

平成28年度の重点課題

○ 男子

特に1年生「持久走」において県平均・全国平均より低い。
その他にも全学年として「握力」「上体起こし」について低い傾向にある。

○ 女子

特に1年生「持久走」において県平均・全国平均より低い。
その他にも全学年として「握力」「上体起こし」が低い傾向にある。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○「持久走」→体育の授業や部活動の導入時ランニングなどの走り込みを重点的に行う。また、駅伝シーズンに長距離走を取り入れるなどする。

○「上体起こし」→体育の授業の導入部分で行うストレッチや筋力トレーニングを行う。

○「握力」→体育の授業や部活動の導入時、手押し車や手のひらを使う補強運動を取り入れる。

○平成28年度の取り組みについて引き続き行う。新体力テストの実施種目が体力の8項目のうち、何を計るものかを意識させ、ふさわしい力を発揮させる体の使い方を指導する。

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	27.31	26.23	41.62	51.92	74.92		8.31	185.00	19.38	37.85	第1学年	24.83	20.25	41.08	45.83	55.00		9.03	159.92	14.25	46.92
第2学年	33.56	31.67	64.89	54.88	105.57		7.33	204.33	28.29	57.29	第2学年	29.25	26.00	68.75	51.75	63.38		8.44	176.25	17.00	63.25
第3学年	42.62	34.54	64.38	62.54	106.46		7.04	220.62	27.62	62.08	第3学年	29.08	29.42	66.50	51.50	73.42		8.45	173.92	15.50	63.92

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	27.31	26.23	41.62	51.92	74.92		8.31	185.00	19.38	37.85	第1学年	24.83	20.25	41.08	45.83	55.00		9.03	159.92	14.25	46.92
第2学年	33.56	31.67	64.89	54.88	105.57		7.33	204.33	28.29	57.29	第2学年	29.25	26.00	68.75	51.75	63.38		8.44	176.25	17.00	63.25
第3学年	42.62	34.54	64.38	62.54	106.46		7.04	220.62	27.62	62.08	第3学年	29.08	29.42	66.50	51.50	73.42		8.45	173.92	15.50	63.92

県平均値かつ全国平均値未満

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

「立ち幅跳び」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。

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」 体育授業の導入で、ストレッチや筋力トレーニングを継続し、筋力を高める。
○「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するなど柔軟性を高める。
○「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、敏捷性を高める。
○「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、瞬発力を高める。
○「立ち幅跳び」 体育や部活動のウォーミングアップにジャンプを取入れ、瞬発力を高める。
○「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う。また、駅伝部活動で行う長距離走を継続し、持久力を高める。

平成30年度の目標値

○「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
○「50m走」で0.5秒記録を伸ばす。
○「立ち幅跳び」で10cm記録を伸ばす。