

## 令和5年度 体力向上における各校の成果(高等学校)

福井県

教育委員会

No	学校名		成 果
1	藤島	高校	授業では、新型コロナが落ち着いたこともあると思うが、自分たちで話し合いながらより良い運動の習得を目指そうとする姿が多くみられた。特に球技におけるチームプレーでは、戦術を仲間と話し合い、どのように相手を攻略するかなど、対話的な活動を通して以前よりも戦略的な活動ができた。体力テストでは、ICTを導入したことで様々な情報を得たり、活用したりして興味関心を高めながら実施することができた。(実施率99%以上)
2	高志	高校	体育の授業にて、継続的な補強運動や運動量の確保など、体力向上の取り組みを行ってきた。また、自主的・主体的に、自己の運動課題を解決できるよう場の設定や働きかけを行ってきた。その成果もあり、今年度の新体力テスト結果において、県平均を上回った種目は全8種目中、1年男子6種目、2年男子5種目、3年男子5種目、1年女子6種目、2年女子5種目、3年女子4種目、合計31種目と良好な結果であった。
3	羽水	高校	4年ぶりに学校行事として強歩大会や新体力テストを実施し、心身ともに成長することができた。補強運動や持久走(シャトルラン)について、計画的な外周走にシャトルランも加えて生徒の体調を気遣いながら、体力向上に努めて校内記録としての成果を出すことができた。また、課題であったボール投げもハンドボール等の授業においてICTを活用したフォーム改善や投げる機会を増やすことで過去3年間において男女ともに最も良い記録を出すことができた。主体的に取り組む態度の育成については、ICTを積極的に活用して生徒の学習意欲を喚起するように心懸けた。また、生徒が主体的に動けるように工夫した指導をすることで、生徒の取り組み方が意欲的になってきている。
4	足羽	高校	3年生を対象に行ったアンケートでは、約78%の生徒が卒業後もなんらかの運動を行いたいと答えた。部活動を引退した3年生が後輩の指導をすることが多く見られるようになった。
5	三国	高校	生徒の保健体育授業に対する取り組み方(集合・解散・体操・補強運動など)が向上した。生徒が、運動直後の心拍数を測ることができるようになった。生徒自身が、動作や動きの調整を行う場面が多く見られるようになった。
6	金津	高校	今年度は、コロナの活動制限が緩和され、生徒達が伸び伸びと授業や部活動に取り組むことができるようになった。一方で、スポーツテストの結果を分析するとコロナ禍による活動機会の減少による影響が明確になった。本校では、昨年度に続いて男女ともに握力、ハンドボール投げ、50m、長座体前屈が県水準を下回った。特に1年生にその傾向が顕著に表れていた。コロナ以外の要因には、授業に体力要素として筋力や瞬発力が求められるゴール型の種目の割合が少ないことが考えられる。そのため、次年度はゴール型種目の年間計画の時間配分を見直し、各授業の中に、バウンディングやスキップなど股関節周辺の筋肉を使う補強運動を多く取り入れていきたい。また、柔軟性については、怪我の予防という観点からも、静的ストレッチ、動的ストレッチを継続的に授業に取り入れることで改善していきたい。
7	丸岡	高校	今年度の体力テストの結果から、男子は、学年が上がるのと比例して記録も向上させており、運動部活動や授業での取り組みの成果と考えられる。女子は、向上している種目もあるが、全体的に現状維持で、低下している種目もあった。ただ、選択種目や男女共習での学習が増加したことで、運動の多様性や体力の必要性を理解したり、一人一人の違いを大切にしたりすることを学ぶことができています。
8	大野	高校	今年度も昨年度に引き続き、年間を通して体育実技の授業において、毎時ある程度の持久走(ランニング)を取り入れた。ランニングにより、持久力向上だけでなく、ウォーミングアップとなり、怪我防止にもつながった。また、持久走以外に、リレーなどゲーム性を含んだウォーミングアップを行い、楽しみながら体力アップを図った。 また、1学期は2年生がグループで考案した、音楽に合わせた「大高体操」を、毎時間取り入れ、体力向上につながった。

9	勝山	高校	<p>授業では班ごとに計画を立てグループ学習を実施するようになり、休み時間から練習したりするようになった。</p> <p>体力の維持向上に重点を置いた単元を2・3学期に設け実施した。(2学期…長距離走3学期…縄跳び)長距離走では合計タイムによって決められたペアで協力して持久力向上に取り組めた。縄跳びでは8項目以上の(時間跳び・二重跳び・技巧跳びそれぞれで目標設定あり)合格を目標に取り組み、90%を超える生徒が目標を達成することができた。</p> <p>ホームルームでは、多くのクラスがホームルーム委員を中心に体育館やグラウンドで計画的に活動することができた。</p>
10	鯖江	高校	<p>体力測定の県平均を上回っている種目数は1年男子が2項目、女子が4項目に対し、2年男子は5項目(2年女子は3項目)、3年男子は6項目、女子は7項目と筋力の向上が確認できたと同時に、基礎トレーニングの継続的取り組みの重要性を再確認した。</p>
11	丹生	高校	<p>授業では、基本的な技術習得はもちろんだが、能力の差に応じてゲームを楽しむことができた。また、ルールの徹底とリーグ戦などの試合へのかかわり方が良くなったと感じる。持久走や校外走で回数を減らした。一人一人が記録向上に励むことができた。LHでは体育館等を積極的に使用するクラスが多かった。球技大会ではクラスの団結が見られた。運動部活動が活発に行われている。週当たりの活動日数や活動時間も無理のないような範囲で行えている。疲労の具合などに応じて積極的な休日を取り入れている部活動が多い。</p>
12	武生	高校	<p>持久力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっている。「生きる力」として重要視し、強化している。年2回の記録測定では男子9～15秒、女子11～14秒県平均を上回っている。</p>
13	武生東	高校	<p>授業やLH、学校行事において体力の向上に努めてはいるが、コロナウイルス感染症で十分に活動できていなかったこともあり、走る、投げるといった基本動作において筋力、持久力、調整力の低下がみられ、成果を上げるには至らなかった。今後とも補強運動を積極的に取り入れていく必要がある。</p>
14	敦賀	高校	<p>体力テスト前には、前年度の平均値や満点となる記録を伝え、体力の現状確認だけでなく、しっかりと力を出し切れるように目標を持って取り組めるように努めた。</p> <p>BGMなどを有効活用し、リズムカルにランニングするなど生徒の意欲向上をはかって体づくりを推進した。</p> <p>各自のテスト結果を分析し、体育の授業や部活動で体力向上に活かす課題探求の場を増やした。また、その結果を踏まえ、自身にあったトレーニングやストレッチなどについてYouTubeなど様々な情報ツールを活用して取り組ませた。</p>
15	美方	高校	<p>持久力系(シャトルラン・持久走)は、体力テスト前に3～5kmのランニングを行い、また駅伝部やボート部などが中心となってクラス全体を引っ張ってタイムやスコアを上げる原動力になった。</p> <p>今年度も昨年度と同様に面頭巾やフェイスシールドの着用を行い、剣道具の使用の度に消毒を行い、授業をした。剣道の授業を通しての感染は見られなかった。12月に2年生で剣道大会を実施した。2年生は1年次から行っているのも、男女ともにレベルの高い白熱する試合を見ることができた。また、生徒からの感想では「剣道の真剣勝負の面白さなどを学べた」「伝統文化などを学べた」などの感想がでた。剣道具を着装し、竹刀を扱うことは、思った以上に体力が必要であり、相手に打っていくという胆力も必要とする。武道の特性にしっかりと触れることが出来た。</p>
16	若狭	高校	<p>今年度の体力テストの結果を見ると、48/54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。</p>
17	若狭東	高校	<p>タイム基準を厳しく設けたことにより、競争意識が生まれ、全体のタイム平均が10秒ほど向上した。</p> <p>球技大会を1学期や2学期末に開催することができ、生徒の体育的活動に対する意欲や関心を高めることができた。</p>

18	福井農林	高校	<p>体育の授業では、各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ことができた。</p> <p>新体力テストや持久走では、自分の体力を知ることができ、記録や勝敗にこだわる生徒が多く見られた。</p> <p>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。</p>
19	坂井	高校	<p>運動部活動に加入している生徒の数は、昨年度と比べ15名増えている。1・3年生の男子生徒は全体の半数以上が運動部に加入しているが、女子の加入率は低く、2・3年生の女子については全体の2割にも満たない。身長・体重は、男女ともすべての学年において全国平均を上回っているが、体力面については、男女ともすべての学年で全国平均を下回っている(学年別平均得点)。特に種目別で見ると、持久走のスコアは、男女とも全ての学年で全国平均よりも低い。</p>
20	科学技術	高校	<p>感染症予防対策を講じながら「新体力テスト」を実施することができ(6月)、生徒たちの体力や生活習慣の傾向を知ることができた。</p> <p>同じく、感染症予防を徹底した上で、体育祭(10月)、強歩大会(11月)、球技大会(7月・12月)を実施することができた。学校行事を目標にして授業に取り組むことで、体力向上への関心・意欲、活動に取り組む主体性、生徒同士のコミュニケーション能力の向上を図ることができた。</p> <p>体育理論では、本校生徒が参加したインターハイ種目を動画教材にすることで興味関心を引き、スポーツを楽しむことに様々な手段があることを学べた。</p> <p>2・3年生の運動部活動加入率は50%弱程度にとどまった。1年生については約60%以上運動部で活動している。ただ、女子の運動部加入率は、男子に比べて低いので、関心・意欲を高める仕掛けが必要である。</p> <p>部活動については感染症予防対策を引き続き行うことで、昨年よりは活動が制限されることはなくなり満足度を上げ意識が高まることに繋がった。</p> <p>昨年度に引き続き、球技大会にニュースポーツ【モルック】を実施し、生徒たちから好評を得ることができた。</p>
21	奥越明成	高校	<p>3年生男子の体力テストA判定者の割合は46.3%(2年次30.7%・1年次20.0%)であった。また、この学年男子の運動部三カ年継続率は75.0%である。コロナ禍で中学校での運動量が減少した学年であるが、高校での運動部活動・体育授業・体育的行事等によって、体力が大きく向上したことが窺える。体力テストの各項目を全国・県の記録と比較した場合、男子は8種目中5種目、女子は3種目で上回った。共通しているのは、握力・立ち幅跳び・ボール投げで、体育時の補強運動(ハンドグリップ・馬跳びなど)と、球技大会で毎年ハンドボールを実施していることが原因と考えられる。</p>
22	武生商工業 (工業キャンパス)	高校	<p>体力テストの結果をみても、1年生は全国平均に近い数値を残しており、運動部の加入率からみても来年、再来年と記録の向上に期待できる。2年生と3年生に関しても、学年の平均値は全国平均値よりも下回っているが、前年度より平均値は上がっている。この結果からみても、サーキットトレーニングや持久走の効果が十分あると考えられる。</p>
23	武生商工業 (商業キャンパス)	高校	<p>体育時にサーキットトレーニングを行うことで、部活動でも実施したり、縄跳びで記録上位者を掲示・更新することで前向きに取り組んだりする生徒が増えた。保健においては、学習状況調査における科目別理解度で85%を超えることができた。また、グループワークの機会を作り、思考・表現する時間を増やすことで、主体的に学ぶ姿勢や学んだことを自分の生活に生かす姿勢を持たせることができた。</p>
24	敦賀工業	高校	<p>4kmは、春に3回、秋に2回、計5回(総距離20km)を全生徒が走り終えることができた。ラジオ体操は50分の授業を全部使い、計3時間かけて細部にこだわり正しいラジオ体操の習得を行った。また、ラジオ体操のテストも行いきちんと評価も行った。</p>
25	福井商業	高校	<p>生徒主体で動く時間を増やし、各自が考えて行った運動・記録を毎日記入させることで、自ら運動を行う習慣を身に付けさせることができた。その結果、スポーツテスト全ての種目で全国平均を上回る成績を残すことができた。授業中に筋力・持久力・柔軟性を重点的に取り入れ、その中でも、本校独自の体育検定を例年より重点的に実施したことで、検定合格者の数を倍増させることができた。</p>

26	丸岡定時制	高校	<p>全学年の準備運動に腹筋、背筋、腕立て伏せ各10回継続して取り組んできた結果、今年度の体力テスト項目「上体起こし」について、2年男女17名中8名の生徒が昨年度の記録を上回った。縄跳び検定では、個人カードで振り返ることで新たな目標値を生徒自身が設定し仲間と教え合いながら活動できた。2～4年の個人記録を昨年度と比較した結果、5割の生徒が昨年の合格数を超え目標を達成できた。体育祭の種目選定や企画運営を生徒中心に行うことで学年を越えた生徒の交流が見られたり、日頃運動が苦手な生徒の活躍が見られたりした。部活動では、経験者が未経験者にアドバイスする姿が見られ、自主練習にも積極的に取り組んだ。卓球部女子の生徒2名が全国高校定時制通信制体育大会出場、北信越定時制通信制大会では、団体の県選抜に選ばれ、団体、個人ともに活躍した。</p>
27	大野定時制	高校	<p>毎時間の始めに入念な体操やストレッチを実施し、また、基礎体力を高めるための補強運動(巧緻性を高めるためのラダー運動、心拍数を高めるためのジャンプ系の運動など)をウォーミングアップに取り入れたことにより、怪我の予防および体力の増進が図れた。中距離走では、自己記録を更新する生徒が多く見られた。運動部活動では、バドミントン部、卓球部ともに県内および全国大会で優秀な成績を収めることができた。</p>
28	鯖江定時制	高校	<p>保健体育の授業では、体づくりや各単元の基礎練習の時間を十分に確保したことで基礎体力の向上に繋がり、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。バドミントンでは、ほとんどの生徒がスマッシュも身につけ、シングルスやダブルスのゲームではルールをきちんと理解し、仲間と切磋琢磨しながら取り組んでいた。ソフトバレーボールでは、複雑な戦術やサーブなどの技術を高めるために仲間とアドバイスをし合いながら探究的に取り組む様子が見られた。また、多くの生徒がスポーツに積極的に取り組み、体育の授業前後の準備・片付けも自発的にできる生徒が増えてきている。</p>
29	武生定時制	高校	<p>体育の授業における遵守事項を徹底させることで、授業への取り組む姿勢がよくなってきた。また、持久走において、全学年25km走破という目標を設定し取り組ませた結果、持久力の向上とともに目標達成の充実感を味わったり、自信を持つことができた。生徒の様子も見られた。全体的な目標達成率は66%(76/115)であった。</p>
30	敦賀定時制	高校	<p>各学期に行われる体育的行事(前期・新入生歓迎スポーツレクリエーション大会・体育大会・後期球技大会(ソフトバレーボール)・スケート教室)に向け、日常の授業より取り組むようになった。その結果、体育の授業に取り組む姿勢が大きく変化し、体育の授業において、満足感を味わうことができた生徒が93.7%と昨年より、向上した。 また、本年度も学校行事の企画、運営など生徒会を中心に取り組むことができた。その結果、各体育的行事における満足している生徒は98%の生徒が満足したと答えた。</p>
31	若狹定時制	高校	<p>体育の授業では、縄跳び運動など体力を高める運動を多く取り入れたことなどにより、校内比ではあるが前年度に比較して持久力や走力で大きな記録の向上がみられた。運動部活動では全教職員が指導に参加したことで、活動が活発になるとともに、教職員と生徒の間で良好な人間関係を構築することができた。</p>
32	道守(定時制)	高校	<p>学校指定の体操服を必ず着用すること、授業開始時に整列することなど授業中の遵守事項を徹底させることで取り組む姿勢が良くなった。部活動では、北信越大会も4年ぶりに開催され、目標を持ち活動する生徒が増えた。今年度全国大会に男子卓球部(団体)、男女柔道部(個人)、女子ソフトテニス部(個人)、バドミントン部(個人)、剣道(個人)が出場することができた。</p>
33	道守(通信制)	高校	<p>本校は、不登校経験者が7割以上を占め、対話や集団行動に極端な苦手意識を持つ生徒が多い。そのため、チーム競技にうまく馴染めない生徒が多く見られる。そこで、複数の教員によるサポート体制をとり、そのような生徒の活動を支援している。その結果、体育を「楽しい」と感じる生徒が全体の8割以上になった。体育の活動を通じて、自然と距離感が縮まり、互いに協力し合う中で、心身の調和的発達を促していると思われる。</p>