

令和7年度 体力向上における各校の取組みと成果(高等学校)

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	藤島	高校	本校の体力向上の取組みについて	昨年度から、授業導入時における補強運動(腕立て・腹筋・背筋・うま跳び等)を継続的かつ段階的に実施。また、シャトルランや縄跳び等の持久力向上系トレーニングも定期的を実施。	ボール投げを除く、ほとんどの種目において男女ともに県平均を上回った。「握力」「長座体前屈」「立ち幅跳び」においては、全学年男女すべて県平均を上回った。
2	高志	高校	本校の体力向上の取組みについて	体力を高めるための運動、体ほぐしの運動(クーパー走や縄跳びの時間跳びの実施)	持久走では男女すべての学年で県平均を上回った
3	羽水	高校	本校の体力向上の取組みについて	授業において握力・ボール投げ・持久走の強化	持久走・ボール投げにおいて全学年男女が記録を向上
4	足羽	高校	その他	スポーツ専攻に在籍する生徒に向けて、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の講習会を開催する。	各分野の専門家の講習を受けたことで、スポーツに関する専門性が深まり、日々の練習や生活の取り組みが変わる生徒がみられた。
5	三国	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	運動を楽しむために、ルールや用具を変える工夫を行った	ルールや用具を変えることにより、運動量の確保につながった。また、積極的に関わる生徒も増え運動を楽しむことができた。
6	金津	高校	本校の体力向上の取組みについて	インターバルトレーニングの実施 ショートインターバルトレーニングを体育の授業の導入で実施	短時間で効率的に心肺機能が強化され、長距離走行に必要な持久力のみならず、球技等で求められる間欠的スプリント能力の向上が図られた。また、導入時に心拍数と体温を早期に上昇させることで、主運動に向けた心身の準備が整い、怪我の防止と運動パフォーマンスの向上に繋がった。
7	丸岡	高校	児童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。	坂井市スポーツフェスでは、サッカー部や剣道部、新体操部、野球部、一般生徒で合計80人を超える参加者となった。地域の子もたちやその家族と交流を深め、スポーツの楽しさを一緒に味わうことができた。

8	大野	高校	本校の体力向上の取組みについて	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）「ソフトボール」や「バスケットボール」の授業における投運動のエクササイズ	体力テストの「50m走」において、昨年度、県平均を上回ったのは6項目中3項目であったが、今年度は全6項目で上回った。「ボール投げ」は2項目から5項目となった。
9	勝山	高校	本校の体力向上の取組みについて	準備運動や基本練習の中に補強運動を取り入れ、基礎体力の向上を図った。生徒一人一人の授業中の運動量が確保されるように授業展開を工夫した。	補強運動（体づくり運動）を継続的に実施し、授業内で十分な運動量を確保したことにより、体力テストの結果に改善が見られた。男女ともに、ほとんどの種目において全国平均を上回る結果を示し、取組みの成果が数値として表れた。
10	鯖江	高校	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、年間通じて継続的に行う。	運動に苦手意識のある生徒や体力に自信のない生徒が次第に正確なフォームで回数を実施できるように変容した。また、自宅でも柔軟や簡単なトレーニングに取り組む生徒も出てきた。
11	丹生	高校	本校の体力向上の取組みについて	春と秋に3kmランニングを複数回行う。	3kmランニングでは90%以上の生徒が自己記録更新を果たした。
12	武生	高校	本校の体力向上の取組みについて	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。	2学期にも測定するところで、記録を1秒でも上回ろうと練習から意欲的に取り組んでいる姿が見られた。記録も1・2年生で平均で男子が6秒、女子で4秒の向上が見られた。
13	武生東	高校	本校の体力向上の取組みについて	年間を通じた授業初めのトレーニングや、3学期に実施する縄跳びなどにより、総合的な体力の向上を図る。	一朝一夕には効果が出るものではないが、体力テストの数値が昨年度を上回っている項目が増加した。
14	敦賀	高校	本校の体力向上の取組みについて	スポーツリズムジャンプやサーキットトレーニングを取り入れる	スポーツリズムジャンプなどを活用し、楽しく授業に入っていけるようになった。BGMを活用した時間走やサーキットトレーニングを取り入れた体力づくりを行うことで、生徒の意欲的に取り組む姿が見られ、体力向上につながった。

15	美方	高校	本校の体力向上の 取組みについて	毎学期のはじめには、ランニングを行い、持久力向上と体づくりを行った。また授業はじめに基礎体力向上のためのトレーニングを行い、重点目標の瞬発力や筋持久力の向上を図った。	持久走(シャトルラン)の向上のため3~5kmのランニングを実施し記録の向上をめざした。駅伝部やボート部などが中心になってクラス全体を引っ張り、タイムやスコアを上げる原動力になった。
16	若狭	高校	児童生徒の 運動習慣の育成について	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。	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。
17	若狭東	高校	児童生徒の 運動習慣の育成について	年に2度、スポーツレクリエーション大会を開催することで出場種目に対する好奇心を高め、継続的に活動していくようにさせる。	従来の球技大会の形ではなく、ニュースポーツを取り入れた大会を開催した。運動が得意、不得意関係なく、生徒が楽しんでいる姿を見ることができた。特に体育を苦手としている生徒が生き生きとした姿で活動している様子が印象的だった。
18	福井農林	高校	児童生徒の 運動習慣の育成について	競技の特性を理解しながら活動を行い、運動習慣を身につける。 球技大会では、授業で行う種目から選択することにより、授業に対する意欲付けを行った。	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。
19	坂井	高校	本校の体力向上の 取組みについて	年度初めに行う持久走に関して、個々の目標を設定させた。	毎年持久走に対して個々の目標を設定させる取り組みをしていることにより、学年を追うごとに持久走のタイムが向上している。
20	科学技術	高校	本校の体力向上の 取組みについて	体力づくりの工夫としてクラス毎に駅伝の授業を実施する。	駅伝の授業では本番に向けて基礎体力づくりから始まり、タスキをつないでチーム毎に楽しみながら体力の向上を図ることができた。

21	奥越明成	高校	本校の体力向上の取組みについて	ランニング・準備運動の後に、補強運動として、馬跳び・腕立て伏せ・腹筋・背筋を20回。さらにハンドグリップ(15~30kgの負荷)を使った運動を左右20秒ずつ実施している。	3年次では、男女とも握力・上体起こし・立ち幅跳び・ボール投げの記録が県平均値を上回っている。本校が長く実施してきた補強運動の効果と考えられる。半面、50m走では男女とも県平均値を下回っており、瞬発力を高める運動の工夫が必要と感じる。
22	武生商工	高校	本校の体力向上の取組みについて	持久走 内 10分間走 外 2~4キロ走	持久走 10分間走では、最低目標20周を目標に多い生徒では30周走ることができた。最終的に一人あたりの平均値が約2周程度向上した。外周走では、2㌦、3㌦、4㌦の3つの距離を設定し、各距離にあわせた平均タイムを設定し、実施した。各距離最低2回は計測を行い、1回目の計測よりも個人の目標タイムを高く設定し、最終的にどの距離でも1回目よりもタイムが大幅に向上した。
23	敦賀工業	高校	本校の体力向上の取組みについて	全学年において体力テストの1500M計測を敦賀市陸上競技場で実施する。	陸上競技場で走る経験が初めての生徒が多数で、モチベーション高く、全力を尽くして取り組む生徒がほとんどである。
24	福井商業	高校	児童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	運動に親しむ生徒も多く、授業の単位によっては生徒主体で学び合うことができる機会が多い。
25	丸岡(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	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やグラフを確認することで、自己の体力に対する意識を高める。	2年生以上の生徒には、測定前に必ず昨年までの記録を確認させたので、毎時間の補強運動やトレーニングへの取り組みが良かった。

26	大野(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	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の設定	学期はじめや終わりに、アルティメット、インディアカ、ダーツなどのニュースポーツの種目を選択させて取り組む週間を設け、新しいスポーツと触れ合わせることで、今までの運動経験のなさから見学するなど消極的であった生徒が自主的に授業に参加した。
27	鯖江(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	毎時間、授業開始時に補強運動(腹筋・背筋・腕立て伏せ)を行った。	基礎体力の向上につながり、運動に苦手意識がある生徒も一定の体力向上と技術の上達が見られた。昨年度より男子のシャトルランはどの学年も記録が向上している。女子においては、学年によって差はあるが、比較的に向いている種目が多い。
28	武生(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	全生徒に対し、年度初めに持久走(本校の外周を走る)を実施。25km以上を走破目標として取り組んだ。	持久力の向上とともに目標達成の充実感を味わったり、生徒自身が何事にも自信を持って取り組もうとしたりする様子が見られるようになってきた。
29	敦賀(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	ソフトバレーボールやバドミントンを特別ルールとして、ワンバウンドパスやコートのサイズを小さめに設定する工夫を行う。	取り掛かりやすい競技にすることで、意欲的にスポーツに取り組むようになり、運動量が増えた。
30	若狭(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	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した。	多くの場面で競い合い、盛り上がる場面が多くみられ、最後のまとめでは頑張ったチームを称賛する姿が見られた。
31	道守(定時制)	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	体力・運動能力に応じて習熟度別のグループを編成し、同程度の力をもつ仲間と活動できるよう授業を実施した。	学習活動を通して達成感を味わい、学習への意欲を高めることができた。また、個々の実態に応じた技術の習得も見られた。
32	道守(通信制)	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	ニュースポーツ(モルック・ボッチャ)を通して運動の楽しさを教える	モルック・ボッチャの授業は生徒たちが意欲的に取り組むことができ、体育が楽しいと回答した生徒は100%で合った。