

平成27年度の重点課題

- 男子
「20mシャトルラン」、「持久走」、「立ち幅跳び」において全学年共通して全国平均、県平均より低い及び記録が低い傾向にある。
- 女子
「20mシャトルラン」、「持久走」、「立ち幅跳び」において全学年共通して全国平均、県平均より低い及び記録が低い傾向にある。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 「20mシャトルラン」、「持久走」→体育の授業や部活動の導入時、ランニングなど走り込みを重点的に行う。また、駅伝シーズンに長距離走を取り入れるなどする。
- 「立ち幅跳び」→体育の授業の導入部分で行うストレッチや筋力トレーニングにおいてジャンプなどのトレーニングを行う。
- 平成27年度の取り組みについて引き続き行うとともに、新体力テストではどの項目を測るものか、どのよう行えば力が発揮できるかを指導する。

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成27年度)・全国平均値(平成26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	24.40	31.20	63.00	52.00	73.20	434.80	8.46	203.00	21.30	48.60	第1学年	23.25	23.50	66.13	49.88	55.50	301.38	8.90	179.50	14.38	61.63
第2学年	36.92	29.69	67.31	61.15	96.00	373.62	7.30	223.15	23.23	62.31	第2学年	25.75	27.25	64.17	52.92	70.91	266.55	8.50	181.67	14.08	67.25
第3学年	37.78	32.78	70.11	62.33	104.33	361.22	7.28	225.78	25.33	66.22	第3学年	29.50	27.17	67.75	53.17	64.42	270.58	8.44	191.83	16.58	72.25

県平均値かつ全国平均値未満

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27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	24.40	31.20	63.00	52.00	73.20	434.80	8.46	203.00	21.30	48.60	第1学年	23.25	23.50	66.13	49.88	55.50	301.38	8.90	179.50	14.38	61.63
第2学年	36.92	29.69	67.31	61.15	96.00	373.62	7.30	223.15	23.23	62.31	第2学年	25.75	27.25	64.17	52.92	70.91	266.55	8.50	181.67	14.08	67.25
第3学年	37.78	32.78	70.11	62.33	104.33	361.22	7.28	225.78	25.33	66.22	第3学年	29.50	27.17	67.75	53.17	64.42	270.58	8.44	191.83	16.58	72.25

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
特に1年生「持久走」において県平均・全国平均より低い。その他にも全学年として「握力」「上体起こし」について低い傾向にある。
- 女子
特に1年生「持久走」において県平均・全国平均より低い。その他にも全学年として「握力」「上体起こし」低い傾向にある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「持久走」→体育の授業や部活動の導入時、ランニングなど走り込みを重点的に行う。また、駅伝シーズンに長距離走を取り入れるなどする。
- 「上体起こし」→体育の授業の導入部分で行うストレッチや筋力トレーニングを行う。
- 「握力」→体育の授業や部活動の導入時、手押し車や手のひらを使う補強運動を取り入れる。
- 平成28年度の取り組みについて引き続き行うとともに、新体力テストではどの項目を測るものか、どのよう行えば力が発揮できるかを指導する。

平成29年度の目標値

- 「持久走」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 「握力」を男子では3KG, 女子では2KG記録を伸ばす。
- 「上体起こし」を男女ともに3回以上記録を伸ばす。