

平成29年度の重点課題

○男子

1年生の瞬発力と敏捷性、2・3年生の全身持久力に課題がある。1年生は、力を入れるポイントや、動きのコツがつかめていない生徒が多くいたように思われる。2・3年生は、極端に運動の苦手な生徒が多かったことが要因であると考えられる。

○女子

1年生の最大筋力と、3年生の全身持久力・瞬発力に課題がある。1年生は、県平均と比べても身長が小さく、小柄な生徒が多いことが筋力不足につながっていると考えられる。3年生は、運動部に加入している生徒が少なく、運動が苦手な生徒が多いことが要因であると考えられる。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

～全身持久力を高めるために～

- ①各部活動と連携して、冬季のトレーニングの中に、全身持久力の向上につながる練習を取り入れた。
- ②冬季に持久走の授業を行う中で、自分のペースを意識した走法を身に付けさせ、目標タイムに到達するためには、どれくらいのペースで走らなければならないのかを考えさせた。

～瞬発力・敏捷性を高めるために～

- ①体育の授業内において、瞬発的に力を必要とする運動を取り入れたり、反復横とびの練習を取り入れた。
- ②体育の授業の補強運動の際に、全身を使った運動を取り入れた。

平成30年度新体カテストの結果（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	24.10	24.97	48.80	50.89		416.39	8.20	189.31	20.17	38.14	第1学年	20.26	22.46	51.40	48.00		300.22	8.75	167.12	13.75	49.33
第2学年	28.00	27.79	50.71	53.88		401.21	7.73	194.54	21.80	44.70	第2学年	23.31	22.43	52.89	47.71		283.04	8.38	174.13	15.71	54.49
第3学年	35.95	33.04	55.45	58.60		388.87	7.22	213.92	25.29	54.45	第3学年	25.05	25.53	59.00	48.88		296.65	8.33	179.69	16.40	58.16

県平均値かつ全国平均値未満

平成30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	24.10	24.97	48.80	50.89		416.39	8.20	189.31	20.17	38.14	第1学年	20.26	22.46	51.40	48.00		300.22	8.75	167.12	13.75	49.33
第2学年	28.00	27.79	50.71	53.88		401.21	7.73	194.54	21.80	44.70	第2学年	23.31	22.43	52.89	47.71		283.04	8.38	174.13	15.71	54.49
第3学年	35.95	33.04	55.45	58.60		388.87	7.22	213.92	25.29	54.45	第3学年	25.05	25.53	59.00	48.88		296.65	8.33	179.69	16.40	58.16

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

2・3年生の全身持久力に課題がある。
1・2年生の最大筋力に課題がある。
全体的に2年生の体力・運動能力が低い傾向にある。

○女子

全学年の最大筋力に課題がある。
1・3年生の全身持久力に課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「全身持久力」→①各部活動と連携して、冬季のトレーニングの中に、全身持久力の向上につながる練習を取り入れる。
②定期的に1・2年生を対象に部活動対抗でのタイムトライアルを行い、持久力の向上を図る。

○「最大筋力」→①体育の授業の中で、握力を鍛えるような補強運動を行う。

平成31年度の目標値

- 全学年の「持久走」の数値を、県平均かつ全国平均以上にする。
- 全学年の「握力」の数値を、県平均かつ全国平均以上にする。
- 男女の体力県平均値以上の割合を85%以上にする。