

令和3年度の重点課題

【男女】

○新体力テストの総合評価のAB率  
45.9%、CD率49.2%である。((AB-CD)  
率-3.3%)

○昨年度、計測した6種目すべてで県平均  
かつ全国平均より高かったが、今年度は  
低い種目があった。

【男子】

○「反復横跳び」、「50m走」で県平均かつ全  
国平均より低い。

【女子】

○「握力」、「反復横跳び」、「50m走」、「立  
ち幅跳び」で県平均かつ全国平均より低い。

上記の課題を受けて具体的に  
取り組んだ事項

○「反復横跳び」→体育の授業の導入部分で  
ラダートレーニングを取り入れ、敏捷性を高  
める。

○「50m走」→体育の授業の導入部分で、股  
関節周りのトレーニングや可動域を広げるス  
トレッチを行う。

○「立ち幅跳び」→体育の授業の導入部分で  
ジャンプ系のトレーニングを行い、瞬発力を  
高める。

○新体力テストの結果から自分の弱点となっ  
ている体力を知り、改善するための運動を考  
え長期休業中の課題として取り組む。

令和4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	28.04	27.98	47.46	50.91	79.28		7.95	214.26	20.37	43.27	第2学年	22.18	23.70	43.68	46.02	48.02		8.99	172.02	13.17	47.08

県平均値かつ全国平均値未満

令和4年度新体力テストの結果(県平均値(令和4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	28.04	27.98	47.46	50.91	79.28		7.95	214.26	20.37	43.27	第2学年		23.70	43.68	46.02	48.02		8.99	172.02	13.17	47.08

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	59.26	29.63	5.56	5.56	第2学年	36.36	31.82	20.45	11.36

県平均値(令和4年度)・全国平均値(令和3年度)との比較については、集計結果が提示され次第、入力させていただきます。

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

- 「握力」  
体育の授業の補強運動で定期的「ぶら下がり運動」を取り入れる。体育の前後の時間で、握力計を体育館内に設置し握力の記録向上に興味を持てるようにする。
- 「長座体前屈」  
体育の授業において毎時間の柔軟体操を継続して行う。
- 「反復横跳び」  
体育の授業の補強運動で週一回程度「反復横跳び」を行い、動き方を意識させる。
- 「50m走」・「20mシャトルラン」  
「陸上競技」の授業で、計測を積極的に行い、自己の記録の分析やICT機器を活用した自己分析や他者の観察を行う。ミニハードルを使ったドリルをウォーミングアップで取り入れ、フォームを改善しスピード強化を図る。
- 「ボール投げ」  
「球技」の授業において、ウォーミングアップで「ボール投げ」を行い、ボールに慣れる運動やフォーム等の確認を行う。

体育の授業以外で行う取組内容

- 新体力テストの結果から自分の弱点となっている体力を知り、改善するための運動を考え長期休業中の課題として取り組む。

重点課題

【男子】

○「握力」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「ボール投げ」が県平均値かつ全国平均より低い。

【女子】

○「握力」、「長座体前屈」、「反復横跳び」「20mシャトルラン」、「50m走」、「ボール投げ」が県平均値かつ全国平均より低い。

令和5年度の  
重点目標値

- 重点課題に対応した改善する取組を通じて、AB率を55%以上にする。
- 「20mシャトルラン」において、平均値を4回以上伸ばす。
- 「握力」、「反復横跳び」、「50m走」、「ボール投げ」で県平均かつ全国平均を上回るようにする。