

平成30年度の重点課題

○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。

上記の課題を受けて具体的に
 取り組んだ事項

○「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
第1学年	25.20	26.00	35.40	46.90	67.20		8.34	191.30	21.00	35.30	第1学年	24.07	20.27	38.67	46.13	39.73		8.98
第2学年	33.14	28.00	35.29	53.21	85.07		8.03	192.54	20.79	41.54	第2学年	26.00	26.00	35.00	46.82	54.45		8.83
第3学年	38.58	30.92	38.58	53.25	80.83		7.73	199.20	25.25	47.00	第3学年	26.63	26.13	41.50	45.88	47.38		8.84

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体カテストの結果(県平均値(平成31年度)・全国平均値(平成30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
第1学年	25.20	26.00	35.40	46.90	67.20		8.34	191.30	21.00	35.30	第1学年	24.07	20.27	38.67	46.13	39.73		8.98
第2学年	33.14	28.00	35.29	53.21	85.07		8.03	192.54	20.79	41.54	第2学年	26.00	26.00	35.00	46.82	54.45		8.83
第3学年	38.58	30.92	38.58	53.25	80.83		7.73	199.20	25.25	47.00	第3学年	26.63	26.13	41.50	45.88	47.38		8.84

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
 全学年において「長座体前屈」、「反復横跳び」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」、「シャトルラン」が県平均値かつ全国平均値を大きく下回る。

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」
 ・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。さらに、多様な運動を取り入れ、様々な身体の動きができるようにし、柔軟性を高める。
 - 「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、全身持久力の向上につながる練習を取り入れる。
 ・昼休憩や休日に、身体を動かす習慣を身に付けさせる。
 - 「反復横跳び」
 ・継続して体育の授業の導入で補強運動を取り入れる。さらに、体幹も鍛える運動を取り入れながら基礎体力を高める。
- ◎年に2回以上計測を行い、目標を持たせながら取り組む。

平成32年度の目標値 「長座体前屈」「20mシャトルラン」「反復横跳び」を県平均値かつ全国平均値より高くする。