

## 令和4年度 体力向上における各校の成果(高等学校)

福井県

教育委員会

No	学校名		成 果
1	藤島	高校	<p>新型コロナによる、本人の罹患、家族の罹患等で長期欠席になっていた生徒に関しては、期間明けの体力の低下を感じるが多かった。そのため、授業導入時には継続的にペアでの対話的活動を取り入れたり、体幹トレーニングを取り入れたりして、継続的に基礎体力の維持・向上に努めた。コロナにおける体力低下も懸念されたが、体力テストの結果からは、各学年において筋力や跳躍力の向上、投運動や柔軟性の高まりを感じる事ができた。</p>
2	高志	高校	<p>体育の授業にて、継続的な補強運動や運動量の確保など、体力向上の取り組みを行ってきた。また、自主的・主体的に、自己の運動課題を解決できるよう場の設定や働きかけを行ってきた。その成果もあり、今年度の新体力テスト結果において、県平均を上回った種目は全8種目中、1年男子6種目、2年男子7種目、3年男子7種目、1年女子4種目、2年女子4種目、3年女子5種目、合計33種目と良好な結果であった。</p>
3	羽水	高校	<p>今年度も新型コロナウイルス感染拡大のため、学校行事として強歩大会や体力測定を中止した。 昨年度に引き続き、持久走が県平均を下回っていたが、天候に影響されないよう外周走にシャトルランも加えて生徒の体調を気遣いながら、体力維持、向上に努めた。 主体的に取り組む態度の育成については、ICTを積極的に活用して生徒の学習意欲を喚起するように心懸けた。また、新学習指導要領で授業を実施するにあたり、生徒が主体的に動けるように工夫することで、自主性が増し、意欲的な授業になってきているように感じている。</p>
4	足羽	高校	<p>3年生を対象に行ったアンケートでは、約75%の生徒が卒業後もなんらかの運動を行いたいと答えた。部活動を引退した3年生が後輩の指導をすることが多く見られるようになった。</p>
5	三国	高校	<p>生徒の保健体育授業に対する取り組み方が向上した。 (集合・解散・体操・補強運動など) ほぼ全ての生徒が、運動直後の心拍数を測ることができるようになった。</p>
6	金津	高校	<p>今年は、クラスターにより高校総体出場辞退となり、無念にも力を発揮する場を奪われてしまった生徒が多数出てしまった。 制限のある中での授業や部活動が続いているため、内容や場所の工夫をしながら満遍なく体力がつくように努めてきた。本校の体力テストの結果は、男女とも持久力は平均を上回っているが、筋力やスピード面、柔軟性の数値が男女共に平均より低かった。</p>
7	丸岡	高校	<p>今年度も体力テストを実施することができた。持久走の項目において、男女共に県の平均値を大きく上回っており、毎年実施しているマラソン大会に向けて長距離走に取り組み、体力の向上に努めてきたことが成果の一因であると考えられる。その他の項目においても県の平均を上回るものがほとんどであり、毎時間の補強運動の成果が見られた。 集団行動や補強運動、マラソン大会に向けての練習など丸岡高校独自の規律のある取り組みがあるにもかかわらず、「体育の授業を楽しい」と答える生徒が80%を超えている。また、「その取り組みが、将来の自分に役に立つ」と答えている生徒も83%いる。規律ある取り組みの中でも先生方のアドバイス取り入れたり、自分自身が工夫をしたりすることで生徒自身が体力向上等を実感し楽しく授業を行っている。これが、生涯にわたってスポーツを楽しむことにつながっていくことを望んでいる。</p>
8	大野	高校	<p>昨年度の長距離記録会の課題で、走力の低下、体力の低下があったので、授業や部活動等あらゆる場面で、ランニングを強化した。今年度は特に、体育実技の授業において、毎時ある程度の持久走を取り入れた。ウォーミングアップにより、怪我防止にもつながり、さらには、持久的体力の向上、筋力の向上となった。 また、体育実技において、男女混合で練習やゲーム展開する場面を多くもてるようルールなど工夫して行った。男女の協力やアドバイスがあり、スポーツを男女で楽しむきっかけとなった。</p>

9	勝山	高校	<p>毎時間の授業で補強運動や柔軟運動に取り組んだ。終盤には補強運動の種目を増やしたり、柔軟性が向上するなどの成果がみられた。</p> <p>体力の維持向上に重点を置いた単元を2・3学期に設け実施した。</p> <p>(2学期…長距離走 3学期…縄跳び)長距離走では合計タイムによって決められたペアで協力して持久力向上に取り組めた。縄跳びでは8項目以上の(時間跳び・二重跳び・技巧跳びそれぞれで目標設定あり)合格を目標に取り組み、90%を超える生徒が目標を達成することができた。</p> <p>ホームルームでは、多くのクラスがホームルーム委員を中心に体育館やグラウンドで計画的に活動することができた。</p>
10	鯖江	高校	<p>授業の準備運動時に基礎的筋力向上を目的として、腕立て伏せ、腹筋、背筋の基礎トレーニングを各10回ずつ(3単位では年間各1,000回程度、2単位では700回程度)年間通じて取り入れた。その成果として、特にその活動を1年以上体育の授業で取り組みを行ってきた2・3年生の体力測定項目と関連性の高い「上体起こし」に関して、2学年男女とも昨年度よりも記録が向上し、かつ県平均を上回っている結果を残すことができた。筋力の向上が確認できたと同時に、継続性の重要性を再確認した。</p>
11	丹生	高校	<p>授業では、基本的な技術習得はもちろんだが、能力の差に応じてゲームを楽しむことができた。持久走や縄跳びなどの単調な運動でも目的を明確にして行うことができた。LHでは体育館等を積極的に使用するクラスが多かった。体育祭競技は、ほぼコロナ前に戻して行ったが、体力の低下を感じるため、種目数を減らして行った。球技大会も例年通りに戻した。運動部活動が活発に行われている。週当たりの活動日数や活動時間も無理のないような範囲で行えている。疲労の具合などに応じて積極的な休日を取り入れている部活動が多い。今年度は中学校と連携して合同練習を行う機会もあった。その際には感染対策を十分に行った。他校に練習試合に出かける際にはコロナ対策に十分気を付けながら活動していた。</p>
12	武生	高校	<p>持久力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっている。「生きる力」として重要視し、強化している。年2回の記録測定では、男子7～11秒、女子10～14秒県平均を上回っている。コロナ禍で活動量が減っている中、持久力の低下を最小限に抑え、維持している。</p>
13	武生東	高校	<p>新型コロナ感染症対策が当たり前となり、授業、特別活動、運動部活動において、休憩中、準備・後片付け時のマスク着用、運動後・食事前の手洗いなど、感染リスクを下げるための行動を生徒自身が主体的に行うようになってきている。</p>
14	敦賀	高校	<p>コロナ禍で実施できる活動は制限されていたが、本年度も教師と生徒が一体となって体力づくりを推進した。</p> <p>体力テスト前には、前年度の平均値を公開し、体力の現状確認だけでなく、しっかりと力を出し切れるような取り組みを実施。</p> <p>各自のテスト結果を分析し、体育の授業や部活動で体力向上に活かす課題探求の場を増やした。どのようなトレーニングが効果的かを考え、YouTubeなどを活用して、各自でトレーニングをプログラムしてみることも試みた。</p>
15	美方	高校	<p>持久力系(シャトルラン・持久走)は、体力テスト前に3～5kmのランニングを行い、また駅伝部やボート部などが中心となってクラス全体を引っ張ってタイムやスコアを上げる原動力になった。特に3年男子は、シャトルランのスコア107.00、持久走でも344.47と県平均・全国平均を大きく上回っている。</p> <p>今年度は、1学期後半から剣道の授業を本格的に取り入れた。昨年度までは、コロナ禍だったので接触や同じ剣道具を使い回すことでの感染を避けていたが、今年度は面頭巾やフェイスシールドの着用を行い、剣道具の使用の度に消毒を行い、授業をした。剣道の授業を通しての感染は見られなかった。また、生徒からの感想では「剣道の真剣勝負の面白さなどを学べた」「伝統文化などを学べた」などの感想がでた。剣道具を着装し、竹刀を扱うことは、思った以上に体力が必要なので、筋力や体力、瞬発力などの面での能力の向上が図れた。</p>
16	若狭	高校	<p>今年度の体力テストの結果を見ると、49/54種目で県平均を上回った。体育時の継続した取り組みの成果が表れている。</p>
17	若狭東	高校	<p>タイム基準を厳しく設けたことにより、競争意識が生まれ、全体のタイム平均が10秒ほど向上した。</p> <p>球技大会を2学期末に開催することができ、生徒の体育的活動に対する意欲や関心を高めることができた。体育祭は感染症対策をしっかりとしながら、予定していたすべての種目を行うことができた。</p>

18	福井農林	高校	<p>体育の授業では、各学期毎に長距離走やシャトルランに取り組み、持久力の向上や維持に努めることができた。年間通して筋力トレーニングを実施し、運動量を確保した授業を進めることができた。</p> <p>球技大会や新体カテストでは自分の技能や体力を知ることができ、記録や勝敗にこだわる生徒が多く見られた。</p> <p>多くの学級がLH等で体育館やグラウンド割当てを希望し、スポーツ活動を積極的に取り入れている状況を見ると、体を動かすことが楽しいと感じることやスポーツを楽しむといった意識が高まっていると感じる。</p>
19	坂井	高校	<p>体力測定の結果、全体的に男女ともに上体起こしや反復横跳びの数値が若干高くなった。また、男子については、入学次から学年が上がるにつれ、数値が上がり体力や筋力の向上が見られた。女子については、昨年と比較してほぼ変わらない結果となった。県平均と比較しても持久的な力や柔軟性が低い傾向にある。握力や50mは過去の県レベルに達している。</p>
20	科学技術	高校	<p>感染症予防対策を講じながら「新体カテスト(6月)」を実施することができ、生徒たちの体力や生活習慣の傾向を知ることができた。</p> <p>同じく、感染症予防を徹底した上で、強歩大会(10月)、体育祭(10月)、球技大会(7月・12月)を実施することができた。学校行事を目標にして授業に取り組むことで、体力向上への関心・意欲、活動に取り組む主体性、生徒同士のコミュニケーション能力の向上を図ることができた。</p> <p>体育理論では、本校生徒が参加したインターハイ種目を動画教材にすることで興味関心を引き、スポーツを楽しむことに様々な手段があることを学べた。</p> <p>3年生の運動部活動加入率は50%程度にとどまった。1年生および2年生については60%以上が運動部で活動している。ただ、女子の運動部加入率は、男子に比べて低いので、関心・意欲を高める仕掛けが必要である。</p> <p>感染症予防対策によって部活動の活動日が限定されることが多く、いかに効率良く成果や満足度を上げていくかについて、意識が高まった。</p> <p>昨年度に引き続き、球技大会でニュースポーツ【モルック】を実施し、生徒たちから好評を得ることができた。</p>
21	奥越明成	高校	<p>体カテストのA判定者の割合は、3年男子が32.0%(昨年度24.0%)、2年男子が30.8%(昨年度20.0%)である。また、すべての種目で昨年度より記録向上が見られる。これは運動部活動加入率が8割を越えることに加え、特に3年生の場合、1年次A判定者割合が11.8%であったことから、取り組みが効果的であったことが窺える。全体的な本校の特徴は、握力・立ち幅跳び・ボール投げの記録に伸びが見られることである。補強運動の中に、ハンドグリップ運動や馬跳びを取り入れている効果と、球技大会で例年ハンドボール競技を実施している影響と思われる。</p>
22	武生商工業 (工業キャンパス)	高校	<p>体カテストの持久走では、第2学年が全国平均値を上回っているだけで、それ以外は平均値以下である。20mシャトルランについては、実施した第1、2学年共に全国と県平均値を上回ることができた。この結果から見ると、定期的実施している持久走や室内走の成果が出ている部分もあるが、取り組み方や実施期間の見直しも必要になる。</p> <p>毎時間実施しているサーキットトレーニングに加え、体づくり運動においても体力向上(持久力や筋力、柔軟性など)に関わる運動に取り組む必要がある。</p>
23	武生商工業 (商業キャンパス)	高校	<p>体育時のサーキットトレーニングを部活動でも行ったり、縄跳びで記録上位者を掲示、更新したりすることによって前向きに取り組む生徒が増えた。</p> <p>保健において、ICT利用やグループワークの機会を作り、思考・表現する時間を増やすことで、主体的に学ぶ姿勢や学んだことを自分の生活に生かす姿勢を持たせることができた。</p>
24	敦賀工業	高校	<p>4kmランニングは農道から遊歩道にコースを移し、安全に進めることができた。</p> <p>11月のPTA奉仕作業はコロナ関係を理由に実施できなかった。</p> <p>12月の年末大掃除は2年生がインターンシップでいなかったが、部活動単位で施設や環境の整備に努めた。</p>
25	福井商業	高校	<p>3年生は、入学式もなく長い休校期間を経て、各自が考えて行った運動を毎日記録させることで、自ら運動を行う習慣を身に付けさせることができた。その結果、スポーツテスト全ての種目で全国平均を上回る成績を残すことができた。</p> <p>身体的接触がない本校独自の体育検定を例年より重点的に実施したことで、検定合格者の数を倍増させることができた。</p>

26	丸岡定時制	高校	<p>体力テストやマラソンの記録、縄跳びなど各年度の記録を個人カードで提示することで、新たな目標値を生徒自身が設定し、目標達成のための課題解決について仲間と協力しながら活動することで記録の向上や検定の合格率が上昇した。</p> <p>タブレットを活用し、個人の動きや試合を撮影することで、振り返りがしやすくなり、課題解決に向けての話し合いや活動が活発になった。</p> <p>車いすバスケットボール日本代表選手による障がい者スポーツ教室では、障がい者スポーツに対する理解を深め、目標に向かって努力することや何事にも挑戦することの大切さを学んだ。</p> <p>部活動では、部員が増え、経験者が未経験者にアドバイスするなどして生徒同士協力し合いながら活動し、県定時制通信制総合体育大会で上位入賞した。卓球部では、1名の生徒が全国高校定時制通信制体育大会に出場した。</p>
27	大野定時制	高校	<p>毎時間の始めに入念な体操やストレッチを実施し、体力の増進および怪我の予防を図った。また、基礎体力を高めるための補強運動(巧緻性を高めるためのラダー運動、心拍数を高めるためのジャンプ系の運動など)をウォーミングアップに取り入れた。</p> <p>中距離走では、ほとんどの生徒が1期目より2期目の方の記録が向上しており、年度始めから終わりにかけて徐々に体力が増進していく様子が見られた。</p>
28	鯖江定時制	高校	<p>校内球技大会の様子を見ていると、多くの生徒がルールを理解するとともに仲間と協力してプレーすることができている。</p> <p>バドミントンではラリーが続き、技を駆使して相手コートにシャトルを落とすプレーが見られた。</p> <p>ソフトバレーボールでもラリーが続き、三段攻撃やブロックする様子が見られ基礎的な運動技能とそれを行う基礎体力がついてきている。</p>
29	武生定時制	高校	<p>持久走において、設定された目標(男子30km、女子25kmを走破する)に対して、計画的・継続的に取り組むことの大切さを少しずつ感じることができるようになり、目標達成後に充実感を味わったり、自信を持つことができたたりする生徒の様子も見られた。全体的な目標達成率は64%(75/117)であった。</p>
30	敦賀定時制	高校	<p>各学期に行われる体育的行事(前期・新入生歓迎スポーツレクリエーション大会・体育大会・後期球技大会(ソフトバレーボール)・スケート教室に向け、日常の授業より取り組むようになった。その結果、体育の授業に取り組む姿勢が大きく変化し、体育の授業において、満足感を味わうことができた生徒が93.7%と昨年より向上した。</p> <p>また、本年度も学校行事の企画、運営など生徒会を中心に取り組むことができた。その結果、各体育的行事における満足している生徒は98%の生徒が満足したと答えた。</p>
31	若狭定時制	高校	<p>体育の授業では、柔軟性を高める運動を多く取り入れたことで多くの生徒に柔軟性の向上がみられた。また縄跳び運動では持久跳び、二重跳びなどで大きな記録の向上がみられた。</p> <p>運動部活動では全教職員が指導に参加したことで、活動が活発になるとともに、教職員と生徒の間で良好な人間関係を構築することができた。</p>
32	道守(定時制)	高校	<p>学校指定の体操服を必ず着用することなど、授業中の遵守事項を徹底させることで取り組む姿勢が良くなった。</p> <p>部活動では、今年度全国大会では男子バレーボール部、男子バドミントン部(個人)、剣道部(個人)が出場し、男子バレーボール部においては全国大会で3位入賞することができた。</p>
33	道守(通信制)	高校	<p>本校は、不登校経験者が7割以上を占め、対話や集団行動に極端な苦手意識を持つ生徒が多い。そのため、バスケットボールなどのチーム競技にうまく馴染めない生徒が多く見られる。そこで、多様な生徒を支援するため、T・Tによるサポート体制をとり、そのような生徒の活動を支援している。その結果、心理的な不安が緩和され、クラスを越えて友達ができるなど、体育を「楽しい」と感じる生徒が全体の8割以上になった。体育の活動を通じて、自然と距離感が縮まり、互いに協力し合う中で、心身の調和的発達を促していると思われる。</p>