

令和3年度の重点課題

○男女共通

「20mシャトルラン」において、県平均かつ全国平均値より低い。（全身持久力）

○男子

「上体起こし」において、県平均かつ全国平均値より低い。（筋力）

○女子

「長座体前屈」、「反復横跳び」、「ボール投げ」が県平均値かつ全国平均値より低い。（柔軟性、敏捷性、巧緻性）

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○筋力、柔軟性の向上を図るため、授業の導入で補強運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋）、とストレッチを継続的に実施した。

○新体力テストの実施の際、記録の意識づけを行うために、以下の取り組みを実施した。

- ①県平均値、全国平均値、広島県の優秀記録を測定前に生徒へ提示することにより、生徒の意欲を高めた。（立ち幅跳びは、平均値、優秀記録を記載したテープを測定場所に貼り付け、記録の可視化を行った）
- ②測定前に正しい測定方法の確認と記録向上に向けたアドバイスを教師側から行った。

令和4年度新体力テストの結果（県平均値（令和3年度）・全国平均値（令和2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2学年	28.52	29.75	53.65	61.77	78.83		8.55	207.46	21.61	48.36	第2学年	23.26	24.57	49.85	49.19	50.47		9.26	180.32	13.66	52.47

県平均値かつ全国平均値未満

令和4年度新体力テストの結果（県平均値（令和4年度）・全国平均値（令和3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2学年	28.52	29.75	53.65	61.77	78.83		8.55	207.46	21.61	48.36	第2学年	23.26	24.57	49.85	49.19	50.47		9.26	180.32	13.66	52.47

県平均値かつ全国平均値未満

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	70.18	22.81	5.26	1.75	第2学年	42.22	42.22	8.89	6.67

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

- 「握力」→体育授業において、グーバー運動や鉄棒のぶら下がり運動を継続的に行う。
- 「50m走」→陸上の単元において、加速疾走、中間疾走、フィニッシュでのスキルの見直しを行う。また、昨年度の自分の記録や県平均値、全校平均値を生徒に提示し、個人の目標を明確にさせる。
- 「20mシャトルラン」→陸上の単元において、長距離走で走る距離を伸ばしたり、サッカーやバスケットボールの授業ではゲームを多く取り入れ、全身持久力を高める。

体育の授業以外で行う取組内容

- 学校内に体育コーナーを設置し、各学年の体力証を掲示し、記録に対する意欲を高める。また、体力向上に向けたアドバイスやポイントを掲示し、運動習慣への参考とさせる。
- 各部活動へ課題のある体力を周知し、その課題に見合う練習メニューを作成し、実施してもらう。
- 引き続き、昼休憩時間のボール遊びを推奨する。

重点課題

○男女共通

「握力」、「50m走」、「20mシャトルラン」において、県平均かつ全国平均値より低い。

令和5年度の
重点目標値

- 「握力」を県平均かつ全国平均値以上にする。
- 「50m走」を県平均かつ全国平均値以上にする。
- 「20mシャトルラン」を県平均かつ全国平均値以上にする。