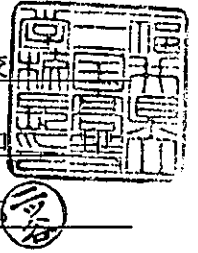


平成23年度 児童生徒体力づくり推進計画書
～元気パワーアップ作戦～

学校名 三国高校

校長名 西永嘉和

記載責任者 二ツ谷直邦



元気パワーアップ作戦

生涯を通じて、運動に親しめる能力と態度を養う。

<教科体育>

- 年度初めの体育の授業では、3時間、持久走(外周)に取り組む。
- 全ての授業(種目)に、毎回、体づくり運動を取り入れ、体力の向上を図る。
- 新たに選択種目を増やす。(男子硬式テニス, 女子サッカー, 女子ソフトボール)
- 水泳学習では、25m以上泳げるようにする。

<特別活動>

- 「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喜びを感じたりできるようにする。
- 球技大会(1学期, 3学期)
- 体育祭(2学期)
- LHの時間に、全クラス、何回かの体育的活動を取り入れる。

<運動部活動>

- 部活動(運動部)加入率を上げる。
- どの部も全国大会を目指して頑張ることで、活性化を図る。
- 「新体力テスト」の結果(個人, 部ごと)を積極的に利用して、トレーニング等に役立て、全体の体力向上を図る。
- プールを、授業だけでなく、部活動のトレーニングのためにも解放する。

<総合的な学習の時間・その他>

- 総合の時間などを利用して、大縄跳び大会の実施。
- 昼休みには、古くなったボールを貸し出したり、体育館・グラウンドを開放したりして、生徒が運動遊びができる環境を確保する。
- 薬物乱用防止教室や性教育の講演, 心肺蘇生法の講習などでは、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

(別紙様式)

平成23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 金津高等学校

校 長 名 三田村 彰

記載責任者 荒木 伸悟



元気パワーアップ作戦

<教科体育>

体づくりの運動を、全学年ともに毎時間の授業に位置づけて行う。

柔軟性の獲得のため、授業時における準備・補強運動の中にも体ほぐしの運動を継続的・計画的に取り入れて実施する。

冬期には、縄跳び運動を取り入れ、個人カードを活用して体力（巧緻性、持久力、筋力等）の向上を目指す。

<特別活動>

スポーツテストを体力づくりの一貫として位置づけ、全生徒にその意義を知らせ意欲向上をはかる。

スポーツテストの前に、昨年度の記録を事前に知らせ、自分の体や体力への関心を促す。

ロングホーム計画立案の段階で、体育館やグラウンドなど体育施設の割り当てを行い、すべての生徒が楽しくスポーツ活動に親しめる機会をつくる。

ロングホーム時に、地域の公園等に出向き、草むしりなどのボランティア活動を行うなど、労働体験を通して体を動かす機会を増やし、心と体づくりを目指す。

<運動部活動（中・高のみ）>

スポーツテストの集計結果を運動部活動ごとに配布し、部員の体力の現状を把握し、体力向上に向けたトレーニング計画づくりの資料として役立つ。

技術練習と体力トレーニングを効率よく練習計画の中に組み入れ、基礎体力の向上を目指す。また、記録表なども活用する。

<総合的な学習の時間・その他>

性教育講演会やキャリア教育講演会などを開催し、生徒一人ひとりが自分の心と体を見つめる機会を多く持つことで、よりたくましく生きる力を養う。

平成23年度

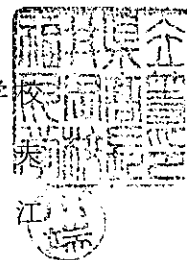
児童生徒体力づくり推進計画書

～ 元気パワーアップ作戦 ～

学 校 名 丸 岡 高 等 学 校

校 長 名 友 影 龍 夫

記 載 責 任 者 川 端 友 江



今年度の重点内容

A. 教科体育

* 体育実技における基礎体力の向上を図る。

授業の最初に補強運動（馬跳び・腹筋・背筋・腕立て等）を行う。

2学期には授業の導入段階で短距離走を行う。

10月のマラソン大会前2週間の授業は持久走を中心に行う。

3学期になわとび運動を検定方式（時間跳び・技巧跳び）で行う。

B. 特別活動

* 校内マラソン大会（10月下旬）を実施し、体力の向上を図る。

C. 運動部活動

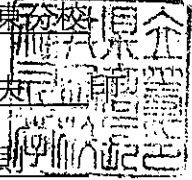
* 体育館を使用できない曜日に、3km～5kmの持久走を行う。

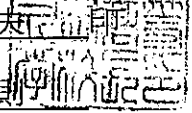
* 学校前の階段や坂道を利用したトレーニングを定期的に導入する。


* 専門的トレーニング研修会を実施し、技術と体力向上を図る。

(別紙様式)

平成23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 丸岡高等学校城東分校 

校 長 名 友 影 龍 

記載責任者 酒 井 隆 則 

元気パワーアップ作戦

知識・体力・技能の向上

〈教科体育〉

- 毎授業の準備運動で、体育館10周、腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動・バービー運動をそれぞれ15回行い、体づくり運動に取り組む。
- 前期に全学年女子はダンスに取り組み、体育祭で成果を発表する。
- 後期に全学年でマラソン、縄跳びを実施し体力の増進を図る。
- ニュースポーツなどの簡単に行いやすい運動を取り入れ、運動に対する興味や関心の向上を図る。

〈特別活動〉

- LHを全クラス合同で行い、運動クラブを開設し、体力、運動技能の向上を図る。

〈運動部活動（中・高のみ）〉

- バドミントン部、ソフトテニス部、卓球部は放課後約1時間、なお、バドミントン部については日曜日にも約4時間活動する。

〈総合的な学習の時間・その他〉

- 定通総合体育大会、定通新人大会に向けて集中した練習期間を設定し、体力、技能が向上するよう計画的に練習を行う。
- 大会までの健康管理表を作成し、生活習慣を整える力や体調を管理する力の向上を図る。

- 上記の実施するに当たって、具体的な取組を挙げてください。
- 健康教育を充実させる視点からの内容についても考慮してください。
- 様式、レイアウト等については多少変更していただいても構いません。

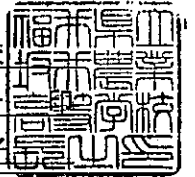
平成23年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 坂井農業高等学校

校 長 名 成 川 雅 一

記載責任者 山 田 純 子



元気パワーアップ作戦

学校の教育活動全体を通して、生徒の体力を向上させる。

<教科教育>

- ・ 体育授業の中で、生徒の身体活動時間をできるだけ多くする。
- ・ 体育授業の最初10分に補強運動を多く取り入れる。
- ・ 補強運動は毎回同じ種目をするのではなく、様々な種目を取り入れる。
- ・ 本校は農業の実習等、身体活動をとまなう授業が多い。体育だけでなく他教科の授業を通して体力の向上に取り組む。
- ・ 保健では、体のことについて学習する時間をつくり、自分の体について興味を持たせ、積極的に身体活動に取り組めるように働きかける。
- ・ タバコ・酒・薬物などの体に与える影響を十分に理解させ、それらの誘惑に負けないような人間づくりを進める。

<特別活動>

- ・ 農場実習など活動を通して、体力の向上に取り組む。
- ・ 新体力テストの結果についての授業をおこない、各生徒に自己の体力等に気づかせる。
- ・ 体育的行事を通して、体力をたかめるとともに、仲間とのコミュニケーション能力も向上させる。

<運動部活動>

- ・ 本校は運動部の加入率が非常に低い（特に女子）。部活動への加入を働きかけていく。
- ・ 核となる部活動をつくり、運動部活動を活性化させる。
- ・ 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。

<総合的な学習時間・その他>

- ・ 性に関すること、薬物乱用などの講演会を実施する。
- ・ 3学期に保健部と体育科で協力をして、心肺蘇生法、AEDの使用法（消防署の方を講師に迎えて行う）、ケガ等の応急処置法の授業、講習会を全クラスで実施する。

平成23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 **春江工業高校**

校長名 **嶋田 基昭**

記載責任者 **川村 忠義**

元気パワーアップ作戦

〈教科体育〉

- ◇マラソン大会に向けての陸上競技(持久走)の授業
- ◇授業の導入における体づくり運動
- ◇体育祭の種目大縄跳びの練習

〈特別活動〉

- ◇マラソン大会
- ◇球技大会
- ◇体育祭

〈運動部活動〉

- ◇1年生への部活動加入の呼びかけ
- ◇生徒会を中心とした各種大会の予定案内及び結果報告
- ◇トレーニング場の整理

〈総合的な学習の活動・その他〉

- ◇昼休みのボールの貸し出し
- ◇ロングホームにおけるボールの貸し出し

平成23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
校 長 名 西 川 満
記載責任者 阪 井 幸 人

元気パワーアップ作戦

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。授業開始後の体づくりや体ほぐしの実践を通し楽しみながら運動するとともに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、何より意欲的に運動を実践することによって、たくさん汗をかき運動を楽しむ習慣を育てることで生涯スポーツにつながるができるようにする。

<教科体育>

○各領域において毎時間授業開始時にランニング500m、補強運動（腕立て15回・腹筋15回・背筋15回・馬とび10回）、また、体づくりや体ほぐしの運動（組体操・おんぶ歩き・スクワット等）を取り入れ、生徒の意欲を高めながら継続的に基礎基本の体力を養う。

<特別活動>

- 体力テスト 6/7 (火)
生徒の体力の実情について周知し、体力づくりの意義を理解し体力に関心を持たせる。実施後には各自に結果を知らせ自己の体力向上に活用できるよう促す。
- 球技大会 7/7 (木)～11 (月)、12/8 (木)～9 (金)
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競技し、運動を楽しむことを目指す。
- 体育祭 9/3 (土)
積極的に運動に親しむ態度の育成を図ると同時に、全力を発揮して運動に取り組むことを目指す。
- 長距離記録会 10月上旬
学校の周回コースを利用し、目的をもたせ練習し、記録向上を図る。また、歴代記録を示し意欲向上につなげる。
- スノースポーツデー 2/10 (金)
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がるよう、興味・関心の高揚を図る。

<運動部活動>

○生徒達がより高い水準の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配慮し、より高い体力の獲得を目指す。

<総合的な学習の時間・その他>

○名水マラソン等、行政の進めている健康・スポーツ行事に積極的な参加を促し、また、大野市の総合型スポーツ「みんなでスポーツ」との連携を図る。

平成23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
校 長 名 西 川 満
記載責任者 出 村 比 佐 典



元気パワーアップ作戦

○自ら進んで運動に親しむ態度の育成

〈教科体育〉

- 毎時間の初めに、ランニング（体育館5周）と補強運動（腹筋・背筋・腕立・馬跳）をそれぞれ20回、スタビライゼーショントレーニングを行う。
- 4～5月、10～12月に中距離走（約2km）を行う。
- 後期にコーディネーショントレーニングを実施する。
- 後期に縄跳び（持久跳び等）を行う。

〈特別活動〉

- 学校行事としては、9月・3月予定の球技大会。
7の体育祭で体力・技術を競ったり、学年をこえた交流や協力を行う。
- ロングホームの時間には、各クラスや全学年合同でスポーツを行ったり、近くの公園などに行って自然に親しみながら体力をつける。

〈部活動〉

- 運動部としては、男子バスケットボール部・男女バドミントン部・男子卓球部がある。
定通総体直前の1週間は、特別時間割を組んで活動する。

〈総合的な学習・その他〉

- 大野市がすすめている「みんなでスポーツ」に積極的に参加するよう促進し、地域との連帯を図る。
- 新体力テストの事前指導として、本校・県・全国の前年度平均値を知らせ、自己の目標を設定し、目的意識を持って測定に臨ませる。

平成23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～

福井県立奥越明成高等学校

校長 渡辺 徹也

福井県立大野東高等学校

校長 渡辺 徹也

記載責任者 北川智津子



元気パワーアップ作戦

基礎体力の向上と運動に親しむ態度の育成

<教科体育>

- 学期の始めに長距離走を継続的に行い、持久力の向上を図る。
- 年間を通じて主運動の前に補強運動を導入する。(男子：馬跳、腕立て伏せ、腹筋、背筋を各20回。女子は各10回行う)
- 冬季は検定種目を行い、技術習得や上級取得に励む。

<特別活動>

- 校内球技大会 (1学期・2学期)
選択授業のまとめとして、レベルの高い球技大会を目指すとともに、クラスの団結をはかる。
- 体育祭では運動に親しむ態度を育成する。
- Winter Sports 研修 (スキー・スノーボード)
大野という土地柄を生かしたスポーツに慣れ親しみ、生涯スポーツとして発展させる。

<運動部活動>

- 体育館の割当てのない日や雨天の日を利用して、ランニング、ウエイトトレーニングなどを積極的に導入する。
- 外部講師を招きトレーニング講習を開く。
- ウエイトトレーニング機器を充実させる。

<総合的な学習・その他>

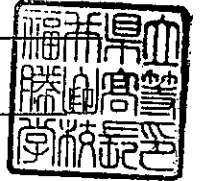
(別紙様式)

平成23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 勝山高校

校長名 関 素夫

記載責任者 市岡 勇一



元気パワーアップ作戦

自己の体力を把握し、生徒自ら体力の向上につとめる

<教科体育>

- 毎授業時の前半に基礎的な技術練習の他に体力や調整力増進の体づくり運動や補強運動を行う。
- 選択の体育授業や班活動での準備運動や基本練習中にも補強の運動を入れるよう指導する。
- 2学期の前半に長距離の授業を行い、持久力の向上を図る。

<特別活動>

- 遠足で各クラス、運動・スポーツの活動を行う。
- ホームルーム活動時に体育館やグラウンドを割り振って、スポーツレクリエーションを取り入れる。
- 球技大会での試合時間や回数の増加の検討を行う。

<運動部活動(中・高のみ)>

- 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。

<総合的な学習の時間・その他>

- スポーツテストの分析結果を検討することにより、自己の体力を把握させる。
- 昼食時と休み時間に体育館でボールの貸し出しを行い、体育館での活動を促す。

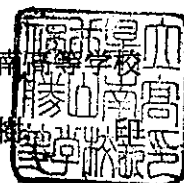
平成23年度 児童生徒の体力づくり推進計画書

(元気パワーアップ作戦)

学校名 福井県立勝山南高等学校

校長名 船木 繁樹

記載責任者 前田 隆典



元気パワーアップ作戦

積極的に運動に取り組む態度を養い、基礎体力と持久力の向上を図る。

<教科体育>

体育授業の各領域で、体づくり運動として補強運動や柔軟運動を計画的に取り入れ、筋力や柔軟性など劣っている部分の基礎体力の向上に努める。1学期はじめには、学校の周辺道路や、近くにある長山公園を利用して持久走を継続的に行う。陸上競技において、5種競技(50M・50MH・持久走・走幅跳・砲丸投：1学期から2学期に実施)に取り組み、個人の記録を得点化(本校独自の評価基準)し、上位記録者を各クラス内に掲示し、生徒の意欲を引き出す。2学期に長距離記録会および3学期には、地域の特性を生かしてクロスカントリースキーを実施し、昨年の課題であった足首・腕力・敏捷性の強化に努めていきたい。十分な積雪が見込めない場合は、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を身に付けさせることを目的に、室内で楽しみながら授業に取り組める種目を取り入れる。

<特別活動>

体育的行事として1学期に球技大会、2学期に体育祭を実施する。3学期にはクロスカントリーの授業を発展させて、雁が原スキー場において校内スキー教室を実施する。

<運動部活動>

運動部に所属している生徒数は、全体の41.9%(5月上旬の運動部加入率)である。昨年度の同じ時期と比べてみると10.2%減少している。生徒指導部及び体育科教員を中心とした運動部正顧問の割り振りを積極的に行い、生徒たちの意欲を喚起させ、体力づくりを目指し活気ある部活動を目指し取り組む。

今春から生徒募集停止となり、男子ソフトボール部は大野東高校との合同部活動に取り組んでいる。今後は、更に他校との合同部活動の検討に取り組んでいく。

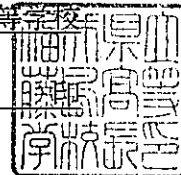
<総合的な学習の時間・その他>

本校生徒においても、球技は人気があり、授業においても積極的に取り組む。昼休みやLH時での自主活動には積極的に協力していく。できるだけ多くの機会にスポーツに親しめるように工夫をしていく。

新体力テストの結果を生徒に周知し、個に応じた体力を高める方法を実践していく態度を養う。

平成23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 福井県立藤島高等学校
校 長 名 小和田 和義
記載責任者 早瀬 順也



元気パワーアップ作戦

基礎体力の向上と健康の保持増進

<教科体育>

授業開始時（5～10分程度）に基礎体力の維持・向上や柔軟性・調整力を高めるためのトレーニングを取り入れる。

さらに、生徒が自主的・積極的に授業に取り組むことで、技能や体力の向上を図る。

<特別活動>

体育祭（9月：体育祭実行委員会）・球技大会（7月・3月：体育委員会）を生徒自身が企画・運営することで、より合理的・計画的な運動の実践を図る。

また、運動を通して協調性を養い、生涯にわたってスポーツを継続する習慣を身につける。

<運動部活動（中・高のみ）>

「文武不岐」を掲げ、様々な機会を捉えて運動部活動への加入を促し、積極的に活動するよう奨励している。

平日は活動時間・活動場所が限られているが、少ない時間の中で効率の良い活動を目指している。また、月に1週の割合で45分週を設け、部活動時間を確保している。

<総合的な学習の時間・その他>

全校生徒を対象に、トレーニングルームを常時開放し、安全面の指導を徹底するとともに、必要に応じ効果的なトレーニング方法を指導する。

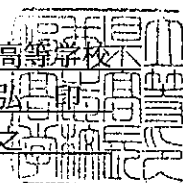
平成23年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立高志高等学校

校 長 名 長谷川 重 弘

記載責任者 田 邊 浩 之



元気パワーアップ作戦

自ら進んで、体育・スポーツに参加する意識を高めることで、自分の体力や健康の保持増進に深く興味関心を持ち、スポーツを生涯通じて楽しむことのできる生徒を育成する。

<教科体育>

自主的・積極的に授業に参加させ、運動量を多くし楽しく汗を流しながら、体力づくりを図る。今年度は、第1・2学年で多くの基本種目や競技を取り入れ、第3学年でゲームやグループ活動の進め方など、工夫しながら活動していく態度の育成に努めていく。

また、技術の向上とともに、和（協調性）、礼儀等の精神面の育成も重点的に指導する。体育時の服装や見学時の対応など年間を通じて粘り強く指導していく。安全指導やケガ予防の指導についても積極的に行っていく。

<特別活動>

体育祭では、体育祭実行委員を中心に自主的計画され、全校生が必ず一種目以上の競技に参加する、オリジナルの準備運動を開会式に披露するなど、意欲的に取り組みながら体力の向上を目指す。

体育小会（球技大会）は、体育委員会を中心に計画される。各学年が各1日、1・2学期の2回実施となる。大会を通じて、日頃体育の授業を通して身に付けた体力や技術を発揮し、積極的に活動に参加する。また、クラスやチームの協調性、相手チームや審判への礼儀の定着や応援態度の育成を図る。

<運動部活動>

生徒達は短時間（年間通して18：35終了）の部活動の中で、大変意欲的に部活動に参加している。短時間ではあるが計画的に集中して練習することで、全国大会やブロック大会などの上位大会の経験できる生徒を増やしていきたい。課題としては、活動人数が多いにもかかわらず練習場所が狭いため、生徒個人のけが予防に対する知識や安全管理意識の向上が不可欠になってくる。各部と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指導して行きたい。また、技術面では優れている生徒は多いが、持続的な体力が不足している。冬期練習時に競技の枠を超えた形の体力強化策ができないか昨年に引き続き検討していきたい。

地域スポーツ活動との連携として、近郊の中学校との合同練習会（中・高一貫）や、高校生以外のチームとの交流のある部活動もある。今後、このような活動を増やし、高校卒業後のスポーツ活動に繋げていきたい。

<総合的な学習の時間・その他>

保健の時間を利用して、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すべてのクラスで実施する。授業の中で体力テストのデータを分析し、体力の重要性を認識させ授業や部活動で実践できるように指導する。体力を高めるための一つの手段として、昼休み時間やロングホームの時間にボールの貸し出しやトレーニングルーム（筋力トレ室）の開放を継続して行なう。

(別紙様式)

平成23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

校 長 名 山 本 道 雄

記載責任者 八 力 昌 輝



元気パワーアップ作戦

基礎体力の向上と持久力の強化

<教科体育>

授業時数の減少に伴い、生徒の運動量が減少しているのは言うまでもない。少ない時間の中でも、運動量の確保と多種目を経験させる努力をしながら授業を進めていきたい。体力テストの結果はもちろんであるが、高校生としての運動量が不足しているため、各時間において授業はじめにランニングや補強運動などを取り入れて基礎体力の強化に取り組んでいきたい。

<特別活動>

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、また活動を楽しむ機会をつくっている。また、その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。

強歩大会は、授業と連携し、体力の向上を図っている。

<運動部活動(中・高のみ)>

本校の運動部活動は大変活発で、どの部活動も熱心に取り組んでいる。練習時間が制限される中、時間を有効に使い計画的に行われている。土、日もほとんど一日中活動しており、グラウンド・体育館共に活気に満ちあふれている。

生徒のやる気を維持しながら、気持ちよく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。

<総合的な学習の時間・その他>

昼休みには、ボール等の貸し出しを生徒各自の管理のもとに行い、運動に親しむとともに、態度やマナーの確立も図っている。

LH2月中旬大縄跳び大会(1年)

冬季には、LHの時間を利用して大縄跳び大会を計画している。授業と連携し、準備運動で縄跳びを取り入れることにより体力の向上を図っている。

平成23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

校長 河合

記載責任者 林 慎一郎



元気パワーアップ作戦

持久力の向上と基礎体力の養成を目指す。また、生涯に渡り健康増進を考える能力を身につけることを目指す。

〈教科体育〉

学校周辺地域の地形を利用した持久走（3キロ・5キロ）や、器具を使わないトレーニング・お手軽サーキットなどを導入し、基本的な持久力や筋力を養うことを目指す。

特に本年度は、抗重力筋である僧房筋・背筋・大腿四頭筋・腓腹筋を向上させるトレーニングを導入することで、若年性の腰痛や肩こり、スポーツ障害等に対する予防にも役立てたい。

〈特別活動〉

球技大会・体育祭・持久走大会の行事には、積極的に参加するよう生徒会や体育委員会に働きかけ、持久走大会や体育祭では、過去の記録を提示し、やる気を持たせるための動機づけをし、体力の向上につなげたい。また、生涯スポーツに結びつくような内容の計画立案を目指す。

〈運動部活動〉

部活動では、部活動の活性化を目指し、計画的に基礎体力向上研修会を行う。また、顧問の連携の基で外部講師を利用し、年間を通して、合同トレーニングや体力づくりを行う。特に2月は冬期練習の大事な時期で、体力強化月間に指定する。

〈総合的な学習の時間・その他〉

総合的な学習「自然と親しむ」の中に、レクリエーションや軽スポーツを積極的に取り入れ、生涯スポーツへの意識を高めることで、運動の楽しさや必要性を自覚させ、健康増進に役立てる。また、年間を通して昼休みの時間には、ボール等を貸し出し、積極的に体力向上を図る。

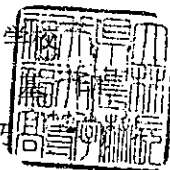
平成23年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井農林高等学校

校 長 名 長谷川 俊

記載責任者 長谷川 巧



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。

<教科体育>

- 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>

- 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。また、2日目の活動では初日の反省を活かす。
- ③スポーツテストでは、自己の限界に挑戦するとともに、体力の現状を知り今後の活動に活かす。

<運動部活動>

- ①年間を通して、単に運動量を確保するのではなく、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、勝利するための課程を大事にする。

<総合的な学習>

- 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。

平成23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～

福井県立科学技術高等学校
校長 荒川 義
記載責任者 佐々木 佐百



元気パワーアップ作戦

《自己の体力を認識し、自らの体力向上を図る態度の育成》

〈教科体育〉

- * 体力テストの結果を分析し、自己の課題に気づかせ、体力を高める補強運動を実施する。
- * 自己評価・相互評価により、各自の能力に応じて目標を設定し、主体的に取り組む態度を育成する。
- * 年間を通して、授業の導入時に時間走や補強運動等を実施し、体力の向上を図る。

〈特別活動〉

- * 1学期：球技大会・強歩大会・水泳訓練の実施。
- * 2学期：体育祭・マラソン大会の実施。
- * ホームルームの時間に、できるだけ多くスポーツを取り入れるよう、各学年に働きかける。

〈運動部活動〉

- * 運動部加入率60%を目標に、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。
- * 冬季トレーニング期などに、運動部活動で合同トレーニング会を実施し、身体意識の向上や基礎体力の向上を目指す。

〈その他〉

- * 保護者会で体力テストの結果用紙を配布し、生徒と保護者が体力について話し合えるようなきっかけをつくる。
- * クラス内でのコミュニケーション能力の向上や個々の運動時間を増やすために、ホームルームの時間や昼休みの時間にボール貸し出し等を行う。
- * 掲示物をより生徒達の目に止まるようにし、普段から運動や体力について意識させるようにする。

平成23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 福井商業高等学校
校長名 中池 由岐 未
記載責任者 五十嵐 裕 幸



元気パワーアップ作戦

実社会でたくましく活躍できる心身共に健康な生徒の育成。
本年度は、特に、自ら進んで体力づくりに励もうとする態度を養う。
また、持久力向上、握力向上、体幹部の筋力向上についての取り組みを行う。

<教科体育>

1・2年生については2単位、3年生については3単位の授業の中で体づくり運動及び、それぞれの競技についての基礎トレーニングなどを継続的に行い体力アップに努めたい（握力トレーニング及び体幹部の筋力トレーニングは毎時間行うこととする）。また、10月上旬に校内マラソン大会（男子9km、女子6km）を実施し、その機会を利用し全校生徒に持久力向上の意識を持たせ、生徒の意欲を引き出す授業に取り組み、体力の向上を図りたい。

<特別活動>

10月上旬、県営陸上競技場にてマラソン大会実施。全校をあげて、マラソン大会に向けた雰囲気を作り出し、全職員で協力して生徒の意欲を高めさせたい。

また、校内マラソン大会終了後、福井県運動公園内で「スポーツDAY」と称し、クラス毎に担任・副担任の指導の下、スポーツを楽しむ機会を設け全職員でスポーツに対する意識向上に取り組みたい。さらに、1学期末・2学期末に行われる球技大会では、スポーツに親しむだけでなく、クラスのチームワークを育み、健全な心身の育成ができるよう啓発したい。

<運動部活動>

各運動部の顧問にはスポーツテスト結果を配布しており、体力向上に努めさせている。本校の運動部は、大変盛んであるため体力向上という観点でも、十分成果が表れている。しかし、一方でけがやスポーツ障害も少なくない。3年間健康に過ごせるよう、啓発に努めたい。

<総合的な学習の時間・その他>

スポーツテスト実施にあたりその意義と目標を十分理解させ前年度の記録や県平均、全国平均等を生徒個人に示しながら各自の目標記録を設定させ実施する。実施後は各ホーム、各運動部毎にその記録を提示し今後の指導に活かす。また記録の上位者は校内で発表（掲示）したり、卒業時に配布する雑誌福商に掲載するなどして意欲を高めたい。また、本校独自に行っている体育検定（スポーツテスト・持久走・バレーボール・バスケットボール・技巧跳び・時間跳び）で4種目以上1級に合格した生徒については卒業式前日に全校表彰している。

平成23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 福井県立道守高等学校
(定時制)

校長名 丹羽俊彦

記載責任者 和田俊秀



元気パワーアップ作戦

<教科体育>

体育の授業は週1回となったが、90分授業なので活動時間は十分にあり充実した内容を展開することができる。授業の開始時には必ず5分間走や体ほぐしの運動を工夫して取り入れるなどして、十分な運動量の確保に力をいれている。

<特別活動>

午前コース・午後コース・夜間コースの三つのコースに分かれているので、全校一斉の体育的な行事は行っていない。
コースごとの球技大会を、前期・後期に各1回ずつ実施する。

<運動部活動>

本年は卓球部(男・女)、バドミントン部(男・女)、柔道部、バレーボール部(女)、サッカー部、ソフトテニス部(男・女)の9つの運動部が活動をしている。

部活動への参加生徒は1年生の入部により若干増加したが、団体競技は毎年部員確保に苦勞しており、軟式野球部は休部となった。

三つのコースに部員が散らばっていて、練習時間の確保が困難なことや、体育館が一つしかなく通信制と併用であることなど、解決していかなければならない課題は多いが、生徒・指導者ともに意欲的な活動が行われている。

<総合的な学習の時間・その他>

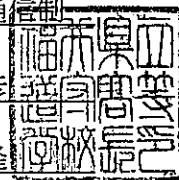
後期の活動計画の中で、運動系のサークル活動を昨年より取り入れるている。

平成23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

校 長 名 丹 羽 俊 彦

記載責任者 伊 勢 泰 隆



元気パワーアップ作戦

～今年度の重点内容～

自ら考え行動し、運動を楽しめる資質を育成することで、体力の向上を図る。

<教科体育>

- ・授業の導入に、柔軟運動や補強運動を取り入れることで、基礎体力の向上を図る。
- ・授業の前半に、用具・道具を用いて全身を使う運動を行う。冬季には縄跳び運動を取り入れ、検定表を活用することで、より効果的に体力の向上を図る。
- ・選択制授業を取り入れ、授業への興味・関心を高める。

<特別活動>

- ・前期に球技大会を行い、選択制授業で培った運動技能を発揮して試合をすることで、運動を楽しむ資質を養う。
- ・後期に体育大会を行い、仲間と協力して活動することの楽しさを知り、また全員が参加できる種目を増やすことで個々の運動量を確保し、体力の向上を図る。

<運動部活動（中・高のみ）>

- ・生徒全員を対象に、部活動説明会を行ったり、部活動の入部希望調査をしたりすることで、一人でも多くの生徒が運動に親しめるようにする。
- ・ひとつの部活に、平日コースと日曜コースの両方の生徒が在籍しているため、日曜と平日に練習日を設け、より部活動に参加しやすい環境を整える。

<総合的な学習の時間・その他>

- ・体力テストを行うことで自分の体力に気づかせるとともに、トレーニング方法を調べたり、実際に体験したりすることで、体力についての知識や理解を深める。
- ・自分の体力テストの結果に基づき、日常生活の中で行えるトレーニングメニューを作成し、学校生活以外で継続的に運動を行うように指導する。

平成23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

校 長 名 松 原 邦 昭

記載責任者 山 崎 芳 喜



元気パワーアップ作戦

- ・筋力，持久力，柔軟性を向上させる。
- ・仲間と協力，協調して運動する楽しさを経験させる。

○高校生の発達段階に応じ，筋力，持久力，柔軟性の向上に重点を置いて取り組む。

<教科体育>

- ・授業の準備運動として毎時間ランニング(持久力)，ストレッチ体操(柔軟性)，トレーニング(筋力)を行い，年間を通じ継続して体力向上に努める。
- ・運動量を増やすことで体力向上を図るとともに，グループやペアでの活動を重視し，仲間と運動することの楽しさを経験させる。
- ・1年生で器械運動を必修種目として実施し，筋力，柔軟性，調整力を高める。
- ・校内マラソン大会に向けて，長距離を走り込み，持久力の向上をめざす。

<特別活動>

- ・球技大会を7月(全学年)，3月(1，2年)に実施する。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月上旬に実施する。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月下旬に実施する。昨年度，コースを見直し男子6km，女子4kmに変更した。より速いスピードで走りきる力をつけさせる。

<運動部活動>

- ・本校は全員入部制(1年時)をとり，全校生徒の72%(昨年度は64%)が運動部に所属している。体力，技能の向上をめざしながら，人間性，社会性を高める指導をする。
- ・体力テストの集計結果を各運動部に配布し，各運動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。

<総合的な学習の時間・その他>

- ・学年行事として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。
- ・ロングホームでは，球技大会に向け体育館・グラウンドを開放し，練習試合をしたり，器具を貸し出したりして活発な活動を促進する。

(別紙様式)

平成23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(定時制)

校 長 名 松原 邦昭

記載責任者 吉田 敏純

元気パワーアップ作戦

基礎体力、運動技能の向上と生涯スポーツの基礎づくり

<教科体育>

- ・ 体力テストの各調査種目で県の平均値を下回っている。授業の導入として体力を高めるための運動を継続的に行い、基礎的な体力の向上を目指す。
- ・ 2時間続きの授業で、1時間目は基礎練習の時間、2時間目はゲームというように各種目での基礎的な技能の習得を目指す。
- ・ 球技等で試合を進める際に、対象者に応じてルールを変更したり、ハンディをつけたり、参加者が全員楽しめる試合の仕方を考え、実施させる。
- ・ 男女共修の授業形態を活かし男女の体力差を理解させるとともに、男女で協力してゲームを組み立てる能力を育てる。

<特別活動>

- ・ LHで「スポーツの時間」、学校行事で「バドミントン大会」、「ソフトバレーボール大会」を全校対象で実施。運動することの楽しさを感じさせる。
- ・ スポーツを通して異学年とのコミュニケーションがとれるようにする。
- ・ 球技大会でも、ルールを変更したり、ハンディをつけたり、参加者が全員楽しめる試合の仕方を考え、実施させる。

<運動部活動>

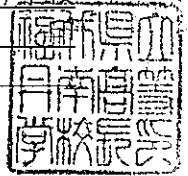
- ・ 夜間部であることと体育館が全日制との併用であるため活動時間に制限が多く活動時間の確保が困難であるが、定通総体、新人大会での活躍を目指し定期的に活動できる時間を確保する。
- ・ 北信越定通総体や全国定通総体に参加できる生徒の育成。

<総合的な学習の時間・その他>

- ・ 総合的な学習の時間で薬物乱用防止教育や救急法講習会を実施。自分の健康は自分で作り上げるという意識を持たせる。
- ・ 遠足では基礎体力の向上のため、徒歩による活動を取り入れるようにする。

平成23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 福井県立丹南高等学校
校長名 道下 賢 祐
記載責任者 田 中 真 徳



元気パワーアップ作戦

いろいろな種目を楽しむなかで、体力向上と
生涯スポーツへの意識の高揚を図る。

<教科体育>

目的：体 力 向 上



年間の授業において数種目の補強運動を取り入れ実施する。



- 全身持久力を高める：縄跳び（時間跳び） 5分間走
- 敏捷性を高める：シャトルラン 変形ダッシュ
- 柔軟性を高める：ストレッチング
- 瞬発力を高める：縄跳び（2重跳び）・馬跳び
- 筋パワー：メジシンボール投げ ハイクリアー スクワットジャンプ
- 筋持久力：腕立て伏せ 腹筋 手押し車

<特別活動>

目的：生涯を通しての体力向上、健康の保持増進の意識を高める



強歩大会、体育大会、球技大会



結果に至るまでの経過を大切にさせる
生徒自身に達成感を持たせる
生徒主体の企画、運営

<運動部活動>

目的：部活動の活性化、リーダーの育成



毎週月曜日（第3月曜日を除く）と金曜日：部活動強化日
年度初め、春季総体前、新人大会前：部活動強化週間

平成23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 丹生高等学校

校 長 名 市 川 恵

記載責任者 山 野 秀



元気パワーアップ作戦

今年度の重点内容 体力の向上をめざす！！

<教科体育>

4月・9月の時期には、持久走を積極的に取り入れ、体力の向上をめざす。さらに、3学期は、体ほぐし運動及び体力の向上をかねて縄跳び運動を取り入れる。その縄跳び運動では、個人カードを利用して個々に目標を持たせ意欲的に取り組ませる。

授業においては、準備運動後に、各種運動の特性に応じたトレーニングメニューを取り入れる。

<特別活動>

マラソン大会を今年度も10月に開催する予定。大会前の授業では重点的に持久走を取り入れ大会に備えるが、生徒たちにも個々に準備するよう呼びかける。

また、各クラスごとのLH等では積極的に、各種スポーツを取り入れてもらうように呼びかける。さらに、年2回の球技大会では、運動量を重点に置いた内容を実施してもらうように各学年会に依頼する。

<運動部活動>

部活動は、1年生は全員加入制をとり、2・3年生でも継続してに加入し、活動することを推進している。

各運動部には、技術練習の習得のための練習だけでなく体力の向上に重点を置いた練習を積極的に取り入れるように、顧問会議等で呼びかけるとともに、保健体育科教員から、各種トレーニング方法の紹介を行う。

<総合的な学習の時間>

今年度から、学校全体での柔軟的な運用である。

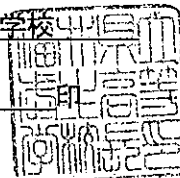
(別紙様式)

平成23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

校 長 名 川 村 一 実

記載責任者 諸 江 昭 嗣



元気パワーアップ作戦

◎今年度の重点目標

基礎的な筋力アップ、持久力アップを目指そう。

〈教科体育〉

- ・新学期の始め3～4時間は本校周辺の外周コースにて持久走を実施し、体力づくりとする。
- ・授業の導入の段階で、体ほぐしやストレッチングを充分取り入れ、補強運動として、腕立て伏せや腹筋・背筋を強化する筋力トレーニングを取り入れる。
- ・冬場は縄跳びを取り入れ、筋持久力・心肺機能のアップを目指す。

〈特別活動〉

- ・春の遠足では全学年8km以上の距離を徒歩にて実施。体力向上を図っている。
- ・体力テストを実施しているが、事前に個人の目標を設定させ、目標に向かって努力させている。
- ・マラソン大会を実施しているが、約1か月間、授業の一部を持久走とし、走り込みを行わせることにより、長距離(男子9km、女子5km)を走ることに慣れさせ、全員が完走できることを目指している。
- ・球技大会を年間2回実施し、体育委員会を中心にボールの貸し出し、事前練習計画等、生徒中心に自発的に取り組ませている。
- ・体育祭では、最低一人一種目参加を条件にし、役割分担についても一人一役を基本に生徒が自主的に運営できるよう取り組ませている。

〈運動部活動〉

- ・運動部活動においても、特に1年生においては、技術練習の前に充分基礎体力を養う筋力トレーニング等を実施し、けがをしない強靱な体力作りを目指している。
- ・トレーニングセンターを充実させ、ウエイトトレーニング機器を使いそれぞれの種目に合った筋力アップを目指し、競技力向上に努めている。
- ・本校は、全校生徒が1,000人を超える大規模校であるが、幸い第1、第2体育館、定時制体育館、それらに付随するギャラリー、弓道場、トレーニングセンター、グラウンド、テニスコートと施設が充実しておりそれらすべてを部活動時に利用できる。(定時制体育館は時間制限があるが)それらの施設を効率よく割当し、生徒の活動時間が充分とれるよう努めている。

〈総合的な学習の時間・その他〉

- ・特に実施していない。

平成23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	武生高校定時制
校 長 名	川村 一実
記載責任者	出口 善一



元気パワーアップ作戦

体力向上への関心を高め、実践していく能力を高める。

〈教科体育〉

・個人カードを作成し、自己評価等の記入により、計画的・継続的な取り組みができるようにする。

(例:陸上〈長距離〉では心拍数をとりながらジョギングやペース走に取り組み、自己評価を記入させる。球技では、活動内容・反省・課題・自己評価等を記入させる)

〈特別活動〉

・球技大会、体力テストなどの学校行事やホーム活動により、自己の体力や他の生徒の体力に関心を持たせ、体力向上に対する意欲や態度を育てる。

〈運動部活動〉

・日ごろの活動だけではなく、特に部活動強化週間にて定通総体、定通新人大会に向けて、昼間・夜間生徒の交流を深め、部活動に対する意欲を高めさせる。

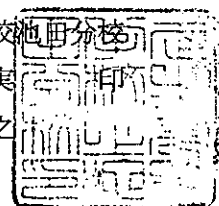
〈総合的な学習の時間・その他〉

・体力テストの結果や教科体育での自己評価により、体力づくりに対する意識を高め、日ごろの実践に結びつけられるようにする。

平成23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池田分校
校 長 名 川 村 一 実
記載責任者 大久保 誉 之



元気パワーアップ作戦

◎持久力の向上：全身持久力の向上とともに「こころ」の持久力アップも目指す。

◎主体的に取り組む生徒への支援：体育的な行事や部活動などに対して意欲的な生徒の能力や技能の一層の向上を目指す。

〈教科体育〉

- ・「運動を楽しむ」ことを基本に考え、楽しく体を動かし、かつ運動量を確保する。
- ・3年間の体育授業を通して自分の得意な種目を見つけ、技能や能力の向上を図るとともに、運動に対する意欲や自信を深められるように手助けする。

〈特別活動〉

- ・能楽の里池田マラソン大会への参加。長距離走に対する生徒の意欲が低いので、教員の働きかけにより生徒の意欲を引き出し、全員の制限時間内完走を目標とする。
★視覚障害者ランナーの伴走やサポートを中高一貫教育で連携している池田中学校の生徒および教員と合同で取り組み、生徒一人ひとりが役割意識を持って活動に取り組めるよう配慮する。

〈運動部活動〉

- ・部活動に意欲的に取り組む生徒が増えてきており、練習時間の確保や対外試合をできる限り行う。
- ・持久力向上に向けてランニングだけでなく縄跳びなども取り入れ、基礎体力の充実を図る。

〈総合的な学習の時間・その他〉

- ・体力テストの指導の一貫として、個人カードに昨年度の個人記録や県の平均値を提示し、目標記録を持って自己の能力を十分発揮できるようにする。また、各種目の上位記録を知らせ、生徒の体力テストに対する意欲づけのひとつとする。
- ・道徳教育の一貫として、運動を通して公正・協力等に対する態度を養い、健康・安全について理解し、健康の大切さを尊重しようとする態度を養う。

本校の生徒の特徴として、少人数集団と運動の得意・不得意の二極化が挙げられる。さらに能力や意識が多様な集団の体育授業では、運動を楽しみ親しむことを基本として、生徒の特性を考慮しながら展開していかなければならないと考えている。

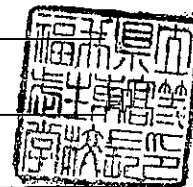
(別紙様式)

平成23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 武生東高校

校 長 名 草桶 由紀子

記載責任者 宇野 光洋



元気パワーアップ作戦

<教科体育>

毎時でのウォームアップ・クールダウンにおいて、柔軟性や調整力を高める運動を継続して行う。特に本年度は倒立の指導を行い、肩関節周辺の筋力強化を行う。

2学期には全校での持久走に取り組み、全身持久力向上意識を高める。

3学期は、全校でなわとびを実施し、級跳び、2回旋跳び、持久跳びを行う中で、全身持久力、脚力、俊敏性、巧緻性等の総合的な体力の向上を図る。

<特別活動>

日野登山・徒歩遠足、球技大会、体育祭を実施し、体力・気力の増強を図る。

体力テストと全員の持久走の個人データを分析し、自主的に体力づくりに励むよう指導する。

<運動部活動(中・高のみ)>

部活動では、競技(演技)としての厳しさ、技術、規則、規律の必要性を指導すると共に、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にも取り組む。

<総合的な学習の時間・その他>

1年生は日野登山を毎年実施しており、その心構えや歩き方、安全や健康についての事前指導を総合的な学習の時間に行っている。

- 上記の計画を実施するに当たって、具体的な取組を挙げてください。
- 健康教育を充実させる視点からの内容についても考慮してください。
- 様式、レイアウト等については多少変更していただいても構いません。

平成23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 福井県立武生工業高等学校

校 長 名 山田 義則

記載責任者 水野 雅博



元気パワーアップ作戦

～テーマ～

個に応じたバランスのある筋力の向上

<教科体育>

毎時間において、腕立伏せ、腹筋、背筋、バーピー、握力(グーパー運動)の5種目で、サーキットトレーニングを実施し、全身の筋力アップと怪我の予防に留意していく。サーキットトレーニングの回数は、20秒×5種目を2セット実施している。

全員、同じ時間実施することにより、精一杯取り組む姿勢も身につけていきたい。

<特別活動>

4月新入生研修カッター、5月中旬の登山を中心とする遠足、5月下旬の体力テスト、11月のマラソン大会など体育的・学校行事に対して、積極的に参加する態度を養うよう心がけ指導していく。7月・12月の球技大会や10月の体育祭では積極的かつ活動的に参加できる種目を生徒会が中心となって決定し、楽しみながら体を動かせるよう工夫していく。

<運動部活動(中・高のみ)>

学校全体で特に具体的な取り組みはおこなっていないが、部活動へ入部する呼びかけ、講習会等で学んだトレーニング処方等を各顧問に伝達し、トレーニングがより効果的に実践されるよう取り組んでいく。また不定期ではあるが、同校部活動の合同練習により、互いに刺激し合い相乗効果が得られるような取り組みもおこなってきたい。

その他、水分補給の仕方、疲労回復のための栄養指導なども紹介してきたい。

<総合的な学習の時間・その他>

過去の体力テストの結果で、ほとんどの種目で全国平均を下回っている。体育授業で実践しているサーキットトレーニングの種目に加え、瞬発力、持久力を高める運動をさらに考えていきたい。また、取り組む姿勢についても指導をしていきたい。授業においては、種目の特性を考慮しながら、体力の向上を目指し運動量が増えるように内容を工夫してきたい。

平成23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 福井県立武生商業高等学校
校長名 片野



記載責任者 谷川 拓也

元気パワーアップ作戦

- ・基礎体力の向上を目指し、運動の習慣化を図る。
- ・補強運動や体づくり運動を通して、柔軟性および全身持久力の強化を図る。
- ・運動部活動の活性化を図る。

<教科体育>

目的：体力向上と運動習慣の形成



年間の授業において補強運動を取り入れ実施する。



- 全身持久力を高める：縄跳び（時間跳び）5分間走
- 敏捷性を高める：変形ダッシュ アジリティートレーニング
- 柔軟性を高める：ストレッチング
- 瞬発力を高める：縄跳び（2重跳び）・馬跳び
- 筋パワー：メジシンボール投げ ハイクリアー スクワットジャンプ
- 筋持久力：腕立て伏せ 腹筋 手押し車

<特別活動>

目的：生涯を通しての体力向上、健康への保持増進の意識を高める



体育大会、球技大会



- ・競争意識を持たせつつ、結果に至るまでの経過を大切にさせる。
- ・生徒自身に達成感を持たせる
- ・生徒主体の企画、運営

<運動部活動>

目的：部活動の活性化、部活動の精選



- ・1年生の部活動全員加入を求め、特に運動部の参加を促す。生徒会作成の部活動紹介冊子の利用。
- ・上位学年に対し活動継続の意識付け、生涯スポーツへの橋渡しの活動。

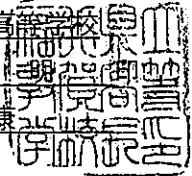
<総合的な学習・その他>

全校一斉で行う体力テストにおいて、自分の体力を理解することと併せて、競争意識を持つことで、体力向上への意識高揚を期待している。

平成23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
校 長 名	八 田 幸
記載責任者	荒 木 康



元気パワーアップ作戦

筋力（握力）、柔軟性（長座体前屈）の能力を向上させるため、準備体操の中で重点的にトレーニングを行う。

<教科体育>

- 準備運動の中に補強運動を継続的に実施し、特に握力や柔軟性を意識した種目を採用する。
（様々なトレッチの紹介、綱登り、鉄棒、グーパー体操 etc...）
- 体力テストの上位入賞者を貼り出し、意欲をもって取り組めるようにする。また、実施後には面談を行い今後につながるよう指導する。
- 4月、9月で積極的に長距離走を取り入れ持久力の向上に努める。
- 松原走（浜ラン）を行い、足腰の強化をはかる。
- 3学期には縄跳びを行い、10分間連続跳び、2回旋連続100回、技巧跳びでより高度な技の連続を目指しながら、運動量の確保につとめる。

<特別活動>

- 夏期球技大会で、1年生はスポーツレクレーション、2、3年生は男子ソフトボール、女子バレーボールを行い生涯体育に結びつけられるようにする。
- 秋季は1年生において、男子柔道大会、女子バレーボール大会を行い、心身の鍛錬を図る。
- 3学期は1年生女子が創作ダンス発表会を行う。

<運動部活動>

- 技術の向上だけでなく、基礎体力の向上を目指して、日々の練習の中で体力強化のトレーニングを取り入れる。各部とも県内大会上位を占めており、活発に合宿、遠征等計画的に実施し競技力の向上を目指している。

○

<総合的な学習の時間・その他>

- 昼休みにボールの貸し出しを行い、バスケットボールやバレーボールを自主的に行う環境づくりをする。

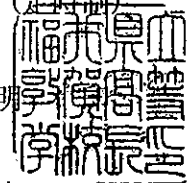
平成23年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元 気 パ ワ ー ア ッ プ 作 戦～

学 校 名 敦賀高等学校 (定時制)

校 長 名 八 田 幸 明

記載責任者 上 下 滋 也



元気パワーアップ作戦

<教科体育>

- ・授業の始めに体力づくり運動の内容を考え継続的に行い体力向上に努める。
- ・体力テストの具体的な結果を基に意欲、関心を高めたい。
- ・仲間と積極的に運動できる楽しさや喜びを味わい、活動できるようにゲーム中心の取り組みを行う。

<特別活動>

- ・球技大会、体育祭では、学年を解いてチームを編成し軽スポーツを中心に実施し充実を図る。
- ・LHの年間計画に全員部活動の時間を取り入れ、数時間実施する。

<運動部活動>

- ・本年度から部活は、全入制（運動部・文化部）にして活動意欲を高め、活性化を図る。
- ・体力テスト結果を踏まえて、トレーニングを実施。
- ・春季総体、全国大会、新人大会目指して強化練習日を設定する。

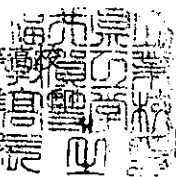
<総合的な学習・その他>

- ・総合的な学習の時間でも全員参加の部活動強化練習、球技大会、体育祭を実施。
- ・毎週水曜日体育館開放。

平成23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	敦賀工業高等学校
校 長 名	今 井 静 雄
記載責任者	柴 崎 丈 彦



元気パワーアップ作戦

<教科体育>

基礎体力強化の充実…ハンドグリップを70個(15kg～50kg)購入し、補助トレーニングとして毎時間実施する事により、握力の向上を目指す。

4kmランニング(タイムトライアル)を全クラスで1ヶ月間に渡り実施し、基礎体力の向上を目指す。学年トップ10を体育館に張り出し、競争意識を持たせている。

また、敦賀市運動公園の陸上競技場で体力テストの持久走を実施することにより、意欲の向上と記録の向上を狙っていく。

2学期の選択球技にラグビー(タッチフット)を新たに取り入れ特色ある種目で体力向上を図っていく。

マット運動・・・柔道の導入において、体の柔軟性の向上、及び、柔道における受け身の前段階的指導としてマット運動を実施していく。

<特別活動>

球技大会をクラス対抗の場とし、体育授業の選択種目の一つの目標とする。

体育祭には競技的要素を多く盛り込み、スウェーデンリレー等では、自分の得意な距離で競走できるようにする。また、最終種目として『敦工マラソン』を行い、持久力の向上を目指す。

<運動部活動>

部活動の充実を図るため、体力養成講座を本校独自で開催する。外部からの指導者を招き、顧問・生徒それぞれに新しいトレーニング法、体力測定、指導法の講習を行う。

<総合的な学習の時間・その他>

体力テストにおいては個人記録優良者を体育館に掲示し、より高い目標を持たせるようにする。

(別紙様式)

平成23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 美方高等学校

校 長 名 上 田 俊

記載責任者 江 戸 基 紀



元気パワーアップ作戦

◎重点目標

- 基礎体力および基礎体力に対する意識の向上
- バランスのとれた体力の向上
- 各種目の競技力の向上につながる体力の向上

〈教科体育〉

体づくり運動、体ほぐし運動の期間および体育授業導入時に補強運動やサーキットトレーニングを実施し、基礎体力の向上と筋力全体のバランスの向上に努める。

また、柔軟・ストレッチ運動を積極的に取り入れ、故障しない体づくりを考えている。最近、股関節まわりの柔軟性がなく、正確な動きやスムーズな動きができない生徒が多い。授業の中で股関節まわりの可動域を広げること考え、より柔軟に、強い動きができるよう努力をしていく必要がある。

さらに、人間の運動の基本である、「走」「跳」「投」に関する運動能力をバランスよく向上させるために、授業のなかで3種競技を行い記録を得点化し、ランキングを掲示することにより体力向上に対する意識を高めようとしている。

〈特別活動〉

地域・学校の特性を生かして、毎年開催されている校内レガッタでは、年々盛り上がりを見せ、生徒たちも大変意欲的に取り組んでいる。ボートは全身の筋力はもちろん、有酸素能力の向上が期待できる。漕法の指導、練習と合わせてエルゴメーターを引かせたり、エルゴ大会を行うことも含めて、仲間との連携、意志の疎通をはかり、基礎体力の向上も目指したいと考えている。

〈運動部活動〉

本年度も2月に「運動部リーダー宿泊研修会」を実施する。基礎体力の向上はもちろん、効果的なトレーニング方法や、勝つためにチームは、個人はどうあるべきかということなどを、講師を招いて研修を行う。また、各部活動のリーダーが体力向上や競技力向上に対する課題を話し合い、各運動部の意識の向上につなげていきたい。

オフシーズン、いわゆる冬期間により体力を向上させ、シーズンに入ってから故障等を予防するとともに、より高いレベルでのパフォーマンスに結びつくための講習が行えればと考えている。

〈その他〉

体力テストのデータは業者に処理を依頼しているが、その分析結果を基に個々の体力診断やアドバイスを行う。各部活動の顧問にもデータを基にした指導を行ってもらう。体力テストの上位者を体育館に掲示し、体力向上に対する意識を高める。

また、目標値を設定し、体育授業の中でそれらの目標を達成できるよう、より効果的な練習、トレーニング方法を考えていくことは今後の課題である。

平成23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
校長名	中島 嘉文
記載責任者	桂田 美範

元気パワーアップ作戦

若狭の体育は「基礎体力の向上」と「生涯スポーツの発見」を目指し取り組んでいる。「基礎体力の向上」については、例年実施している体力テストの結果を参考に、本校生徒の劣っている種目・能力を強化していきたいと考えている。また「生涯スポーツの発見」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むと共に、スポーツ本来の楽しさも味わえる指導、助言していきたい。

<教科体育>

「基礎体力の向上」について、昨年度の体力テスト平均値は、「握力」以外すべての種目で県平均値を上回っている。ここ数年ずっと本校の課題であった「握力」の向上については、今までに引き続き男子の柔道において補強運動の中に綱登りを取り入れるなど強化を続けてる。昨年の結果を見ると、2、3年生では昨年度の平均を上回り、少しずつではあるが体力向上に繋がっている。

自校の昨年度平均値との比較では、全ての種目、すべての学年（2，3年）において伸びていたが、ただ一つ、3年女子のシャトルランにおいては昨年よりも下回っていた。「何故なのか」今年1年かけて分析し、今後の指導に生かしていきたい。

「生涯スポーツの発見」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。バレーのパスやバスケットのレイアップシュート・ドリブル、バドミントンのハイクリアー・ヘアピンなど、その種目を楽しむ上で不可欠な技術の習得を目指して年間通して取り組む。そうした中で選択授業の導入により、様々な種目を選択・履修し、自分にあった生涯スポーツの発見を手助けできればと考えている。

<特別活動>

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」の2つがある。強歩大会に向けては、持久的トレーニングをメインに行い、大会では1日行事として弁当持参で約24 kmを歩いたが、今年度は歩くコースを変更し、さらに距離も増やして30 km以上アルク計画である。基礎体力の向上とともに強い精神力と助け合う心を養いたい。柔道大会については1年間学んできた集大成として大会を行い、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。またダンス発表会においては、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・楽しさ、達成感を体験させてやりたい。

この3つの行事で生徒の体力向上のため、さらに効果的な大会になるよう努力していきたい。

<運動部活動>

各部ともに独自のトレーニングを工夫し、お互いを意識しながら競技力向上に努めていきたい。新入生の入部勧誘を積極的に行い、一人でも運動部員を増やし、部活動全体が活気に満ちた活動ができるようにしたい。昨年は、女子ボート部が2年連続全国優勝を成し遂げ、他の部においても昨年に引き続き、県大会上位に進出する部が増え、部活動も今まで以上に活気づいてきている。

<総合的な学習・その他>

近年、運動に制限のある生徒が増えてきた。アレルギー体質や運動を禁止されている生徒など様々であるが、そうした生徒へ対しての配慮や態度など、座学では身につけることのできない事柄について、体育的活動全般を通して指導していきたいと考えている。具体的には体育祭における競技種目への配慮、授業全般を通じて安全に配慮した行動の大切さ等、今後ますます必要となる資質や態度の育成を目指し、学校生活全般を通じ取り組んでいきたいと考えている。

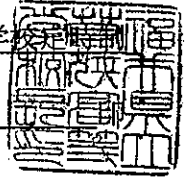
(別紙様式)

平成23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

校 長 名 中島 嘉文

記載責任者 新谷 学



元気パワーアップ作戦

基礎体力の向上

<教科体育>

- 体育の時間の前の休み時間に体育館なら3周、グラウンドならば1週のランニングに取り組む。
- 体力テストの結果から、各自の体力の中で劣っている体力を理解させ、その種目を重点的にトレーニングさせる。
- 福井県全体で取り組んでいる「グー・パー体操」を毎時間100回行い、握力の向上に努める。

<特別活動>

- OLTの中で、基本的な生活習慣の重要性を考えさせる。特に規則正しい食生活を送ることが健康な身体の育成や体力の向上につながることを指導する。

<運動部活動（中・高のみ）>

- 定通総体・定通新人に向けて、積極的に部活動に取り組むように呼びかける。
- 今年度は、生徒のニーズや運動量の確保を考慮し、男子バスケットボール部を新設する。
- 全部活動に基礎トレーニング（腕立て伏せ・腹筋・背筋・開閉ジャンプ）の実施を呼びかける。

<その他>

- 体力テスト実施の際、前年度の自分の記録を提示し、各自に目標を持たせる。また、結果を分析する際にトレーニング方法などをアドバイスする。

平成23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 若狭東高等学校

校 長 名 藪 本 金 一

記載責任者 長 谷 俊 哉



元気パワーアップ作戦

平成23年度 重点内容

体幹の筋力強化および全身持久力の向上

<教科体育>

- ・体づくり運動の内容を工夫し、短時間でも効果が上がる授業を行う。
- ・準備運動に体幹を鍛えるトレーニングを取り入れ、筋力強化を図る。
- ・2学期の長距離走の授業を充実させ、全身持久力の向上を図る。
- ・体力テストの結果をもとに、個に応じた目標を持たせ、体力の向上を目指す。
- ・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。
- ・体力テストや3km走の記録上位者を発表し、生徒の関心・意欲の向上に努める。

<特別活動>

本年度実施される体育的行事

- ・遠足 4月28日
- ・球技大会 5月19日
- ・体育祭 10月 6日
- ・ダンス発表会 2月 下旬
- ・スキー修学旅行 2月6日～10日

本年度実施される健康安全行事

- ・薬物に関する講演会 6月15日
- ・交通安全講習会 10月 中旬

上記行事に体育科としても積極的に参画していきたい。

<運動部活動>

- ・1年生の部活動全入を継続し、2・3年生の再加入にも努力する。
- ・顧問の連携を図り、意識高揚に努力する。
- ・トレーニング室の効率的な活用をすすめる。
- ・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。

<総合的な学習の時間・その他>

日々の生活の中で常に健康に留意し、病気や怪我をしないよう啓蒙活動を行う。

平成23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

小浜水産高等

校 長 名

山森 友嗣

記載責任者

武内 繁幸

元気パワーアップ作戦

〈教科体育〉

授業開始時にウォーミングアップを兼ねたランニング、特に晴天時はグラウンド前の砂浜を利用した浜ラン(往路はセメント、復路は砂浜)を行う。ランニング・体操後には筋力トレーニングを中心とした補強運動を徹底して行う。年度初めの体力テスト測定時には、浜ラン(2周)を毎時間行う。気候の良い10月から11月にかけて、自己分析のための浜ラン80%トライアル(男子3km・女子2km)を実施する。浜ランへの意識向上は春秋の2回測定を一昨年度から復活させ、さらに高めていきたいと考えている。

〈特別活動〉

本校の行事に、9月に行うカッター大会がある。カッターは全身運動であり、全員の協調性も必要とされる競技で、海上での体力づくり及び精神鍛錬を目的に行われている。また、マリンスポーツとして、ウインドサーフィンも行っている。その他、1年生は水泳訓練を必修として行なっている。

〈運動部活動〉

高校での体力データというのは、部活動加入率に大きく左右される。水に関連した部活動を中心に、できるだけ多くの生徒が加入するよう働きかけている。また、運動部活性化は指導者である教員のカも大きいいため、部長クラス以外の教員を必ず配置し学校全体として取り組むようにしている。今年度は、1年生の男女比が男>女となっており、男子部活動に力点を置いて勧誘活動を勧めたい。

〈総合的な学習の時間・その他〉

本校では海辺を利用する活動が多いため、環境教育の一環として学校沿いの砂浜掃除を定期的に行っている。年に一回は、地域と連携し全校を挙げ取り組んでいる。砂浜をきれいにすることで、素足で走りまわられる環境となり、様々な活動で砂浜を利用できるようになっている。体育館においては、昼休みを中心に生徒が気軽に運動できるよう、ボール等を自由に貸し出している。生徒たちの活発な動きが毎日のように見られている。