

平成28年度の重点課題

- 男子
 - ・全学年とも「握力」において、県平均かつ全国平均より低い。
 - ・「上体起こし」、「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」において、2つの学年が県平均かつ全国平均より低い。
- 女子
 - ・全学年とも「握力」、「上体起こし」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」、「ボール投げ」において、県平均かつ全国平均より低い。
 - ・「反復横とび」、「長座体前屈」において、2つの学年が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組んだ事項

- 「握力」を高めるため、体育の授業の導入部分で行う補強運動を充実する。鉄棒運動（懸垂・ななめ懸垂）を10回取り入れた。
- 「20mシャトルラン」を高めるため、体育の授業で毎時間授業開始前にウォーミングアップでグラウンド2周を実施した。
- 「立ち幅とび」→体育授業の陸上競技の領域で跳躍種目（走り幅跳び・走り高跳び）を行った。
- 昼休みにグラウンドで遊べるように、生徒会が主体となりボールの貸し出しを行った。

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	22.87	25.01	32.78	47.51	66.49		9.66	185.58	21.33	33.46	第1学年	21.83	22.30	41.06	43.15	48.99		9.20	164.85	13.83	44.50
第2学年	31.30	27.39	46.73	51.61	80.36		8.07	201.80	24.73	44.31	第2学年	21.83	19.27	43.92	43.08	41.33		9.39	155.93	13.50	42.02
第3学年	32.65	26.90	44.17	49.59	80.93		7.73	201.29	26.50	44.76	第3学年	24.70	22.92	44.83	43.73	41.79		9.03	162.85	14.54	47.02

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	22.87	25.01	32.78	47.51	66.49		9.66	185.58	21.33	33.46	第1学年	21.83	22.30	41.06	43.15	48.99		9.20	164.85	13.83	44.50
第2学年	31.30	27.39	46.73	51.61	80.36		8.07	201.80	24.73	44.31	第2学年	21.83	19.27	43.92	43.08	41.33		9.39	155.93	13.50	42.02
第3学年	32.65	26.90	44.17	49.59	80.93		7.73	201.29	26.50	44.76	第3学年	24.70	22.92	44.83	43.73	41.79		9.03	162.85	14.54	47.02

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
 - ・「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」において、2つの学年が県平均かつ全国平均より低い。
- 女子
 - ・全学年とも「握力」、「長座体前屈」、「立ち幅跳び」において、県平均かつ全国平均より低い。
 - ・「上体起こし」において、2つの学年は県平均かつ全国平均より低い。
- 男子共通
 - ・全学年とも「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」において、県平均かつ全国平均より低い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「反復横とび」→体育の授業の導入部分で、瞬発力を高める運動（サイドランジ・アブダクション・スクワット）を取り入れる。
- 「上体起こし」→体育の授業の導入部分で、様々な種類のトレーニングを行い、筋力を高めるための意欲を向上させる。
- 「20mシャトルラン」→体育の授業で毎時間授業開始前にウォーミングアップに加えて5分間走を行い、心拍数を計測することによって、持続的な体力を高めるための意欲を向上させる。
- 保健体育員会で部活動ごとの新体力テストの結果を分析し、不足している体力要素を高めるトレーニング方法を紹介・掲示を行う。さらに、生徒・保護者への啓発を目的に、文化祭でも紹介・掲示を行う。
- 昼休みのボールの貸し出しを継続的に実施していく。

平成30年度の目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を50%以上、ED率を15%以下にする。（（AB-DE）率30.5%以上）
- 「反復横とび」を県平均かつ全国平均値以上にする。
- 「20mシャトルラン」を県平均かつ全国平均値以上にする。