

(別紙様式2)

令和8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>

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積極的に取り入れるとともに、『投運動』を実際におこなう時間を取り入れていくことで記録の向上を図る(ソフトボール等の球技の時間におけるアップ時など)。

<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。

(別紙様式3)

令和8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日以上部の活動休養日、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8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昨年度から準備した。

＜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・運営は体育委員を中心に、生徒自身の主体的活動によって行われている。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……4月28日
- ・体力テスト…6月9日
- ・球技大会……7月7日、8日（3、2年生）・12月15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）

強歩大会は糸生コース実施となる。男子28km、女子24km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、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】

主体的に授業に取り組めるようにな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、まず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。

(別紙様式2)

令和8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9年度の体力測定の結果において、約半数の生徒が令和8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。

(別紙様式3)

令和8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 三国高等学校

健康と安全に留意し、自発的・自主的な活動を促すとともに生涯を通じて運動に親しむ能力を育てる。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 新体力テストでは昨年の平均として握力や上体起こし、反復横跳びなどが全国平均より低かったこともあり授業のウォーミングアップでは体幹トレーニングや俊敏性を高める運動を日常的に取り入れていく。
- 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。
- 主に保健では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単元ごとに、スライド作成・発表、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。
- 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）や体育祭などの企画・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。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- 運動能力に差がある中でも全員が楽しむために、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。

(別紙様式2)

令和8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 福井県立金津高等学校

健康への意識を高めるとともに体力の向上を図り、心身の調和がとれた発達を目指す。また、主体的に行動する態度を養い、運動の習慣化へとつなげる。

<本校の体力向上の取組みについて>

令和7年度の体力テスト結果においては、前年度からの継続的な取り組みが実り、男女の「握力」および「50m走」において、その大半が県平均を突破するという顕著な成果が得られた。これは、持久走の課題改善に続き、瞬発力や筋力の基礎的な底上げが図られた結果といえる。一方で、「上体起こし」や「立ち幅跳び」については依然として課題を残しており、筋持久力と瞬発力のさらなる強化が必要である。また、女子全般の数値改善も大きな課題であり、今後は「瞬発力」と「柔軟性」の強化を軸とした、より多角的な授業展開を推進していく必要がある。本年度は特に「体幹の安定」と「瞬発力の強化」に主眼を置いた授業展開を行う。授業導入のウォーミングアップではサーキットトレーニングを継続し、従来のスクワットジャンプや縄跳びに加え、腹筋・背筋を重点的に鍛える体幹トレーニングや、瞬発的なパワーを養うジャンプ系運動を計画的に取り入れる。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育の授業においては、単なる記録の更新にとどまらず、個々の記録や技能が向上していく過程を適切に評価することで、生徒の自己肯定感を高め、達成の喜びを実感させる指導を行う。特に球技の指導では、生徒同士の積極的なコミュニケーションを促し、練習方法やルール工夫を生徒自身に委ねる場面を設ける。こうした協働的な学びを通じて、チームワークの重要性や各自の役割を果たす楽しさ、やりがいを理解させ、生涯にわたってスポーツに親しむ意欲的な姿勢を育成していく。

保健の授業においては、日常生活やスポーツ活動の現場で安心・安全を確保するために必要な知識と実践的な技能の習得を目指す。また、球技大会や体育祭の企画・運営を生徒主体で行えるよう支援の体制を整え、集団での活動を通じた成功体験や大きな達成感を得られる機会を設ける。

<その他>

市内の中高一貫校と連携し、合同練習や練習試合を実施することで、多様な交流を通じた人間関係の構築や地域とのつながりを学ぶ。また、部活動においては、生徒による自主的な目標設定や、日常的な意識に関する意見交換の場を積極的に設けることで、生徒のリーダーシップを育む。

(別紙様式2)

令和8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

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、福井医療大学、福井工業大学などと連携を行い、バイオメカニクスやスポーツ栄養学や心理学、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。

(別紙様式2)

令和8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

- 新体力テストの記録（４年分）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５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、さまざまなスポーツに対する理解を深める。

◎保健の授業

- 健康増進に関する情報をタブレットを活用して調べ、生活習慣病の予防について具体的な行動を考えさせる。
- 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（バドミントン部、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。

(別紙様式2)

令和8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21項目が県平均を上回り、女子は22項目上回った。概ね県平均を上回っており、本校の取組みが功を奏していると言える。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。

また、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。

<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、運動習慣が身につい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、本校独自の取り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。

これらの取り組みを通じて、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。

(別紙様式 2)

令和 8 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、自ら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>

※貴校の体力テストの結果に基づいた取組みを記入してください 数値目標があるといいです

- 毎時間のはじめに 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の運動にゲーム性を持たせて取り組み、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。
- 選択授業の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にし、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、前回の自己記録を提示し、記録更新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、6 月末に体育祭、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、奥越地域ならではの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。

(別紙様式2)

令和8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。

<本校の体力向上の取組みについて>

● 保健体育の授業

- ・準備運動や基本練習の中に補強運動を取り入れるようにする。
- ・個々の運動量を十分に確保し、技能の定着と同時に体力向上も実現できるような授業展開を実践する。
- ・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。

● 運動部活動

- ・生徒が安全に活動できる環境を整備する。
- ・各部活動の技術練習に加え、共有のトレーニング室の利便性を向上させることで、生徒が計画的に体力強化を図れる体制を整える。

<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、自身の身体や運動への理解を深め、生涯にわたる運動習慣の形成に向けた新たな発見と意欲につながる授業を展開する。

● 特別活動

- ・地域のスキー場での研修を通じて雪上スポーツの技術を磨くとともに、その魅力に親しむことで、将来にわたり心身を豊かに保つ生涯スポーツとしての運動習慣を形成するきっかけとする。
- ・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。
- ・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。

(別紙様式2)

令和8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

R8 年度テーマ

・小さな積み重ねの継続による体力・筋力の向上 ・生活習慣の改善

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・基礎体力の向上を目的に、自重トレーニング(腕立て伏せ、腹筋、背筋など各10回)を毎回の体育準備運動時に実施する。
- ・体力テストの結果として、反復横跳び(男女)・握力(女子)・立ち幅跳び(女子)・ボール投げ(女子)において全国平均よりも劣っている傾向があるため、選択授業の際にその種目の特性に応じたトレーニングを実施し、運動種目と関連させた体力・筋力向上を図る。
- ・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、成果を確認する。
- ・保健や体育の授業で、生活習慣(適度な運動)を改善し体力を向上していけるよう促す。

<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時間に計画的に体を動かし、仲間と交流することができるように体育館の使用調整や道具の貸し出しを行う。
- ・体育授業で生徒自身が自分の動きを客観的に理解できるように、タブレットを活用する。また、授業前後での変化について視覚化できるように振り返りの時間を計画する。
- ・体育学習ノートを活用し、グループに必要な練習を計画したり、戦術等を話し合ったりすることで各種運動に対する理解を深め、おもしろさを追求し、生涯にわたる運動習慣の構築につなげていく。

<その他>

- ・総合スポーツ(3年生:スポーツ専攻と福祉専攻の生徒、学校設定科目2単位)の授業内に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・試合のルールや戦略などについて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。

(別紙様式2)

令和8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、ボール投げや50m走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。また、ボールを使った体ほぐし運動なども取り入れていく。

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り組みを行う。

<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。

(別紙様式3)

令和8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＞

春と秋に校外コースを利用したランニングを複数回行いタイム向上と体力向上を目指す。また、生徒一人一人の走力を考慮して距離別に3コース設け、モチベーションが下がらないように配慮する。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＞

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。またゲームを多く行い、簡単な審判や運営を生徒自身でできるような授業づくりを展開したい。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い。

＜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。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うなど工夫したい。

(別紙様式2)

令和8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。

(別紙様式2)

令和8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20Km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1年生は、春季遠足時に体育的レクリエーションとしてボッチャを行う予定である。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、グループ分けやルールの設定を工夫したい。

(別紙様式2)

令和8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。

(別紙様式 3)

令和 8 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。
 - …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
- ・IT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
 - …ホーム対抗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した。
- ・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はじめに取り入れるようにしている。
- ・場の雰囲気が高まる工夫として、BGMなどを活用する。

＜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

(別紙様式3)

令和8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 敦賀高等学校定時制

＜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

- ・授業の準備運動には、ラジオ体操第一を取り入れ、全学年において真面目に準備運動に取り組ませている。体育的行事(体育祭や球技大会など)においても、全校生徒やグループごとに自ら進んで取り組む姿勢を育んでいる。
- ・授業中にはBGMを活用し、意欲的に運動に親しむ雰囲気づくりに努め、ペアやグループ活動をランダムに組み替えながら、コミュニケーションを図る取り組みを積極的に取り入れている。
- ・ITを活用した保健授業の充実を図るため、テーマを設定してスライドを作成し、グループごとの発表の実施し、意見交換の場を作っている。

○特別活動について

- ・生徒会が中心となって、体育祭や球技大会を企画・運営し、運動を通して達成感や充実感を育んでいる。

＜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行い、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している。
- ・体力テストにおいて、自分の能力に興味を持たせ、目標を設定し、年間を通して体力を向上させる努力を各自で意識させるようにしている。
- ・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のはじめに取り入れるようにしている。

(別紙様式2)

令和8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 美方高校

基礎体力の向上

瞬発力、筋持久力の向上

<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で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。

<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。

・仲間と共有・共感する、協同するなどの学校体育ならではの運動の楽しさ、おもしろさを味わわせられるように意識して授業を展開していく。生徒の運動能力は低下しているので、スモールステップでの成功体験の積み重ねと声掛けを大事にしていく。

<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。

(別紙様式2)

令和8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 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において、県平均を上回る結果となった。今年度も引き続き、生徒の基礎体力の維持・向上を目指し、以下の取組を実施する。

- * 毎時間の授業において補強運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋、ジャンプ各20回）を継続的に実施する。
- * 学期始めに「若高Run（1周1.2km）」を複数周走することで、持久力の向上を図る。
- * 10月の強歩大会に向けて、市内のランニングコースを活用し、計画的に走力を高める。
- * 柔道の授業においても、補強運動（綱のぼり、ブリッジ、マット運動）を継続的に実施する。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

生徒が主体的に運動に取り組む態度を育成するため、以下の取組を行う。

- * 選択球技の種目数を増やし、生徒が興味・関心に応じて種目を選択できるようにする。
- * 昨年度導入したアルティメットを継続的に実施し、男女共修授業の充実を図る。
- * 器械運動（マット運動、跳び箱）において個人記録カードを活用し、個々の能力に応じた段階的な技能習得を促す。
- * 保健の授業（身体活動・運動と健康）において、生徒自身が運動プログラムを作成することで、主体的な学習態度を育成する。
- * 学年末にクラス対抗球技大会を実施し、運動への意欲向上と協働性の育成を図る。

＜その他＞

- * 保健部と連携し、外部講師による保健講話（女性の身体に関する内容）を実施する。
- * 管理栄養士の協力のもと、食事指導を通して競技力向上および健康意識の向上を図る。
- * 外部指導者を活用し、部活動（野球、ソフトボール、卓球、テニス等）の技術指導の充実を図る。

(別紙様式2)

令和8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 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>

本校定時制に入学してくる生徒は、体育的活動に対してよい思い出を有していない生徒や運動経験が不足している生徒が多いため、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。

- ・授業の導入の場面では、昨年度振るわなかった柔軟性の向上を目指して、柔軟運動に多く取り組ませるとともに、これまでと同様に楽しみながら体力を高める運動に取り組ませる。
- ・縄跳び運動に年間を通して取り組ませ、個々の目標のもとに体力向上に取り組ませる。
- ・様々な運動場面で仲間と協同しながら競い合う場を設定し、チャレンジ精神を刺激する。
- ・球技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付けさせる。

<生徒の運動習慣の育成について>

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、生徒が自主的、自発的に活動する部活動を目指す。

<その他>

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。

(別紙様式2)

令和8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。また、部活動指導員を有効活用し、負担軽減、競技力向上を目指していく。
- ・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。
- ・高教研保健体育部会と協力し、保健体育の授業実践や研修会を行い、授業力向上につなげる。

令和 8 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。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 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・戦術など一歩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、A E D 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。

(別紙様式2)

令和8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3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。
- ・健康の保持増進を目的として、保健の授業でも運動の必要性や意義を扱い、運動を行う習慣への意識付けを行う。

<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。

(別紙様式2)

令和8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 福井県立科学技術高等学校

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8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 福井県立奥越明成高等学校

- ・ 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 I C T 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、毎回の授業では、ランニング（300～500m）・体操（8 種目）・補強運動（馬跳、腕立伏、腹筋・背筋運動）、ハンドグリップを使った運動を取り、筋力・体力の向上を図っている。
- ・ 昨年度の 3 年生の A 判定者数は、男子は 19/55 で目標を達成した。種目ごとの全国平均値との比較では握力・立ち幅跳びで顕著に上回ったが、走力（持久走・50m 走）において下回っており、走力の向上にも取り組んでいきたい。
- ・ 女子の A 判定者数は 12/54 と 2 割を越えたが目標には及ばなかった。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、経年で比較すると長座体前屈を除き記録が向上している。
- ・ 3 学期には、1・2 年生を対象にクロスカントリースキーの授業を実施している。小・中学校で体験している生徒もあり、地域性を生かした種目の継続を行っており、生徒も意欲的に取り組んでいる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・ 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、2 学期には体力テストの A 判定者の掲示と校内表彰を行い、体力向上や運動の習慣化への喚起を行っている
- ・ 全学年で行う校内球技大会（1・2 学期）は、体育の授業で行っている種目で実施することにより、生徒の技能向上につながっている。球技大会前には昼休みや放課後に体育館を開放し、生徒たちの運動機会が増えるよう配慮している。
- ・ 2 月に行うウインタースポーツ研修（スキー・スノーボード研修）は、学校行事として実施し、地域の特性を生かした運動・スポーツの活動を促している。この行事をきっかけに、多くの生徒が冬休みや週末にスキー場を利用する機会が増加した。地域性を生かしたスポーツを体験することで、生涯スポーツにつながっていくものと期待している。

＜その他＞

- ・ 全学年、全授業時間において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などをとおして、対話的な学習につなが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を活用している。また、振り返りシートを活用し、生徒が対話的な学習時間を確保できるよう計画している。
- ・ 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。しかしながら入学生数の減少に伴い、運動部活動加入率は減少しており運動部活動の在り方を含めて、活性化が大きな課題となっている。

(別紙様式2)

令和8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

基礎体力の維持・向上

主体的に活動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>

①持久走

内:10分間走(アリーナ内)

外:長距離走(外周2キロ～4キロ)

②サーキットトレーニング 20秒×5種目×2セット

内:腕立て→腹筋→背筋→バーピージャンプ→グーパー(握力)

外:腿上げ→スクワット→ランニングステップ→ランジ→グーパー(握力)

③柔軟性や股関節可動域を高める運動 6種目

膝を抱えるストレッチ(左右20秒ずつ)→仰向け膝倒し(左右10回ずつ)

→両足裏を合わせるストレッチ(20秒)→股割り(20秒)

→開脚ストレッチ(前左右20秒ずつ)→体前屈(20秒)

<生徒の運動習慣の育成について>

①見て学び、実践するという観点から、ICTの活用やグループ活動を通して互いに学び、成長できるような活動を行う。また、活動における楽しみや充実感を感じるなかで、運動の重要性や生涯を通じて取り組めるにする。

②活動における個人、集団における目標と目的を設定し、生徒が自ら取り組む態度を育む。

<その他>

①部活動や生徒会活動のなかで、地域活動やスポーツイベントに参加する時間を確保する。

②外部指導者を活用し、健康教育に関する知識を高める。

③外部指導者を活用し、トレーニングにおける知識を高め、スキルアップや体力の向上に繋げる。

(別紙様式2)

令和8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。
- 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
- 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。
- 4km走タイムトライアルを春3回、秋2回の計5回(20km)実施する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 3年生では、晴の日、雨の日の2種目、好きなスポーツ(競技)を選択して実施する形態を取る。上半期と下半期に区切り、種目の入れ替えも可能にする。
- 生涯スポーツのきっかけになればという考えから、3年生の選択制では、軟式野球を取り入れている。
- 4km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
- LT時間のスポーツレクレーション企画、生徒会主催の球技大会を実施。

<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分の授業を4～5時間(テストも含む)をかけ実施。

(別紙様式2)

令和8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

主体的に運動や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育成

<本校の体力向上の取組みについて>

・スポーツテスト2025の結果から

昨年度同様にほとんどの項目において全国平均を上回る結果を出している

しかしながら、女子の持久走に関しては全学年が全国平均を下回る

➡運動が好きな生徒は多いがその習慣をもっている生徒が少ない(特に女子生徒)

昨年度に引き続き、実技で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取り入れる
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させ、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。走り切った後の達成感を味わわせる。

<生徒の運動習慣の育成について>

・生徒同士の関わりが多い生徒主体の授業、体育行事

・各生徒が目標を立て、仲間やクラスメイトと協力し、その達成を目指す指導(球技大会・体育祭)

・保健・実技など折に触れて「運動は大切」「運動の習慣を持つ」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、すべての生徒がクラスメイトと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企画・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。

(別紙様式2)

令和8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 道守高等学校(定時制)

スポーツすることの楽しさを十分に味わわせるとともに、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる。

<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。

○男女共修やレベル別グループなどで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。前期の中間考査時は新体力テスト、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メディシンボール投げ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。

またコース別や生徒会企画で球技大会・ミニ運動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』言葉かけをする。

<その他>

本校では学業と仕事(アルバイト)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。

○学校HPや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。

(別紙様式2)

令和8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。また高齡の生徒もいるため、授業前の準備運動に十分な時間をかけている。昨年度から種目選択を毎回変更できるようにしたため、様々な種目を体験できている。また、選択種目にウォーキングやモルック、ボッチャを取り入れ、取り組みやすい内容に変更した。生徒たちがライフスタイルに運動を取り入れることができるようにしている。

<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。

運動部活動に参加する生徒は令和3年、4年の10人から昨年度25人、本年度は32人まで増えた。今後は、運動部活動において、種目を固定せず、様々な種目に参加できるよう総合型のスポーツクラブ設立を検討している。種目を固定せずに 様々な運動を体験させたい。

<その他>

本年度ニュースポーツ部を設置し、モルックを中心に活動を始めた。福井県内の大会に参加する他、地域のコミュニティーとつながり活動していきたい。

生活アンケートでは睡眠時間や朝食について定期的に質問することでその必要性を指導している。昨年度は朝食を食べる生徒が増加した。本年度も継続して実施したい。

※次のような観点から記入してください

- ・教職員間、家庭や地域、外部団体との連携
- ・健康教育(食生活、睡眠、スクリーンタイム、感染症予防など)との関連
- ・その他、体力づくりに関することについて など

(必ずしも上記のすべての項目について記入する必要はありません)