

平成29年度の重点課題

○新体力テストの結果、シャトルラン・立ち幅とび・ボール投げに課題があることが分かった。
 (全国平均を超えた学年数)
 シャトルラン(男子1学年 女子2学年)
 立ち幅とび(男子1学年 女子3学年)
 ボール投げ(男子3学年 女子1学年)
 ○持久力・瞬発力・投力を鍛えて、全国平均を超える種目60以上を目指す。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

○持久力を鍛えるために、ダッシュとジョグを繰り返すトレーニングや持久なわとびを体育科の授業に取り入れる。
 ○瞬発力を鍛えるために、体育科の授業の始めに、スタートダッシュやジャンプを実施する。
 ○体育朝会やミニ研修で、瞬発力や持久力や投力の記録向上が期待できる運動を紹介したり研修したりする。
 ○外遊びを推進し、運動の日常化を図る。いろいろなおにごっこを紹介して、遊びながら走力を鍛えていく。
 ○シャトルラン・立ち幅とび・ボール投げを種目とするミニ体力テストを実施する。(全国平均と自分の記録を比較させて一人一人の目標値を設定させて取り組む。)
【ミニ体力テスト結果】
 シャトルラン(男子1→6学年・女子2→6学年)
 立ち幅とび(男子1→6学年、女子3→6学年)
 ボール投げ(男子3→5学年、女子1→6学年)
 上記3種目で全国平均を超えた種目が24増えて、96種目中65種目になり、目標値を超えた。

平成30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	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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.50	11.48	23.50	27.45	19.55	11.48	116.50	8.80	30.13	第1学年	8.99	12.31	23.83	26.31	16.83	11.61	106.31	5.83	30.51
第2学年	10.32	15.47	27.89	32.09	32.70	10.81	121.46	12.54	38.40	第2学年	10.92	15.32	29.42	29.39	22.21	11.16	113.39	7.95	37.76
第3学年	13.86	18.00	30.62	29.57	39.46	9.92	138.76	18.68	45.19	第3学年	13.13	14.98	34.03	29.26	31.11	11.84	128.79	11.21	45.10
第4学年	15.60	18.44	30.42	40.77	49.47	10.22	142.14	21.26	49.98	第4学年	13.84	20.00	33.68	38.46	45.05	10.32	143.14	13.27	52.65
第5学年	16.44	19.41	30.94	45.11	54.46	9.59	152.65	23.76	54.41	第5学年	17.41	18.17	35.76	43.05	54.24	9.54	155.00	15.56	58.76
第6学年	18.83	20.44	33.71	46.93	65.29	9.30	161.73	28.41	59.12	第6学年	20.37	19.46	39.68	45.85	56.17	9.38	159.49	18.71	63.63

県平均値かつ全国平均値未満

平成30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	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	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.50	11.48	23.50	27.45	19.55	11.48	116.50	8.80	30.13	第1学年	8.99	12.31	23.83	26.31	16.83	11.61	106.31	5.83	30.51
第2学年	10.32	15.47	27.89	32.09	32.70	10.81	121.46	12.54	38.40	第2学年	10.92	15.32	29.42	29.39	22.21	11.16	113.39	7.95	37.76
第3学年	13.86	18.00	30.62	29.57	39.46	9.92	138.76	18.68	45.19	第3学年	13.13	14.98	34.03	29.26	31.11	11.84	128.79	11.21	45.10
第4学年	15.60	18.44	30.42	40.77	49.47	10.22	142.14	21.26	49.98	第4学年	13.84	20.00	33.68	38.46	45.05	10.32	143.14	13.27	52.65
第5学年	16.44	19.41	30.94	45.11	54.46	9.59	152.65	23.76	54.41	第5学年	17.41	18.17	35.76	43.05	54.24	9.54	155.00	15.56	58.76
第6学年	18.83	20.44	33.71	46.93	65.29	9.30	161.73	28.41	59.12	第6学年	20.37	19.46	39.68	45.85	56.17	9.38	159.49	18.71	63.63

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○長座体前屈・50m走・上体起こしを鍛えて、全国平均を超える種目を5月50程度・1月60以上を目指す。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○瞬発力を高めるために、様々な姿勢からのスタート練習を繰り返す。合図に対する反応速度を速くするために、合図→ジャンプ・方向転換などの運動を取り入れる。
 ○柔軟性を高めるために、体育科の授業の準備体操や朝の会などを使って、柔軟運動を行う。
 ○体育朝会や体育科ミニ研修で瞬発力・柔軟性・筋力の記録向上が期待できる運動を紹介したり研修したりする。
 ○外遊びを推進し、運動の日常化を図る。色々なおにごっこを紹介して、遊びながら走力をつける。
 ○長座体前屈・50m走・上体起こしにおける全国平均と個人記録を比較させて、一人一人の目標値を設定させて運動に取り組む。12月に3種目のミニ体力テストを実施する。

平成31年度の目標値