

平成30年度の重点課題

○1学期に実施した新体カテストの結果から、男女ともに敏捷性と筋力に課題がある。また、男子では20mシャトルラン、女子では立ち幅跳びにそれぞれ課題がある。体育の時間のトレーニングでは、腹筋、背筋、腕立て、馬跳びを行うとともに、柔軟性を高めるためのストレッチや、全身持久力を高めるためにランニングを取り入れていく。また、種目に応じた導入運動やストレッチを入れることで各種目に興味関心を持たせ、積極的に体を動かそうとする動機づけを行う。

○前回の記録と比較させることで記録の向上をさせていくとともに、お互いに良い声かけを行うようにし、意欲的に活動できるようにする。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

(授業)
 ○腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、ジャンプ
 ○種目に応じたストレッチやトレーニング
 ○各運動部の顧問の協力を得て、練習で基礎的な体力向上を図る動きを工夫して取り入れる。

平成31年度新体カテストの結果(県平均値(平成30年度)・全国平均値(平成29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	23.58	25.86	47.85	49.78	70.56		8.31	181.42	19.59	37.88	第1学年	21.44	23.36	47.76	44.30	53.32		9.01	159.82	12.83	46.48
第2学年	28.55	26.26	44.40	48.75	78.27		8.03	189.46	21.74	40.78	第2学年	22.99	26.39	49.97	44.88	59.15	621.00	8.65	170.17	13.54	52.39
第3学年	31.73	26.62	46.05	51.32	89.12		7.71	201.29	23.65	45.76	第3学年	24.60	26.68	54.94	48.10	57.18		8.63	170.76	16.07	56.37

県平均値かつ全国平均値未滿

平成31年度新体カテストの結果(県平均値(平成31年度)・全国平均値(平成30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	23.58	25.86	47.85	49.78	70.56		8.31	181.42	19.59	37.88	第1学年	21.44	23.36	47.76	44.30	53.32		9.01	159.82	12.83	46.48
第2学年	28.55	26.26	44.40	48.75	78.27		8.03	189.46	21.74	40.78	第2学年	22.99	26.39	49.97	44.88	59.15	621.00	8.65	170.17	13.54	52.39
第3学年	31.73	26.62	46.05	51.32	89.12		7.71	201.29	23.65	45.76	第3学年	24.60	26.68	54.94	48.10	57.18		8.63	170.76	16.07	56.37

県平均値かつ全国平均値未滿

重点課題

- 男女の反復横跳び
- 男子は20mシャトルラン
- 女子は立ち幅跳び

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「反復横跳び」→授業の中でラダートレーニングを取り入れていく。また、部活動とも現状を共有し、レーニングにも取り入れていく。

○「20mシャトルラン」→授業始めにランニングを行ったり、種目に応じた走る活動を入れていく。また、目標を持って取り組めるように、タイムトライアルの実施を検討していく。

○「立ち幅跳び」→毎時間、体育の授業始めにジャンプトレーニングを取り入れていく。また、理論学習を行い瞬発力を向上させる意欲を高める。

○運動部はもちろん、文化部の各顧問に体カテストの結果を知らせ、冬場のトレーニングに生かすように促していく。

平成32年度の目標値

反復横跳び
 男子 1年:51回 2年:55回 3年:57回 女子 1年:48回 2年:49回 3年:50回
 シャトルラン
 男子 1年:74回 2年:91回 3年:97回
 立ち幅跳び
 女子 1年:169cm 2年:177cm 3年:178cm