

平成30年度の重点課題

○男女共に、第2学年の体力値が低い。
 ○男子は1、2学年の立ち幅とびとボール投げの項目が県平均値かつ全国平均値より低い。
 ○女子は全学年20mシャトルラン、持久走、立ち幅とびの項目が県平均値かつ全国平均値より低い。

平成31年度新体カテストの結果(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	25.17	24.17	45.83	51.75	74.09	433.70	8.39	176.33	16.58	36.33	第1学年	22.40	22.20	45.40	48.20	54.60	287.20	8.52	156.20	11.60	47.80
第2学年	26.90	30.20	49.40	54.60	85.50	393.60	7.77	185.20	19.70	45.00	第2学年	25.82	23.73	49.73	43.64	46.00	326.36	8.40	150.73	13.36	49.36
第3学年	34.84	31.74	49.58	55.95	84.79	387.68	7.17	199.42	22.32	49.95	第3学年	25.56	19.88	44.31	44.00	44.67	323.00	8.89	132.93	11.60	43.20

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体カテストの結果(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	25.17	24.17	45.83	51.75	74.09	433.70	8.39	176.33	16.58	36.33	第1学年	22.40	22.20	45.40	48.20	54.60	287.20	8.52	156.20	11.60	47.80
第2学年	26.90	30.20	49.40	54.60	85.50	393.60	7.77	185.20	19.70	45.00	第2学年	25.82	23.73	49.73	43.64	46.00	326.36	8.40	150.73	13.36	49.36
第3学年	34.84	31.74	49.58	55.95	84.79	387.68	7.17	199.42	22.32	49.95	第3学年	25.56	19.88	44.31	44.00	44.67	323.00	8.89	132.93	11.60	43.20

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

○新体カテストは年度当初のみでなく、年に3回行う(特に課題としてあがった項目)ことで、生徒自身が現在の体力の状態を正確に把握できるようにした。また、その結果から体力を段階的に向上させるよう目標を設定した。

○朝会等の時間を使って、玖波中ジムナスティック(エアロビクス)を定期的を実施した。

○休憩時間の使い方を保健体育科と生徒保健体育委員会が考え、「身体を動かす」取組を企画した。

○新体カテストのデータを分析することで自分の意識を高めた。

重点課題

○全体的に体力値が低い項目が多い。
 ○立ち幅跳び、ボール投げの項目が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

①男子
 「400m程度のジョギング」、「腹筋運動」、「背筋運動」、「腕立て伏せ運動」、「もも上げ両足ジャンプ」、「馬跳び運動」などの補強運動を実施する。
 「立ち幅とび」、「ボール投げ」の値の向上のため、種目に応じて、上記の補強運動と入れ替えて、「ジャンプ運動」や「ティーボールのキャッチボール」などを行う。

②女子
 「400m程度のジョギング」、「馬跳び運動」、「柔軟体操・ストレッチ」などの補強運動を実施する。
 「持久走」、「ボール投げ」、「立ち幅とび」の値の向上のため、種目に応じて、上記の補強運動と入れ替えて、「インターバル走」や「ティーボールのキャッチボール」、「ジャンプ運動」などを行う。

令和2年度の目標値

○男女共に、「ボール投げ」、「立ち幅とび」の項目を県平均以上にする。
 ○男子の「上体起こし」と女子の「持久走」の項目を県平均以上にする。