

平成30年度の重点課題

- 特に男女とも持久力に課題があった。
- 男子は、全学年とも50m走に課題がある。また、握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅跳びに課題がある学年がある。
- 女子は、全学年とも上体起こしに課題がある。また、反復横とび、50m走、ハンドボール投げに課題がある学年がある。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 持久力向上のため引き続き毎週木曜日に行う体力づくりで、5分間走の実施と学期に最低1回のタイムトライアル(女子1000m, 男子1500m)の実施。
- 新体力テストを2回実施し、生徒自身に自分の体力に関心を持たせ、記録を比較させたり、記録更新を目標に取り組ませた。また、20mシャトルランを学期に1回実施。
- 小中マラソン・駅伝大会に向けて、長距離走の練習を行った。
- 保健体育科の補強運動で、腹筋を20回、壁倒立30秒を2セット行った。

平成31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	23.50	26.17	56.33	51.67	76.00		8.80	190.00	21.83	40.83	第1学年	24.67	27.67	63.17	50.00	57.00		9.08	174.17	16.83	57.83
第2学年	29.50	22.25	57.00	52.50	59.00		8.75	181.00	20.00	38.50	第2学年	28.50	25.50	69.50	49.50	71.50		8.15	189.50	13.00	63.00
第3学年	33.78	28.33	60.00	54.56	81.44		7.59	215.00	24.67	50.33	第3学年	31.50	17.50	67.50	43.00	30.00		9.95	180.00	19.00	52.50

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体力テストの結果(県平均値(平成31年度)・全国平均値(平成30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	23.50	26.17	56.33	51.67	76.00		8.80	190.00	21.83	40.83	第1学年	24.67	27.67	63.17	50.00	57.00		9.08	174.17	16.83	57.83
第2学年	29.50	22.25	57.00	52.50	59.00		8.75	181.00	20.00	38.50	第2学年	28.50	25.50	69.50	49.50	71.50		8.15	189.50	13.00	63.00
第3学年	33.78	28.33	60.00	54.56	81.44		7.59	215.00	24.67	50.33	第3学年	31.50	17.50	67.50	43.00	30.00		9.95	180.00	19.00	52.50

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子は、50m走、握力に課題がある。また、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げに課題がある学年がある。
- 女子は、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課題がある学年がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 50m走の練習では、チューブを使った負荷トレーニングを実施する。また、部活動において、ダッシュ走の練習を増やす。
- 基礎体力をつけるには、持久力の向上が不可欠であるので、引き続き学校として取り組んでいる体力づくりで5分間走や年間2回行うタイムトライアル(女子1000m, 男子1500m)を行う。
- 新体力テストを2回実施し、生徒自身に自分の体力の実態に関心を持たせ、記録を比較させたり、自身の記録更新を目標に取り組ませる。
- 小中合同マラソン・駅伝大会に向けて、長距離走の練習に取り組む。

令和2年度の目標値

○新体力テストのA Bの評価率を50%以上にする。