

平成26年度の重点課題

○全学年の男女とも、「ハンドボール投げ」が県平均値かつ全国平均値より低い。

○2・3年生男子は、「長座体前屈」と「立ち幅跳び」が県平均かつ全国平均値より低い。

○女子は、「握力」と「20mシャトルラン」と「立ち幅跳び」が県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

○2・3学年の男子は、「長座体前屈」が県平均値かつ全国平均値を下回る結果になった。

○全学年女子共通して、「20mシャトルラン」が県平均値かつ全国平均値を下回る結果になった。

○全学年共通して、「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が県平均値かつ全国平均値を下回る結果になった。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○「立ち幅跳び・長座体前屈」
→体育の授業（体づくり運動）や部活動、各家庭で柔軟運動や両脚ジャンプ、ミニハードル、坂ダッシュなど何種類かの補強運動の工夫・充実を図った。冬休みや春休みに体力向上計画を作成・実行・評価させた。

○「20mシャトルラン」
→部活動でも持久走を練習メニューの中に取り入れることができるよう、実際にインターバルトレーニングを紹介した。冬休みや春休みに、縄跳びを15～20分行う課題を設定した。

○「ハンドボール投げ」
→昼休憩にボーや遊び道具の貸し出しを積極的に行い、生徒の自主的な運動を促進する。また、球技領域や体づくり運動の単元で、投動作のポイントを身につけさせるために、毎時間キャッチボールを行った。

○部活動で、体力を向上するための運動メニューを自ら決め、毎日2種目取組んだ。

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成26年度）・全国平均値（平成25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	26.54	25.62	44.15	54.31	86.69		8.19	186.15	20.54	40.31	第1学年	19.67	19.75	39.58	45.17	54.33		8.94	155.92	10.92	41.75
第2学年	34.33	36.53	52.27	58.73	108.13		7.22	203.13	21.67	54.47	第2学年	25.39	30.22	49.89	52.33	59.78		8.25	158.39	13.50	56.11
第3学年	36.93	33.96	50.78	59.96	100.59		7.12	209.37	24.89	55.85	第3学年	26.13	32.75	53.25	53.13	67.88		8.18	173.69	15.50	60.88

県平均値かつ全国平均値未満

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26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	26.54	25.62	44.15	54.31	86.69		8.19	186.15	20.54	40.31	第1学年	19.67	19.75	39.58	45.17	54.33		8.94	155.92	10.92	41.75
第2学年	34.33	36.53	52.27	58.73	108.13		7.22	203.13	21.67	54.47	第2学年	25.39	30.22	49.89	52.33	59.78		8.25	158.39	13.50	56.11
第3学年	36.93	33.96	50.78	59.96	100.59		7.12	209.37	24.89	55.85	第3学年	26.13	32.75	53.25	53.13	67.88		8.18	173.69	15.50	60.88

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○1年生女子は、反復横跳び及び20mシャトルラン以外の種目すべて県平均値かつ全国平均値より低い結果だった。
→1年生女子の全体的な基礎体力向上が必要。

○3年生男子及び2年生女子は、『立ち幅跳び』が県平均値かつ全国平均値より低い結果だった。
→瞬発力・筋パワーが課題である。

○全体的に、女子の瞬発力と投力が課題である。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○1年生女子には、学年や個人の課題意識を持たせるために、長期休業前などに体力改善実施計画（体力チャレンジ）を立てさせ、実行する。また、体づくり運動の単元でトレーニングメニューの効果などの基礎知識を身につけさせる。

○各部活動で、体力向上トレーニングメニューを2種目以上行い、実施状況を部長会で報告する。

○体づくり運動の単元で、各自の課題に合ったサーキットトレーニングを自主的に行う。

※前年度から実施している取組については、継続して行う。

平成28年度の目標値

○1年生女子の4種目を県平均値かつ全国平均値を上回る。

○全学年で立ち幅跳びに必要な瞬発力を高め、県平均値かつ全国平均値を上回る。