.96

県平均値かつ全国平均値

果(県平均値(平成29年度)・全国平均値(平成28年度)との比較)

項目	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
	74.62		8.63	170.51	18.53	34.24	第1学年	25.77	23.77	41.30	46.95	50.95
	81.02		8.00	188.64	19.25	40.49	第2学年	26.28	24.09	47.49	45.79	60.63
	91.62		7.53	204.32	21.78	48.02	第3学年	27.71	25.85	55.35	45.96	59.96

県平均値かつ全国平均値

で県・全国  
値になって  
において  
っている。  
値になって

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- ・補強運動の充実を図るとともに、段階的な内容の工や行い方の変化を付ける)
- ・球技を行う際にボールを投げる動作を入れるなど、巧緻性の向上につなげた運動を実施する。
- ・敏しょう性や瞬発力を養うために、短距離ダッシュやニングを陸上競技で重点的に取り入れる。

も全学年で県・全国平均をとともに下回っている項目を減らす。  
り上体起こしの記録向上。  
黄跳びの記録を男女とも向上させる。

橋

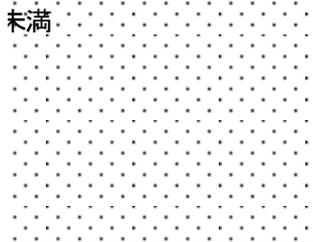
中学校

中学校

特別支援学校 中学部  
中等教育学校 前期課程  
義務教育学校 後期課程



持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
	8.94	164.92	12.00	48.16
	8.89	171.17	12.24	51.16
	8.66	174.42	14.35	56.02



持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
	8.94	164.92	12.00	48.16
	8.89	171.17	12.24	51.16
	8.66	174.42	14.35	56.02



夫を行う。(数

ボール操作や

ジャンプトレ