

令和3年度の重点課題

「長座体前屈」「ボール投げ」を除くすべての種目

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 種目に応じた補助運動の取り入れ、目標を数値化し、記録の向上を図る。  
例)卓球⇒敏しよ性を高めるトレーニングの実施(縄跳び、卓球台を使った横跳びステップ等)  
マット運動⇒筋力・筋持久力を高めるトレーニングの実施(壁倒立、腕立て伏せ等)  
サッカー⇒全身持久力を高めるトレーニングの実施(5分間走、サーキットトレーニング等)
- 各部活動の充実  
補強運動の時間を確保し、体力の基礎体力の向上を図る。
- 体力向上プロジェクト  
毎月で腕立て伏せやスクワットなどの筋カトレーニングや体幹トレーニングを家庭で取り組む。

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	35.60	27.40	57.20	52.00	80.00		8.22	199.40	24.60	46.20	第2学年	29.00	22.00	65.60	42.60	55.80		8.94	174.40	18.00	56.40

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	35.60	27.40	57.20	52.00	80.00		8.22	199.40	24.60	46.20	第2学年	29.00	22.00	65.60	42.60	55.80		8.94	174.40	18.00	56.40

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	80.00	20.00	0.00	0.00	第2学年	60.00	40.00	0.00	0.00

学校独自の意識調査(運動を行うことが好きですか)

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1学年	75.0	25.0	0.0	0.0	第1学年	100.0	0.0	0.0	0.0
第2学年	80.0	20.0	0.0	0.0	第2学年	60.0	40.0	0.0	0.0
第3学年	66.6	33.3	0.0	0.0	第3学年				

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

- サーキットトレーニング  
毎時間、体育の授業の始めに(フロントランジ、もも上げ、腕立て伏せ、パービージャンプ、背筋、腹筋等)のメニューから3つ選択し、音楽に合わせて取り組む。
- 各種目の特性に応じた補助運動  
例)サッカー⇒全身持久力や瞬発力を高めるトレーニングの実施(ドリブルリレー、ラダートレーニング等)  
マット運動⇒筋力・筋持久力を高めるトレーニングの実施(壁倒立、手押し車、腕立て伏せ等)  
体づくり運動⇒筋力・敏しよ性を高めるトレーニングの実施(縄跳び、グーパー運動、変形ダッシュ等)

体育の授業以外で行う取組内容

- 体力向上プロジェクトの継続  
体力テストで出た各学年の課題要素をそれぞれの家庭で取り組むトレーニングに設定して取り組む。
- 駅伝部活動の実施  
3月～10月の間、持久走、体幹トレーニング、基礎トレーニングの実施
- 各部活動の充実  
補強運動の時間を確保し、基礎体力の向上を図る。

重点課題

- 男子  
・第1学年が「上体起こし」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅とび」、「ハンドボール投げ」において、県平均かつ全国平均より低い。  
・第2学年が「反復横とび」、「50m走」、「立ち幅とび」において、県平均かつ全国平均より低い。  
・第3学年が「上体起こし」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「ハンドボール投げ」において、県平均かつ全国平均より低い。
- 女子  
・第1学年が「上体起こし」、「反復横とび」、「20mシャトルラン」において、県平均かつ全国平均より低い。  
・第2学年が「上体起こし」、「反復横とび」、「50m走」において、県平均かつ全国平均より低い。

令和5年度の重点目標値

- 生徒が自分自身の体力課題を認識し、運動やスポーツに関心を抱くようにする。
- 県平均かつ全国平均以上の項目を66%以上を目指す。
- AB率が70%以上かつED率10%以下とする。