

平成29年度の重点課題

- 男子
  - 全学年 「上体起こし」
  - 第1・3学年 「50m走」
  - 第3学年 「反復横跳び」
- 女子
  - 第1・2学年 「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」
  - 第1学年 「握力」「長座体前屈」「立ち幅跳び」

上記の課題を受けて具体的に  
取り組んだ事項

「20mシャトルラン」「50m走」「上体起こし」「立ち幅跳び」  
⇒ 駅伝部活動として、持久走やダッシュ、基礎トレーニングを行った。  
・朝練 3月～10月の間、毎日（全学年）  
・放課後練 9月～10月の間、大会等の日程に合わせて設定  
11月～2月の間、水曜の週1回（1・2学年）

「反復横跳び」「長座体前屈」  
⇒ 保健体育の授業の初め、反復横跳びや柔軟性を高めるトレーニングを取り入れる。

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	26.67	18.33	42.33	43.33	52.67		8.10	204.00	16.00	32.00	第1学年	25.63	25.25	60.00	47.88	55.75		8.93	182.88	14.50	56.50
第2学年	32.50	32.50	47.75	51.75	100.00		7.75	206.50	23.25	49.25	第2学年	27.67	23.67	51.67	39.67	43.67		9.00	167.00	15.33	49.33
第3学年	43.00	31.00	46.00	61.20	115.20		7.16	235.60	25.80	58.80	第3学年	27.30	25.11	50.40	49.70	61.78		8.63	178.30	17.50	58.22

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	26.67	18.33	42.33	43.33	52.67		8.10	204.00	16.00	32.00	第1学年	25.63	25.25	60.00	47.88	55.75		8.93	182.88	14.50	56.50
第2学年	32.50	32.50	47.75	51.75	100.00		7.75	206.50	23.25	49.25	第2学年	27.67	23.67	51.67	39.67	43.67		9.00	167.00	15.33	49.33
第3学年	43.00	31.00	46.00	61.20	115.20		7.16	235.60	25.80	58.80	第3学年	27.30	25.11	50.40	49.70	61.78		8.63	178.30	17.50	58.22

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
  - 第1学年 「上体起こし」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」
  - 第1・2学年 「反復横跳び」
  - 第3学年 「長座体前屈」
- 女子
  - 第2学年 「上体起こし」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「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

「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」  
⇒ 駅伝部活動として、持久走や体幹トレーニング、基礎筋力とレーニングを行う。  
・朝練 3月～10月の間、毎日自己の体力に応じた持久走（約1.5～3km）  
・放課後 11月～2月の間、水曜日に持久走・基礎体カトレーニング

「ハンドボール投げ」  
⇒ 保健体育の球技の授業の時に、ボール投げの運動を取り入れる。  
（サッカーボール、バスケットボール、シャトル等）

「反復横跳び」「長座体前屈」  
⇒ 保健体育の授業の初めに、サーキットトレーニングとストレッチを取り入れる。

平成31年度の目標値 ○県平均かつ全国平均以上の値が48種目中40種目にする。