

平成26年度の重点課題

○2、3年生の体力が低い。3年生男子は「長座体前屈」以外、2年生男子は、「反復横とび」、「立ち幅とび」以外が県平均値かつ全国平均値以下である。

○1年生は、男女とも「上体おこし」、「立ち幅とび」、「ボール投げ」が県平均値かつ全国平均値よりも低い。

○3年生の女子以外は、「上体おこし」が県平均値かつ全国平均値よりも低い。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 準備運動前にはペアでの腹筋運動を実施した。
- ボールを使用した走トレーニングを実施した。

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	22.80	19.80	31.20	46.20	65.20		8.58	168.80	12.80	27.60	第1学年	20.36	22.91	29.73	44.00	48.45		9.40	161.64	9.27	38.73
第2学年	31.89	24.56	32.89	46.67	65.89		8.36	183.00	18.33	34.56	第2学年	22.00	20.33	40.00	47.33	45.17		9.55	152.17	11.67	41.17
第3学年	35.29	27.79	40.07	49.00	76.71		8.25	197.14	21.29	41.86	第3学年	27.27	25.80	40.80	50.57	49.33		8.96	168.29	16.80	51.93

■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	22.80	19.80	31.20	46.20	65.20		8.58	168.80	12.80	27.60	第1学年	20.36	22.91	29.73	44.00	48.45		9.40	161.64	9.27	38.73
第2学年	31.89	24.56	32.89	46.67	65.89		8.36	183.00	18.33	34.56	第2学年	22.00	20.33	40.00	47.33	45.17		9.55	152.17	11.67	41.17
第3学年	35.29	27.79	40.07	49.00	76.71		8.25	197.14	21.29	41.86	第3学年	27.27	25.80	40.80	50.57	49.33		8.96	168.29	16.80	51.93

■県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男女とも全てにおいて県平均値かつ全国平均値よりも低い。
特に男子においては、握力以外の項目で県平均値かつ全国平均値よりも低い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 準備体操で柔軟性を高めるための静的なストレッチを実施する。
- ペアかグループでの筋カトレーニング（腹筋トレーニングやブリッジ、倒立）実施し、筋力の向上を図る。
- 準備運動で、ボールを使用した走トレーニングを継続的に実施するとともに、キャッチボールを行い巧緻性を高める。
- 各部活動で練習前にランニングを実施し、持久力とスピードの向上を図る。

平成28年度の目標値