

平成28年度の重点課題

○男子

- 第2・3学年「上体起こし」
- 第2学年 「20mシャトルラン」「50m走」
- 第3学年 「上体起こし」「立幅跳び」

○女子

- 第1・2学年「反復横跳び」「20mシャトルラン」
- 第1・3学年「50m走」
- 第2学年 「立幅跳び」
- 第3学年 「上体起こし」「反復横跳び」

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

「20mシャトルラン」「50m走」「上体起こし」「反復横跳び」

⇒全校で駅伝部活動として、持久走やダッシュ、基礎筋力トレーニングに努める。

- ・朝練(3月～10月の間、毎日)
- ・放課後練(9月～2月の間、火曜・木曜の週2回)

「50m走」「反復横跳び」「長座体前屈」
⇒各部活動でダッシュやアジリティードリル、ストレッチに取り組む。

「立幅跳び」
⇒保健体育の授業の初めに、両足連続跳びのトレーニングに取り組む。

平成29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	24.25	53.25	47.75	75.75		8.58	185.75	20.75	36.25	第1学年	20.00	17.50	38.00	46.50	47.00		9.35	130.00	13.00	39.50
第2学年	37.20	27.80	50.20	54.20	101.80		7.52	221.00	26.20	51.80	第2学年	25.82	23.91	46.55	50.55	53.27		9.12	176.64	17.27	54.27
第3学年	39.17	29.17	56.17	57.33	94.50		7.82	220.00	29.00	54.67	第3学年	26.50	26.17	51.33	49.33	62.00		8.60	175.33	15.50	58.75

県平均値かつ全国平均値未満

平成29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	24.00	24.25	53.25	47.75	75.75		8.58	185.75	20.75	36.25	第1学年	20.00	17.50	38.00	46.50	47.00		9.35	130.00	13.00	39.50
第2学年	37.20	27.80	50.20	54.20	101.80		7.52	221.00	26.20	51.80	第2学年	25.82	23.91	46.55	50.55	53.27		9.12	176.64	17.27	54.27
第3学年	39.17	29.17	56.17	57.33	94.50		7.82	220.00	29.00	54.67	第3学年	26.50	26.17	51.33	49.33	62.00		8.60	175.33	15.50	58.75

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

- 全学年 「上体起こし」
- 第1・3学年 「50m走」
- 第3学年 「反復横跳び」

○女子

- 第1・2学年 「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」
- 第1学年 「握力」「長座体前屈」「立幅跳び」

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

「20mシャトルラン」「50m走」「上体起こし」「立幅跳び」
⇒駅伝部活動として、持久走やダッシュ、基礎筋力トレーニングに努める。
・朝練 3月～10月の間、毎日(全学年)
・放課後練 9月～10月の間、大会等の日程に合わせて設定する。
11月～2月の間、水曜の週1回(1・2学年)

「反復横跳び」「長座体前屈」
⇒保健体育の授業の初めに、反復横跳びや柔軟性を高めるトレーニングを取り入れる。

平成30年度の目標値

○第2・3学年は、前年度の該当学年(第1・2学年)と比較し、「県平均かつ全国平均以下」の項目の数を半減させる。