

平成30年度の重点課題

○男子

全学年「ハンドボール投げ」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。  
1年生男子が「20mシャトルラン」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

2年生男子が「立ち幅跳び」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

○女子

全学年「反復横跳び」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

2年生女子が「上体起こし」「立ち幅跳び」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○ハンドボール投げ→球技の時間にボールを投げる練習を行う。男子については投げる機会を増やす。

○20mシャトルラン→体育委員を中心に月に数回「長距離走ろうデー」を実施し、朝練習の時間に男子1500m 女子1000mのタイム測定をおこなう。体育の授業の準備運動でも持久系のトレーニングを取り入れる。

○反復横跳び→敏捷性を高めるために、ラダートレーニングを体育授業の準備運動や部活の準備運動の中に取り入れる。

○立ち幅跳び→脚力のトレーニングを体育の授業や部活動で取り入れる。

平成31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	23.83	22.42	37.55	45.71	65.69	444.61	8.38	180.02	17.71	30.00	第1学年	22.75	20.18	43.07	45.09	50.93	314.00	8.85	164.36	11.49	45.50
第2学年	32.50	26.69	45.12	54.71	83.93	431.61	7.76	205.72	20.91	40.00	第2学年	25.30	21.91	46.35	45.67	53.15	321.19	8.66	169.37	11.42	36.50
第3学年	37.34	31.11	55.21	59.32	85.20	402.03	7.24	213.13	22.42	52.11	第3学年	26.34	23.57	54.30	45.86	49.55	326.10	8.64	168.55	12.64	53.69

県平均値かつ全国平均値未満

平成31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	23.83	22.42	37.55	45.71	65.69	444.61	8.38	180.02	17.71	30.00	第1学年	22.75	20.18	43.07	45.09	50.93	314.00	8.85	164.36	11.49	45.50
第2学年	32.50	26.69	45.12	54.71	83.93	431.61	7.76	205.72	20.91	40.00	第2学年	25.30	21.91	46.35	45.67	53.15	321.19	8.66	169.37	11.42	36.50
第3学年	37.34	31.11	55.21	59.32	85.20	402.03	7.24	213.13	22.42	52.11	第3学年	26.34	23.57	54.30	45.86	49.55	326.10	8.64	168.55	12.64	53.69

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子

全学年「ハンドボール投げ」「20mシャトルラン」「持久走」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

○女子

全学年「反復横跳び」「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」「上体起こし」「立ち幅とび」「立ち幅跳び」の数値が県平均値及び全国平均値を下回っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○「20mシャトルラン」「持久走」→体育の授業で持久力を向上させるトレーニングを行う。準備運動が終わった後などに800m～1000m程度走らせるようにする。

○「ハンドボール投げ」→球技の授業内での準備運動にキャッチボールをおこなう。その際、フォームや投げる角度についても指導する。

○「反復横とび」→体育の授業や部活動でラダートレーニングを取り入れる。

○「上体起こし」→日々の取組として生徒に腹筋を毎日家庭で10回行うよう声をかける。授業前のトレーニングに腹筋を取り入れる。

平成32年度の目標値 重点課題としている種目について県平均値及び全国平均値を1つ以上の種目で上回る。