

令和2年度の重点課題

○男子
「持久走」「長座体前屈」「反復横跳び」が県平均値かつ全国平均値より下回っている。

○女子
「持久走」「反復横跳び」が県平均値かつ全国平均値より全体的に下回っている。

○「運動・スポーツの実施状況」
「部活動には参加している」と答えた生徒の割合は95.8%であった。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○持久走
体育の準備運動時にサーキットトレーニングを取り入れ、心肺機能を高める。また、体育委員会の企画で、各部活で練習前にグラウンドを3周走る取組を行った。

○反復横跳び
部活動で「ラダートレーニング」を取り入れ、敏捷性を高める。また、体育の体づくり運動において、縄跳びを取り入れた。

○長座体前屈
体育の準備運動時にストレッチを取り入れ、柔軟性を高める。また、体育委員会でも体の柔らかさを高める運動についての取組を行う。

○「運動・スポーツの実施状況」
体育委員会や部長会を中心に、体力向上の取組を行い、運動・スポーツを行う機会を増やす。

令和2年度新体力テストの結果(県平均値(令和元年度)・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	23.67	27.00	29.00	49.17		428.58	8.42	198.60	19.50	40.95	第1学年	25.09	24.40	45.50	51.64		302.80	8.82	179.27	12.60	53.00

令和3年度新体力テストの結果(県平均値(令和3年度)・全国平均値(令和2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2学年	28.20	28.80	28.80	57.20		354.20	7.84	202.60	22.00	42.80	第2学年	28.50	30.58	51.33	52.58		265.25	8.36	181.33	15.17	61.08

県平均値かつ全国平均値未満

学校独自の意識調査

1日の運動・スポーツ実施時間 (回答数58人)

	人数	割合	
①30分未満	18人	28.6%	①②の割合 46.0%
②30分以上1時間未満	11人	17.5%	
③1時間以上2時間未満	16人	25.4%	③④の割合 46.0%
④2時間未満	13人	20.6%	

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第2学年	60.00	40.00	0.00	0.00	第2学年	50.00	33.33	16.67	0.00

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

「長座体前屈」→体育の準備運動時にストレッチを取り入れ、柔軟性を高める。
「握力」→体づくり運動において、力強い動きを高めるための運動を重点的に行う。
「ハンドボール投げ」→「球技」の領域の際にジャベリックスローを取り入れ、投げる動作を取り入れる。

体育の授業以外で行う取組内容

・体育委員会から体の柔らかさを高めるための運動についての取組を行う。また、体育委員会だよりを発行し、全校生徒が運動について主体的に取り組むことが出来るようにする。
・昼休憩にグラウンドに出て活動できるように体育委員会を中心に呼びかけを行う。

重点課題

○男子
「握力」「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い

○女子
全種目において県平均値かつ全国平均は上回っているが、「ハンドボール投げ」の記録が低い。

○全体
全体の約30%の生徒が1日の運動・スポーツ実施時間が30分未満である。

令和4年度の重点目標値

- 1日の運動実施時間1時間以上の生徒を60%以上にする。
- 運動やスポーツをすることが「ややきらい」「きらい」と答える生徒の割合を男女ともに5%以下にする。
- 「長座体前屈」の平均記録を5cm伸ばす。
- 「握力」の平均記録を5kg以上伸ばす。