

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」