

平成28年度の重点課題

- 男子は1・2・3年の「握力」「長座体前屈」が県平均値かつ全国平均値より低い。2年の「立ち幅跳び」「ボール投げ」について県平均値かつ全国平均値より低い。
- 女子は1・3年の「ボール投げ」について県平均値かつ全国平均値低い。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 3年前より、校区の小中連携の取組みが始まり、その成果が今年度に成果として出てきている。
- 2・3年生については、昨年の課題を受けて
  - 1 球技の単元では、投げる動きのメカニズムを指導し、投げる動きの運動を取り入れた。
  - 2 体力の基本となる筋力を高めるために、単元に応じて「握力」も含めた補強運動を取り入れた。
  - 3 生徒会が中心になって外遊びを奨励し、ボールの貸し出しを行い、ボールを扱う機会を増やした。
  - 4 全教職員の共通理解により、体育の授業だけでなく、部活動での取組みで「走力」の成果が出てきたが、全身持久力は依然課題である。
- 全校生徒の新体力テストへの意識を高めることで記録が更新できた。

平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27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	22.32	25.13	38.42	51.13	74.31		8.19	176.68	16.87	35.90	第1学年	22.23	22.42	48.31	45.94	53.96		8.75	166.34	10.04	46.87
第2学年	27.95	30.68	45.17	59.07	95.33		7.60	197.07	21.12	47.00	第2学年	24.62	27.81	51.23	52.28	62.20		8.28	184.70	13.66	58.37
第3学年	33.98	32.62	46.80	59.80	101.40		7.37	209.40	22.28	52.20	第3学年	26.26	27.83	52.23	51.20	62.20	349.80	8.59	184.17	13.59	57.24

県平均値かつ全国平均値未満

平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成29年度)・全国平均値(平成28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	22.32	25.13	38.42	51.13	74.31		8.19	176.68	16.87	35.90	第1学年	22.23	22.42	48.31	45.94	53.96		8.75	166.34	10.04	46.87
第2学年	27.95	30.68	45.17	59.07	95.33		7.60	197.07	21.12	47.00	第2学年	24.62	27.81	51.23	52.28	62.20		8.28	184.70	13.66	58.37
第3学年	33.98	32.62	46.80	59.80	101.40		7.37	209.40	22.28	52.20	第3学年	26.26	27.83	52.23	51.20	62.20	349.80	8.59	184.17	13.59	57.24

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子「握力」「ボール投げ」「立ち幅跳び」は全学年において県平均値かつ全国平均値より低く課題がある。1・3年生においては「長座体前屈」が県平均かつ全国平均値より低い。
- 女子「ボール投げ」は1・3年生においては県平均値かつ全国平均値より低い。「20mシャトルラン」を実施できなかった生徒は1000m持久走を行った。シャトルランは自分の能力の限界を自分で決めてしまうが、今回1000m持久走を選択させ実施してみたところ20mシャトルランより記録が上がる生徒もいた。
- 男女共通 1日の運動の実施状況も実施時間も高いが、2時間以上の実施時間は全国より低い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

1. 単元に応じた体づくり運動の「体力を高める運動」を保健体育の授業の中に毎時間補強運動として取り入れ、基礎的な筋力強化を図る。
2. 「握力」=握る力については、準備運動の段階で、縄跳び運動を取り入れる。小学校との連携で小学校中学年から縄跳び運動を取り入れ、二重跳びが跳べるようになる目標を立てている。引き続き中学校でも運動に取り入れると同時にバランス感覚・体幹トレーニングを入れていく。
3. 「ボール投げ」=投げる力については、肩甲骨を柔軟に動かすためのストレッチやトレーニングを入れ、投げる動作のポイントとしての指導に取り入れる。小学校の「ボール投げ」はソフトボールを使用しているため、中学校でのボール投げはボールが大きく重くボールコントロールができない生徒が多い。球技の単元等でいろいろなボールに慣れさせ、投げる経験を増やす。
4. 走力(短距離走などのスピード力・長距離走などの全身持久力)については、全教職員の共通理解を図り、体育の授業だけでなく、部活動でも強化推進できるように協力を求める。
5. 小学校との連携を生かして、体力を高める動きを遊びの中に取り入れながら長期的な強化を図る。

平成30年度の目標値

- 新体力テストの総合評価のAB率を60%以上にする。
- 「握力」の記録を県平均値以上にするため、男女とも1kg記録を伸ばす。