

平成25年度の重点課題

○第1学年男子は、「上体起こし」「立ち幅跳び」に課題がみられた。

○第1学年女子は、「長座体前屈」「20mシャトルラン」「ボール投げ」に課題が見られた。

○第2学年女子は、「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」に課題が見られた。

昨年度からの取り組みにより、おおよその課題は改善され、全校生徒の体力は向上しているが、全学年共通して、男子は「立ち幅跳び」(瞬発力)、女子は、「20mシャトルラン」(持久力)に課題が見られる。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○「上体起こし」(腹筋力)の向上に向けて、体育の授業で必ず補強運動を実施した。

○トレーニング方法などのポスターを掲示し、生徒の目に触れるようにした。

○柔軟性を高めるため、体育の授業の補強運動の中にストレッチを入れ、家庭でのストレッチを促した。

○体育の授業の導入部で、各単元に合ったアップメニュー(もも上げ、ランアップトレーニング、腕振りや腹筋、背筋など)などの基礎トレーニングを必ず入れた。

新体力テストの結果(県平均値(平成25年度)・全国平均値(平成24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	26.18	30.18	42.76	53.29	73.41		7.84	192.47	18.41	41.06	第1学年	24.16	21.58	45.26	48.84	47.53		8.97	162.05	10.63	46.32
第2学年	31.73	35.04	41.23	57.12	76.42		7.78	189.31	20.35	45.15	第2学年	23.75	33.63	45.31	50.19	56.06		8.63	161.00	12.19	52.13
第3学年	36.85	39.69	45.54	59.54	95.92		7.08	205.62	23.77	53.85	第3学年	23.29	30.65	43.06	51.06	47.00		8.73	160.65	14.06	50.59

■ 県平均値かつ全国平均値未満

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	26.18	30.18	42.76	53.29	73.41		7.84	192.47	18.41	41.06	第1学年	24.16	21.58	45.26	48.84	47.53		8.97	162.05	10.63	46.32
第2学年	31.73	35.04	41.23	57.12	76.42		7.78	189.31	20.35	45.15	第2学年	23.75	33.63	45.31	50.19	56.06		8.63	161.00	12.19	52.13
第3学年	36.85	39.69	45.54	59.54	95.92		7.08	205.62	23.77	53.85	第3学年	23.29	30.65	43.06	51.06	47.00		8.73	160.65	14.06	50.59

■ 県平均値かつ全国平均値未満

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学年男子は、「長座体前屈」と「立ち幅跳び」が県平均値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。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「立ち幅跳び・長座体前屈」  
→体育の授業(体づくり運動)や部活動で柔軟運動や両脚ジャンプ、ミニハードル、縄跳びなど何種目かの補強運動の工夫・充実をはかる。
- 「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する。
- 「ハンドボール投げ」  
→昼休憩にボールや遊び道具の貸し出しを積極的に行うことで生徒の自主的な運動を促進する。また、球技領域の授業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う。
- 生徒が自分の体力について考える時間を設定し、体力を向上・改善するための運動メニューを自ら調べ体力改善計画を作成する。

平成27年度の目標値

- 「立ち幅跳び」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
- ボール投げを男女ともに2m記録を伸ばす。