

平成30年度の重点課題

◎学校全体で特定の種目に課題は見られなかったが、学年や男女で異なる課題が見つかった。

○重点課題の分析

～男子～

第1学年男子では「握力」「立ち幅跳び」の2種目が全国及び県平均値を下回っていた。

～女子～

第2学年女子では「長座体前屈」「50m走」「20mシャトルラン」の3種目が全国及び県平均値を下回っていた。

★全学年男女共通して「20mシャトルラン」が平成30年度の体力偏差値の全国及び県平均を下回っていたので、本校の重点課題として今後改善に向けて取り組む。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○体育授業での準備体操、トレーニング  
 ・体育授業の導入部分でストレッチと次の各種トレーニングを行った。  
 グラウンド…ランニング、BOXトレーニング  
 体育館…筋力トレーニング  
 (パービージャンプ、V字腹筋、スタージャンプ)

○校内長距離走大会に向けてのトレーニング  
 ・体育で行う陸上競技(長距離)の授業や放課後の時間に1～3年生で縦割りのグループを作り、計画的にトレーニングを行った。  
 (集団走:男子3000m, 女子2000m走など)

○生徒会・保体委員会による新体力テスト分析  
 ・保体委員会が新体力テストの結果を分析し模造紙にまとめたものを文化祭で掲示した。

○長期休業中の課題  
 ・夏季休業中には筋力トレーニングのカレンダーを基にトレーニングを実施させた。休み明けに再測定を行うことで、体力の変化に気付かせ、授業での補強運動の際の意識を高めた。

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	25.19	27.25	37.50	51.63		426.44	8.43	190.88	18.25	35.25	第1学年	25.27	27.09	43.55	48.36		272.40	8.91	174.18	15.18	53.70
第2学年	29.65	28.09	45.39	55.17		393.13	8.03	203.70	18.39	42.52	第2学年	27.33	26.60	48.33	48.93		280.33	8.81	184.00	15.67	55.27
第3学年	35.29	33.19	48.63	57.53		378.40	7.46	227.27	24.00	53.93	第3学年	29.68	26.95	44.05	48.95		290.55	8.77	180.68	16.86	55.68

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	25.19	27.25	37.50	51.63		426.44	8.43	190.88	18.25	35.25	第1学年	25.27	27.09	43.55	48.36		272.40	8.91	174.18	15.18	53.70
第2学年	29.65	28.09	45.39	55.17		393.13	8.03	203.70	18.39	42.52	第2学年	27.33	26.60	48.33	48.93		280.33	8.81	184.00	15.67	55.27
第3学年	35.29	33.19	48.63	57.53		378.40	7.46	227.27	24.00	53.93	第3学年	29.68	26.95	44.05	48.95		290.55	8.77	180.68	16.86	55.68

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

◎全学年男子の「持久走」の課題は今年度になって改善が見られた。

- ▲全学年男女とも「50m走」が県、全国平均を下回っている。
- ▲1年生、2年生男子の「ボール投げ」が継続して県、全国平均を下回っている。
- ▲1年生、3年生女子の「長座体前屈」が県、全国平均を下回っている。3年生は昨年度から改善されていない。

★全学年男女共通して「50m走」、男子は「ボール投げ」、女子は「長座体前屈」が令和元年度における体力偏差値の県、全国平均を下回っていたので、今後、本校の重点課題として改善に向けて取り組んでいく。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- ① 体育授業における補強運動で本校の体力課題に応じたトレーニングを実施する。また、委員会の生徒や体育系の生徒にトレーニングメニューを考案させ、主体的にトレーニングを行う仕組みを作る。
- ② 今年度の新体力テストの全体結果を校内と体育館の掲示板に掲示し、視覚化させることで来年度の新体力テスト実施前の自己記録の目標設定を計画的に行う。
- ③ 本校の継続的な取組みとして、縦割りグループでの活動(新体力テスト大会、校内長距離走大会に向けた体カトレーニング)を行い、トレーニング方法などを先輩が後輩に教える関係作りを行う。
- ④ 体力づくり推進計画の内容を全教職員に周知し、特に運動部活動の練習において筋力・持久力トレーニングを計画的に取り入れ実施してもらう。

\* 朱書きは次年度実施予定の新たな取組み

令和2年度の目標値

- ★「50m走」「ボール投げ(男子)」「長座体前屈(女子)」の県、全国平均値以上の生徒を70%以上にする。(現在の達成率は各種目50%程度)
- ★全学年男女ともに総合評価のAB率を50%以上にする。(現在の1, 2年男子のAB率は30%以下)