

平成29年度の重点課題

- 「男女共通」
 - ・すべての学年で、立ち幅跳びの記録は県・全国平均との差が大きい。
 - ・50m走により力を入れて取り組む。
 - ・毎学期取り組んでいるシャトルランの数値が低い。
- 「女子」
 - ・柔軟性が全学年を通して弱い。
- 男子：24項目中10項目
平均値を上回る
- 女子：24項目中12項目
平均値を上回る

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- 「50m走」

継続的に毎学期の休み明けテストに50m走を取り入れるとともに、陸上競技の授業時に、フォーム修正の意識づけやいろいろなたちからのダッシュ等を取り入れ、再計測を行った。
- 「シャトルラン」

継続的に毎学期の休み明けテストで自己の記録に挑戦させるとともに、2学期の校外走の授業を通して、持久力強化を図った。
- 「長座体前屈」

授業の中で、ペアでのストレッチを取り入れたり家庭での柔軟運動をうながした。

平成30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	23.83	23.09	36.74	49.65	66.27		8.75	174.39	16.03	32.15	第1学年	21.79	21.12	40.76	45.88	62.33		9.10	163.56	10.83	44.90
第2学年	28.97	28.12	38.58	51.89	79.66		8.20	189.63	19.11	39.98	第2学年	24.00	26.47	41.70	47.74	60.81		9.06	169.94	13.16	50.14
第3学年	34.05	31.70	47.27	55.37	92.08		7.50	213.53	21.78	50.42	第3学年	25.67	26.75	44.49	49.44	61.86		8.84	170.23	14.23	53.45

県平均値かつ全国平均値未満

平成30年度新体力テストの結果（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	23.83	23.09	36.74	49.65	66.27		8.75	174.39	16.03	32.15	第1学年	21.79	21.12	40.76	45.88	62.33		9.10	163.56	10.83	44.90
第2学年	28.97	28.12	38.58	51.89	79.66		8.20	189.63	19.11	39.98	第2学年	24.00	26.47	41.70	47.74	60.81		9.06	169.94	13.16	50.14
第3学年	34.05	31.70	47.27	55.37	92.08		7.50	213.53	21.78	50.42	第3学年	25.67	26.75	44.49	49.44	61.86		8.84	170.23	14.23	53.45

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 「男女共通」

すべての学年で、長座体前屈とボール投げが県平均かつ全国平均を上回ることができなかった。
- 「男子」

取り組みを続けている、シャトルランで、数値が低い。
ボール投げは、どの学年も2m県平均かつ全国平均値を下回っている。
- 「女子」

ボール投げはどの学年も、もう少しで県平均かつ全国平均を上回るので来年度の測定までに取り組みを進める。
50m走の記録を平均0.5秒縮める。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「長座体前屈」・・・毎時間の補強運動に、体の柔らかさを高める運動を取り入れる。
- 「ボール投げ」・・・「球技」領域の授業では、毎時間キャッチボールの動きを取り入れ、体の使い方を習得させる。
- 「シャトルラン」・・・継続して毎学期の休み明けテストに取り入れるとともに、部活動においても継続的に校外走等で持久力向上に努める。
- 「50m走」・・・継続して毎学期の休み明けテストに取り入れるとともに、簡単な走運動を授業の中に工夫して取り入れる。

平成31年度の目標値

- 長座体前屈およびボール投げ・・・平均値を上回る学年をつくる。
- シャトルラン・・・全学年男女とも、県平均値及び全国平均値を上回ることができる。
- 男子・・・24項目中11項目 女子・・・24項目中12項目 県平均値及び全国平均値を上回ることができる。