

令和3年度の重点課題

全国もしくは県の平均を下回った種目
 中3男子：握力 上体起こし 50m走 立ち幅跳び ハンド
 ボール投げ 持久走
 中3女子：50m走 持久走

持久走が、全学年の共通課題種目である。
 令和3年度の重点課題は①「全身持久力」及び「筋持久力」の向上とする。
 また、本校の特性を踏まえた、②運動の日常化を促進するための校内体制の整備、③運動への多様な関わり方を理解し、実践できる機会の設定、④保護者、地域との連携による運動交流機会の設定を行う。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- ①タッチラグビーやラケットスポーツ(テニス・ミニテニス・卓球・エスキーテニス)などの新しいスポーツなどの生徒同士の運動能力に大きく差が出ないスポーツに取り組み、運動の楽しさの再発見を促し、運動の意欲向上に繋げた。また、保健の授業の中で、生活習慣病などの内容に触れ、運動の健康への影響について理論的に学んだ。
- ②A4LC(エイフォー エルシー:部活動)の体系を整備し、毎週水曜日、土曜日の2日間、運動系4種目、文化系3種目の活動を生徒が主体的に取組めるように見直しを図った。また、新体力テストを年度当初の集団活動(学校行事)に位置付け、全校で取組む体制を整備した。
- ③体育的學校行事を開催し、運動への多様な関わり方、魅力に応じた楽しみ方、協働することの楽しさなどを味わう機会を設定した。
- ④体育的學校行事のプログラム内に、保護者、地域の方の参加型種目を設定し、運動を通しての交流機会を設定した。また、地域の方が主催する「グラウンドゴルフ大会」への参加等、日常の運動機会の充実を図ることができた。

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1学年	38.95	30.05	54.32	59.73		387.41	7.18	214.27	25.59	54.14	第1学年	28.38	29.27	58.50	50.42		298.04	8.52	177.15	15.42	58.85

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1学年	38.95	30.05	54.32	59.73		387.41	7.18	214.27	25.59	54.14	第1学年	28.38	29.27	58.50	50.42		298.04	8.52	177.15	15.42	58.85

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1学年	54.55	36.36	4.55	4.55	第1学年	46.15	38.46	11.54	3.85

学校独自の意識調査

学校独自の意識調査の結果は、この表に記載されていません。

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

- ・持久走に必要な体力要素である「全身持久力」向上に向けて、各単元において、技術習得をした後に、試合形式の内容を多く取り入れることで、楽しく運動量の確保を行う。
- ・握力と立ち幅とびの記録向上に向けての課題として、筋力があげられる。そのため、授業のウォーミングアップに腕立て伏せやスクワットなどの基礎的な筋力トレーニングを取り入れる。
- ・山や海などの環境を生かし、自然の中で体を動かす爽快感を味わい、そういった自然の中での運動の習慣化を促す。
- ・みんなが運動を行う楽しさを知ってもらうために、勝ち負けや上手下手にこだわらず、自分ができるようになったスキルに着目させ、自身の成長を実感させる。

体育の授業以外で行う取組内容

- ・学校と寮が近いことや、学校に階段がないことにより、日常生活の中での運動量が確保できないため、放課後なども教員自身が積極的に運動に参加し、生徒が運動に取り組むきっかけを作る。
- ・小体育館にトレーニングルームを作ることで、生徒が運動に取り組める環境を整備する。
- ・A4LC(部活)において、積極的に大会などに参加することで、目標を見つけ、A4LCの活動外でも積極的に練習に取り組むように促す。
- ・寮の生活において、自分の意思決定が自身の健康に大きく影響するので、食事や睡眠、休養に関しても普段から声かけを行い、生徒自身が自分の健康を振り返る機会を作る。

重点課題

全国もしくは県の平均を下回った種目
 1年生男子
 握力・持久走・立ち幅とび
 1年生女子
 なし

この結果から、特に男子の運動能力が全国もしくは県に比べて低いことが明らかになった。令和3年度よりも平均を下回る種目が少なかったが、「握力」「持久走」「立ち幅とび」は引き続き令和4年度の重点課題とする必要がある。
 また、運動やスポーツをすることがやや嫌い、嫌いと答える生徒が男子で9.1%、女子で15.39%であった。

令和5年度の目標値

- ・男子の「握力」を40kg、「持久走」を370秒、「立ち幅とび」を220cm以上の平均値にする。
- ・女子は全種目での平均値以上を維持する。
- ・運動やスポーツをすることが好き、やや好きの割合を90%以上にする。
- ・寮の生活の中で、自分の健康のために良い選択が自主的に出来るようにする。