

令和6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では、上体起こし・持久走・反復横とびの項目において前年度よりも記録の低下がみられた。持久力について、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（時期や学年に応じて負荷を上げる）に実施していく。また、体づくり運動においても、時間走やシャトルランに加え、縄跳びの時間跳びや技巧跳びなどを積極的に取り入れていくことで敏捷性の向上にも努める。ただし、生徒が肉体的な疲労だけではなく、精神的なつらさを強く感じてしまう授業にならないように、環境面（音楽をかけるなど）や内容面（ゲーム性をもたせる、各自の能力に応じた目標設定など）等の工夫をしていく。

<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6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6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組みについて＞

この重点目標を掲げてから3年目であり、3年生が3単位、1・2年生が2単位となつてから9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）を計画的に実施している。6月以降の授業においても、1・2年生では体力テストの結果を基に腕立て・腹筋・背筋・スクワット等の補強運動を継続的に取り入れ、基礎体力の強化とともに自主的・主体的に授業に取り組めるようになるようコーチング的要素を取り入れながらの授業を継続している。3年生は球技選択を中心に授業を展開しているが、1・2年生で培った基礎・基本的な技能を主体的に取り組めるよう指導を工夫している。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

【特別活動】・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)

LHでもクラス企画はもとより、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、検定票を取り入れて身近な運動習慣を身につけるように指導している。

【学校行事】・強歩大会……4月26日、・体力テスト…6月4日

・球技大会……7月9日、10日（3、2年生）・12月17日（1年生）

・体育祭 ……8月31日

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開催されている。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りながらも仲間との達成感や良き思い出とともに運動習慣の形成に大きく寄与している。

＜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。

また、保健や体育理論では実際の体育や部活動、日常生活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。今年度は、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。

令和6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。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果を見ると、運動部に所属している生徒の割合が少ないこともあってか全般的に数値が低い。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授業の中に導入したりして、基本的な持久力や筋力・調整力を養うことを目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・クロムブック等を利用し動きの確認や授業の振り返りを行い生徒が自身の動きを確認、修正できるようにして、生徒が主体的に運動に取り組める授業を目指し、技術習得や運動への意欲向上を図る。
- ・保健の学習でも、クロ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>

- ・外部講師や団体を活用し、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。
- ・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。

令和6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

生涯を通じて、運動に親しめる能力と態度を養う。

<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。
- 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單元ごとに、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。
- 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。

<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。

令和6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5年度の体力テストでは第1学年では、長座体前屈や50m走、立ち幅跳び等で県平均を下回る結果となり、運動不足や体力的な偏りが見受けられたが、第2学年、第3学年では総合的に体力の向上がみられ、上体起こしや反復横跳びでは県平均を上回るといった結果となった。

体育の授業では、基礎体力の向上を目指す観点から1学期は持久力に重点を置いて取り組む。シャトルランやクーパーテスト（12分間走）を実施し、個々の体力に応じた運動目標を持たせる。短距離走や握力などの筋力、瞬発力については、毎時のからだ作りに腹筋やジャンプを取り入れて継続的に高めていく。また、授業終了時にストレッチを取り入れることで柔軟性を高めるとともに怪我の防止に努めていく。

＜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とその過程について評価をし、自己肯定感や喜びに繋げる。また、球技では、生徒間で十分なコミュニケーションをとる活動を行い、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、チームワークや役割をもつことの楽しさややりがいを学び、生涯スポーツへの取り組みの一助とする。

保健の授業では、救急救命実技の実施を行うことで、安心安全に活動することが出来る知識、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・運営を生徒中心に考えさせ、成功体験や達成感を得られるよう支援する。

＜その他＞

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。

部活動では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う場を設定して、リーダー性を育む。

令和6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。

<その他>

- ・福井医療大学や福井工業大学などと連携を行い、スポーツ栄養学や心理学など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6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。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・本校の体力テストの結果を考察したところ、男子は24項目のうち、20項目が県平均を上回り、女子は14項目上回った。おおむね、県平均を上回ったが、男女別に見ると女子の方の体力低下が目立つ。また、種目的に考察すると握力、上体おこし、長座体前屈、持久走は県平均を上回ったが、50m走、立幅跳びが平均上回る数が少ない。このことから、下半身の筋力アップが課題となる。
- ・取組みとして、体育のウォーミングアップ時に、下半身筋力アップのメニューを取り入れたい。筋肉トレーニングだけでは、マンネリ化に陥る可能性があるため、ゲーム的要素を取り入れたりして、楽しみながら体力向上に役立てたい。
- ・数値目標として、昨年度、体力テストの50m走の結果で、6項目の内、一つしか県平均を上回っていないので、今年度の目標として半分以上（3項目以上）が上回るようにしたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・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、本校の体力アップを図り、また、怪我防止につながるような柔軟性を身につけたい。
- ・毎時間、ランニングを取り入れ持続的体力向上を図る。
- ・球技など男女混成チーム編成で、ゲームを楽しむ場面設定を計画する。
- ・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。

<その他>

- ・二つ以上の運動部が集まり、合同トレーニングを行い、相乗効果を図る。
- ・学校の施設である、プール、ビーチバレーボールコート等を、部活動で使用し、体力の向上を図る。
- ・「名水マラソン」など、スポーツイベントの参加に対し、積極的に推奨する。
- ・感染症に気をつけ、流行時には消毒やマスク着用を促す。

令和6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 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

<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

- 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にする。
- 体育授業時の個々の運動量の増加を図るようにする。

・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。

・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。

<生徒の運動習慣の育成について>

・保健体育の授業について

- 自らの疑問について調べる学習や他者との話し合いの機会などを設けて、自分のことについて考えたり、新しいことを発見したりするような授業内容を考える。

・特別活動について

- 体育祭での競技種目や球技大会での種目や試合数、運営方法について、運動が面白い・運動したいと思えるような内容を生徒主体で考える機会を設定する。
- 地域のマラソン大会のポスターを掲示するようにして、参加を促す。

<その他>

- もし、生徒の長期休みや学級の長期閉鎖等になった場合には、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。
(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)

令和6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 福井県立鯖江高等学校

R6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。
- ・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。

<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、体育館の使用調整を行う。
- ・体育の授業で生徒自身の動きを客観的に各自が理解できるように、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教科書の内容を伝えるだけでなく、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>

<その他：地域連携>

- ・総合スポーツ（3年生：スポーツ専攻と福祉専攻の生徒30名 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一昨年度より授業を行っている。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のこと、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6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う。女子の体力低下が年々目立つようになってきているので、体力を高めるための補助運動を多く取り入れる。ボール投げと反復横跳びで県平均を上回りたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

個人でも参加することができる卓球やバドミントンなどでは競技性よりも参加し楽しめるような雰囲気づくりの授業を行う。また、将来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。

バレーボールやサッカーなどの団体種目を経験することで、チームワークや助け合いを学び、技術が劣っていても、気軽に参加したくなるような授業づくりを目指す。

<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本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る。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6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6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補強運動において、基礎的な行動体力と防衛体力を身につけさせる。
- ・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学期に縄跳びを実施し、筋持久力、全身持久力、筋力、巧緻性等の総合的な体力の向上を図る。
- ・球技において投げる動作を準備運動に取り入れ、ボール投げの記録向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・コロナウイルス感染症で禁止にしていた昼休み時のボールの貸し出しを開放する。
- ・体育理論において、運動に関する正確な知識を身につけさせ、体育授業や運動部活動などにフィードバックできるよう指導する。

<その他>

- ・7月に部活動生徒、顧問、看護師希望生徒を対象に、普通救命講習会を実施する。
- ・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、実施できる方法を生徒支援部と協力し、体力、気力の増強を図る。

令和6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>

○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、ストレッチ動画等の活用
 - …個々の活動レベルに合わせたW-up、C-downの工夫
 - …BGMの活用によるリズムにあわせた体力づくりの工夫

<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じめに取り入れるようにしている。

○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
- ・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

<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取り入れている。
- ・保健の授業においてデジタル教科書、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

令和6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

- 持久走の記録を維持向上させる
- 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>

☆持久走の記録はほとんどの学年が全国平均を上回っているのをこれを維持向上させる。

- ・学期始めの授業で数回野外走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。

- ・毎回の授業時にジャンプ系トレーニングなどを補強運動として取り入れる。
- ・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）に取り組みさせる。

◎過去のデータや目標などを掲示したりランキング表にして随時掲示したりするなどの取組みが生徒の意欲向上につながり数値が向上する傾向にあるので継続する。

<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みさせる。
- ・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6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6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り組みについて>

- ・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。
- ・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仕方を伝え、体力とは何か、知識で深めさせ、今後の生活で実践するように促す。

<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、自分の動きと姿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。
- ・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。

<その他>

- ・顧問の連携を図り、意識高揚に努力する。
- ・主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。
- ・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。

令和6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

<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。

<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。
- ②1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6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。

<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。
- ・授業の初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。

<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6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子41秒、女子44秒下回った。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6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>

- ・体力テストの3年次でのA判定者を、男子では1/3以上、女子では1/4以上確保したいと考えており、体づくり運動としての12分間走・シャトルランを継続し、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。12分間走の記録は、男子は学年とともに伸びが見られるが、女子は入学当初の記録を維持することも困難な状況になりつつある。生徒の意欲向上の方策として、例年記録上位者の掲示や、自己ベスト記録更新者を発表している。
- ・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。これにより、体力テストの握力・立ち幅跳び・ボール投げの項目は、例年、県・全国の平均値を上回っている。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・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。
- ・1・2年生対象のウインタースポーツ研修（スキー・スノーボード研修）を、冬季（2月初旬）に行っている。昨年度・一昨年度は快晴に恵まれ、生徒達の歓声がゲレンデに響いていた。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。
- ・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。
- ・一昨年度から女子バレーボール同好会が発足して、来年度は部として認められる予定である。しかしながら、今年度は1年生の運動部活動への加入率が低く、ぎりぎりの人数で大会に出場している部も多くある。部活動振興策を再度検討する必要性が生じている。
- ・昼休みやLH時に体育館やグラウンドを開放し、スポーツに親しむ環境づくりに努めている。サッカーやバスケットボールなどの球技種目を行う生徒が多い。体育授業・体育的行事以外に、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。

<その他>

- ・新学習指導要領の完全実施に向けて、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。当初、生徒は入力に時間を取られていたが、今年度はかなりスムーズになってきている。
- ・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。

令和6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 武生商工高校商業キャンパス

今年度の重点内容・目標

- ・補強運動も充実させ、運動量を確保して体力の向上を図る。
- ・生涯、運動に親しむ態度を育てる。
- ・保健教育を充実させ、学んだことを生活に生かせるようにする。
- ・運動部活動の活性化を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

新型コロナウイルス感染症の影響により、近年の生徒には体力低下の傾向がみられるため、「総合的に体力を高める」ことを目標とする。

よって、毎時間下記のリストから主運動に応じたいくつかの補強運動を行い、定期的にサーキットトレーニングも実施する。

- 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：プランク各種

<生徒の運動習慣の育成について>

簡単に行える体幹トレーニングを実践して、日常生活に取り入れるよう声掛けをする。また、授業の終わりに、静的ストレッチを丁寧に行わせることで自分の体調に意識を向けさせる。

2・3年生は全講座において男女共習で授業を行い、性別、体力、技能の程度を踏まえ、ルールを工夫して練習やゲームを行う。

<その他>

保健の内容に関するもの（保健制度や防災に関わる情報）について、必要に応じて保健所・市役所等への情報収集を行う。

2年保健にて「性」や「妊娠・出産」の分野を扱う際は、公共、家庭基礎の担当者 と授業内容の情報交換を行い、互いにリンクさせ学習効果を考えて進める。

各運動部において、中学生対象の体験入部等を積極的に実施し、特色選抜を活用することで運動部活動全体の活性化を図り、顧問間の情報交換やサポート体制などの繋がりの強化も目指す。

令和6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させる

<本校の体力向上の取組みについて>

- 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。
- 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。
- 3年生においては、50m走を敦賀市総合運動公園陸上競技場で計測するという初めての試みを行い、福井県平均タイムを上回りたい。

<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。
- 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。

<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。
- 今年度、本校の部活動にないソフトテニス競技を外部団体で活動している生徒について、外部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

令和6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 福井県立福井商業高等学校

校 長 名 鈴 木 利 英

記載責任者 川 村 忠 義

元気パワーアップ作戦

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>

- ・本校の運動部は9競技が強化部であり、体力テストのほとんどが全国平均をクリアしている。その中でも低い数値は、握力（女子）である。今年度は、男女平均+3キロを目標にあげた。補強運動では、筋力強化を中心に、柔軟運動などバランスよく取り入れる。
- ・昨年度に引き続き、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。
- ・本校独自の取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。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・球技大会では教職員が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。

<その他>

- ・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。
- ・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）
- ・熱中症対策。（水分タイムを必ず入れる）
- ・体育時の帽子の着用。

令和6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 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。
- 本校では、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。

<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。
- 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。

<その他>

- 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。
- 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6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 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＞

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り組みは行っていないが、本校は通信制であり、定期的な部活動や体育の授業が少ない環境である。普段運動をしていない生徒が多く、また高齢の生徒もいるため、運動前の準備運動に時間をかけたり、運動の楽しさを教えたりすることに重点を置いて指導を行っている。体育が楽しいと回答する生徒90%以上を目標にしている。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

球技などの実技では、個人のスキル向上よりグループでの活動を多く実践することで、コミュニケーション能力を高め、主体的に運動しようとする資質を身につける。

＜その他＞

本年度より生活アンケートを毎週実施する予定である。食生活や睡眠時間、スクリーンタイムについて回答することで自分の健康について自分で気づくことができるように働きかけていきたい。

令和6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（男子各15回、女子各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。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 体育の授業で、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。
- 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>

- 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。
- ### ◎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。

令和6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 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、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、自身の体を知り課題を発見する。また、BGMを効果的に取り入れて、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、昨年の自己記録を提示し、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>

- 大野市がすすめている「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す。

令和6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 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

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。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。

<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。

<その他>

—保健の授業について

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で運動することに関心を持たせる。

—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6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 武生高校定時制

各種運動において体力・技術力の向上を目指し、運動を実践していく能力を養う

<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。

授業においては、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・継続的な取り組みができるようにする。

<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。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たい。

<その他>

本年度、体力運動能力調査の抽出校になっているため、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て測定に臨ませたい。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。

保健の授業では、心肺蘇生法の習得や性に関する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。

令和6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組みについて>

- 体力テストの項目を定期的に測定し、自身の体力についての関心を持たせ、バランス良く体力の向上に努めるようにしたい。
 - 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
- 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。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 運動能力だけでなく、授業に対する姿勢、準備、後始末などを積極的に行わせ、授業においても他の生徒と共に協力して授業に取り組むことが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。
- 基礎的な運動習慣を身につけるために、準備運動の徹底と応急処置について知識を身につけさせるよう配慮したい。

<その他>

- 熱中症予防や足けいれん防止のため、水分補給を多めに取るよう、体育の授業中や部活動中においても気を配るよう徹底したい。
- 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。6月中旬に定時制課程全体で、講師を招き講演を行おうと考えている。本年度の1年生の性意識についても、性教育を重点事項として取り組んでいきたい。

令和6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。