

平成30年度の重点課題

○男女共通

「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」が2学年以上県平均値・全国平均値より低い。

○男子

「ボール投げ」が3学年県平均値・全国平均値より低い。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○「握力」→授業の体力向上5分間プログラムで、グーバー運動や指立て伏せを実施する。体力づくり運動の重点課題として、家庭で取り組ませる。

○「上体起こし」「反復横跳び」→授業の体力向上5分間プログラムで実施する。定期的にテストを行い確認する。体力づくり運動の重点課題として、家庭で取り組ませる。

○「20mシャトルラン」「50m走」→準備運動および部活動でランニング量を増やす。部活動の朝練習で10分間走を取り入れる。体力づくり運動の重点課題として、家庭で取り組ませる。

○「ボール投げ」→「球技」領域の授業で、毎時間キャッチボールを実施（全学年で実施）し、投技能力を習得させる。

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	23.67	23.49	39.35	49.61	66.73		8.63	184.99	17.40	34.50	第1学年	21.62	21.73	43.48	47.84	54.47		9.04	167.01	12.75	47.06
第2学年	32.76	28.36	50.64	53.35	83.06		8.02	204.52	20.99	46.12	第2学年	24.60	24.08	49.39	48.74	58.32		8.73	174.56	13.84	52.73
第3学年	33.34	27.84	43.90	53.12	80.60		7.74	199.02	21.71	44.62	第3学年	25.55	22.53	47.82	46.41	56.21		8.84	175.03	14.01	52.06

県平均値かつ全国平均値未満

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	23.67	23.49	39.35	49.61	66.73		8.63	184.99	17.40	34.50	第1学年	21.62	21.73	43.48	47.84	54.47		9.04	167.01	12.75	47.06
第2学年	32.76	28.36	50.64	53.35	83.06		8.02	204.52	20.99	46.12	第2学年	24.60	24.08	49.39	48.74	58.32		8.73	174.56	13.84	52.73
第3学年	33.34	27.84	43.90	53.12	80.60		7.74	199.02	21.71	44.62	第3学年	25.55	22.53	47.82	46.41	56.21		8.84	175.03	14.01	52.06

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男女共通
「50m走」が全学年県平均値、全国平均値より低い。
- 男子
「柔軟性」「全身持久力」「巧緻性」に課題がある。
- 女子
「瞬発力」に課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 保健体育科の授業冒頭で瞬発力、柔軟性を高める運動を行う。
運動例)
・バーピー ・立ち幅跳び ・ジャンプ系運動
・しゃがみ座り ・長座体前屈 ・上体ひねり
- 家庭、部活動でも手軽に行える運動の紹介
- 運動の意義と効果に関する学習

平成32年度の目標値

男女とも以下の項目を県平均値および全国平均値以上にする。
・「50m走」
・「長座体前屈」