

平成30年度の重点課題

男女共通で県平均値、全国平均値を下回っているものは、5種目（握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ）である。女子はさらに、上体起こしがそれぞれの平均値を下回っている。総合評価は、男子AB率15.6%、ED率33.3%、女子AB率43.2%、ED率16%である。

全学年男女とも全国平均・県平均と比べてかなり低いレベルである。重点課題は次の3点である。

- 1 筋力の強化・レベルアップ
- 2 筋持久力の強化・レベルアップ
- 3 柔軟性の強化・レベルアップ

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

- 全教職員に調査結果の概要を重点課題を周知し、部活動をはじめ様々な場面で取り組むよう声掛けを行う。
- 保健体育科の授業において、導入の部分で筋力、筋持久力を高める補強運動や柔軟性の向上を目的として体ほぐしの運動を定期的に取り入れる。ダッシュやボールを投げる競技においては走り方やボールの投げ方などを指導する。
- 新体力テストの結果から体育理論の授業などと関連させ、自らの体力課題に対する改善策を考えるよう指導する。
- 特に体力に課題のある生徒を対象に、課題を克服するためのポイントを個別に指導する。
- 授業以外での運動環境の整備として各クラスにバレーボールとサッカーボールを配布し、休憩時間に運動が出来るようにする。

令和元年度新体力テストの結果（県平均値（平成30年度）・全国平均値（平成29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	22.27	24.05	36.56	48.18	65.17		8.44	173.53	17.52	32.04	第1学年	19.80	18.51	40.16	45.15	50.00		9.15	156.30	11.80	40.93
第2学年	25.48	30.46	39.07	52.63	87.00		7.88	186.20	18.27	40.90	第2学年	21.93	20.83	40.60	45.95	54.00		8.81	159.60	10.93	44.05
第3学年	30.74	27.44	41.31	53.85	87.55		7.48	200.57	19.78	44.49	第3学年	24.03	22.91	46.71	48.53	61.47		8.76	166.79	12.79	50.88

県平均値かつ全国平均値未満

令和元年度新体力テストの結果（県平均値（平成31年度）・全国平均値（平成30年度）との比

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	22.27	24.05	36.56	48.18	65.17		8.44	173.53	17.52	32.04	第1学年	19.80	18.51	40.16	45.15	50.00		9.15	156.30	11.80	40.93
第2学年	25.48	30.46	39.07	52.63	87.00		7.88	186.20	18.27	40.90	第2学年	21.93	20.83	40.60	45.95	54.00		8.81	159.60	10.93	44.05
第3学年	30.74	27.44	41.31	53.85	87.55		7.48	200.57	19.78	44.49	第3学年	24.03	22.91	46.71	48.53	61.47		8.76	166.79	12.79	50.88

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
「握力」「長座体前屈」「立ち幅とび」において、全学年ともに県平均値かつ全国平均値より低い。
- 女子
「握力」「上体起こし」において、全学年ともに県平均値かつ全国平均値より低い。
- 男女共通
「長座体前屈」「立ち幅とび」において、県平均値かつ全国平均値に大きく劣っている学年が多い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「握力」 → 保健体育の授業の導入での補強運動として、腕立て伏せや肋木でのぶら下がり運動、鉄棒での懸垂を行うようにする。
- 「長座体前屈」 → 「体づくり運動」の領域において、1人で行うストレッチングやペアでできるものなどを取り入れる。
- 「立ち幅とび」 → 部活動や保健体育の授業の導入などにおいて、なわとびや馬跳びなどのジャンプトレーニングを行う。
- 授業以外での運動環境の整備として各クラスにバレーボールとサッカーボールを配布し、休憩時間に運動が出来るようにする。

令和2年度の目標値

- 男女とも「長座体前屈」、「立ち幅とび」の項目の数値を、県平均値もしくは、全国平均値以上にする。
- 新体力テストの総合評価の男子AB率を25%以上、ED率を30%以下に、女子AB率を50%以上、ED率を20%以下にする。