

令和2年度の重点課題

・「握力」「上体起こし」については、全学年・男女問わず全国平均値を上回っている。

・全学年を通して、「長座体前屈」「ハンドボール投げ」の記録が低い。今年度は上回っていたが、昨年、一昨年は平均値を下回っている。

・1年生は、男女ともに全国平均値を下回っている種目が多数あり、全体的な体力向上が必要になる。

・運動習慣に関するアンケートによると、実施状況・実施時間ともに、運動をする生徒としない生徒の差が大きいため、全学年で運動に親しむ活動を増やす必要がある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

・体育授業の導入時に、筋力トレーニングを可能な限り実施し、できるだけ活動時間を確保することも大切にした。

・体力づくり委員会が高めたい体力要素を基にメニューを考え、全校生徒で放課後に体力づくりを実施した。活動に目的をもって参加させるため、トレーニングのポイントを委員が説明し、それを意識して活動に取り組めるようにした。

・成果の可視化や意欲喚起を目的として、体力測定を定期的実施し、記録を個人配付して、自己の成果や課題を見つめることができるようにした。

令和3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(令和元年度)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	34.33	32.00	44.67	53.33	97.67	△	7.53	215.67	21.00	49.00	第2学年	28.89	30.11	47.44	52.22	72.33	△	8.13	181.44	14.22	60.33

△県平均値かつ全国平均値未満

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3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	34.33	32.00	44.67	53.33	97.67	△	7.53	215.67	21.00	49.00	第2学年	28.89	30.11	47.44	52.22	72.33	△	8.13	181.44	14.22	60.33

△県平均値かつ全国平均値未満

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	100.00	0.00	0.00	0.00	第2学年	77.8	22.2	0.00	0.00

学校独自の意識調査

・運動やスポーツをすることは好きという生徒は多いが、体力に自信があると答えた生徒は24%しかおらず、体力に自信がないと答えた生徒は35%もいた。また、運動の実施状況では、週1~2日以下の生徒が33%もあり、運動は好きではあるが運動に親しめていない生徒が多くいることが分かった。楽しさの中にもっとしたい、運動に関わりたいという意識をもたせる必要がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

保健体育の授業で行う取組内容

・「長座体前屈」→ 授業初めのストレッチだけでなく、授業終わりの体が温まったときにもできるだけストレッチを取り入れていきたい。

・「ハンドボール投げ」→ 体育授業の導入時の筋力トレーニングを定期的に取り入れる。また、球技の単元においては、ボールを投げる活動を取り入れたい。肘の高さや投げる角度等のポイントも伝えていきたい。

保健体育の授業以外で行う取組内容

・体力づくりにおいて、複数の体力要素を向上させることを目的としたトレーニングをサーキット等で行う。種目については、体力づくり委員で本校生徒の課題を分析、課題となる体力要素の向上を目指したメニューを考え実施する。各トレーニングのポイントの説明も委員主導で行う。

重点課題

・全学年「長座体前屈」「ハンドボール投げ」の記録が低く、柔軟性、瞬発力、巧緻性に課題が見られる。

・運動習慣の低い生徒の割合は全国的に見て低くはないが全校生徒の運動習慣をさらに上げ、運動不足の生徒を全体的に減らしていく必要がある。

令和4年度の重点目標

- ・すべての種目において、県・全国平均値以上を目指す。
- ・新体力テストの体力合計点C判定以上の生徒90%（B判定以上65%）を目指す。