

平成28年度の重点課題

※昨年度の新体力テストの結果から、県平均を下回っている種目は、1年生男子の長座体前屈・ハンドボール投げ以外の種目、2年生男子の上体起こし・立ち幅跳び・2年生女子の立ち幅跳び、3年生女子のハンドボール投げであった。

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	26.50	25.30	38.35	53.11	75.85	357.00	8.49	176.81	20.65	37.76	第1学年	22.46	20.42	36.85	42.54	51.62		9.04	173.00	11.42	43.19
第2学年	26.48	31.15	48.84	57.08	100.48	300.00	8.13	179.31	21.24	46.96	第2学年	26.10	26.47	52.10	43.30	79.27		8.70	179.83	15.57	56.33
第3学年	33.19	33.29	45.97	54.90	112.39		7.46	211.68	24.35	51.90	第3学年	25.69	27.69	46.15	45.58	80.54		8.90	172.04	16.54	54.88

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	26.50	25.30	38.35	53.11	75.85	357.00	8.49	176.81	20.65	37.76	第1学年	22.46	20.42	36.85	42.54	51.62		9.04	173.00	11.42	43.19
第2学年	26.48	31.15	48.84	57.08	100.48	300.00	8.13	179.31	21.24	46.96	第2学年	26.10	26.47	52.10	43.30	79.27		8.70	179.83	15.57	56.33
第3学年	33.19	33.29	45.97	54.90	112.39		7.46	211.68	24.35	51.90	第3学年	25.69	27.69	46.15	45.58	80.54		8.90	172.04	16.54	54.88

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組んだ事項

- ①体育科での取組
 - *体づくり運動や体育理論の授業で、運動の意義を高め、運動の原則やその方法を理解させ、自主的に自分に合った体力づくりを実践する意欲と実践力を育てる。
 - *体育の授業の始めに、反復横とび・上体起こしの記録向上につながる瞬発力向上トレーニングや腹筋を鍛える運動を実施し、年間を通じて取り組む。
 - *スポーツテストの方法や陸上競技の世界記録、日本記録、中学生記録などを掲示し生徒の興味・関心を持たせる。
- ②生徒会主催「クラスマッチ」の開催

重点課題

- 1年生男子の長座体前屈・立ち幅跳び、1年生女子は握力・立ち幅跳び以外の種目で全国平均及び県平均を下回っている。→1年生女子の体力の全体的な底上げが必要。
- 2年生男子の握力・50m走・立ち幅跳び、2年生女子の反復横跳びで全国平均及び県平均を下回っている。→2年生は筋パワー、瞬発力を向上させる必要がある。
- 3年生男子の握力・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びで全国平均及び県平均を下回っている。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「いざ!!スタジアムへ」の活用。「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」へ積極的に参加し、呉市内での自分達の位置を知ることで体力向上への意欲を高める。
- 生徒に課題意識を持たせるために、全国・県・呉市の平均値を提示し、自分の体力について考える時間を設定する。→長期休業中を利用し、体力を向上・改善するための体力改善計画（Summer challenge）を作成する。
- 体づくり運動の単元でトレーニングの効果などの基礎知識を身に付け、サーキットトレーニング、両脚ジャンプ、ミニハードル、縄跳びなどのメニューを実際に紹介する。
- 本校の重点課題と照らし合わせ、各単元で必要な体力要素を高めるための基礎メニューを毎時間行う。

平成30年度の目標値

- 1年生女子の全国及び県平均を下回っている6種目を2種目に減らす。具体的には、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ハンドボール投げにおいて全国及び県平均を上回る。
- 2年生男子の50m走、立ち幅跳びにおいて全国及び県平均を上回る。