

令和4年度の重点課題

○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。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○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、バービージャンプ、背筋、腹筋等)のメニューから3つ選択し、音楽に合わせながら取り組んだ。

○各種目の特性に応じた補助運動

例)バスケットボール
全身持久力や瞬発力を高めるトレーニングの実施した。
(ドリブルリレー、ラダートレーニング等)

○朝練習の実施

6月～10月の間、持久走、体幹トレーニング、基礎トレーニングを実施した。

○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った。

令和5年度新体カテテストの結果 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	33.50	22.25	40.75	48.50		457.25	8.08	190.00	18.00	35.00	第2学年	40.00	26.00	53.00	51.00		466.00	8.50	168.00	20.00	58.00

県平均値かつ全国平均値未満

令和5年度新体カテテストの結果 県平均値(令和5年度)・全国平均値(令和4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	33.50	22.25	40.75	48.50		457.25	8.08	190.00	18.00	35.00	第2学年	40.00	26.00	53.00	51.00		466.00	8.50	168.00	20.00	58.00

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	50.00	50.00	0.00	0.00	第2学年	0.00	#####	0.00	0.00

学校独自の意識調査

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第1・第2学年	66.70%	22.20%	5.60%	5.60%
第3学年	70%	30%	0%	0%

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
→重点課題となった項目の体力要素を向上させるトレーニング(上体起こしやサイドジャンプ、スクワット等)を授業の導入部分に行う。
- ・単元に関する補助運動の実施
→単元で取り扱う競技に関する基礎体力トレーニングをゲーム形式で実施する。
例)バレーボール→ボールはさみジャンプ、手押し車、アザラシ、パンチリフティング
マット運動 →クモ歩き、犬歩き、丸太、カエルの足たき

体育の授業以外で行う取組内容

- ・各部活動での基礎体力トレーニング
→各部活動において基礎体力を向上させるトレーニングを導入して、継続して行う。
例)ラダートレーニング、体幹トレーニング、サイドステップ、マーカリーレー、変形ダッシュ
- ・6月～10月中旬における朝練習の実施
一校内駅伝大会に向けて、木曜以外の毎朝に校外を15分間走る。雨天時はラダートレーニングや体幹トレーニングを行う。

重点課題

○男子

- ・第1学年が「上体起こし」、「反復横とび」、「持久走」、「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2学年が「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走」、「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3学年が「立ち幅とび」、「持久走」において、県平均かつ全国平均より低い。

○女子

- ・第1学年が「反復横とび」、「立ち幅とび」、「持久走」、「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。
- ・第2学年が「持久走」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」、「持久走」、「50m走」において、県平均かつ全国平均より低い。

令和6年度の
重点目標値

- 運動やスポーツをすることがやや嫌い、嫌いと答える生徒の割合を0%にする。
- 「50m走」、「反復横とび」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 「持久走」は10秒、「立ち幅とび」10cm、今年度の学年平均値から記録を向上させる。