

平成27年度の重点課題

○男子

全学年において、「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」について県平均値かつ全国平均値未満。

○女子

「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」について県平均値かつ全国平均値未満の学年がある。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○「握力」→一階廊下にハンドグリップコーナーを設置し、トレーニングできる環境を整える。また、測定器を常時設置したり、県平均や校内トップテンを掲示したりすることで、目標を持ち、自分の力を随時計測しながら取り組めるようにする。

○「長座体前屈」「50m走」→保健体育の授業の導入で、ダッシュや瞬発力を高める運動を毎回取り入れる。

○「上体起こし」「立ち幅跳び」→保健体育の授業の導入で、腕立て伏せ10回・腹筋10回・馬跳びを毎回取り入れる。また、チームリーダーを中心にそれらの取組を妥協のないように徹底させる。

○各種目において、4月と12月の2回、個人で目標値を決めて取り組んでいった。

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 | 24.00 | 27.58 | 37.25 | 55.92 | 77.25 | | 8.69 | 182.83 | 17.67 | 38.55 | 第1学年 | 22.47 | 24.00 | 40.00 | 53.87 | 53.40 | | 9.23 | 169.67 | 14.80 | 53.21 |
| 第2学年 | 28.50 | 27.79 | 37.29 | 60.43 | 73.29 | | 7.99 | 196.00 | 18.50 | 41.00 | 第2学年 | 26.57 | 23.57 | 43.50 | 55.50 | 42.36 | | 9.01 | 173.21 | 12.79 | 50.79 |
| 第3学年 | 35.64 | 26.46 | 39.38 | 53.71 | 83.15 | | 7.90 | 191.14 | 22.31 | 44.00 | 第3学年 | 26.76 | 26.94 | 47.88 | 53.50 | 57.35 | | 8.59 | 178.94 | 13.06 | 54.33 |

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 | 24.00 | 27.58 | 37.25 | 55.92 | 77.25 | | 8.69 | 182.83 | 17.67 | 38.55 | 第1学年 | 22.47 | 24.00 | 40.00 | 53.87 | 53.40 | | 9.23 | 169.67 | 14.80 | 53.21 |
| 第2学年 | 28.50 | 27.79 | 37.29 | 60.43 | 73.29 | | 7.99 | 196.00 | 18.50 | 41.00 | 第2学年 | 26.57 | 23.57 | 43.50 | 55.50 | 42.36 | | 9.01 | 173.21 | 12.79 | 50.79 |
| 第3学年 | 35.64 | 26.46 | 39.38 | 53.71 | 83.15 | | 7.90 | 191.14 | 22.31 | 44.00 | 第3学年 | 26.76 | 26.94 | 47.88 | 53.50 | 57.35 | | 8.59 | 178.94 | 13.06 | 54.33 |

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」「50m走」「ボール投げ」について県平均値かつ全国平均値未満。

○女子

「長座体前屈」について、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」→保健体育授業の導入部分にストレッチなどの柔軟性を高める動きを取り入れる。また、運動部活動においても、連携して取り組む。

○「50m走」→陸上競技の単元において、様々な形態での走運動を導入部分で取り入れる。また、身体全体を使う、正確なフォームを意識した運動方法の体得を図る。そして、保健体育授業においても、瞬発力を高めるような補強運動を定期的に取り入れる。

○「ボール投げ」→球技の単元において、保健体育授業の導入部分にて、投げる運動を取り入れる。また、休憩時間に行えるようなボール投げの場を設置する。そして、腹筋や背筋等、上体を使用する運動を意図的に仕組む。

平成29年度の目標値

○「長座体前屈」「50m走」「ボール投げ」を各学年でH28年度の学年平均値以上にする。