

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立藤島高等学校

運動の楽しさや健康の意義についての興味・関心を高め、生涯スポーツも意識させながら、健康の保持増進と体力の向上を図り、主体的に行動できる態度を養う。

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストの結果において、『ボール投げ』の数値が全体的に低かった。授業時に行う補強運動等で身につけた筋力を、動作として巧く発揮することができていない生徒が多いと考えられる。

今年度は、身体とスポーツ動作の連携を身につけさせることを意識し、コーディネーション系のトレーニング等を各授業において積極的に取り入れていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

主体的・対話的な授業を目指し、男女共習を通して互いの性や能力等の違いを尊重しながら、社会の在り方と結び付け、これからの時代に求められる資質や能力を育成する。

運動の見方・考え方について、指導内容の充実を図り、運動の習得・活用・探求という視点を大切にしながら、タブレット等を活用して各自が練習の仕方を工夫したり、ペアやグループにおける話し合い活動を通して新しい発見をしたりすることで、より一層運動への興味関心が高まる授業を目指す。そして、主体的・対話的活動を通しながら、生涯にわたって運動に親しみ、主体的に行動できる態度を養う。

<その他>

「文武不岐」をモットーに、部活動にも積極的に取り組ませ、体力の向上はもちろんのこと、仲間と協力しながら社会性を養い、自ら考え、主体的に行動できる集団を育成する。

また、休養日の確保も念頭におき、限られた時間や場所での活動が効率よく進められるよう顧問と部員の話し合いにより練習内容を精選し効率的に実践している。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立高志高等学校

自分の体力や健康の保持増進に興味を持ち、体育・スポーツへの積極的活動を促進するとともに、生涯を通じてスポーツに親しむ態度を育成する。

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テストにおいて、上体起こしや長座体前屈、反復横とびにおいては優位な値がみられる。一方、50m走や立ち幅跳び、ハンドボール投げといった瞬発力や巧緻性を必要とする種目が県平均を下回る学年が多い。局所的体力で一部優位性が見られるものの、走る、跳ぶ、投げるなどの運動経験の不足が顕著にみられる。体育の授業においても、巧緻性や調整力を必要とする動きや運動を苦手とする生徒が多い。選択制の授業においてできるだけ様々な種目を選択でき、より多くの動きや運動に取り組めるようにカリキュラムを工夫している。非日常的な体の使い方を学んだり、個人スキルや集団スキルを習得したりする中で、少しでも巧緻性や調整力の向上を図っていききたい。

また、体育の授業において、年間を通じて行うトレーニングや種目に応じた補強運動を行ったり、限られたスペースでも運動量を確保できるよう工夫したりして、楽しみながら体力づくりを行う。第1学年では、運動の基礎となる動きや技術の習得を図るため、多くの種目を体験させる。第2・3学年では、修得した技能を用いたり、高めたりして、ゲームやグループ活動の進め方などを工夫しながら活動していく態度を育成する。

<生徒の運動習慣の育成について>

保健体育の授業だけでなく、特別活動や運動部活動を通じて、生徒の運動意欲を高め、運動習慣の育成を図る。

【保健体育】健康の保持増進のためには運動を継続的に行っていくことが必要不可欠であることへの理解を促す。また、今ある力で運動を楽しむだけでなく、課題解決や目標を達成することで得られる運動の楽しさを経験できるような授業展開を行う。

【特別活動】体育祭では、自主的・主体的に活動内容が計画できるように助言・支援を行い、運動における競い合いを楽しめる企画運営を図る。球技大会では、第1・2学年の学校行事として後期に実施する。体育の授業で身に付けた体力や技術、戦術を発揮する機会とする。また、クラスやチームの協働、他のクラスとの試合を通してリーダーシップや協調性、公平性の育成を図る。

【運動部活動】土曜日・日曜日・祝日または振替休日において年間52日以上部活動休養日、平日の休養日を確保しつつ、短い活動時間の中でも最大限成果が出せるよう、練習内容を工夫したり、効率を考えたりして、勝利する喜びを経験できる生徒を増やす。

<その他>

安全で効果的な活動になるよう、施設・設備点検を定期的に行う。また、熱中症対策や感染症予防対策など必要に応じて指導していく。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立羽水高等学校

基礎体力の向上と ICT を活用し、主体的に取り組める態度の育成

【本校の体力向上の取り組みについて】

<保健体育の授業について>

本校では、学校行事（強歩大会・体力テスト）と連動させ、4～5月中の授業で体づくりの一環として長距離走（外周ランニング・シャトルラン・持久走）を重点項目として計画的に例年よりも多く実施予定している。6月以降の授業においても、握力・ボール投げを重要視し、体力テストの結果を意識しながら腕立て・腹筋・背筋・スクワット等の補強運動を継続的に取り入れている。また、投球フォームについて、ICT（モニターやIpad）を活用しながらボールの回転を改善するために特殊なボールも本年度から準備した。

<特別活動について>

球技大会や体育祭の実施により、積極的に運動に取り組み、活動を楽しめる機会をつくっている。その企画・運営は体育委員会を中心に、生徒自身の主体的活動によって行っている。強歩大会・体力テストは、授業と連携し、計画的に体力の向上を図っている。

- ・強歩大会…… 5月1日
- ・体力テスト… 6月10日
- ・球技大会…… 7月8日、9日（3、2年生）・12月16日（1年生）
- ・体育祭 …… 8月30日
- ・大縄跳び大会…後期1月（学年統一ロングホームとして1年生で実施予定）

伝統の強歩大会を春に実施している。男子27km、女子23.5kmを完歩することで自己肯定感の向上、学校への愛着をさらに図る。

大縄跳び大会と連動して、冬季間の体育では準備運動等で縄跳びについて、検定票を取り入れ、体力の向上を図っている。

<運動部活動について>

本校の部活動加入率は高く、運動部はどの部も熱心に活動している。また、生徒が主体的となって活動が行われており、多面的な人格形成により、広く県民の信頼を得ることができている。人材育成を目指している。

【生徒の運動習慣の育成について】

生徒が主体的に授業を取り組めるようにコーチング的指導を進めている。また、卒業後も自ら進んで運動をする習慣を育成するために、1・2年生で基礎・基本的な技能を培い、3年生では球技選択を中心に授業を展開しているが、その培った基礎・基本的な技能を計画的・主体的に取り組めるよう指導を工夫するようにしている。

また、保健や9月の体育理論では実際の体育や部活動、身近な日常生活と結びつけて授業を進めていくことで、健康について真剣に捉え、運動する習慣を身に付けようとする意識を高めている。さらに、今年度もがんや精神疾患について重点的に授業を実践していきたい。

<その他>

運動することが好きな生徒が多く、生徒各自の管理のもとに昼休みにはボールの貸し出しを行い、運動に親しむ態度やマナーの確立も図っている。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立足羽高等学校

基礎体力を向上させ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成する。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果より、運動部とそうでない部との数値の差が大きく、二極化がみられる。そのため、学校周辺の起伏を活用した持久走を春と秋の2期にわたって実施したり、効果的にバランスよく運動能力を向上させるサーキットトレーニングを各授業の最初に導入したりして、基本的な持久力や筋力・調整力を養うことを目指す。
- ・令和8年度の体力測定の結果において、約半数の生徒が令和7年度の数値を上回っていることを目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業においては、男女共習でも満足感や達成感が得られるように、場の設定や用具の設定、ルール等を工夫する。
- ・球技大会や体育祭では、練習方法や運営の仕方などの工夫を生徒が考えることによって、生涯にわたってスポーツに親しむ態度や資質を育成する。
- ・保健の学習では、クロームブックやプリントを活用して日常生活の振り返りを適宜行い、自らの健康や運動習慣、生活習慣を適切に管理し、改善していくことができるようにする。

<その他>

- ・学校設定科目において、福井県のスポーツ・体育の各関係機関と連携して講師を呼び、身体づくりのための栄養講座やウエイトトレーニング、コンディショニングやメンタルトレーニングなど、多方面からアプローチして生徒たちの興味関心を引き出し、学びのきっかけを作る。
- ・本校は多文化共生科があるので、多数在籍する外国籍の生徒と協働する場面が多くなるようにし、スポーツを通じて多文化共生への理解が深まるようにする。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学校名 三国高等学校

生涯を通じて、運動に親しめる能力を養う

<本校の体力向上の取組みについて>

- 運動に親しむ基礎として、他者との関係づくり、規律を守る意識を重点的に取り上げながら、体力の重要性について展開していく。
- 各学年「体づくり運動」では、心拍数を用いた運動や、ボルグ係数による強度の実感など、生涯スポーツで活用できる項目を取り上げ、各領域との関連を図る。
- 保健・体育において生徒同士で自己の考えを表現し、互いを理解しあえるように单元ごとに、ペア学習、グループ学習、グーグルドライブ上での共同編集、発表およびまとめと授業展開をしていく。
- 熱中症対策として、持久走を1学期中間考査までに完了するように、授業の組み立てを行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 運動を楽しむために、ルールを変更したり用具を変えたりする工夫を行う。
- 自らが進んで運動に取り組めるように、自分自身で課題を設定し運動の実践に取り組む工夫を行う。

<その他>

- 学校設定科目スポーツⅡによる探究活動のため大学や、地元のクラブとの連携を図り、卒業後のスポーツ活動がより明確になるようにする。
- 学校設定科目スポーツⅡを通じて、スポーツ大会(球技大会)や体育祭などの運営に携わる力を養い、運動の計画や、集団の体力向上への理解を深める。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立金津高等学校

健康に対する意識および体力の向上を図り、心身ともに調和のとれた発達を目指す。また、主体的に行動できる態度を養い、運動の生活化へと発展させる。

<本校の体力向上の取組みについて>

令和6年度の体力テストの結果、立ち幅跳びにおいては、第3学年の女子を除き、全体的に県平均を大きく下回る結果となった。一方、持久走では男子が全学年で県平均を大きく上回り、昨年度の課題改善に向けた取り組みの成果が見られた。この結果から、今後は下半身の筋力および体幹の安定性の向上が重要であると考えられる。そこで、体育の授業では、スクワットジャンプ、縄跳び（二重跳び）、背筋運動を取り入れたサーキットトレーニングをウォーミングアップに導入し、基礎的な筋力とバランス能力の向上を図る。また、シャトルランやクーパーテスト（12分間走）を継続的に実施し、持久力の向上に努めるとともに、生徒一人ひとりの体力に応じた運動目標の設定を行い、主体的な取り組みを促したい。さらに、短距離走や握力測定などを通じて、筋力や瞬発力の向上を目指し、日々の「体づくり運動」においては腹筋運動やジャンプ系の運動を継続的に取り入れていく。授業の終了時にはストレッチを実施し、柔軟性の向上とともに、怪我の予防にも努める。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育の授業では、個々の記録や技能の向上、その過程を評価することで、自己肯定感や達成の喜びにつなげる。特に球技においては、生徒同士が十分なコミュニケーションを取りながら活動し、練習方法やルールを自分たちで工夫して取り組むことで、チームワークの大切さや役割を担うことの楽しさ・やりがいを学び、生涯にわたってスポーツに親しむ姿勢を育てる。保健の授業では、救急救命の実技を通して、安心・安全に活動するための知識と技能を身につける。特別活動では、球技大会や体育祭の企画・運営を生徒主体で行うことで、成功体験や達成感を得られるよう支援する。

<その他>

中高一貫教育を行っている市内の中学校と連携を図り、合同練習や練習試合を実施することで、さまざまな関わりを通じて人間関係の構築や地域とのつながりを学ぶ。部活動では、トレーニングに関する研修や、日頃心がけていることについて積極的に意見を出し合う場を設けることで、リーダーシップを育む。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 丸 岡 高 等 学 校

全身持久力や瞬発力、筋力、投動作などの向上を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

（保健体育の授業について）

- ・準備運動後に自体重負荷による筋力トレーニング（馬跳び、腹筋、背筋、腕立て伏せ、体幹トレーニング、手押し車、おんぶ等）を行う。
- ・投動作に必要な動作（体重移動、股関節の動き、肩関節の内旋・外旋）を行う。
- ・保健の授業では、豊かなスポーツライフを継続するために、健康や安全に留意した運動計画を立てる。

（特別活動について）

- ・校内マラソン大会（10月）を実施し、全身持久力の向上を図る。練習期間中は、各自が目標タイムを設定し積極的に取り組めるよう、距離の異なるコース（3km～6km）に順次挑戦していき、記録向上と完走を目指す。
- ・球技大会（年2回）では、体育委員会が中心となり、企画運営を行っている。体育の授業で身に付けた体力や技術を発揮するとともに、クラスやチームの協調性や相手チームや審判に対する礼儀などの態度の育成を図る。

（運動部活動について）

- ・校地周辺の起伏に富んだ地形や道路を積極的に活用し、長距離走を行う。
- ・正門前の階段や坂道を活用した筋力トレーニング、持久力トレーニングを行う。
- ・各部で専門的指導者を招聘し、トレーニング研修会等を実施し、専門的技術や体力の向上を図る。
- ・近隣中学校と連携し、合同練習や練習試合を行うことで地域と交流を深め、互いの体力の向上を図る。
- ・高大連携では、福井医療大学の学生たちが、現場実習としてプログラムしたフィジカルトレーニングを行い、互いのスキル向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・地域のスポーツフェスにボランティアとして参加し、老若男女と触れ合う中で地域との交流を深めたり、スポーツの楽しさを味わったりする。
- ・丸岡町内の小学生とディスクゴルフをとおして交流を深めていく。

<その他>

- ・本年度、びわこ成蹊スポーツ大学、大阪体育大学、福井医療大学と連携を行い、バイオメカニクスやスポーツ栄養学や心理学など実習等をとおしてより専門的な学問を学ぶ。
- ・ディスクゴルフやモルック、ピラティス、クロスカントリースキーなど多種多様なスポーツに触れ、生涯スポーツに繋げる。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 丸岡高等学校定時制

体力の向上と生涯にわたる健康への基礎づくり

<本校の体力向上の取り組みについて>

◎体育の授業

- 新体力テストの4年分の記録を1枚の記録用紙にまとめ数値(グラフ化)を確認することで、自己の体力に対する意識を高める。
- 体育館10周(グラウンド3周)、腕立て伏せ・腹筋・背筋(各10回)を準備運動に取り入れ、継続して基礎体力の向上を図る。
- 持久走、縄跳び種目では、本校独自の城東スタンダード(個人目標達成カード)に取り組み、持久力の向上を図る。
- コーディネーショントレーニングを取り入れたたり、ルールを工夫したりして楽しく体を動かしながら運動量を増やし、体力の向上を図る。
- ニュースポーツや障がい者スポーツを取り入れ、さまざまスポーツに対する理解を深める。

◎保健の授業

- 感染症予防に重点を置く。健康に関する情報をタブレットを活用して調べ、感染症対策のための具体的行動について考えさせる。
- 本校独自の取り組みである城東スタンダード(課題達成カード)を活用し、生活習慣病(食事・喫煙・飲酒の健康への影響)、がんについての知識の定着を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 部活動(バミントン部、卓球部)は火曜日と木曜日の放課後に2時間程度活動する。活動前には健康状態を確認し、安全に留意しながら行う。
- レクリエーション大会(12月)を生徒が企画運営し、体力およびコミュニケーション能力の向上を図る。

<その他(家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等)>

- 感染症の状況に応じて体育館を開放し、運動に親しむことができる環境を整える。
- 他校との練習試合(部活動)を計画したり、講師を招いて指導を受けたりして、技術の向上および外部との交流を図る。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立大野高等学校

運動を通して心身ともに健全でバランスのとれた人間を育成する。授業開始後の体力づくりや授業中の運動量を確保することで、継続的に体力の向上を図る。また各領域・種目を意欲的かつ主体的に実践することによって、運動を楽しむ習慣を育て、生涯スポーツにつなげるようにする。

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストでは、男子は24項目中20項目が県平均を上回り、女子は15項目上回り、概ね県平均を上回る結果となった。昨年度に引き続き、体育授業のウォーミングアップ時におけるランニングおよび下半身筋力アップメニュー(スクワット、バービー、馬跳び等)に取り組み、全体的な体力向上を目指す。

「ボール投げ」においては、県平均を上回る数が高2男女の2つだけと他種目と比較すると少ない結果であった。投運動が含まれる「ソフトボール」や「バスケットボール」の授業において、投運動に焦点を当てた運動を多く取り入れ、投運動の実践機会を増やす。

これらの取組みを通じて、全体的な体力向上を図るとともに、特に弱点とされる投運動の技術向上に努める。

<生徒の運動習慣の育成について>

本校生徒は運動に親しみを持っている生徒が比較的多い方だと考えられるが、運動習慣が身につけている生徒とそうでない生徒の二極化が見られるのは否めない。この状況を改善するために、バレー、バドミントン、卓球の種目で男女混成チームを編成し、男女が協力し合いながら運動を楽しむ機会を提供する。これにより、運動に対する親しみを深めるとともに、チームワークやコミュニケーション能力の向上も図る。

さらに、「大高体操」や「ニュースポーツ」、「スノースポーツデー」など、本校独自の取組みを積極的に実施する。生徒たちに新鮮な運動体験を提供し、運動への興味を引き出す。「スノースポーツデー」は、冬季に行われるイベントで、スキーやスノーボードなどの雪上スポーツを楽しむ機会を提供する。

これらの取組みを通じて、生徒たちが運動に親しみをもち、楽しむ習慣を育成し、生涯にわたってスポーツを楽しむ基盤を築くことを目指す。

<その他>

本校の特色ある施設(プール、ビーチバレーボールコート、人工芝室内練習場)を有効かつ最大限に活用する。プールは授業ではもちろんのこと、部活動での体力強化、クーリングダウンでも活用する。ビーチバレーボールコートは砂場を利用して、体力強化に活用する。人工芝室内練習場は雨天、冬季の積雪時に活用するとともに、猛暑時にも活用するようにする。

これらの施設を活用することで、効果的に生徒たちの体力向上と運動習慣の定着を図りたい。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 大野高等学校 定時制

自主的・自発的な活動を促し、運動に親しむ能力や習慣を養う。

<本校の体力向上の取組みについて>

- 毎時間のはじめに5分から10分程度のランニングや自重を使った筋力トレーニング、ペアを組んでの体幹トレーニングなどに取り組み、自身の体の特徴とほかの人の体の特徴の違いを知り課題を発見し、運動を生活習慣に取り入れやすくする。
- 選択授業推進やニュースポーツ(ドッジビー、ユニホック、モルック等)を取り入れ、より楽しく主体的に運動に取り組むよう仕向け、体力や技能向上を目指し、かつ、スポーツを楽しむ場面設定を計画する。
- 前期と後期ともに中距離走(1.5km走)を行う。
タイムを測定し、学校内ランキングを作成する。また、昨年自己記録を提示し、記録への意識を高めてタイムアップに挑戦させ、本校の体力向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 学校行事として、9月・12月に球技大会を行う。
- 体育祭では準備・運営に携わることで、積極的・主体的に運動に親しむ態度の育成を図る。
- 放課後に体育館を開放し、積極的な運動を促す。
- 冬の遠足では、ウインタースポーツを体験し、生涯スポーツにつなげられるようにする。

<その他>

- 大野市が勧めている「みんなでスポーツ」や「名水マラソン」等の地域スポーツイベントに積極的に参加するよう促進し、地域との連帯を図る。
- 感染症の流行時には、マスク着用などの予防法を促し、体調管理を自ら行えるようにする。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 勝山高等学校

自己の体力を知り、生徒自ら体力の向上に努める。

<本校における体力向上の取組について>

● 保健体育の授業

- ・選択授業や班活動において、準備運動や基本練習の中にも補強運動を取り入れるようにする。
- ・授業中の個々の運動量の増加を図る。
- ・体力テストの結果を活用し、自分の現状を客観的に把握する機会を設ける。体づくり運動を通して、自己の体力に応じた適切な目標を設定し、取り組めるようにする。

● 特別活動

- ・ホームルーム活動時に体育館やグラウンドを割り当て、スポーツレクリエーションを実施する。
- ・冬季にはスキー研修会を開催し、雪上でのスポーツ活動を取り入れる。
- ・学校行事においては、準備運動としてラジオ体操を実施することで、心身の準備を整えるとともに、基礎的な体力の向上や運動習慣の定着を図る機会とする。

● 運動部活動

- ・生徒が安全に活動できる環境を整備する。
- ・各種目の技術練習に加え、週単位で体力トレーニングの時間を確保する。

<生徒の運動習慣の育成について>

● 保健体育の授業

- ・生徒が自らの疑問について調べたり、他者と話し合ったりする学習機会を設け、自身の身体や運動について考え、新たな発見につながるような授業内容とする。

● 特別活動

- ・体育祭や球技大会の種目選定や試合数、運営方法などについて、生徒自身が主体的に企画・運営を行い、運動の楽しさや意欲を高められるようにする。
- ・地域で開催されるマラソン大会のポスターを校内に掲示し、行事予定表などでも周知することで、生徒が地域のスポーツイベントに関心を持ち、積極的に参加するきっかけをつくる。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学校名 福井県立鯖江高等学校

R7年度テーマ:「+1」の運動活動の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・基礎体力向上を目的に、体育授業の準備運動時に腕立て伏せ、腹筋、背筋などの自重トレーニングを各10回ずつ取り入れ、年間を通して継続的に実施する。
- ・選択授業のグループごとに体力および筋力の課題に応じたトレーニングを考案し、種目の練習計画に加えて、基礎体力トレーニングを実施する。
- ・各自がペースを決めて長距離を走り込み、持久力の向上をめざす。秋には持久走(男子1500m、女子1000m)の測定を行い、昨年までの記録と比較し、成果を確認する。
- ・保健や体育の授業で生活習慣を改善していくための話を定期的に行い、良好な生活習慣のもとで体力を向上していけるように促す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ロングホームやクラスでの活動の時間にクラスメイトとスポーツを楽しみながら計画的に体を動かすことができるように、体育館の使用調整および道具の貸し出しを行う。
- ・体育の授業で生徒自身が動きを客観的に理解できるように、タブレットを積極的に活用する。また、授業前後での変化について視覚的に振り返りをする授業展開を計画する。
- ・保健の授業では運動の必要性について保健体育科教員だけでなく、他教科の教職員にゲストティーチャーとして協力してもらい、体験談や失敗談などを生徒へ話してもらう。

<その他>

- ・総合スポーツ(3年生のスポーツ専攻と福祉専攻の生徒が対象:学校設定科目2単位)の授業で鯖江市のゲートボール協会と連携し、ゲートボール講師を招いて授業を行っている。複数のゲートボール講師に鯖江市内の専用施設まで来ていただき、協力を仰ぎながら、技術指導はもちろん、試合のルールや戦略なども少人数グループで指導を行っていただいております。今年度も計画している。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 鯖江高等学校 定時制

※基礎体力, 運動技能の向上と生涯スポーツの基礎づくり

<本校の体力向上の取組みについて>

—保健体育の授業について

体力テストの結果の中で、上体起こしの記録が前年度より少し下がっているため、毎時間授業開始時に補強運動(腹筋・背筋・腕立て伏せ)を行うことで、筋力向上や柔軟性向上を目指す。

保健の授業では運動が与える影響について知り、生涯を通じて健康維持することの大切さを考えさせる。特に「運動と健康」の授業では自分の身体活動量を知ることによって運動することに関心を持たせる。

<生徒の運動習慣の育成について>

各単元では、ルールや用具の工夫をして生徒がみんなで楽しめるようにしていく。また、試合では生徒間で話し合い活動をする時間を取り、コミュニケーションをとる機会を作るなどの工夫を行う。

また、生徒自身が「できた」「楽しい」と感じられるように、各単元では基礎練習時間を十分に確保し、基本的な技術を身につける取組みを行う。

<その他>

—特別活動・学校行事について

特別時間や学校行事として、年2回の球技大会を実施する。前期校内バドミントン大会・後期校内ソフトバレーボール大会を行い、異学年と交流しながら、スポーツに親しみながら体力向上・運動技能向上を目指す。また、レクリエーション大会を通して、生徒が運営を行い主体的な活動を目指す。人との関わり方やみんなで協力することの大切さを学んで欲しい。体育以外でも体育的な活動の時間を確保し、運動することの楽しさを感じさせたい。

—運動部活動について

バドミントン部・卓球部の2つの部活動があり、週に2回1時間程度の活動を行っている。競技で勝つことを目的にした生徒と、体を動かし運動を楽しみたいという2つの目的を持った生徒がいる中で活動を行っている。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立丹生高等学校

体力の向上を目指すとともに、できる喜びを味わう

<本校の体力向上の取組みについて>

春と秋に3km程度のランニングを行い体力向上を図る。上級生は下級生時のタイムを上回れるように取り組む。春より秋のタイム向上を目指す。授業の始めには筋力を高める運動を行い、体力を高めるための補助運動を多く取り入れる。女子の投運動に関しては近年低下が目立つので男子生徒のアドバイス等を生かしながら少しでも良くなるよう雰囲気づくりに努めたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

どの領域においても、生徒個人の技能や習熟度に応じて種目自体を楽しめるような雰囲気づくりの授業を行い、また、将来的に居住地区の行事やローカル大会に参加できる程度の技術を身につけさせたいと思う。50分間の授業時間内での運動量は落ちるかもしれないが、タブレットやスマートフォンやアプリなどを利用して数値的な変化が生徒自身で気づけるようにして、運動することが生徒自身の生活の一部になるように働きかけた。

<その他>

各運動部活動では休養日を積極的に取り入れオーバーワークとならないよう配慮し、平日の活動時間も生徒の帰宅後の食事や睡眠に考慮した終了時間を心掛ける。外部講師を積極的に取り入れ、トレーニングや栄養やメンタル面を学び、競技力の向上を目指す。

学校祭の体育祭では昨年度から室内体育館を会場にすることで内容が一新され、熱中症の心配が軽減された。今年度も引き続き行う予定でいる。また、室内であっても水分補給などの対策はしっかりとらせたい。

自然豊かな環境を生かして、ロングホームなどでは校舎の外でクラスや学年の親睦を図り体を動かす機会を計画してもらおうなど工夫したい。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立武生高等学校

年間を通して持久力の向上を目指し、健康的な生活習慣を身につける

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・年々持久走の記録が落ちてきており、男女ともに上位層が減り、下位層が増えてきているため、年間を通して強化し、継続的な筋持久力・全身持久力の向上を図る。

「体づくり運動」・・・1学期は持久力を高める運動を行い、3学期は縄跳びを取り入れて全身持久力、筋持久力を高める。

「陸上」・・・2学期に長距離走(時間走、記録測定)を行い、体力測定時の記録と比較する。

※持久走や縄跳びについては記録の上位者や平均値を体育館に掲示する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ① 体育理論の授業において、「体力トレーニングの理論や進め方」を学習し日常の運動や体育実技、運動部活動に生かせるようにする。
- ② 保健の授業においては、生涯を通じて自分の健康を管理できる資質の育成を目指し、健康的な生活習慣(特に運動習慣)を確立する。

<その他>

- ① 昼休みに体育館、グラウンドを開放し、積極的に運動に取り組ませる。
- ② 地域スポーツ指導者配置事業や部活動指導員を活用し、専門的かつ安全な部活動経営に努める。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 武生高等学校定時制

体力および運動技能を高め、主体的に運動を実践する姿勢を身につける

<本校の体力向上の取組みについて>

日常生活において持久力は、さまざまな運動やスポーツ活動において基礎となる体力である。よって、全生徒に対して年度初めに持久走を実施し、走破する距離を25Km以上と設定し強化していきたい。

体育の授業においては、陸上やダンス、球技や体づくり運動等で生徒に個人カードを作成させる。個人カードには、活動内容や活動記録(タイムや勝敗など)を記入し、反省や自己評価を行えるようにする。そして、それをふまえて各自が課題をもって運動に計画的・継続的な取組みができるようにする。

また、保健の授業においては、心肺蘇生法の習得や性に関しての正しい知識の普及に尽力する。さらに、より良い異性との付き合い方やコミュニケーションの取り方を具体的に示すことにより、DVやいじめの根絶を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育の授業や運動部活動において各競技の特性やルールを丁寧に説明・指導することで、興味関心がより一層高まるようにする。また、初心者も積極的に活動していけるよう、雰囲気作りを大切にする。準備・後始末も生徒が自主的に取り組むよう指導する。大会前には部活動強化週間を設定し、活動時間を延長するとともに、各大会に向けて目標を持って活動に取り組ませしていきたい。

<その他>

LHでは体育館を使用できる日を各学年に設定し、クラスや講座の枠を超えて運動を楽しむ場としていく。今年度の2年生は、遠足の代わりに体育的レクリエーションを行う予定である。仲間とコミュニケーションをとりながら協力して競技に取り組めるように、種目やルールの設定を行いたい。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 武生東高等学校

基礎的な体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・年間を通して体育授業はじめのトレーニングの量を昨年度よりも増やし、基礎的な行動体力と防衛体力を身につけさせる。
- ・2学期に全校で持久走に取り組み、全身持久力向上に努める。
- ・3学期に行う縄跳びや、体づくり運動を充実させ、筋持久力、全身持久力、筋力、巧緻性などの総合的な体力の向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・保健体育授業を通し、自ら情報を集め、自分の健康や体力づくりに関心を持ち、普段の生活や運動部活動などに活かせるよう指導する。
- ・休み時間のボールの貸し出しについて生徒に周知し、隙間時間でも積極的に運動するよう促す。

<その他>

- ・徒歩遠足、球技大会、体育祭、学年レクリエーションなどについて、生徒主体で関係各所と連携し、体力、気力の増強を図る。
- ・運動部活動等において、競技としての技術、規則、規律の必要性を指導するとともに、安全に活動できる環境の整備や、心身の健康の保持増進に関する指導を行う。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 敦賀高等学校

<本校の体力向上の取組みについて>

○保健体育の授業について

- ・各領域の準備運動で、スポーツリズムジャンプやサーキットトレーニングを工夫して取り入れる。
- ・授業の後半に、柔軟性を高めるストレッチ運動を積極的に取り入れる。
 - …Youtubeのトレーニング、ストレッチ動画等の活用
 - …BGMの活用によるリズムにあわせた体力づくりの工夫
- ・デジタル教科書、chromebook等を活用した保健の充実
 - …テーマを設定してスライド発表の実施、クラス横断型授業による意見交換

○特別活動について

- ・1年生：コミュニケーション能力を育むことのできる行事の企画・運営
 - …ホーム対抗スポーツレクリエーション大会、ダンス発表会、球技大会
- ・2年生：仲間との協調性を高めることのできる行事の企画・運営
 - …男女ソフトバレーボール大会、スポーツレクリエーション大会
- ・3年生：体育祭を企画・運営し、運動を通して達成感や充実感を育む。
 - …体育祭各種競技、色別演技

<生徒の運動習慣の育成について>

○体育の授業内容の工夫

- ・誰とでもグループやペアを組むことができるよう、常にローテーションを組み、一試合ごとに状況に応じた行動を身につけられるよう促す。
- ・縄跳びの授業を取り入れており、時間跳び（持久跳び）、二回旋跳び、技巧跳びの三種目において、自分なりの目標を持たせて、継続的に取り組ませている。
- ・ウォーキングやランニングの重要性を年度初めに説明し、生涯スポーツとして取り組めるよう授業はじめに取り入れるようにしている。

<その他>

- ・敦賀市レベルアップ事業に運動部が参加し、外部指導者によるトレーニング講習を受け、部活動や体育の授業に有効活用できるようにしている。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 敦賀高校定時制

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストの結果から男女とも20mシャトルランと立ち幅跳びの記録が全国平均より大きく下回っているため、持久力、跳躍力の向上を目指し、ジョギング(時間走)や跳躍系の動きのトレーニングを体育の授業を中心に取り入れたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」と感じる生徒を増やす取組みとして、ソフトバレーボールやバドミントンといった手軽に取り組める競技を継続して行うようにする。また、特別ルールとして、ワンバウンドパスやコートサイズを小さめに設定するなど、取り組みやすい条件での試合を話し合いながら作りたい。

<その他>

・体育大会や球技大会を通して、学年の交流や教職員との交流を図り、人間関係の築き方を学ばせたい。

・健康教育としては、1年時に食事、睡眠、運動について保健の授業などを通して、実践できるよう指導していきたい。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立美方高等学校

- 持久走の記録を向上させる
- 瞬発力を強化する
- 柔軟性を向上させる

<本校の体力向上の取組みについて>

☆持久走の記録は全国平均を上回っているのをこれを維持向上させる。

- ・学期始めの授業で野外走（4つのコース）を実施し持久力の向上に努める。

☆瞬発系の種目の記録が低いので瞬発系のトレーニングに取り組み記録向上を目指す。

- ・授業導入時の補強運動でジャンプ系のトレーニングなどを取り入れる。
- ・1学期の陸上で100m、200mに取り組む際、ウォーミングアップを兼ねたトレーニングでも瞬発力を鍛える種目を取り入れる。

☆柔軟性をはかる種目の記録が低いので毎回の授業で改善を図る。

- ・毎回の授業時の最初と最後にストレッチ（個人・ペア）を取り組ませる。

◎過去の体力データや記録の目標などを掲示する。また、ランキング表にして随時掲示するなど生徒の意欲向上につながるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

☆運動習慣の二極化は美方高校でも進んでいるのでそれぞれに運動する意義を伝える。

- ・運動部生徒には競技力向上にトレーニングの積み重ねが大事であることを伝える。
- ・運動部顧問に対して体育科の教員がトレーニング方法を伝達して取り組ませる。
- ・本校では特に女子の体重が年々増加傾向にあるので体重管理には運動習慣が重要であることを伝え有効な運動方法を紹介する。

<その他>

☆運動部同士で連携し、体力や競技力を高めていく。

- ・運動部リーダー研修会の中での取り組みとして、全運動部員での合同トレーニングを実施して体力を高めていく。

☆「校内レガッタ」という特色ある学校行事を利用して体力を高めていく。

- ・練習としてローイングエルゴメーターを使用したトレーニングを行い、生徒が楽しみながら体力を高めていけるよう工夫する。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 若 狭 高 等 学 校

「基礎体力の向上」と「生涯スポーツへのつながり」

＜本校の体力向上の取組みについて＞

昨年度の体力テストではほとんどの種目で、県平均を上回った。

- * 毎時間の補強運動（腕立て、腹筋、背筋、ジャンプ各20回）を継続的に行う。
- * 学期始めに若高Run（1周1.2km）を数周走る。
- * 10月の強歩大会に向けて、市内のランニングコースを走り体力をつける。
- * 柔道の時間に補強運動（綱のぼり、ブリッジ、マット運動）を継続的に行う。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- * 選択球技の幅を持たせ、生徒が興味のある球技を選択できるようにする。
- * 器械運動（マット運動、跳び箱、鉄棒）等で、個人記録カードを作り、個のレベルに応じて段階的に技能が習得できるようにする。
- * 保健の授業（身体活動・運動と健康）において、生徒が自らの運動プログラムを計画することにより、主体的に取り組めるようにする。
- * 学年末にクラス対抗球技大会を実施する。

＜その他＞

- * 保健部とタイアップし、外部講師による保健講話（女性の身体について）を実施する。
- * 管理栄養士の協力のもと、食事指導から競技力向上を目指す。
- * 外部指導者による部活動（野球、ソフトボール、卓球、テニス等）の技術指導を取り入れる。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 若狭高等学校定時制

仲間と協同しながら運動に親しむ態度の育成と基礎体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

本校定時制生徒は全日制生徒と比較して運動経験が乏しく、また体育的活動に対してよい思い出を有していない生徒が多いため、仲間と協同しながら楽しく運動に親しむ態度を育成し、あわせて基礎体力の向上を目指したい。

- ・毎回の授業の導入で楽しみながら体力を高める運動を多くとり入れ、基礎体力を向上させる。
- ・様々な運動場面で仲間と協同しながら競い合う場を多く設定し、チャレンジ精神を刺激することで体力の向上を目指す。
- ・球技等の場面ではチームで作戦等を話し合う場面を多く設け、全員が協力して主体的に運動に取り組む習慣を身に着けさせる。
- ・縄跳び運動を多く取り入れ目標をもって体力向上に取り組ませる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・保健の授業においては、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していくことの大切さを理解させ、主体的に体力の向上に取り組む意識を育てる。
- ・教職員全体で部活動指導に当たるとともに、日ごろの生徒とのコミュニケーションや練習前後のミーティングを重視することで、生徒と教職員の一体感を生み出し、生徒が安心して自主的、自発的に活動する部活動を目指す。

<その他>

- ・球技大会や体育大会などの学校行事と関連させながら、体力の向上を目指す。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立若狭東高等学校

自主的・主体的に運動に親しむ資質の育成と基礎体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・長距離走強化月間時の授業をさらに充実させ、授業時のウォーミングアップにサーキット系の補強運動を取り入れ、全身持久力の向上につなげる。
- ・体力テストの結果をもとに、個に応じた目標を持たせ、体力の向上をめざす。
- ・体力テストの総合結果が向上した生徒について昨年度比3割増をめざす。
- ・運動部活動の加入率を向上させ、体育以外での身体活動を増やす。
- ・体育理論において、体力の構成要素や効率的な体力向上の方法を伝えることで、知識を深め、今後の生活で実践できるように促す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・運動が楽しいと感じられるように生徒個々にあった目標を立て、クリアできるようサポートする。
- ・ICT機器を用いて、自分の動きと見本となる動きを見比べるなどして、技術の習得を行う。
- ・運動することの魅力を伝え、運動部活動に加入する生徒を増やす。
- ・球技大会を年に2回開催し、スポーツに対する好奇心を高め、生涯スポーツにつながるようにする。
- ・既存の運動だけでなく、ニュースポーツにも取り組んでいく。

<その他>

- ・顧問間の連携を図り、意識高揚に努力する。
- ・負担が主顧問のみに偏らないよう、副顧問と連携し、業務を分散させ、部活動運営を行っていく
- ・トレーニング室の効率的な活用を進める。
- ・効果的なトレーニング法や部活動の指導法についての情報交換を積極的に行う。
- ・国体やインターハイで活性化した部活動に対する取り組みを継続させ、さらに競技力を向上させる。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井農林高等学校

元気パワーアップ作戦

<今年度の重点内容>

生涯スポーツを実践する基礎体力向上と、自主的に取り組む態度を育成するとともに、運動時の安全と危険に対する知識を身につける。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ① 基礎体力の向上を目指して、筋力・瞬発力・持久力トレーニングを毎時間おこなう。
腹筋・背筋・腕立て・馬跳びなどの補強運動を年間通して実施する。
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。
- ② 競技の特性を理解しながら活動をおこない、運動習慣を身につける。
個人競技……競技の特性やルールの確認、自己記録更新に挑戦する。
集団競技……競技の特性やルールの確認、チームプレイを考えた活動をする。

<生徒の運動週間の育成について>

- ① 強歩大会では、自己の体力を把握しながら制限時間内に完歩することを目標とする。
また、強歩大会完歩を目指して持久走に取り組み、今後の体力向上に活かす。
- ② 球技大会（2日間の実施）では、日頃の授業での種目を活かし、ルールを守り勝敗を意識させた活動をし、生涯スポーツにつなげていく。2学期末に実施する。
(種目：バレーボール・バドミントン・卓球を実施予定)

<その他>

- ① 年間を通して、運動量を確保すると共に、体力・技術・戦術など一步踏み込んだ視点から競技力をアップし、勝利するための過程を大事にする。
- ② 1年生を対象に救急法の講習会を実施し、AEDの使用法やスポーツで発生するけがなどの応急処置を学び、普段の日常生活で活かす。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立坂井高等学校

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・安全に留意しながら、生徒自身が意欲的に仲間と協力して体力の向上に取り組めるような工夫をした授業を行う。
- ・年度初めに行う持久走では、個々の目標を設定し意欲的に取り組めるようにする。
- ・授業の始めに学年に応じた体ほぐしや補強運動を取り入れ、体力の向上を図る。
- ・様々な運動を体験することにより、自己や仲間の課題を見つけ、教えあう機会を増やす。
- ・体力テストの学年・男女別の種目において、2・3年生が前年の平均値を2つ以上、上回るように目標を設定し意欲的に取り組めるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・学年別球技大会(年2回・男女2種目ずつ)
- ・体育祭(2学期)
- ・LHの時間に、スポーツ活動やスポーツ視聴を取り入れる。
- ・いずれも、生徒自身が計画立案し、運営する。
- ・運動部への加入を積極的に行う。
- ・部活動間での合同トレーニングなどを通して、コミュニケーション能力の向上とモチベーションの向上を図り、切磋琢磨できる環境を作る。
- ・外部から専門的な講師を呼び、技術向上や生活習慣等の向上、パフォーマンス向上を図る。
- ・3年間継続して部活動を続けるよう、学校全体で工夫する。

<その他>

- ・性に関する講演会や薬物乱用防止教室、交通安全教室、心肺蘇生法の講習会を実施する。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学校名 福井県立科学技術高等学校

<今年度の重点目標>

体育の授業や体育的行事を通じて、生徒自身が体力向上に関して関心・意欲を高め、知識や技能を日常生活で実践していく力を高められるように支援する。また、ICT機器を活用し、探究心や表現力が高まるよう支援する。

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度は体力テストにおける持久走の結果が県平均より男女ともに下回った。今年度は男女とも県平均を目標に体育の授業で全生徒が意欲的に取り組めるよう支援する。具体的には本校外周を大・中・小の3コース設定し、授業毎に生徒の能力に応じたコース選択をして取り組むことで体力と記録の向上を目指していく。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育の授業の導入段階で補強運動を取り入れ、2人1組で息を合わせたり勝敗を競い合ったりする活動を行うことで、運動に対する興味・関心を高める。各種目の模範演技を代表生徒が全体の前で示すことで、リーダーシップの育成や全体の理解力を深めることに繋げていく。また体づくりにおける縄跳びでは個人カードを作成し、点数化することで目標をもって意欲的に取り組めるよう支援する。

<その他>

- ・新体力テスト（6月）
持久走に重点を置き、2学期には講座ごとの駅伝大会を開催予定
- ・球技大会（7月・12月）
全校生徒に種目調査を実施するとともにニュースポーツであるモルックも実施
- ・体育祭（10月）
体育祭実行委員会を中心に競技種目を毎年検討
- ・強歩大会（11月）
全校生徒が22kmのコースを自然に親しみながら体力の限界に挑む

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立奥越明成高等学校

今年度の重点内容・目標等

- ・自己の健康や体力向上について、自ら考えて行動できるようにする。
- ・衛生面に配慮しながら、安全・安心に運動ができるよう意識を高める。
- ・タブレット等ICT機器を用いて、探究型学習を実践する。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・3年次体力テストのA判定者数を、男子1/3以上、女子1/4以上に目標設定している。そのため、1・2学期始めに12分間走・シャトルランを実施している。また、筋力アップのため、準備運動のランニング（300～500m）・体操（8種目）の後、補強運動として馬跳び、腕立て伏せ、腹筋・背筋運動を男女ともに20回行なっている。さらに握力向上のためのハンドグリップ（20～30kgの負荷）を使った運動を取り入れている。
- ・昨年度の3年生のA判定者数は、男子は14/53でほぼ目標値となった。種目ごとの全国平均値との比較では握力・立ち幅跳びで大きく上回り、僅かに下回った持久走・上体起こしでも、経年比較した場合には、1年次よりも向上している。
- ・女子のA判定者数は8/41と2割にも満たなかったが、B判定まで含めると6割に上る。種目ごとの全国平均値との比較では8種目中6種目で上回っており、経年比較で観ても、持久走・50m走以外は記録が向上している。
- ・3学期には、授業の一コマを使って、1・2年生対象のクロスカントリースキーを実施している。小・中学校で体験している生徒もいて、地域での取り組みの継続といった意味でも、生徒は意欲的であると感じている。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・習慣育成とまでは言えないが、1学期には12分間走・シャトルラン・持久走・50m走の記録上位者を掲示し、生徒の意欲向上を図っている。また、2学期には体力テストのA判定者の掲示と校内表彰も行っている。
- ・全学年で行う校内球技大会（1・2学期）は、それぞれの学期の体育の授業で行っている種目を実施し、生徒の技能向上につなげているが、学期末の時期には昼休みだけでなく、時間を制限して放課後も体育館を開放し、生徒たちの運動機会が増えるよう配慮している。
- ・2月初旬のウインタースポーツ研修（スキー・スノーボード研修、1・2年生対象）では、すべての教員も参加して、一日を費やしてスキー場での活動を促している。この行事に関連して、多くの生徒が冬休みや週末を利用して、スキー場通いをするようになったと聞いている。先のクロスカントリースキーと同様、奥越という地域性を生かしたスポーツに慣れ親しみ、生涯スポーツにつなげられるのではないかと期待している。

<その他>

- ・全学年でタブレットを用いた、自己評価・感想の打ち込みを行っている。また、グループ内での動画撮影や、示範動画の視聴などをとおして、対話的な学習につなげられるよう工夫している。また、保健・体育理論の授業では、パワーポイントのスライドで授業を進める間に、グループワークや振り返りシートを活用し、対話的な学習時間を確保したいと考えている。
- ・部活動では、多くの部活動指導員や地域指導員の方々に協力を仰ぎ、顧問の教員の負担を減らすだけでなく、卒業後に地域の活動にスムーズに参加できるように配慮している。ただし、運動部活動加入率は減少傾向にあり、特に女子の運動部活動の活性化が今後の課題と言える。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立武生商工高等学校

基礎体力の向上と主体的に取り組む態度を育む

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・持久走
 - 内 10分間走(体育館内)
 - 外 2キロ走(外周)
- ・サーキットトレーニング 20秒×5種×2セット
 - 内 腕立て→腹筋→背筋→バービージャンプ→握力(グーパー)
 - 外 腿上げ→スクワット→ランニングステップ→ランジ→握力(グーパー)

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・見て学び、実践するという点に着目し、ICTの活用やグループワークを通して互いに学び成長しあう活動を実施する。
- ・生徒主体の授業を展開するために、生徒が授業における目標や目的を設定し、授業を実践していく。

<その他>

- ・各部活動や生徒会に対して、地域活動(清掃活動など)やスポーツイベント(各地域で実施されているマラソン大会など)に参加するように呼びかける。地域との連携を図り、地域からも応援される学校を目指す。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学校名 敦賀工業高校

・工業技術者としての基礎体力の養成を図るとともに体力の向上に積極的に取り組む姿勢を身に付ける

<本校の体力向上の取組みについて>

○持久走は敦賀市総合運動公園陸上競技場で計測することで、生徒のモチベーションを上げること、良い環境の中で実施することで記録の向上を図る。

・体育の50分の授業内で1クラスずつ部活動所有のマイクロバスを使用し、敦賀市総合運動公園陸上競技場へ移動し、持久走のみを計測する。多くの中学高校では、土のグラウンドに200～300mトラックのラインを引き実施している。カーブの多い小回りのトラックと、直線距離が長い400mトラックとでは走るスピードに違いが出ること、砂が多い本校グラウンドとタータンとでは走りやすさに雲泥の差があることを話し、わざわざ校外で行うことの目的を示す。また、陸上競技場で走った経験のある生徒はごくわずかで、陸上競技場内に入り、タータンの上に立つだけで生徒たちのモチベーションは上がっている。そのため全ての生徒が全力で持久走を行う。

小さなトラックでは、周回遅れの生徒の周数管理を二人組のペアなどを作って数えるなど行っているが、400mトラックでは周数管理を行いやすく、一斉スタートで実施できるメリットがある。

○ハンドボール投げでは、ハンドボールを遠くに投げるコツを知り、県平均を大きく上回る

・投げる力を測るハンドボール投げでは、野球経験者などが本来の投げる力を発揮できない結果で終わることがしばしば起こる。その一つの要因が、ボールに横回転がかかり、失速して距離が伸びないことにある。野球経験者にソフトボール投げで実施すると正しく投げる力を測ることができる。しかし、実施方法がハンドボールを使用することは変わらないので、それなら横回転がかからない投げ方をアドバイスし、記録の向上を図ろうと考えた。そこでハンドボール経験者に投げ方のコツを教わり、生徒たちへ伝えた。そうしたところ、大幅に記録がアップした生徒が現れた。

○握力向上を図り、ハンドクリップを使い、準備体操補強トレーニングを行う。

・10年ほど前に保健体育課から、本県は体力テストの結果が全国トップクラスであるが、握力が他の項目よりも数値が低いことから、各校で握力向上につながる取組みを推奨する通達があった。取組みの例として『グーパー運動』とあったが、同じなら抵抗を与えて行くと、もっと効果が期待できるだろうと考えた。そこで、授業で生徒1人に1つずつ、ハンドグリップ20～50kgを用意し、体育委員のカウントで片手30回とアイスメトリックで10秒間握るようにし行い、左右実施している。

○4 km走タイムトライアルを春3回、秋2回の計5回（20 km）、実施する。

・4 km走タイムトライアルを始めて20数年になる、本校の独自の取り組みである。欠席、見学などで授業内に走れなかった場合は、放課後に補講を実施し、全員が必ず年5回を完走している。持久走が苦手な中学時代に持久走を逃避していた生徒や様々な生徒がいたが、今まで全ての生徒が高校生活3年間に4 kmを年に計5回、総距離60 kmを完走している。生徒の背中を押してあげることで、高校生の可能性を引き出すことができる実践が行えている本校自慢の取り組みである。

<生徒の運動習慣の育成について>

○4 km走のコースは、地域の方がよく走っている校外のコースを使用することで走ることが生活習慣の一部になると感じられるようにする

・4 km走コースは、大きな道路を横切らず、信号もなく、歩道と川沿いの遊歩道を右回りに1周2 kmを2周する。このコースは、地域の方もよく走っている校外のコースで、授業で走る中で地域の方々にあいさつをすることも指導している。将来、生涯スポーツとして走ることが生活習慣の一部になることも狙いとしている。

○LT時間のスポーツレクリエーション企画、生徒会主催の球技大会を実施。

・毎週1時間設定されてあるLT時間では、しばしばスポーツレクリエーションをLT委員が中心となって企画し実施している。また、生徒会主催の球技大会を半日の年2回実施している。敦賀市では地域でドッジボールが盛んなことからドッジボールをLT時間のスポーツレクリエーション企画、生徒会主催の球技大会で実施することがある。

<その他>

○本校では十数年間継続して、正しいラジオ体操の指導ということで、9月に50分授業を4～5時間（テストも含む）をかけて実施。

・10数年前に保健体育課主催の研修で、各校でラジオ体操を取り入れるように推奨されたことがきっかけで行うようになった。本校は高校卒業後に就職する生徒が大半で、会社でラジオ体操を実施してところもあることも授業で取り入れた要因の一つである。保健体育科の教員はインターネットなどで調べ、NHKの放送を録画視聴して正しいラジオ体操を学んできた。数年前に一度、ラジオ体操公認指導員有資格者の実技講習も実施し、そこで学んだ知識を継続して伝え行っている。授業の最後はラジオ体操の実技テストを動画撮影し、あとで動画を視聴して評価を行っている。最終的には体育祭の準備運動としてラジオ体操を全校生徒で揃って披露する。その際、全体の代表指揮は全校生の中で一番上手な生徒を指名している。

○今年度、本校の部活動に設定のないソフトテニス競技を社会体育で活動している生徒について、社会体育の団体とソフトテニス部をもつ近隣校と連携を図り、高体連主催の大会に参加。

・日頃は地域の社会体育で活動し、高体連主催の大会には敦賀工業高校の名前で出場している。大会での指導は敦賀市内の近隣高校のソフトテニス部顧問に協力を受けている。大会の顧問会議には本校の担任が出席している。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井商業高等学校

主体的にスポーツに関わる生徒の育成 生涯スポーツにつながる基礎体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

・スポーツテスト2024の結果から・・・

全体的に男女ともに2023年から記録は伸びている種目が多いが、女子の持久走の記録が右肩下がり傾向。

・運動習慣のある生徒とそうではない生徒の二極化が課題。スポーツテストにもその現状は顕著に表れる。

⇒授業の補強運動として、ストレッチや筋力強化トレーニングをバランスよく取り入れる。

⇒授業で長距離記録会を実施し、自ら持久力向上に励む意識を高めるとともに、自らのペースで走る楽しさや、記録を上げる向上心を養う。

⇒スポーツテストを通じて自己の体力の現状を知り、保健体育の授業を通じて何をどうやって体力を向上させていくのかを知識を身につけ、授業を通して実践していく。

<生徒の運動習慣の育成について>

・「運動が好き・楽しい」と思えるような、生徒同士の関わりの多い生徒主体の授業

・目標を立て、仲間と協力し、それに向かう中で充実感や達成感を味わわせる(球技大会・体育祭)

・保健・体育理論と体育の授業と連動させ、「運動は大切」という意識を育てる

<その他>

・ロングホームルームでは、体育館やグラウンドの施設割り当てを行い、全ての生徒が楽しくスポーツ活動に親しむ機会を作る。

・球技大会や体育祭の運営を生徒が主体的に行い、スポーツを「する」「見る」「支える」というさまざまな観点で充実感や達成感を味わわせる。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 道守高校定時制

基礎体力の向上と生涯にわたって運動に親しむ態度の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

本校の授業は1コマ90分であり、また少人数で実施しているため活動量については十分に確保できるが、時間いっぱい集中させることが難しい。そこで、以下のような取組みを実施し、充実した授業を目指す。

- 授業の最初に5分間走を取り入れ、継続して走った時間を記録することで、生徒自身で見通しを立て、目標を持ち取り組めるようにする。
- ストレッチなどの柔軟運動や体ほぐしの運動を毎回行い、自分の心とからだを向き合わせる時間を作る。
- 男女共習やルールを工夫することで、生涯スポーツに親しむ土台作りを行う。
- 本校では、年に2回体力テストを実施しており、自分の体力を知る機会を増やしている。後期の中間考査時に本校独自の体力テストを実施している。種目は、①ボール移動②両手スロー③メディスンボール投げ④3段跳び⑤60m走⑥腕立て伏せ⑦開脚体前屈⑧5分間走である。
- 保健においては、実生活にもとづいて、健康保持増進など自ら考え行動できるように促す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 5分間走では、ポータブルスピーカーを用いて音楽を流し楽しい雰囲気をつくる。
- 人とのコミュニケーションが苦手な生徒が多いため、運動を通して人と交わる機会、運動に親しむ機会をつくり、ロングホームで年間2回はクラス単位で体育的活動を取り入れることができるよう、体育館の割当てを行う。またコース別などで、球技大会など全学年で取り組める企画を取り入れる。
- 体育の授業では習熟度別で学習することで、「難しい」「物足りない」ということが起きず、常に意欲をもって取り組むことができ、生徒自身が「できる」「できた」という達成感を味わうことができるようにする。
- 少しのことでも『認める』『褒める』を意識した言葉かけをする。

<その他>

本校では学業と仕事の両立を推奨しており、部活動の加入も学校全体で勧めている。今後は以下の取組みを実施することで、さらに部員数の増加に繋げたい。

- 初心者でも部活動に取り組みやすい、受け入れやすい環境を作る。
- 全国や北信越などの上位大会に関する情報を発信し、活動意欲を高める。
- 保護者向けの会報に部活動の記事を掲載し、学校と家庭が一体となって活動の後押しをする。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立道守高等学校通信制

ライフスタイルに運動を取り入れる

<本校の体力向上の取組みについて>

本校では体力テストを実施していないため、その結果に基づいた取組みは行っていない。通信制の生徒は定期的な部活動や体育の授業が少なく、普段運動をしていない生徒が多い。また、高齢の生徒もいるため、授業前の準備運動に十分な時間をかけている。5分間自分のペースでウォーキングやジョギング、ランニングを行うようにしている。

<生徒の運動習慣の育成について>

運動の楽しさを教えることを重点に指導を行っており、体育の授業が楽しいと回答する生徒90%以上を目標にしている。昨年度はその達成率が100%であった。本年度は、後期にモルックやポッチャなどニュースポーツも種目選択に加えた。また、本年度より毎時間の授業で種目選択を行い、様々な活動ができるような取組みを行う予定である。

<その他>

昨年度より生活アンケートを実施している。自身の食生活、睡眠時間、スクリーンタイムを回答することで自分の健康について自分自身で気づくことができるように働きかけていきたい。