

## 令和6年度の重点課題

○男子は「長座体前屈」、「20mシャトルラン」が県平均値かつ全国平均値を下回った。

上記の課題を受けて具体的に  
取り組んだ事項

○筋力、全身持久力を高めるために体育の授業の始めに以下のトレーニングを取り入れた。

①グラウンド、体育館2周を一定の速度で走らう意識させた。

②腕立、腹筋、背筋の筋力トレーニングを学年ごとに回数を設定し取り組ませた。

1年→10回

2年→15回

3年→20回

※各学年、回数に余裕がある生徒は、目標値を設定させ実施させている。

③ペアで馬跳びや両足グーパー跳びを実施した。

④新体力テストの結果を校内の掲示板上に掲示し、体力づくりの意識を高めた。（来年度の目標を明確にさせる）

○全身持久力を高めるために校内駅伝大会を企画した。大会に向けて、体育の授業の中でメニューを頻繁に変えながら、生徒が楽しみながら持久力の向上に取り組めるよう工夫した。

## 令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和6年度)・全国平均値(令和5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2学年	32.00	28.86	56.29	58.43	75.57		7.73	205.14	19.57	47.00	第2学年	29.50	22.33	52.00	52.67	50.67		8.90	167.00	11.33	54.00

県平均値かつ全国平均値未満

## 令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和7年度)・全国平均値(令和6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2学年	32.00	28.86	56.29	58.43	75.57		7.73	205.14	19.57	47.00	第2学年	29.50	22.33	52.00	52.67	50.67		8.90	167.00	11.33	54.00

県平均値かつ全国平均値未満

## 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	71.43	14.29	14.29	0.00	第2学年	0.00	33.33	66.67	0.00

## 学校独自の意識調査

## 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

## 体育の授業で行う取組内容

○年間を通して準備運動(10分)の中に遊びの要素を取り入れた運動を取り入れる。  
・全身持久力→鬼ごっこやしっぽ取り  
・ボール投げ→的あてゲームトレーニング

○校内駅伝大会を企画し、実施する。

## 体育の授業以外で行う取組内容

○生徒会主催の球技大会の種目の中に、ドッチボール大会やソフトボール大会を追加し、ボールを投げる動作の機会を増やす。  
○体育館の壁に的あてゲームの的を作成し、休憩時間に生徒がボールを投げたくなる環境を作る。

令和8年度の  
重点目標値

○運動やスポーツをすることが好きと答える生徒の割合を、男子は90%、女子は70%にする。  
○「20mシャトルラン」を県平均値かつ全国平均値以上にする。  
○「ボール投げ」を県平均値かつ全国平均値以上にする。