

平成27年度の重点課題

○ソフトボール投げ

- ・県平均かつ全国平均を下回る学年がある。
- ・普段の遊びの中で、楽しみながらボールを投げる場が不足している。

○50m走

- ・前年度と比べると、県平均かつ全国平均値より低い学年が増えている。

○共通

- ・ソフトボール投げも50m走も、投げ方や走り方といった技術的な指導が不十分である。

上記の課題を受けて具体的に
取り組んだ事項

①ボール投げ

- ・体育館に正しいフォームで投げる用具を設置し、定期的に練習する。(体育や縦割りサーキット)
- ・体育の授業でボールを投げる運動を全学年が計画的に取り入れる。

②50m走

- ・体育の授業でおにごっこなど、ダッシュや全力で走る場面を意図的に取り入れ、瞬発力や持久力を高める。
- ・海田高校陸上部員を講師として招き、速く走る走り方(フォーム)を中心に指導してもらう。(海田町小学校競技力向上対策事業)

③全校での取り組み

- ・今後も全校で「縦割りサーキット運動」や「運動タイム」、「スポーツすごろく」を継続し行い、体力向上を図る。
- ・体力向上研修での指導法を取り入れ、体育の学習時における運動の種類や量を増やしていく。

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成27年度)・全国平均値(平成26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シットルラン	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シットルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	8.67	12.56	28.22	31.44	22.28	11.83	115.06	8.89	32.28	第1学年	9.00	11.75	36.50	29.25	28.25	12.28	128.00	6.50	37.75
第2学年	11.09	14.45	34.36	35.64	28.45	11.06	129.55	9.91	39.82	第2学年	11.19	15.44	38.88	40.38	28.25	10.91	129.13	8.63	46.69
第3学年	15.07	18.57	37.43	45.00	51.07	10.49	144.29	23.14	56.79	第3学年	14.25	16.42	42.58	44.42	32.67	10.83	142.58	11.00	56.92
第4学年	14.59	19.65	36.88	45.29	48.18	9.76	152.88	21.13	57.88	第4学年	15.67	22.58	39.58	46.00	42.50	9.59	151.17	12.33	62.00
第5学年	16.08	23.09	36.27	48.09	64.58	9.21	161.91	24.58	58.60	第5学年	16.40	21.40	42.40	43.70	53.89	9.83	149.90	16.20	61.63
第6学年	21.33	26.56	38.78	52.67	75.78	8.57	179.67	32.00	68.11	第6学年	20.30	28.10	48.88	51.80	61.00	8.87	172.00	17.40	72.29

県平均値かつ全国平均値未満

平成28年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27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シットルラン	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シットルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	8.67	12.56	28.22	31.44	22.28	11.83	115.06	8.89	32.28	第1学年	9.00	11.75	36.50	29.25	28.25	12.28	128.00	6.50	37.75
第2学年	11.09	14.45	34.36	35.64	28.45	11.06	129.55	9.91	39.82	第2学年	11.19	15.44	38.88	40.38	28.25	10.91	129.13	8.63	46.69
第3学年	15.07	18.57	37.43	45.00	51.07	10.49	144.29	23.14	56.79	第3学年	14.25	16.42	42.58	44.42	32.67	10.83	142.58	11.00	56.92
第4学年	14.59	19.65	36.88	45.29	48.18	9.76	152.88	21.13	57.88	第4学年	15.67	22.58	39.58	46.00	42.50	9.59	151.17	12.33	62.00
第5学年	16.08	23.09	36.27	48.09	64.58	9.21	161.91	24.58	58.60	第5学年	16.40	21.40	42.40	43.70	53.89	9.83	149.90	16.20	61.63
第6学年	21.33	26.56	38.78	52.67	75.78	8.57	179.67	32.00	68.11	第6学年	20.30	28.10	48.88	51.80	61.00	8.87	172.00	17.40	72.29

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

①握力

- ・握力を必要とする道具遊びの奨励、縦割りサーキット時の効果的な運用を図る。
- ・体育の準備運動に握力を向上させるサーキット運動を取り入れる。(例: 登り棒・ペットボトル握り・引っ張りっこ《素手・ロープ・棒など》)

②50m走

- ・体育の授業でおにごっこ等、ダッシュや全力で走る場面を意図的に取り入れ、瞬発力や持久力を高める。
- ・また、体育の準備運動に常設ラダーを使った運動を組み込み、股関節の柔軟性や筋力向上を図る。
- ・本年度導入された「ヘキサスロン」を活用し、楽しみながら走力を高める運動の充実を図る。
- ・海田高校陸上部員を講師として招き、速く走る走り方(フォーム)を中心に指導してもらう。(海田町競技力向上対策事業)

③全校での取組

- ・今後も全校で「縦割りサーキット運動」や「運動タイム」、「スポーツすごろく」を継続し、体力向上を図る。
- ・外遊びを奨励し、体力向上を図るとともに運動への関心を高める。
- ・体力向上研修での指導法やヘキサスロンの指導法を取り入れ、体育の学習時における運動の種類や量を増やしていく。
- ・校内研修(体育実技研修)、教材研究を充実させ、体育の授業の質の向上を図る。

平成29年度の目標値

- ・全学年の男子握力を県平均以上かつ同等にする。
- ・全学年の50m走において県平均以下を4項目以下にする。