

平成24年度の重点課題

男子
「上体起こし」「20mシャトルラン」が県平均より大きく劣っている学年がある。

女子
女子も「反復横とび」が県・全国平均より劣っている。

新体力テストの結果(県平均値(平成24年度)・全国平均値(平成23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	24.19	26.68	45.39	51.17	71.92		8.65	175.81	17.84	37.12	第1学年	20.46	21.37	47.69	44.91	47.77		9.05	155.89	9.67	43.15
第2学年	31.02	26.58	41.63	45.98	79.16		8.20	194.59	22.21	41.87	第2学年	25.41	25.53	44.05	44.00	55.60		9.11	165.10	13.08	49.39
第3学年	35.19	30.09	46.43	52.16	92.70		7.84	207.31	24.79	49.16	第3学年	25.31	24.26	48.94	44.03	51.97		9.18	159.70	14.75	51.74

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	24.19	26.68	45.39	51.17	71.92		8.65	175.81	17.84	37.12	第1学年	20.46	21.37	47.69	44.91	47.77		9.05	155.89	9.67	43.15
第2学年	31.02	26.58	41.63	45.98	79.16		8.20	194.59	22.21	41.87	第2学年	25.41	25.53	44.05	44.00	55.60		9.11	165.10	13.08	49.39
第3学年	35.19	30.09	46.43	52.16	92.70		7.84	207.31	24.79	49.16	第3学年	25.31	24.26	48.94	44.03	51.97		9.18	159.70	14.75	51.74

県平均値かつ全国平均値未満

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」 体育授業の導入部分でサーキットトレーニングの中で腹筋運動を導入した。

「20mシャトルラン」 体育授業の導入部分でグラウンドを2周するなど持久力を向上させた。

「反復横とび」 体育授業の導入部分でサーキットトレーニングの中でパービーやバウンディングなどを導入した。

(全学年)

重点課題

全学年男女共、立ち幅跳びの数値が全国平均より劣っている。
全学年男女共、50m走の数値も全国平均より劣っている。特に2,3年生男子と2,3年生女子が大きく劣っている。
全学年男女共に、20mシャトルランの数値が全国平均より劣っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

「立ち幅跳び」 ジャンプをとり入れたサーキットトレーニングを体育の授業の導入で行う。(全学年)
「50m走・20mシャトルラン」 体育の導入部分でのウォーミングアップをランニングとダッシュを混ぜ持久力と、瞬発力を向上させる。(全学年)

平成26年度の目標値

「50m走・20mシャトルラン」の数値を全国平均以上にする。50m平均0.5秒、20mシャトルラン平均5回アップ。
「立ち幅跳び」の数値を全国平均以上にする。平均5cmアップ。