

平成29年度の重点課題

○男子

1学年の「20mシャトルラン」が全国平均とほぼ同じであるが、他の項目は県平均・全国平均を超えている。

○女子

「立ち幅とび」は1学年・3学年において県平均・全国平均より低い。  
「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」は、1学年が県平均・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

- 「上体起こし」→体育授業の導入で、ストレッチや筋力トレーニングを継続した。
- 「長座体前屈」→体育授業や部活動の導入で、ストレッチを継続し、ストレッチボードを活用した。
- 「反復横とび」→授業や部活動でラダートレーニングを実施した。
- 「50m走」→授業や部活動で、ウォーミングアップのダッシュを継続した。
- 「立ち幅跳び」→体育や部活動のウォーミングアップに取入れた。
- 「20mシャトルラン」→体育や部活動のランニングをビルドアップで行った。駅伝部活動で行う時間走を継続した。

平成30年度新体力テストの結果（県平均値（平成29年度）・全国平均値（平成28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	36.33	24.11	50.33	52.78	79.11		8.21	190.56	20.33	42.33	第1学年	27.17	19.17	44.00	48.00	56.67		8.96	169.00	12.00	48.33
第2学年	39.92	30.00	45.00	57.46	96.46		7.70	206.15	21.92	49.38	第2学年	31.18	23.36	44.64	48.18	52.45		9.06	168.91	15.45	52.82
第3学年	44.00	38.33	75.22	60.11	97.56		7.37	221.22	26.11	61.44	第3学年	35.50	27.25	72.00	52.25	63.63		8.63	176.50	17.13	65.38

県平均値かつ全国平均値未満

平成30年度新体力テストの結果（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	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	36.33	24.11	50.33	52.78	79.11		8.21	190.56	20.33	42.33	第1学年	27.17	19.17	44.00	48.00	56.67		8.96	169.00	12.00	48.33
第2学年	39.92	30.00	45.00	57.46	96.46		7.70	206.15	21.92	49.38	第2学年	31.18	23.36	44.64	48.18	52.45		9.06	168.91	15.45	52.82
第3学年	44.00	38.33	75.22	60.11	97.56		7.37	221.22	26.11	61.44	第3学年	35.50	27.25	72.00	52.25	63.63		8.63	176.50	17.13	65.38

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

1学年の「上体起こし」が県平均・全国平均より低い。

○女子

1学年は「上体起こし」「ハンドボール投げ」が県平均・全国平均より低い。  
2学年は「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」が県平均・全国平均より低い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「上体起こし」→体育授業や部活動で筋力トレーニングを継続する。  
**体幹補強運動や時間制で腹筋強化運動を行う。**
- 「長座体前屈」→体育授業や部活動のストレッチを継続し、運動後にも行う。
- 「20mシャトルラン」→体育授業や部活動のランニングをビルドアップで継続する。  
駅伝部活動での時間走を継続する。
- 「50m走」→体育授業や部活動でダッシュを継続する。
- 「立ち幅とび」→体育授業や部活動でバウンディング等の運動を取り入れる。
- 「ハンドボール投げ」→体育授業で球技のキャッチボールを継続する。  
**※全学年で実施する。**

平成31年度の目標値

- 「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」で県平均・全国平均以上にする。
- 「20mシャトルラン」で女子レベル8、男子レベル11へ記録を向上させる。
- 「50m走」で0.5秒記録を向上させる。
- 新体力テストの総合評価のAB率を80.0%以上、ED率を5.0%以下にする。（(AB-DE)率75.0%以上）**