

令和4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 藤島高等学校

個人や社会生活における健康課題を解決する方法を重視し、  
豊かなスポーツライフを継続する資質・能力の育成

<保健体育の授業について>

基礎体力向上・維持のため、各運動の導入では、男女とも、馬跳び・腕立て伏せ・腹筋・背筋・体幹トレーニングなどを取り入れる。特に年度始めは、対話的に進められるよう2人1組になっての体幹トレーニングや縄跳びなどの跳躍運動を多く取り入れる。その後、生徒の体力や心身の状態を把握しながら各種目につなげていく。

運動やスポーツの楽しみ方を卒業後も社会で実践できるよう、男女共習を通して互いの性を尊重しながら、自己の役割や責任を果たし、主体的に運動を実践できる力を育成する。また、共生の視点を重視して指導内容の充実を図り、競技や種目のルールを工夫しながら、各自が基礎練習から応用練習、チーム練習から試合へと主体的・対話的な運営ができる授業を目指す。

保健の授業では、特に生活習慣病や癌、精神疾患の予防などに着目し、時事問題に触れたり、小論文のテーマなどを取り入れたりしながら、個人の健康問題に関する課題を見つけ、解決していく力を育てる。そして、健康の保持増進のための簡単な運動や心肺蘇生法等の応急手当の技能など、実生活に生かせるよう促す。

<特別活動について>

体育祭（8月：体育祭実行委員会）、球技大会（7月、12月：体育委員会）では種目選択からタイムスケジュール、ルールなど生徒主体で企画し、当日も競技役員や審判など学年を通じて互いに協力しながら運営・実施することで、主体的・対話的に取り組む力を身につけさせる。

<運動部活動について>

「文武不岐」をモットーに、運動部活動への加入を促し、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。

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目標や練習計画を立てて活動を実施している。考査期間中も朝の個人練習について認め、自主性を尊重している。

<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）>

新体力テストは、記録向上と安全に配慮しながら毎年実施する。

コロナ禍では、夏場は特に熱中症リスクもあるため、運動中の常時マスク着用は難しい。そのため、大型扇風機を活用し常時換気に気を配ったり、集合時でのマスク着用および授業前後の消毒徹底を図ったりしながら、感染予防に努めている。

令和4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。

＜保健体育の授業について＞

体育の授業では、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。

保健の授業では、自分たちを取り巻く保健問題について討議したり、調査したりして、自分や家族の将来までの健康に関心を高めながら、積極的に健康を保持増進する態度の育成を図る。ダミー人形を使った心肺蘇生法や除細動器の使用法などに関する指導をすべてのクラスで実施する。

＜特別活動について＞

体育祭では、体育祭実行委員が中心になり、自主的・主体的に活動内容が計画できるように援助・支援を行う。また、中高併設型一貫校の特色を出せるよう中高が一体となり、生徒主体の楽しめる企画運営を図る。

体育小会（球技大会）では、体育委員会が中心となって計画・立案・運営し、1・2年生の学校行事として後期に実施する。大会を通じて、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。

＜運動部活動について＞

少ない活動日、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。また、個人や集団のけが予防、感染症拡大防止に対する知識や安全管理意識の向上につながるよう、各部活動の活動時間や練習場所の調整を行い、安全面に配慮しながら活動を行う。

＜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）＞

新型コロナウイルス感染状況を的確に把握し、生徒の通常活動が担保されるよう、感染拡大防止対策、指導をしっかりと行う。

令和4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

基礎体力の向上と主体的に取り組める態度の育成

＜保健体育の授業について＞

3年生が3単位、1・2年生が2単位となってから7年目である。

本校では、学校行事（強歩大会・体力テスト）と連動させ、4月中の授業で全学年に、体力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）を実施している。6月以降の授業においても、1・2年生では器械・陸上の時間で補強運動を取り入れている。3年生は球技選択を中心に授業を展開しているが、コロナウイルス対策としてネット型種目を取り入れている。3年生に対しても授業の初めに、補強運動などを取り入れ、基礎体力の強化にも取り組んでいきたい。

また、保健や体育理論では実際の体育や部活動と結びつけて授業を進めていくことで、自ら自分の健康について考え、運動する習慣を身に付けようとする意識を高めていきたい。具体的にはボクシング部の栄養摂取方法や体調管理方法を保健授業で例示していこうと考えている。

＜特別活動について＞

年2回の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、授業と連携し体力の向上を図っている。

- ・強歩大会……4月下旬（本年度中止）
- ・体力テスト…授業時間で分散実施4月～6月上旬
- ・球技大会……7月中旬（3年生）・12月中旬（1・2年生）
- ・体育祭 ……9月上旬
- ・大縄跳び大会…後期1月（学年統一ロングホームとして1・2年生で実施）

強歩大会は開催直前まで開催予定で準備を進めていたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とした。今後はコースややり方を工夫して実施していきたい。

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。全国大会に出場している部活動や特色選抜で入学している部活動が学校全体のモチベーションを高くしている。また、生徒が主体的となって活動が行われており、生徒のやる気を維持しながら、安心して部活動に取り組めるように環境を整えていきたい。

＜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）＞

新型コロナウイルス対策として、生徒の着替え場所、手洗い、消毒、人との接触、整列の仕方の工夫などを施している。

運動することが好きな生徒も多く、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きたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動を制限している。感染拡大が落ち着き次第、再開したいと準備を進めている。

令和4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ための資質・能力を育成する。

＜保健体育の授業について＞

学校周辺の起伏を活用した持久走や、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導入し、基本的な持久力や筋力・調整力を養うことを目指す。

保健では、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。体育と保健の授業を通してスポーツと健康が密接に関連していることを知識と体験から理解できるようにする。

＜特別活動について＞

球技大会・体育祭では、実施方法を工夫することで本校に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。また、球技大会では、練習方法や運営の仕方など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。

＜運動部活動について＞

練習場を計画的に運用し、全部活動の生徒が効率的にトレーニングに取り組めるようにする。休養日を適切に設定したり、アップやクールダウンの時間をしっかり確保したりすることで怪我の防止に努める。多様なスポーツへの関わり方を体験できるように、他の選手をサポートしたり、アドバイスを送り合ったりする活動を取り入れる。

＜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）＞

外部講師を活用し、トレーニング方法や食事・コンディショニングに関するスポーツに関する専門的な知識や技能を学べるようにする。

身近にあるペットボトルやタオルなどを活用した、自宅でも簡単に取り組めるトレーニングを学べるようにする。

令和4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 福井県立三国高等学校

生涯を通じて、運動に親しめる能力と態度を養う。

<保健体育の授業について>

- 1学期に心肺機能や体力の向上を図るため、持久走や時間走など種目を多く取り入れる。
- 男女共習の授業展開を増やしながらも、単元や種目を考慮しながら男女別の授業を組み込んだり、クラス単位で実施したりと柔軟に取り組む。
- 体育・保健ともグループ活動を増やし、生徒間でコミュニケーションを取る工夫を施す。
- ICT機器を活用し、生徒自身の気づきや考える力を身に付けさせる。

<特別活動について>

- 新体力テストに対する意識を高めることで、自分の体力を数値で知り、体力の高まりを実感したりできるようにする。
- スポーツ大会（1学期、2学期）
- 体育祭（2学期）
- LHの時間に全クラス、体育的活動を取り入れる。
- 体育祭・スポーツ大会の準備運動で生徒の指示で体操を実施。

<運動部活動について>

- 全国大会や北信越大会を目指し頑張ることで、活性化を図る。
- 冬季を中心に運動部対抗の大会を実施し親睦を図る。
- 冬季に運動部対象に基礎体力トレーニング指導の実施。
- 冬季にトレーニング指導者を招聘しトレーニング方法を学ぶ機会を作る。
- トレーニング施設の用具点検し、安全に使用させる。

# 令和4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 福井県立金津高等学校

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とともに自主的な活動を通じて運動の生活化へと発展させる

### <保健体育の授業について>

コロナ禍での運動不足が懸念されており、スポーツテストの結果や授業でのタイム等について、昨年度と比較したデータを活用することによって、自己の体力レベルに応じた目標設定を行い、主体的に取り組む姿勢を育てることを重視する。

持久力については、個々の目標とするペースや到達距離などの値を意識させ、授業に取り組みさせる。また、短距離走や握力などの筋力、瞬発力は、腹筋や背筋、ジャンプなどを毎時のウォームアップやからだ作りの中に取り入れ、継続していくことで高めていく。

集団での活動においては、安全な活動を維持するため、仲間と協力して感染症対策の意識を高めていくように促す。球技では規定のルールにこだわらず、生徒間で十分なコミュニケーションをとりながら発展させていく授業が行われるよう柔軟に対応して活動する。また、ICT機器での技能や戦術のフィードバックを取り入れる。

外部講師による性教育の講演や救急救命実技の実施、アルコールパッチテストなどの実験的な授業を行うことで、健康に対する知見を高めていく。

### <特別活動について>

学期末に行われる球技大会を授業での取り組みとリンクさせ、技術面だけでなく戦術面やチームワーク、応援等の重要性を考えさせ自主的な活動を目指す。

体育祭の競技種目を生徒（体育委員）中心に考えさせ、準備や練習等意欲的に取り組ませ全学年の交流を図る。

ロングホームでは委員を中心に事前に計画、準備をさせることでクラス運営に役立たせる。その際、準備運動やケガの防止について強く意識を持たせる。

### <運動部活動について>

近隣中学校との連携を図り、合同練習や練習試合を設け様々な関わりから人間関係や地域との結びつきを学ぶ。

マネージャー会議や主将会議を実施し、各部活動との情報交換を行いお互い刺激し合える関係を築く。ウォーミングアップやトレーニングについての研修や、日頃心掛けている事柄など積極的に意見を出し合いの場を設定してリーダー性を育む。

※ いずれの活動においてもコロナ感染対策を最優先に実施する。

令和4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 福井県立丸岡高等学校

全身持久力の向上、四肢・体幹の筋力向上、投動作の向上を図る。

＜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補強運動（馬跳び、腹筋、背筋、腕立て伏せ、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。
- ・マラソン大会（10月）前2週間は、長距離走を中心に授業を行う。
- ・縄跳び運動（時間跳び・技巧跳び・二回旋）を検定方式で行い、筋持久力や全身持久力を高める。
- ・保健の授業で豊かなスポーツライフを送るために、日々の運動計画を立てる。

＜特別活動について＞

- ・校内マラソン大会（11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、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。
- ・各部署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。

＜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）＞

- ・コロナ対策で体育の授業ではネット型の競技を多く行うようにする。
- ・休校中でもオンラインでのトレーニングの授業を行い、家庭でも生徒自身が運動を行えるような工夫を行う。
- ・福井医療大学や医療機関と連携を行い、理学療法について学んでいく。

# 令和4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な体力の向上を図る。また各種目では、基礎的な技術を身に付け、何より意欲的また主体的に運動を実践することによって、継続的に運動を楽しむ習慣を育てることで、生涯スポーツにつなげるようにする。

## <保健体育の授業について>

授業導入時、音楽に合わせたウォーミングアップ「大高体操」をさらに充実させ、本校の体力アップと、けが防止につながるような柔軟性を身につけたい。また、毎時間、ランニングを取り入れ持久的体力向上を測る。また、保健では、ICT機器を積極的に活用し、生徒の学習意欲を高め、個人および仲間と課題を解決していく力を身につけさせる。

## <特別活動について>

### ○球技大会（1学期末・2学期末）

授業で高めた技術・技能を発揮すると同時に、チームで協力して取り組み、運動を楽しむことを目指す。

### ○体育祭

積極的・主体的に運動に親しむ態度の育成を図るとともに、運営に携わることで、「支えるスポーツ」の楽しみや重要性を学習する。

### ○長距離記録会

持久走の意義や効果を学習し、各自に目標をもたせて練習し、記録の向上を図る。また効果的なウォーミングアップ、クーリングダウンを身に付けさせる。

### ○スノースポーツデー

地域の特性を生かすものとして学校行事に位置付け1・2年生の生徒全員参加でスキー・スノーボードのいずれかを選択して実施する。冬季スポーツに親しむとともに、生涯スポーツにつなげるよう興味・関心の高揚を図る。

## <運動部活動について>

安全や健康に配慮しながら、生徒達がより高い技術や記録に挑戦する中で、運動の喜びや楽しさを味わえるようにする。各学年・男女の活動を通して、互いに尊重し、協力して生涯スポーツにつなげる。また、年間を通して計画的な休日を確保し、充実した心身の発達を促す。

## <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）>

コロナ感染拡大防止策として、「大高体操」は、二人組など、複数人とする種目については、非接触的な運動を取り入れて実践するよう促した。



令和4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 福井県立勝山高等学校

自己の体力を知り、生徒自ら体力の向上につとめる

<保健体育の授業について>

- 選択の体育授業および班活動での準備運動、基本練習中にも補強の運動を入れるよう指導する。
- 体育授業時の個々の運動量の増加を図る。

<特別活動について>

- ホームルーム活動時に体育館やグラウンドを割り振り、スポーツレクリエーションを取り入れる。
- 冬季に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、準備運動としてラジオ体操を行う。
- 体育祭での競技種目の見直しを図る。
- 球技大会での種目や試合数、運営方法について考える。

<運動部活動について>

- 安全に活動できる環境を整える。
- 各種目技術練習だけでなく、週単位で体力トレーニングの時間を確保する。
- 地域のマラソン大会への参加を促す。また、体育科で参加申込のとりまとめを行う。

<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）>

- 学校休校時等において感染予防対策をした上で、自分に合った適度な運動を提示し、生徒の体力が維持、向上できるようにする。  
(感染予防対策を施したうえで体操、筋力トレーニング、ジョギング等をリモートで指示・提示する)
- 体育祭や球技大会での待機場所や飲食時の三密回避に重点を置き、運営方法の改善や経費の確保に努め、感染拡大防止に努める。

令和4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 福井県立鯖江高等学校

生涯にわたって健やかな生活を送るための、知識・体力づくり

＜保健体育の授業について＞

- ・基礎体力向上の為に、授業の準備運動に体力テストの要素(投力、瞬発力など)を伸ばすトレーニングを取り入れ、年間通じて継続的に行う。
- ・選択授業のグループごとに自己の体力の課題に応じたトレーニングを実施し、種目の練習計画に加えて、基礎体力トレーニングの計画を立てて行う。
- ・器械運動・ダンスノート(1年)、グループノート(2,3年)をまとめることにより、運動の仕方を考え、まとめる能力を身につけさせる。
- ・校内マラソン大会に向けて、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。夏には持久走(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。
- ・感染症対策を行い、感染予防についての知識を得るだけでなく、正しい行動をとることができるようにする。

＜特別活動について＞

- ・球技大会を7月(全学年)、3月(1,2年)に実施し、学年別にリーグ戦で実施することにより試合数を増やし、運動の楽しさや仲間と協力して活動する楽しさを経験させる。
- ・体育大会を9月に実施する。競技性の高い種目、体力を要する種目を取り入れる。
- ・校内マラソン大会を9月下旬に実施し、走りきれ体力をつける。
- ・学年行事でクラス対抗のスポーツ行事を実施し、クラスの団結力を深めるとともに、体力向上を図る。
- ・体力テストの各種目得点表を掲示し、目標をもって取り組むことができるようにする。

＜運動部活動について＞

- ・技術中心の練習に基礎体力トレーニングを導入し、年間通じて継続的に行う。
- ・体力テストの集計結果を各部に配布し、各部ごとに課題を見つけ体力向上に努める。
- ・各運動部代表者を集め、トレーニング講習会を実施する。

＜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)＞

- ・集会等ではコロナ感染症対策で間隔を1m以上あけて整列するとともに、スムーズな整列、点呼ができる力を身につける。

令和4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 福井県立丹生高等学校

運動・スポーツに積極的に取り組み、体力の向上を目指す

＜保健体育の授業について＞

新型コロナによる影響を感じる。生徒の体力低下を感じる。例年行っている学期初めの体力づくりのためのランニングで運動部以外の生徒の走力、体力の低下を感じる。また熱中症や過呼吸等も増え、安全管理の重要性も増した。また学校の立地条件を生かして、自然あふれる坂道を歩いたり、軽くジョギングしたりして体力の向上を図りたいが、体育＝辛いことと考える生徒も多く苦勞している。

＜特別活動について＞

各クラスのLHでは、積極的に各種スポーツ活動を実施できるよう配慮しているが、本年度は事前に行う種目等を提出させ、3密を避けられるような活動を推奨する。

球技大会については、1学期・2学期ともに行う予定である。体育祭競技については実行委員会を中心に検討中だが、普段の体育の授業で体調に異変をきたして保健室に行く生徒が増えてきているので1日ALLの体育祭ではなく半日にできないかなど検討中である。

＜運動部活動について＞

部活動は、1年生には、積極的に部活動へ加入するよう指導している。2、3年生へは、継続的に活動するように指導する。部活動への加入率が年々高くなってきていて、学校の活気が上がっているように感じる。

各運動部には、技術練習だけでなく、体力向上メニューを取り入れるように働きかけている。

生徒数減少に伴い、単一校で出場できるかどうか危ぶまれる部活動が出てきている。

## 令和4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 福井県立武生高等学校

### 持久力向上

#### <保健体育の授業について>

①持久力は日常生活においてもスポーツ活動においても基礎となる体力と考え、全生徒対象に年間を通じて強化する。

「体づくり運動」…1学期は体力テストに向け、全学年で持久力を高める運動を行う。3学期は縄跳びで全身持久力、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、体力テストと比較する。

\*1、2学期に持久走の記録を測定し、体力の変化について考察させる。

②体育理論の授業で「体カトレーニング」について学習し、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。

③保健の授業では、生涯を通じて自分の健康管理ができる資質の育成をめざし、健康的な生活習慣(特に運動習慣)を確立する。

#### <特別活動について>

①球技大会では、生徒主体で大会を運営し、事前練習にも積極的に取り組ませる。また、対戦方法や参加基準を工夫し、試合数を増やして運動量を確保する。

②体育祭では、全員が競技や応援、運営に参加できるように工夫する。

③昼休みに体育館、グラウンドを開放し、積極的にスポーツに取り組ませる。

#### <運動部活動について>

①全校生徒の約63%(令和4年度、マネージャーを除くと58%)が運動部に所属している。限られた活動時間、活動スペースを効率よく活用し、主体的に活動できるようにする。

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運営に努める。

令和4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 福井県立武生東高等学校

＜保健体育の授業について＞

- ・年間を通して体育授業はじめのトレーニングにおいて、基礎的な行動体力と防衛体力を身につけさせる。
- ・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。
- ・保健授業（体育理論を含む）を通し、自ら情報を集め、自分の健康や体力づくりとともに家族の健康についても関心を持つよう促す。
- ・コロナ禍での取り組みとして、道具の消毒、ビブスの洗濯を使用後に行う。体育前後の手洗いを指導する。着替え、準備、後片付け中のマスク着用を指導する。

＜特別活動について＞

- ・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、感染症対策を取りつつ実施する方法を生徒支援部と協力して模索し、体力、気力の増強を図る。
- ・コロナ禍での取り組みとして、使用道具の消毒や接触の少ない内容を考える。

＜運動部活動について＞

- ・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。
- ・基礎体力と技術を維持し、地道に活動することの重要性を理解させ、今後の人生へとつながるよう指導する。
- ・コロナ禍での取り組みとしては着替え、準備、後片付け、休憩中もマスクを着用するよう指導する。

＜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）＞

- ・学校生活の中で感染症に対する意識を高め、家庭でも実践できるよう啓発する。
- ・コロナ禍での取り組みとしては黙食の指導を行う。

令和4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 福井県立敦賀高等学校

総合的に体力を充実させる体づくりや準備運動の工夫

＜保健体育の授業について＞

- ・各領域の準備運動で、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のトレーニング動画等の活用
  - …個々の活動レベルに合わせたW-up、C-downの工夫
  - …BGMの活用
- ・デジタル教科書、PowerPoint等を活用した保健の充実
  - …テーマを設定してポスターセッション等の実施

＜特別活動について＞

- ・1年生：運動に親しみをもたせることのできるイベントの企画・運営
  - …ホーム対抗スポーツレクリエーション
  - …男女ソフトバレーボール大会
- ・2年生：仲間との協調性を高めることのできるイベントの企画・運営
  - …ホーム対抗スポーツレクリエーション
  - …男子卓球大会、女子ダンス発表会
- ・3年生：体育祭を運営し、運動を通して達成感や充実感を育む。

＜運動部活動について＞

- ・年間のスケジュールを再検討し、生徒に過剰負担とならない活動を心がける。
- ・日々の部活動の中で体力強化のトレーニングを取り入れる。
- ・外部からのトレーナーの指導の下、トレーニング内容の向上、意識向上を図る。
- ・身体のケア、メンテナンス、栄養等に関しての講習会の実施
- ・地域スポーツクラブでのプレーイングコーチとしての参加

令和4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 福井県立美方高等学校

生徒一人一人が自ら個人や社会生活における健康課題を解決する資質や能力の育成を図りまた豊かなスポーツライフを実現できるようにスポーツの楽しさなどを味わえるようにする。

＜保健体育の授業について＞

体育の授業では、授業初めに補強などのトレーニングを行っている。本校は、体力テストの結果より、持久力は高いが瞬発力や跳躍力などに課題が見られる。課題に対応した補強を授業始めに取り入れている。

各学期、男子は4～5km、女子は3km程度のランニングを3回行っている。

保健の授業では、健康の重要性を1・2年ともに説明し、自分の運動能力の長所や課題などと照らし合わせて、今後の生活に生かすように促している。

1年生では運動と健康の単元で、運動の効果を理解させ、高校卒業後も継続して運動することで生涯スポーツにつながり、健康維持の面にも効果があることを指導している。

＜特別活動について＞

◎校内レガッタ(10月)

1・2年生が久々子湖でレガッタを行っている。美浜の強みを生かした、全国でも数少ない行事である。レガッタと同時にエルゴ大会も開催し、体力の向上に生かしている。

◎遠足(4月)

1年生は若狭湾青少年自然の家でハイキングや2・3年生は7kmぐらいのウォーキングを行ってさらにそこから登山などを行っている。

＜運動部活動について＞

部活動でガイドラインに沿って行っている。

各部活動で工夫してウエイトトレーニングを積極的に取り入れている。その結果、ボート部は選抜大会・全国総体で優勝、剣道部・陸上部は北信越大会出場を果たすなど、成果を上げている。

＜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)＞

コロナ対策では、学校で準備した消毒液で毎日部活動ごとに行っている。授業で使用したビブスは一回使用する毎に洗濯を行い、使用した器具やボールなども消毒を行っている。

授業は、基本的に大人数にならないように2クラスまたは1クラスで開講している。

令和4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」**

**<保健体育の授業について>**

昨年度の体力テストでは 48/54 種目で、県平均を上回った。今年度も引き続き、毎時間の補強運動（腕立て、腹筋、背筋、ジャンプ各 20 回）を継続的に行いたい。また、若高 Run（1 周 1.2 km）など、体力向上を目指した取り組みを計画的に実践していきたい。

「生涯スポーツへのつながり」については、運動に親しむ資質や能力の育成を目指して、各種目の基本的技能の習得に重点を置いて取り組んでいきたい。そうした中で選択授業において実施する様々な種目の中から、自分にあった運動を定期的に実践することができるように支援していきたい。

保健の授業では、基本的な生活習慣や感染症予防などのテーマについて、自ら課題を見つけて解決していくことができるような授業の工夫を目指す。その中で、生涯にわたり自らの健康課題と向き合う態度を養っていきたい。

**<特別活動について>**

本校の体育科主管の行事として、「強歩大会」、「1年生柔道大会・ダンス発表会」がある。強歩大会に向けては、心肺機能・下半身強化を目指して持久的なトレーニングを行い、大会では1日約 30 kmを歩き、基礎体力の向上とともに強い精神力と助け合いの心を養いたい。柔道大会では、競い合う楽しさを味わうとともに、相手を尊重し安全に配慮した態度で取り組むことができるようにする。またダンス発表会では、リズムに乗って踊ることの楽しさを味わうとともに、仲間とともに作品を作り上げることの難しさや楽しさ、達成感を体験してほしい。

**<運動部活動について>**

運動部顧問間でトレーニング研修会を実施するなど、指導方法等について情報を共有して各部活動で活かせるようにする。

また、外部指導者とのつながりを今以上に強化し、教員だけでは指導できないところを上手く役割分担しながら、活動していきたい。

**<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）>**

授業、部活動、学校行事すべてにおいて今以上の感染症対策（手指消毒、換気、ソーシャルディスタンス、マスクなど）を徹底していきたい。



令和4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 福井県立若狭東高等学校

＜保健体育の授業について＞

- ・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。
- ・楽しい雰囲気の中、生徒自らが意欲的に取り組む授業を展開するよう努める。
- ・AEDの使い方と心肺蘇生法の仕方を実際に機器や人形を使い実践する。
- ・昨今、話題になっている感染症について視聴覚教材を用いながら授業を展開する。
- ・新型コロナウイルスに対する予防法や対策、危険性などについて視聴覚教材を用いながら授業を展開する。

＜特別活動について＞

体育的行事

- ・春のスポーツレクリエーション大会 5月2日
- ・遠足 4月29日
- ・体育祭 10月4日
- ・スキー修学旅行 2月7日～10日
- ・秋のスポーツレクリエーション大会 11月2日

＜運動部活動について＞

- ・顧問の連携を図り、意識高揚に努力する。
- ・顧問のみが負担にならないよう、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。
- ・福井国体で活性化した部活動に対する取り組みを継続させ、さらに向上させる。

＜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）＞

- ・1つのクラスで内容を分け、分散させて活動させる。

令和4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 福井県立福井農林高等学校

**「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**

<保健体育の授業について>

- ①基礎体力の向上を目指して、筋力・瞬発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。
- 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。

<特別活動について>

- 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する。2学期末に実施する。  
（種目変更：バスケットボール → バドミントン）

<運動部活動について>

- 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。

<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）>

- ①1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4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 福井県立坂井高等学校

学校の教育活動全体を通して、生徒の体力を向上させる。  
また、健康についての自他の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断することができる。

<保健体育の授業について>

- ・安全に留意しながら、楽しんで体力の向上に取り組める工夫をした授業を行う。
- ・年度始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。
- ・授業始めに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合う機会を増やす。
- ・保健では、コロナ禍での健康のとらえ方や新しい生活スタイルについて、自他の健康を維持・向上させるために思考、判断できるよう発表活動を増やす。

<特別活動について>

- ・コロナの状況に応じ可能な体育的行事を通して、体力を高めるとともに、仲間とのコミュニケーション能力も向上させる。
- ・球技大会（可能な範囲で年2回）
- ・体育祭（2学期）
- ・LHの時間に、体育活動を取り入れる。
- ・生徒自身で計画立案し、運営をする。

<運動部活動について>

- ・運動部への加入を積極的に行う。
- ・他の部活動と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、学校全体の活性化を図る。
- ・3年間継続して部活動を続けるよう、各部活動で工夫する。

<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）>

- ・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。  
しかし、コロナの状況に応じ、実施方法をリモートにするなど工夫する。

令和4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 : 福井県立科学技術高等学校

＜保健体育の授業について＞

- ・授業を通じて、スポーツに対する興味・関心・理解を深め、多くの生徒が自身の体力向上への取り組みやスポーツ文化にアプローチする意欲と実践力を高められるように支援する。
- ・「新体力テスト」を継続して実施し、前年度の結果等と比較しながら、自己の体力を適切に把握することと、その結果を分析することで、自己の課題にあった運動やトレーニングや運動を実践する能力が高まるように支援する。
- ・年間を通して、授業導入時に時間走や補強運動等ルーティーンとして実施することで体力の維持・向上を意識させる。
- ・保健の単元「心肺蘇生法」を学習する前後で「普通救命講習会」を実施する。
- ・保健では、ICTを活用しわかりやすい授業づくりに心がけ、生徒が学習したことをアウトプットできる時間の確保に努める。

＜特別活動について＞

- ・1学期 : 球技大会 (7月)
- ・2学期 : 体育祭 (10月) ・強歩大会 (10月) ・球技大会 (12月)
- ・運動やスポーツの時間を確保できるように、ホームルームの時間に、体育館やグラウンドの利用時間を確保する。また、学年・クラスに働きかけて利用促進を図る。

＜運動部活動について＞

- ・3年次の運動部加入率60%を目標に、3年間継続できるように指導を行う。
- ・教員と生徒で目的意識を共有した魅力ある部活動を目指す。また部活動間でのトレーニング交流を定期的に行うことでお互いの意欲向上を図る。
- ・県や高体連が企画する各種研修を教員が積極的に受講し、指導力の向上やブラッシュアップを図る。また、その内容を各部活動に還元することで練習メニュー等の充実を図る。

＜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）＞

- ・感染症対策のため、実技において1度使用したビブスは使い回しせずに洗濯する。
- ・密を防ぐために、また指導が届きやすいように、一講座の人数は20名前後に調整し実施している。

令和4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

- ・コロナ禍による運動機会の減少に伴う体力低下について、従来の運動量に戻せるように工夫する。
- ・衛生面に配慮しながら、安全・安心に運動ができるよう、生徒間の意識を高める。
- ・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。

<保健体育の授業について>

- ・体づくり運動として12分間走(雨天時シャトルラン)を取り入れ、さらに3学期(1・2年生)にはクロスカントリースキーを実施している。近年12分間走の記録の伸びが少なく、原因としてコロナ感染症拡大による運動機会の減少が考えられる。記録上位者(学年別・男女別)を発表して、生徒の意欲向上の方策としている。また、1周(300m)のラップタイムなども意識させて、走り方の分析なども行うようにしている。
- ・全身の筋力アップのため、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、背筋を男女ともに20回行なっている。さらに握力向上のためハンドグリップ(20～30kgの負荷)を使った運動を取り入れている。奥越地区では小・中学校で「グーパー体操」を行っている所が多いので、クロスカントリースキーと同様に、地域の特色を生かした継続的・発展的取り組みとなっている。学期末に握力の測定を行い、数値の向上が見られない場合には負荷なども検討している。
- ・球技(バレーボール、バスケットボール)の技能理解と意欲向上のため、1年生の3学期に検定テストを行っている。次学年でのゲームの質向上に役立っている。
- ・新学習指導要領の完全実施に伴い、体育だけでなく、保健・体育理論の授業でも、グループワークや振り返りシートの活用を取り入れている。ただし、感染症の拡大防止に留意しながらであるので、実施頻度はこれから徐々に上げていく予定である。

<特別活動について>

- ・全学年で行う校内球技大会(1・2学期)では、球技選択授業のまとめとして、質の高いゲームが展開されている。また、審判(おもに生徒)の指示にしたがってゲームを運営する公正さも身につけてきたと感じる。
- ・一昨年以来、体育祭では特に安全面(感染防止)に配慮して、生徒間で種目の実施方法を検討して行なってきた。今年度も同様な取り組みを予定しているが、自身のみならず他者への配慮ができる生徒の育成に努めたい。
- ・1・2年生を対象に、冬季(2月頃)にウインタースポーツ研修(スキー・スノーボード研修)を行っている。昨年度は感染症拡大によって中止となったが、生徒にとっては待望の体育的行事であるので、今年度以降も継続していきたい。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る意図を持っている。

<運動部活動について>

- ・体育館での活動が割り当てられていない日や雨天の日を利用して、ウエイトトレーニングや体幹トレーニングを導入している部活動が多くなってきた。また、部活動間で内容を教え合う雰囲気も生まれてきている。
- ・競技力の向上を目指すとともに、学校生活においてリーダーシップを発揮できる人間性を養っていきたいと考えている。

<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)>

- ・昼休みやLH時には、体育館やグラウンドを開放するとともに、用具を貸し出して運動できる環境づくりに努めている。とくに、サッカーやバスケットボールなど球技種目を行う生徒が多い。学校生活の中で、できるだけスポーツに親しめる機会を増やせるように工夫し、生涯スポーツにつなげたい。

令和4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 福井県立武生商工高等学校（工業キャンパス）

- ・工業人として、体力の向上及び忍耐力の向上を図る
- ・授業を通して安全管理能力の向上を図る
- ・新型コロナウイルス感染対策を徹底した授業作り

＜保健体育の授業について＞

- ・毎時間、サーキットトレーニングを実施し、基礎体力の向上に努める  
(腕立て→腹筋→背筋→バーピージャンプ→握力の5種目×20秒×2セット)
- ・定期的に持久走を実施し、体力や忍耐力の向上を図る  
(コロナの影響による体力の低下、密を避けた取り組み)
- ・運動活動時以外の準備等において、周囲への配慮や危険対象となる場面に注意させ、安全管理能力の向上を図る
- ・保健の授業を通して、コロナの影響による生活習慣の乱れや日常生活での変化等について、他者との意見交換等で改善するための取り組み等を考える

＜特別活動について＞

- ・救急法講習の実施
- ・薬物乱用講習の実施
- ・日常生活における体調管理の徹底（コロナ対策）

＜運動部活動について＞

- ・コロナ感染対策を徹底しながら、各部活動で練習方法の工夫や変更を実施する
- ・生徒主体の活動を通して、考えるという思考を持ちながら活動させる  
(指導者主体の押しつけた練習などにならないように工夫する)

＜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）＞

- ・コロナ対策として、密を避けた取り組みや練習方法を取り入れる  
(個人活動を増やす、活動中の話し合いではなく生徒同士の意見の交換を行う際には中断しマスクの着用や密になりすぎないような声かけなど)

令和4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 武生商工高校（商業キャンパス）

- ・コロナ禍における運動不足を防ぐため、補強運動やトレーニングを充実させる。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、保健教育を充実させる。
- ・運動部活動の活性化を図る。

<保健体育の授業について>

体育の授業において、毎時間補強運動を行い、定期的にサーキットトレーニングを実施。

- 全身持久力を高める：縄跳び（持久跳び）、時間走、インターバル走
- 瞬発力を高める：縄跳び（2回旋跳び）、ジャンプ系トレーニング
- 筋力を高める：腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット、ランジ、バーピー運動
- 敏捷性を高める：アジリティトレーニング
- 体幹を鍛える：プランク

保健の授業において、ウイルスに対する正しい情報と知識を提供し、感染症予防の3原則に基づき具体的な感染対策について丁寧に指導する。また、生活習慣病予防と関連付けて、抵抗力をつけるための生活習慣についても指導する。

<特別活動について>

体育祭や球技大会においては、感染症対策、熱中症対策を取りながらも、生徒の運動量を十分確保できるよう、競技種目や試合数を工夫して運営する。

<運動部活動について>

1年生全員加入の体制の中で、特に運動部への参加を促す。  
中学生対象の体験入部や練習会等を行い、運動部活動全体の活性化を図る。

<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)>

授業前後の手洗いを徹底させる。  
体育の授業中であっても生徒同士の距離が近くなる場合は、必ずマスク着用。

令和4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 福井県立敦賀工業高校

新型コロナウイルス感染症に留意し、リスクを回避しながら安全  
に本校の独自の体育活動を継続して行う

＜保健体育の授業について＞

- 4kmランニング（タイムトライアル）の実施
  - ◇春 全学年（週2単位）⇒3回【計12km】
  - ◇秋 全学年（週2単位）⇒2回【計8km】
- ※年間を通して、1年生は28km、2・3年生は20kmを走ることになる。
- 授業前のサーキットトレーニングの実施
  - ◇腕立て、腹筋、背筋、バービー、ジャンプの5種目を各10回、種目間にダッシュ
- 正しいラジオ体操の習得
  - ◇秋の体育祭に向けて、全学年が取り組み、細部にこだわり指導を行う
  - ⇒動きを指導に1年生は5時間、2・3年生は3～4時間に加え実技テストの実施
- 体カテストの実施
  - ◇本校は、持久走については男子1500m、女子1000mと20mシャトルランの両方を実施
  - ※男子1500m、女子1000mは、敦賀陸上競技場で実施

＜特別活動について＞

- 体育祭では、競技種目を多く採用
  - ◇校内の最速王を決定『100m』、『スウェーデンリレー』、『科別総カリレー』、本校伝統の『敦工マラソン（2km）』の実施
- 校内球技大会の実施
  - ◇サッカー、バスケットボール、バドミントン、卓球、バレー、ドッチボールの種目で7月に実施

＜運動部活動について＞

- PTA奉仕作業（11月）、年末大掃除（12月）を運動部活動全体で行い、施設や環境の整備に努める



令和4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

＜保健体育の授業について＞

- ・補強運動として、柔軟・持久力・筋力強化をバランスよく取り入れる。
- ・今年度校内マラソン大会は中止としたが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、自分のペースで走る楽しさ、記録を上げる向上心を養う。
- ・新型コロナウイルス感染症対策として、接触の少ない本校独自の取り組みである体育検定(スポーツテスト・持久走・バレーボール・バスケットボール・縄跳び技巧跳び・縄跳び時間跳び)を活用し、持久力・巧緻性・基礎的な技術の向上に努める。
- ・1年生保健授業では「感染症とその予防」を学習し感染症予防の意識を高める。

＜特別活動について＞

- ・長距離記録会を実施し、事前に持久力向上に努めるとともに、記録の向上など意欲的に取り組ませ、充実感・達成感を味わわせる。
- ・ロングホームでは、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。
- ・球技大会では教職員が新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、準備や後始末、進行・審判・記録などの運営はできる限り生徒主体で実施させる。
- ・スポーツテストや体育祭などの体育的行事では、準備運動としてラジオ体操を取り入れるだけでなく、体育委員に工夫して体操を行わせる。

＜運動部活動について＞

- ・生徒の活動機会を保障するため、全ての運動部に対して施設や活動時間を確保し、学校全体で運動部活動の活性化を図る。

＜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）＞

- ・体育館、グラウンド出入口に消毒液を置き、全員が消毒するよう指示。
- ・ペア学習を中止。二人組での体操や大人数での活動をなるべく避ける。
- ・集合、整列の工夫。（間隔をしっかりとあける）

# 令和4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 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

#### <保健体育の授業について>

- 体育館10周（グラウンド3周）、腕立て伏せ・腹筋・背筋・パーピー運動（各15回）を準備運動に取り入れ、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（課題達成カード）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。
- 保健の授業では、感染症予防に重点を置く。新聞やニュースなどの情報を取り上げ、感染症対策のための具体的行動について考えさせ、健康を保持・増進するための行動について考える。
- 保健の授業では、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。

#### <特別活動について>

- 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を確認することで、自己の体力に対する意識を高める。
- 全学年対抗の球技大会を企画運営し、体力およびコミュニケーション能力の向上を図る。

#### <運動部活動について>

- 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、検温、消毒を行い、安全に留意しながら行う。
- 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。

令和4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 大野高等学校 定時制

自主的・自発的な活動を促進し、運動に親しむ能力や習慣を養う。

<保健体育の授業について>

- 毎時間の初めに、ランニングや自重を使った筋力トレーニング、体幹トレーニングなどに取り組み、自分の体を知り課題を発見する。また、BGMを効果的に取り入れて、和やかな雰囲気を出せるようにする。
- 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、ユニホック等）を取り入れ、より楽しく主体的に運動に取り組むことで体力や技能を向上させる。
- 保健では、ICT機器を積極的に活用し、生徒の学習意欲を高め、個人および仲間と課題を解決していく力を身につけさせる。

<特別活動について>

- 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。
- 放課後は、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。

<運動部活動について>

- 運動部は、男女バドミントン部・男女卓球部があり、計画的に活動を行い、自分が行いたい運動を通して体力の向上を図る。定通総体前の1週間は、特別時間割を組んで練習時間を増やして大会に臨む。

<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）>

- 大野市がすすめている「みんなでスポーツ」や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。

令和4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 鯖江高等学校 定時制

基礎体力づくり，運動技能の向上と生涯スポーツの基礎づくり

＜保健体育の授業について＞

基礎体力づくりのために、時間走や縄跳びなど持久力を高める運動を実施していく。補強運動や柔軟運動を毎時間行うことで、筋力向上や柔軟性向上を目指す。各単元の活動内容は、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。

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。

＜特別活動について＞

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。レクリエーション大会では生徒が運営を行い主体的な活動を目指す。コロナウイルス感染症対策として、生徒同士の間隔が広くとれるものを選択して行えるように種目や競技内容を工夫する。

＜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4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 武生高等学校 定時制

**<保健体育の授業について>**

授業では、陸上やダンス、球技や体づくり運動等で個人カードを作成する。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う。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・発展的な取り組みができるようにする。

また、保健の授業においては性に関しての正しい知識の普及に尽力する。また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。

**<特別活動について>**

体力テストではしっかり個人の目標を決めさせたり、目安を設けたりしながら、モチベーションを高めさせる。また、自己や他者の体力に関心をもち、体力向上に対する意欲や態度を育てる。

**<運動部活動について>**

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指導する。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。部活動強化週間には、活動時間を延長し、各大会に向けて目標を持って活動に取り組む。

令和4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 敦賀高等学校 定時制

基礎体力の向上と、スポーツ活動への積極的に取り組む姿勢を養う

＜保健体育の授業について＞

○運動能力だけでなく、授業に体する姿勢、準備、後始末などを積極的に行ったり、授業においても他の生徒共に協力して授業を取り組んだり出来るような生徒の育成を目指して、取り組んでいきたい。

○年間通じて、生徒会を中心に

4月…新入生歓迎スポーツレクリエーション大会

6月…部活動

9月…体育大会

11月…球技大会

2月…ウインタースポーツ大会 等各行事に向けて、授業で取り組むようカリキュラムを組んでいきたい

○保健の授業においては、今年度は性教育を重点的に取り組んでいきたい。7月中旬(夏休み前)に定時制課程全体で、講師を招き講演を行うこと考えている。本年度の1年生は、女子生徒の入学が多く、定時制課程全体においても女子の割合が多くなったため、性教育を重点事項として取り組んでいく。

＜特別活動について＞

○生徒会を中心に

4月…新入生歓迎スポーツレクリエーション大会

6月…部活動

9月…体育大会

11月…球技大会

2月…ウインタースポーツ大会 等各行事を実施する。本校の特徴は、生徒会を中心に生徒が企画し運営していくことにある。体育の授業においても、この取り組みをフォローしていく。

＜運動部活動について＞

○6月と11月に1週間ずつ、授業時間に実施する。本年度、福井県定時制通信制総合体育大会の開催地が敦賀であるため、積極的に大会へ参加する。そのため、通常の活動時間以外に大会前は放課後60分ほどの活動をおこなう。(希望者のみ)

＜その他(家庭や地域、外部団体との連携、コロナ渦での工夫や取り組みなど)＞

○体育の授業においてコロナウイルス感染拡大に対して常に危機感を持ちながら対応していく。

令和4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 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

＜保健体育の授業について＞

- ・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付けさせる。
- ・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。

＜特別活動について＞

- ・全学年で5月に球技大会、10月に体育会を行う。生徒会が中心となって企画・運営に参加することで、主体的にスポーツ活動を楽しみ、仲間と協力してスポーツ活動に取り組む態度を身に付けさせる。

＜運動部活動について＞

- ・男女バドミントン部、男女卓球部を設け、定時制通信制総合体育大会と定時制通信制新人大会を目標に、積極的に活動できるように取り組ませる。
- ・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(家庭や地域、外部団体との連携、コロナ禍での工夫や取り組みなど)＞

- ・コロナ禍での対応として縄跳びを積極的に取り入れ、密になる場面を減らしながら体力の向上を目指す。

令和4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 道守高等学校 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

＜保健体育の授業について＞

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、以下のような取り組みを実施し、充実した授業を目指す。

- ・授業の最初に5分間走や腕立て伏せなどの補強運動を実施し、体力の向上を図る。
- ・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。
- ・6月や10月の気候の良いときに、グラウンドや福井運動公園を積極的に利用するなど場所の工夫をする。
- ・男女共修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。
- ・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。

＜特別活動について＞

本校は球技大会や体育祭などの行事を実施していないが、なるべく多く運動に親しむ機会をつくるため、ロングホームで年間最低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。

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。

＜運動部活動について＞

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が運動部員数は減少している。今後は以下の取り組みを実施することで、さらに部員数の増加に繋げたい。

- ・生徒指導部と協力して体育館の割振りを行い、正しく効率的に使用する。
- ・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。

＜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）＞

コロナウイルス感染症防止対策として、以下のような取り組みを実施する。

- ・授業の開始前、終了後に手洗いを徹底させる。
- ・生徒の整列等は間隔を十分にあけて行う。
- ・用具等を使用した場合は、使用前後に必ず消毒を行う。
- ・活動時には、できるだけ生徒の間を十分にとり実施する。
- ・体育館の活動については、窓を開け風通しをよくして実施する。



令和4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 道守高等学校 通信制

自分のライフスタイルに運動を取り入れる。

＜保健体育の授業について＞

- ・保健や体育理論の学習を通して、運動がもたらす様々な健康への効果を知り、運動することに関心を持つとともに、自己の体力について理解を深める。
- ・全学年にて実施している体づくり運動では、通信制ということで普段運動していない生徒や高齢の生徒が多いため怪我をすることが予想される。そのため、各種のストレッチや軽い動きを入念におこない、怪我を防ぐ体の動かし方を学習する。
- ・球技などの実技では、感染予防を心がけながら積極的にペアやグループでの活動を実践することで、お互いのコミュニケーション能力を高め、主体的に運動に取り組む資質を身につける。

＜特別活動について＞

- ・後期に実施予定の体育祭や球技大会に参加し、仲間と協力して活動することで親睦を深める。また誰もが気軽に参加できるソフトバレーボールなどのニュースポーツを種目に取り入れ、勝敗にこだわらない和やかな雰囲気の中で運動の楽しさを学ぶ。

＜運動部活動について＞

- ・本校では登校日が限られていることもあり、部活動加入率が10%未満と極端に低いため、定期的に生徒全員を対象に部活動の説明を行い、一人でも多くの生徒が運動部に加入するよう継続的に声かけをする。
- ・初心者でも加入しやすいよう体験入部期間を長く設定し、運動を楽しむことができる雰囲気づくりを心がける。
- ・平日に就業している生徒でも無理なく参加できるよう、日曜スクーリング終了後に練習時間を設定する。また、水曜学習支援の際も要望に応じて活動場所を確保する。

＜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)＞

- ・総合的な探究の時間にトレーニングに関する講座を開講し、自宅でも可能なトレーニング方法を身につけ、普段の生活に取り入れる。