

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 加 賀 聖 城 高 校

校長名 江 守 秀 樹

プラン名	体カアップを目指したウォーキング	
現状・課題	本校は定時制(夜間部)で、夕方の授業までの時間で働くことを奨励している。そのため仕事の疲れもあり、体育授業時においては積極的な活動は期待できない。また不登校気味、長期欠席傾向の生徒もおり、運動に対する関心、意欲は薄い。 課題としては、体育や部活動を通じて運動の意義・楽しさを味わわせ、社会生活の基盤となる健康の保持増進・体力の向上を図ることである。	
目標指標・数値	体育授業の中でそれぞれが万歩計を使用し、3000歩以上達成するよう、運動量を確保する。	
具体的な取組	教科 体育	毎時間万歩計を使用し、授業終了時に計測結果を各自のクロムブックに記録する。
	特別 活動	生徒会行事のスポーツ大会に、できるだけ参加させる。
	部活動	1年生には入学時バドミントン部の参加を奨励している。
	その他	錦城山プロジェクトに関連し、周囲ウォーキングや錦城山登り、生徒会行事の球技大会の参加を予定している。
評価方法	体育授業後、毎時間記録を記入し、中間時と年度末に集計・評価する。	
前年度からの 変更点	歩数の確保の意識を持たせるため、授業の最後に歩数をチェックする。 今年からクロムブックに記入グラフ化することにより、次時の活動に意欲を持たせる。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 石川県立小松北高等学校

校長名 福岡 辰彦

プラン名	体カ1(ワン)アップ!! 運動		
現状・課題	<p>高校入学時まで不登校を経験した生徒が約4割おり運動経験が少ない生徒が多い。体育授業に関しても欠席や授業を見学する生徒が比較的多く見られる。その中でも、少数ではあるが運動が好きで、体育の授業や放課後に活発に運動している生徒もいる。</p> <p>また、体育の授業の取り組みでは、教員の指示に従うことが多く自ら考えようとする姿が少ないように感じられる。</p>		
目標指標・数値	<p>5月と12月に体力測定を実施しその記録を比較する。</p> <p>事前に選んだ体力測定の項目(1項目)の記録が向上した生徒の割合が80%以上を目指す。</p>		
具体的な取組	教科体育	<p>準備運動後に各生徒が自らの課題に取り組む時間を設けて実施する。</p> <p>また、各項目を向上させる動きを紹介したり、自ら探せるようにICT機器を活用する。</p>	
	特別活動	<p>体育的行事として、年1回のボウリング大会やスポーツ大会を計画して体を動かす事の楽しさ、仲間との関わりを経験し、自ら進んで体を動かすきっかけづくりとする。</p>	
	部活動	<p>体育での活動を紹介したり、準備運動、トレーニングに生かすように顧問教諭に体育の活動を紹介したり、生徒の様子を伝えたりする。</p>	
	その他	<p>総合的な探究の時間において、健康とスポーツ・北高太鼓を選択している生徒は身体的活動を行っているので、体育での学びを生かせるように声掛けする。</p>	
評価方法	<p>・5月と12月の2回 体力の計測を行う。各生徒が事前に選択した項目(1項目)の2回目の結果が1回目を上回る生徒が80%以上を目指す。</p>		
前年度からの変更点	<p>・前年度は柔軟性の向上を目指し「長座体前屈」を教員が指定したが、今年度は、生徒が向上させたい項目を一つ選び、その項目についてそれぞれ運動方法を選び実施できるようにした。</p>		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 金沢中央高等学校(昼間部)

校長名 中野好光

プラン名	楽しく体カアップ	
現状・課題	本校には、過去に不登校や基本的な生活習慣が定着していないなどの生育歴を持つ多様な生徒が在籍している。本県生活調査の運動部加入状況や週や1日あたりの運動時間などをみると全日制高校の生徒と比較して体を動かす機会が大変少ないことが明らかである。これまでの生育歴から運動経験が少なく、体力、運動技能のレベルにかなり差があることを自覚しており、新体カテストを全力で受けることができない、また受けようとしていない生徒が多い。授業でも体づくりの運動や技術の基本練習についても積極的に取り組むことができない生徒が多い。このような生徒に対し支援を行い、運動に前向きに取り組む、体を動かすことや授業が楽しいと感じる生徒を増やすことが課題である。	
目標指標・数値	・体育の授業を楽しく感じる生徒の割合を80%以上を目標とする。	
具体的な取組	教科体育	・3分間ランニング、縄跳び、鬼ごっこなど、身体全般の運動能力を向上させる体ほぐしの基本的な運動を行う。 ・柔軟性、調整力(敏捷性を含む)を高める運動、筋力を高める運動など行う。
	特別活動	・近隣のボランティア清掃(春・秋)、除雪奉仕作業、遠足
	部活動	・1人でも多くの生徒を加入させる。
	その他	・体育祭、球技大会
評価方法	・生徒アンケートと新体カテスト結果により評価。	
前年度からの変更点	・新体カテスト結果を前年度と比較し(持久力を除く)、別途調査を実施し改善点を考察する。 ・柔軟運動、体幹トレーニングを取り入れる。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 金沢中央高等学校(夜間制)

校長名 中野 好光

プラン名	柔軟性アップで、心も体もリフレッシュ！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校生徒は、運動能力では県平均を上回るものは少ないが、体を動かすことが好きな生徒は比較的多い。そのため、すぐに主運動に入りがちである。大きなケガを予防するためにも、柔軟体操を主とした準備運動を習慣づけさせる必要がある。 ・本校生徒の多くは仕事を抱えながら登校し、学習を行っている。それにより部分的な筋肉を動かしたり決まった動きで日常生活を送っている。そのため日頃より運動不足の生徒が多く、体育時での筋断裂等大きなけがを防ぐために、脚の裏側や股関節周りの柔軟性を高めるためのストレッチ3～4種類を習慣化して、運動の前には自ら行えるようにしたい。 	
目標指標・数値	長座体前屈の記録を10%向上させる。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に運動量を増やし、主運動の前に必ずストレッチ体操を取り入れる。 ・柔軟性の必要性(動きを滑らかにすること、ケガや不調を予防をすること)についても理解させる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会行事や球技大会などにおいて、下半身のストレッチを入念に行う。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問の先生に協力をしてもらい、卓球、柔道、バドミントンなどのそれぞれの競技における、柔軟性の重要性を生徒に理解させる。 ・それぞれの競技に合わせた形で、入念にストレッチを行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カづくりにつながる様々な体操を順次紹介しながら、下半身のけがが長期にわたる欠席を招くことについて理解が深まるようにする。
評価方法	6月と12月に長座体前屈を測定し、10%以上向上した生徒の割合で評価する。 10%以上向上した生徒の割合を90%以上を目指す。	
前年度からの 変更点	昨年度は取り組み期間が6月から10月であり、実質2ヶ月半であったため、目標を上回った生徒もいたが、全体平均が5%程度の伸びに留まった。 今年度は取り組み期間を2か月増やし、昨年度の目標を達成したい。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 石川県立羽松高等学校

校長名 平瀬 方識

プラン名	体カアップ 楽しさアップ	
現状・課題	○本校は不登校経験の生徒が多く、今年度は全校生徒の9割が不登校の経験者である。運動の苦手意識を強く持つ生徒も多いため、体育の授業に消極的になる生徒もいる。スポーツテストの未完前実施者も多いのが現状である。また、昨年度体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合が過半数を割った。しかし、素直に体育の授業の取り組む生徒も見られ、個々が自分の体力の現状を理解し、積極的に体力をつけようと運動に取り組む生徒を育てることは課題である。	
目標指標・数値	○体育の授業を楽しく感じる生徒の割合70%以上を目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	○ウォーミングアップのランニング方法を工夫し、持久カアップをめざす。 ○毎時間のトレーニングを継続するとともに、工夫する。
	特別 活動	○体育的行事(体育祭、球技大会、ポーリング大会)は、生徒会中心に立案し、生徒が楽しく参加できるように工夫する。
	部活動	○運動部加入を、年間を通して働きかける。
	その他	○家庭でのトレーニングの奨励。(トレーニング方法を体育館に掲示等する)
評価方法	○年2回のアンケート(新体カテスト(5月)・秋(10月or11月))	
前年度からの 変更点	○体カテストの成績アップに重点をおくのではなく、体育の授業に積極的に取り組む活動に重点をおく。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 石川県立七尾城北高等学校

校長名 岡野清

プラン名	エンジョイ・スポーツ	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校には不登校を経験した生徒が多数入学しており、運動経験が少ないため、基礎体力が低く、自信を持って運動に取り組むことができない生徒が多い。 ・楽しく運動に取り組むことができるような方策を立て、基礎技能の向上を図るとともに、運動に親しむ習慣をつけることが課題である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・すべての年齢で県平均を下回った「長座体前屈」と県平均を下回った数が多かった「ハンドボール投げ」の記録向上を目指す。2回目の体カテストで「長座体前屈」と「ハンドボール投げ」の記録が向上した生徒の割合を65%以上にする。 ・体育の授業が楽しいと感じる生徒の割合を90%以上にする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・運動技能が低い生徒には個別指導を行い、基礎技能の向上を図る。 ・運動が苦手な生徒でも、参加しやすいような授業の雰囲気作りを行う。 ・運動が苦手な生徒でも、楽しんで授業に参加できるよう、練習方法やゲーム方法を工夫する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会の実施(年2回) 校内球技大会(バレーボール)では、学年の枠を取り除いた縦割りのチーム編制を行い、生徒間の交流を深める。また、チームで協力しながら練習や試合を行うことができるよう全体練習の時間を設ける。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員がバドミントン部又は卓球部に所属し、石川県高等学校定時制通信制総合体育大会に向けて練習を行う。 ・部活動強化練習期間を設け、部活動の活性化を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト結果を知らせ、個々の体力向上に向けて目標を持たせる。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト(年2回): 1回目…5月、2回目…10月 ・体育授業アンケート(1月) 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度目標を達成できず、すべての年齢で県平均を下回った「長座体前屈」の記録向上に向けて、取り組み方法を再検討し、継続することにした。 ・県平均を下回った数が多かった「ハンドボール投げ」の記録向上を目指すことにした。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 石川県立輪島高等学校定時制

校長名 平野 敏

プラン名	里山里海体カアッププラン		
現状・課題	今年度1～3年においては意欲的に体カアップに取り組める生徒が多いが、4年女子生徒で不登校傾向の生徒が数名おり積極的に取り組めない状況である。多くの生徒が中学時代不登校であったことから個々の体カ状況に応じて目標を設定し、少しでも体カ向上の意識を育むよう取り組みを工夫する必要がある。本校では中学時代まで体育に参加できなかった生徒もバドミントンを中心に積極的に体育に参加できるようになってきている。		
目標指標・数値	握力測定を実施し、記録向上した生徒が80%以上。		
具体的な取組	教科 体育	バドミントンラケットを使ったグリップの強化。フリーウエイトを活用したウエイトトレーニング。	
	特別 活動	里山里海保全活動による校外活動。(千枚田の田植え、稲刈り、海岸清掃等)	
	部活動	定通大会団体優勝を目指したバドミントン練習を行う。	
	その他		
評価方法	年間3回の握力測定を通して記録向上する生徒が12人以上(80%)。		
前年度からの 変更点	生徒のモチベーションが比較的高い「握力」1種目に絞って向上を目指す。		