

平成29年度の重点課題

○男子

「長座体前屈」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」において県平均かつ全国平均値より低い学年がある。

○女子

「長座体前屈」「20mシャトルラン」において県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

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	28.93	27.87	39.27	59.47	76.33		8.52	192.21	20.20	41.07	第1学年	25.50	24.58	37.17	54.67	48.42		8.68	173.08	12.33	50.25
第2学年	33.69	31.62	35.46	61.23	85.92		7.78	189.38	23.69	46.23	第2学年	25.25	26.25	36.88	51.75	53.88		8.78	185.38	13.63	52.63
第3学年	37.00	37.08	42.75	72.00	103.00		6.93	222.75	26.50	58.00	第3学年	27.57	27.71	47.00	59.50	56.38		8.32	187.36	17.00	60.15

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	28.93	27.87	39.27	59.47	76.33		8.52	192.21	20.20	41.07	第1学年	25.50	24.58	37.17	54.67	48.42		8.68	173.08	12.33	50.25
第2学年	33.69	31.62	35.46	61.23	85.92		7.78	189.38	23.69	46.23	第2学年	25.25	26.25	36.88	51.75	53.88		8.78	185.38	13.63	52.63
第3学年	37.00	37.08	42.75	72.00	103.00		6.93	222.75	26.50	58.00	第3学年	27.57	27.71	47.00	59.50	56.38		8.32	187.36	17.00	60.15

県平均値かつ全国平均値未満

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○「長座体前屈」→ 体育の授業や部活動の中で、股関節の前後屈・首・ひざ・足首・手首の柔軟体操を取り入れるようにする。また、家庭でも継続して柔軟体操が取り組めるように、家庭への呼びかけを行う。

○「20mシャトルラン」→ 体育の授業や部活動の中で、その場駆け足・両足跳び・バーピーテストなどのメニューを組み、生徒のレベルにあった負荷をかけて行う。また、冬季には持久力を養うために長距離走を継続的に取り組む。

重点課題

○男子

全学年において「長座体前屈」が県平均値かつ全国平均値未満。

○女子

全学年において「長座体前屈」と「20mシャトルラン」が県平均値かつ全国平均値未満。

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」

・継続して体育の授業の導入で柔軟体操を取り入れる。また、部活動で、運動前後にはストレッチなどの柔軟運動の時間を確保する。

○「20mシャトルラン」

・各部活動と連携して、冬季トレーニングの中に、全身持久力をの向上につながる練習を取り入れる。

◎校内に県平均値・全国平均値との比較を掲示し、目標値を明確にする。

◎年に二回以上計測を行い、目標を持たせながら取り組む。

平成31年度の目標値 「長座体前屈」「20mシャトルラン」を県平均かつ全国平均値より高くする。