

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立大聖寺実業高等学校

校長名 工藤利勝

プラン名	明るくいこうぜ！持久力UP！！		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度までの2年間で、生徒の「持久力」や「最後まで走りきる力」が少しずつ身に付いてきているように感じた。 ・昨年度より「楽しく走る」ことを指導し始め、校内マラソン大会では多くの生徒の笑顔や達成感に満ちた表情を見ることができた。 ・今年度は体づくり運動で行う5分間走の際に、楽しく走れる音楽を流し、リズムに乗りながら走れる環境を設定する。 ・「楽しく走る」ために生徒に長距離走の単元前にアンケートをとり、環境を設定し、一昨年から本校の課題である「粘り強さ」を楽しく走ることで身に付けていけるよう取り組む。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・11月の校内マラソン大会での生徒の平均タイムが昨年度の記録を上回ることを目標とする。 ・活動の前後でアンケートをとり、生徒の「長距離走」への意識調査を行う。 		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動で毎時間5分間走を実施する。 ・各選択種目で心肺機能を高める運動を取り入れる。 ・陸上競技の「長距離走」では男子3キロ、女子は1,5キロを週に1～2回走る。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会(11月) ・各学期末に球技大会(7月、12月、3月) ・体育祭(9月) 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部顧問と連携を図り、トレーニングの一環として、持久力を高める運動を取り入れる。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・特になし 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の一人あたりの平均タイムを比較する。 ・10月の陸上競技「長距離走」の活動時に事前にアンケートをとり、生徒が長距離を走る気持ちを集約し、活動を終えて長距離を走ったことで感じたこと、身に付いたことを事後アンケートとして集約する。 		
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の意識を確認するためにアンケートを実施する。 		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立大聖寺高等学校

校長名 弥久保 悦朗

プラン名	聖高！腹筋向上チャレンジ！！	
現状・課題	<p>【現状】 本校の現状は、意欲的に体育の授業に参加する生徒が多く、どの種目でも楽しそうに活動をしている。しかし、石川県平均と比較して男女ともに体力のレベルは低い。</p> <p>【課題】 全学年男女とも、ほとんどの種目が石川県の平均と比較して低い。特に、反復横跳びは全学年で平均を下回っている。また、上体起こしの結果も低く課題である。</p>	
目標指標・数値	5月に実施する体カテスト(上体起こし)の結果と12月のチャレンジ測定を比較し、「男子は2回以上、女子は1回以上」向上する生徒の割合が70%以上になることを目標とする。	
具体的な取組	教科体育	昨年度も行っている授業の最初のトレーニング、ランニングを継続する。さらに、トレーニングに上体起こしを追加して向上を目指す。
	特別活動	特になし
	部活動	特になし
	その他	特になし
評価方法	5月に実施する体カテスト(上体起こし)の結果と、12月に実施する測定を比較する。上体起こしの測定方法は体カテストに準ずるものとする。	
前年度からの変更点	一昨年度から腹筋運動を重点的に行っているが、思うように結果に反映されてこない。本校の現状を踏まえて今年度も上体起こしに取り組み、やり方を工夫して記録の向上につなげたい。上体起こしを向上させることは力強さだけでなくねばり強さの向上につながり、その結果、部活動や勉強に活かされると考えた。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立加賀高等学校

校長名 瀧 陽一郎

プラン名	スムーズな投動作を身に付け、運動能力を向上させよう～体重移動・捻転動作を意識して～	
現状・課題	本校は体カテストのすべての種目で県平均を下回っている。あらゆる運動において体重移動や捻転動作を身に付けることは大切であり、特に投能力の向上には欠かせない。投能力が高い生徒は他の運動も比較的上手な印象を受けることから、総合的な運動能力の向上も見込めるのではないかと考える。昨年度もボール投げの記録を向上させるための取り組みを行い、2m以上伸びた生徒は40.5%、1m伸びた生徒は20.6%であった。継続して指導すること、新たな指導法を取り入れることで目標達成を目指す。	
目標指標・数値	スポーツテストの種目であるハンドボール投げの記録が2m以上伸びた生徒の割合60%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	ボールを投げる基本的な練習を取り入れることはもちろん、体重移動や捻転動作を意識させて様々な運動に取り組ませる。「ハンドボール」の授業を初めて実施することも計画している。また、力強さ向上のために、腕立て伏せやスクワット等のトレーニングを継続的に行う。
	特別 活動	球技大会で投動作が重要な要素である「ソフトボール」を昨年度初めて実施した。今年度も計画するとともに、体育大会の競技種目として投動作が必要な種目を取り入れることもあわせて検討したい。
	部活動	体重移動と捻転動作は様々なスポーツを行う上でパフォーマンス向上には欠かせない。メニューとして取り入れてもらうよう体育科から提案をし、行ってもらおう。
	その他	記録の上位者や記録が伸びた者、クラス平均、部活動別等を生徒の目に付く場所に掲示し、意欲を喚起する。
評価方法	学期毎(2学期、3学期に1回を予定)にスポーツテストのハンドボール投げと同じ要領で計測を行ない、記録を確認する。1学期(4月)に測定した数値から3学期にどれだけ数値が伸びたかで評価する。	
前年度からの 変更点	前年度はあらゆる種目の運動を行う中で、体重移動や捻転動作を意識させて行うことがないものもいくつかあった。教員側がさらに意識をして、身に付けてもらえるよう、パフォーマンスが向上するよう指導していく。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立小松商業高等学校

校長名 南 誠 治

プラン名	体カアップ KOMASHO 2023	
現状・課題	<p>【現状】本校の運動部加入率が全校生徒の52%と、年々減少が見受けられている。運動部では各競技特性に合わせて運動技能を向上させようと日々の部活動はもちろんのこと、学校生活及び体育の授業を通して体カアップに努力を重ねている生徒が多い。自らが好んで運動(補強トレーニング)に取り組む生徒は多い方である。</p> <p>【課題】3年間の体育授業や部活動の取り組みから体力の向上が見られている。しかしここ数年学校独自のデータから連続して特に女子の握力と男女の持久力については、過去7年連続で下降傾向がみられている。今年度も課題として女子の握力に合わせ男子の握力と男女の持久力について今年度は強化を図っていききたい。</p>	
目標指標・数値	<p>①2・3年生において、昨年度の結果と比較、6月の新体カテストの結果と11月の再測定の記録を比較し、持久力と握力が向上した生徒数60%以上を目指す。</p> <p>②1年生において、6月の新体カテストの結果と11月の再測定の記録を比較し、持久力と握力で向上した生徒を60%以上にする。</p>	
具体的な取組	教科体育	<p>①体育授業での走運動の活用(グラウンド大周り1周460m)や工夫、また補強運動(腕立て・腹筋・背筋)だけでなく、体育館(雨室内)での持久力向上の工夫(シャトルランニング含)や、縄跳び(筋持久力も合わせ)の活用、サーキットトレーニング、ラダートレーニングを取り入れ、幅広く体力を向上させる。</p> <p>②体育理論・保健で体力向上の重要性について理解させる。</p>
	特別活動	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動部顧問対象の指導方法や効果的な技術向上などミーティングを実施計画を考える。 ・各部活動で競技力向上を目指し、各運動特性を生かし基礎体力の向上を図る。 ・ケガの予防を目的とした、ストレッチや柔軟性を高めるため運動を練習の前後に必ず取り入れるように指導する。 ・栄養指導として、外部講師から高校生に必要な食事方法として、年1回実施計画を考える。
	その他	<p>①体力向上を目的とし、運動部と希望生徒を対象に合同練習会を実施する。 (時期:スポーツテスト前・12月測定前 内容:ダッシュ及びサーキットトレーニング)</p> <p>②授業時の練習(タイム測定)の記録を伝えたり記録を掲示したりして、意識・意欲を上げる。 (時期:5月・11月(12月) 内容:スポーツテスト種目)</p> <p>③体カテストの記録や後期測定の記録をランキングで掲示し、意識・意欲を上げる。</p>
評価方法	<p>① 2022年度と2023年度の記録を比較</p> <p>② 2021年度と今年度(2022年度)の記録を比較</p> <p>③ 2022年(6月)と2022年度(11月)の記録の比較</p>	
前年度からの変更点	<p>○男女持久力・女子握力は変えず、新に握力(男子)を追加した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイム掲示や各個人が目標とするタイムを事前に考えさせて、意識を高める。 ・個人や同じタイムの仲間で作るグループを作り、集団での競い合い意識を高める。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立小松工業高等学校

校長名 室田 昌一

プラン名	～つなげろ伝統・目指せ自己ベスト～	
現状・課題	<p>【現状】 昨年度もコロナ禍で、運動の制限がかかる中ではあったが、体カテストでは、我が校の伝統である持久走で、全学年男女ともに県平均を超える結果となった。しかし依然として、体力合計点では県平均を下回る学年が多いことから、引き続き持久走での体力のベースアップを図るとともに総合的な体カアップを目指していきたい。</p> <p>【課題】 今年度の課題として特に2年生の体カアップと、女子の運動機会を増やすための声掛けや体育の楽しさを伝える工夫をしていきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>【目標】 体カテストでの持久走の記録と、秋の持久走時に測定した男子1500m、女子1000mの記録を比較し、春の記録よりもアップさせていく。</p> <p>【指標】 1・2年生男子6分20秒以内の割合4%アップ、3年生男子は現状維持、女子は5分以内の生徒を全学年で1%アップを目標にする。(男女ともに基準を体カテストの6点以上としている)</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・春・秋の持久走で、個人の持久走に対しての目標を持たせながら、各自が自分の体力を高めることを意識して持久走に取り組ませる。 ・授業導入のウォーミングアップの中に体カアップの補強運動や有酸素運動を取り入れる。 ・4月、10月に4回ずつ(2年生は授業時数の関係で3回) 駅伝コース2周(1周1.2km)のタイム測定をする。
	特別 活動	・校内マラソン大会(男子10km、女子6, 4km)
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部における基礎的体力向上のためのトレーニング ・ウォーミングアップや体カトレーニングのために駅伝コースを2～3周走る
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会 ・スキー実習 ・体育祭
評価方法	・春の新体カテストの持久走の記録と秋の持久走の記録を比較する	
前年度からの 変更点		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立小松高等学校

校長名 米口 一彦

プラン名	持久カアップで文武両道！	
現状・課題	運動に積極的に取り組み、運動部で日々部活動に励んでいる生徒が多い。また、運動部に所属していなくても、自分の持てる力を出し切ろうとする生徒が多い。新体カテストにおいては、県平均を上回っている項目がほとんどである。その反面、近年文化部に所属する生徒の割合が増えてきている。運動に積極的に親しむ生徒と習慣のない生徒が分かれており、いわゆる二極化が進んでいる。 こうした現状を踏まえ、記録という目に見える数値の向上を目指させることで、その達成感や運動への興味・関心を持たせたい。	
目標指標・数値	春(5,6月)と秋(10月)に持久走の記録を測定し、記録が向上した生徒の割合が80%以上。 ただし、1, 2年生と3年生を分けて考察する。 ※3年生は、総体後に運動習慣が変化する生徒が多いため。 (2022年度 1年:64% 2年:78% 3年56%)	
具体的な取組	教科 体育	【年間を通じた取り組み】 すべての授業開始時にランニングと4種目のサーキットトレーニングを行い、体力の向上をはかる。 【期間を設定した取り組み】 陸上競技の長距離走に全校生徒が取り組む。(2学期)
	特別 活動	主な取り組みなし。
	部活動	秋の記録測定に向けて、各部が共通目標として取り組み、持久力を高めるような練習メニューを積極的に取り入れていく。
	その他	マラソン大会(10月) 創立記念祭(体育祭9月) 球技大会(3月)
評価方法	春(5,6月)と秋(10月)に持久走の記録を比較する。 ※ただし、1, 2年生と3年生とわけて、考察する。	
前年度からの 変更点	前年度からの変更点なし。 春のタイム計測は予定通り進んでおり、計画通り進めたい。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立小松明峰高等学校

校長名 森 博之

プラン名	持久力を向上させよう		
現状・課題	本校生徒は、運動の得意、不得意に関わらず意欲的に授業に取り組むことができ、活発に授業を行うことができる。昨年度も持久力の向上に取り組み、授業を重ねるごとに記録が向上している生徒は多かったが目標数値は下回る結果となった。この結果から持久力の低下に歯止めをかけるために今年度も持久力向上を掲げた。		
目標指標・数値	シャトルランの記録において4月の記録から向上した生徒の割合を50%以上とする。		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動後、補強運動(腕立て、腹筋、背筋)を20回×1セット実施する。 ・屋内で授業を行うときは、補強運動後3～5分のランニングを実施する。 ・屋外で授業を行うときは、グラウンドを1往復以上のランニングを実施する。 ・持久走の記録は各学年ごとに掲示をする。 	
	特別 活動	なし	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・科学的根拠に基づいたトレーニングを取り入れる。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内ランキングを掲示し、持久力アップに対する意欲向上を促す。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・4月と11月にシャトルランの計測を行い、記録を比較する。学年別に記録の比較を行い、次年度以降の取り組みを学年別に細分化するための資料とすることも兼ねている。 		
前年度からの 変更点	なし		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立寺井高等学校

校長名 河内 聡一郎

プラン名	基礎体力の向上を目指して	
現状・課題	本校では基礎体力の向上を目指し指導をしている。体育の授業に意欲的に参加する生徒は増えたが、筋力トレーニング一つにしても我慢強く取り組む生徒もいれば、あきらめてしまう生徒もいるのが現状である。また高校生の運動機会は体育の授業と運動部活動とで確保することができるが、本校の運動部活動への加入率は年々減少している。そのため運動の機会や運動時間が減少してきていると考えられる。また、コロナ禍が長かったため、基礎体力の低下が顕著に表れてきていることも踏まえ、基礎体力の向上に重点を置き、生徒が意欲的に取り組める環境づくりに努めていきたい。	
目標指標・数値	年度初めに行う新体カテストでの上体起こしの計測結果をもとに、3学期にも上体起こしを計測し、年度初めの計測値を上回った生徒数が1、2年は75%以上3年50%以上になるようにする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、ラジオ体操と筋力トレーニング(腕立て伏せ、腹筋、背筋)を行う。 ・持久力向上のため、9月中旬から10月末まで長距離走に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育科から運動部顧問へ本プランにおける内容の周知徹底を図るとともに、理解と協力を求める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・4月の体カテストと3学期に上体起こしを計測し、計測値を比較する。 	
前年度からの 変更点	なし	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立鶴来高等学校

校長名 中川 賢司

プラン名	鶴翔体カアップ ～体力の向上を目指す～	
現状・課題	本校では、春・秋の2度に分けた持久走の実施により体力の向上を図ってきた。その際、スポーツ科学コースや運動部を中心に目標記録や自己記録更新を目指して取り組んでいる生徒もいるが、運動部に所属していない生徒については全体的な体力の低下がみられた。体育の授業を通して健康の保持増進を目指した運動習慣の確立を目指して、粘り強く指導する必要がある。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・4月持久走において、2・3年生の自己記録(昨年度自己ベスト)更新者が50%を超える。 ・9月持久走において、全学年の自己記録(自己ベスト)更新者が50%を超える。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ○4月・9月の授業において持久走を取り入れる。 ・基準タイムを設定し、目標をもった活動とする。 ・上級生については、昨年度までの自己記録を事前に伝え、記録更新を目指した取り組みとなるようにする。 ・自己記録を把握するため、個人記録カードを利用し記録を目に見える形で蓄積していく。 ・週初めの授業において、導入の際に5分間走を行い、持久力の向上に努める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部顧問に部活動で基礎体力を高める運動を取り入れるよう呼びかける。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動部は、基礎体力を高める運動を練習に取り入れ、持久力の向上に努める。
	その他	
評価方法	○4・9月の持久走の自己記録更新者の割合が A:50%以上 B:30～49% C:20～29% D:20%未満	
前年度からの 変更点	特になし	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立松任高等学校

校長名 中町 玲子

プラン名	遠投力向上プラン	
現状・課題	運動が好きな生徒が多く、活発な雰囲気です。しかし、運動能力や日々の運動量において個人差が大きいことから、二極化が目立つ。運動量の多い生徒は更なる向上を目指し、運動が苦手な生徒は自分に合った技能の高め方を考えられる知識を身につける必要がある。体育の授業では十分な運動量を確保し、活動時間を増やす。その中で生徒が体力の向上に向けてチャレンジできるように結果を数値化し、意欲的に運動に取り組むことができるようにICTを活用して生徒の成長が視覚的にわかるようにする。	
目標指標・数値	12月にハンドボール投げを測定し、4月に実施する新体カテストの結果と比較して、すべての学年(男女別)の平均が向上することを目標とする。	
具体的な取組	教科体育	毎時間のラジオ体操後、肩甲骨や胸郭のストレッチを取り入れ、柔軟性の向上を図る。柔軟性を高めることによって、遠投力の向上につながることを生徒に説明し、意識して取り組めるようにする。また、ジャベリックスローなどの活動を取り入れることで、正しいフォームが身につくようにする。
	特別活動	校内球技大会などの活動で、必ずストレッチや柔軟性を高める運動を行い、活動するようにする。 瞬発系、全身運動、ストレッチ、エアロビクスなどの運動部、文化部を問わない合同トレーニングを実施する予定。
	部活動	日々の活動の前後に必ず、ストレッチや柔軟運動を行う。
	その他	特になし
評価方法	4月と12月にハンドボール投げを測定し、全ての学年(男女別)の平均値を比較する。	
前年度からの変更点	昨年度は、柔軟性向上に関する取り組みを行った。今年度は、生徒が楽しく、継続して行えるトレーニングとして遠投力向上に関する取り組みを行う。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立翠星高等学校

校長名 谷 正一

プラン名	継続は力なり ～筋持久力アップで体力向上～	
現状・課題	昨年度、県平均を上回る項目は2年男子50m走、2年男子と1年女子の上体起こしの2種目である。県平均よりもかなり下回っていることは否めない。継続的にトレーニングを行い、サーキットトレーニングタイム測定において、11月実施タイム測定値が5月実施のタイム測定値よりも向上(短縮)した生徒数が全体の70%以上を目指す。また、運動部加入率も低いので、運動に対する興味・関心を高め体力向上を目指す。	
目標指標・数値	・サーキットトレーニングタイム測定において、11月実施のタイム測定値が5月実施のタイム測定値よりも向上(短縮)した生徒数が全体の70%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の補強運動(スクワット、腕立て、腹筋、背筋、バービー、腿上げ:各20回) ・サーキットトレーニングタイム測定(年3回) ・学校独自の持久走(10月)男子3.2Km 女子2.4km(各6回)
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内スポーツテスト(新体カテスト)(5月) ・校内陸上競技大会(9月) ・校内スポーツ大会(12月、3月)
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルトレーニング講習会(年1回) ・合同トレーニング(2月)
	その他	特になし
評価方法	最終測定値 A:70%以上、B:65%以上、C:60%以上、D:60%未満	
前年度からの 変更点	コロナ禍で制限も緩和され、少しでも以前のような体力向上に繋がるよう行事等を利用しながら進めていくよう計画した。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立野々市明倫高等学校

校長名 樋口 勝浩

プラン名	ボール投げ GoGo!!	
現状・課題	<p>【現状】全体的に、身体能力の高い生徒は少ない。そして、身体を動かすことが“好き”な生徒と“嫌い”な生徒に二極化傾向である。入学時(1年次)の体力は各種目において県平均を下回るものが多いが、3年間の中で素早さや粘り強さが向上する生徒も多くいる。しかし、握力とボール投げで県平均を下回っている。</p> <p>【課題】体育授業への積極性が二極化しているが、少しでもモチベーションが上がるように様々な角度からアプローチしなければならない。生涯を通して運動に親しむ習慣作りを形成するためには、自分から運動を主体的に取り組む姿勢や計画を立てる力が必要であるが、本校生徒は教員からの指示を待つことが多いのが課題である。</p>	
目標指標・数値	<p>・ボール投げの計測において、4月に行う新体カテストの結果より、11月に測定する結果が向上する生徒が55%以上を目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・準備運動の他に、生徒たちが考えた補強運動や体づくり運動を毎時間取り入れ、筋力・瞬発力・筋持久力の向上を目指す。</p> <p>・ボール投げのコツを伝え、遠くに投げる練習の機会を適宜つくる。</p> <p>・肩甲骨周辺の筋肉を動かし、鍛えたり、柔軟性をあげたりする運動を補強運動に加えて行う。</p> <p>・11月の測定日を示し、生徒に心と体の準備を促す。</p>
	特別 活動	<p>・特になし</p>
	部活動	<p>・運動部顧問に本プランにおける内容の理解と協力を求め、投げる力の強化を依頼する。</p>
	その他	<p>・ボール投げの上位者記録を掲示し、生徒の興味関心を高める。</p>
評価方法	<p>・ボール投げの計測において、4月に行う新体カテストの結果より、11月に測定する結果が向上した生徒の割合を調べる。</p>	
前年度からの 変更点	<p>・昨年度は上体起こしの向上に努めたが、4月よりも成績が向上した生徒の割合は21%と目標数値に到達することができなかった。本年度は昨年度の反省を活かし、生徒たちが自ら運動内容を計画することを取り入れながら、ボール投げを測定し、年度当初に計測する新体カテストの結果よりも、11月に測定する結果が向上した生徒の割合を55%以上を目指す(プラン名GoGoは55%の意味)。</p>	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢錦丘高等学校

校長名 朝田 肇

プラン名	柔軟性向上プラン2023	
現状・課題	<p>本校は運動部に所属していない生徒や運動習慣のない生徒が多く、令和4年度の体カテストの実施結果をみると県平均を下回る項目が多い。したがって、運動能力は高いとは言えない状態である。そこでまずは、運動が苦手な生徒や運動能力が低い生徒も身近に取り組みやすいと考えられる「柔軟性」に重点を置き、全員が積極的に取り組んでいけるように継続している。その成果もあり、年々、本校のB評価以上の生徒の割合は向上しており、令和4年度の「柔軟性向上プラン2022」での5月の測定で、柔軟性が高いA評価とB評価の人数の割合は66.2%、10月の測定では、67.8%であった。</p> <p>柔軟性はケガの予防やパフォーマンスの向上に効果がある。また、自己の体に関心を持つことで、コンディションの維持や管理ができる。今年度も継続して取り組み、柔軟性の向上を通して、スポーツライフを継続するための資質・能力の育成を図る。</p>	
目標指標・数値	2. 3年生男女を対象に、柔軟性が高いとされるA評価とB評価の合計割合で68%以上を目指す。(昨年度67.8%)	
具体的な取組	教科 体育	<p>毎時間、錦丘体操を正確に行わせる。</p> <p>競技の特性を踏まえながら、ストレッチや柔軟性を高める運動を取り入れる。</p> <p>体育科で、柔軟性を高めることの効果についてや、日常でもできるストレッチ法などの掲示を行い、生徒の意欲喚起につなげる。</p>
	特別活動	校内スポーツフェスティバル(5月)
	部活動	錦丘アスリートセミナー
	その他	校内球技大会(年2回:7月・3月)
評価方法	<p>・5月と10月の2回測定し、10月にどのくらい柔軟性が高まったか検証する。</p> <p><評価項目:24項目> 首、バンザイ、結帯、ねじり、前屈、上体そらし、開脚、股関節外転、股関節内転・内旋、足上げ、正座寝、尻けり、腰のねじり、足首、開脚前屈など</p> <p><評価方法>基準に達しない数(△と×の合計)で計算する。 A:0~4 B:5~8 C:9~12 D:13~16 E:17~20 F:21以上</p>	
前年度からの変更点	柔軟運動の効果についてや、日常生活で取り入れられるストレッチ法などについての掲示を行い、生徒の意欲を高める。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢泉丘高等学校

校長名 岡橋 勇侍

プラン名	STEP UP IZUMI !!	
現状・課題	<p>例年の体カテストの結果や授業の活動の様子を見ると、本校生徒の運動能力は高く、体育の授業や部活動が活発に行われている。そこで、基礎的な体の使い方を改善し、さらなる運動能力の向上を体育の授業を通してサポートしたいと考え、基礎的な走力・跳躍力から敏捷性や調整力に繋がる反復横跳びの向上を取り上げた。また、運動部の活動成績にも反映されることを期待したい。</p>	
目標指標・数値	<p>○新体カテスト「反復横跳び」において、以下の目標を目指す。</p> <p>全校生徒における新体カテストの結果をもとに1学期末と2学期末に2回再測定し、2回目の結果が新体カテスト時の記録を超える生徒が70%以上を目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>反復横跳びに必要な運動特性である「敏捷性」に繋がる「伸張反射を引き出す体の使い方・ステップワーク・重心移動・股関節の使い方」の向上のため、授業の補強運動で、腕回し・腕回しジャンプ・腕振り・腕振りスプリントももあげ・股関節スクワット・股関節とつま先を意識したゆっくりハーキー・姿勢や体の使い方を意識した反復横跳びを行う。その後、体の使い方の上達に応じて発展させていく。</p>
	特別 活動	○特記事項無し
	部活動	○体カアップ1校1プランの取組と体カテストの情報を部活動顧問とも共有し、必要に応じて各部活動でも強化トレーニングを実施してもらう。
	その他	○校内陸上競技大会 ○各学年スポーツ大会
評価方法	<p>○新体カテスト「反復横跳び」の結果に対する年度内比較 全校生徒における新体カテストの結果をもとに1学期末と2学期末に測定する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>前年度はペアで行う補強運動であったが、今年度は体操のリズムで行えるリズムカルでしなやかに軽快に行える運動を重視した。</p>	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢二水高等学校

校長名 三藤 加代子

プラン名	持久カアッププラン		
現状・課題	昨年度、運動特性のうち「力強さ」と関連する種目が県平均に達していない現状である。一昨年度から継続して、「力強さ」の向上を図ったが、「サーキットトレーニング」だけでは十分な成果が得られなかった。生徒一人ひとりが自分の運動能力に応じた目標を設定し、モチベーションを維持・向上して取り組むことができるようにすることが課題として挙げられた。		
目標指標・数値	「力強さ」に加え、「粘り強さ」に関連する種目として、「シャトルラン」の県平均を上回る生徒が各学年男女別でそれぞれ60%以上となることを目標とする。		
具体的な取組	教科 体育	「サーキットトレーニング」および「シャトルラントレーニング」を年間通して行う。 「サーキットトレーニング」 種目(8種目):腕立て伏せ、V字腹筋、背筋、スプリットラン、ジャンプランジ、ワイドスクワット、もも上げ、バーピージャンプ 「シャトルラントレーニング」 20m、15m、10mと自身の体力値にあった距離を設定し、ペアで交互に走る。	
	特別 活動	なし	
	部活動	なし	
	その他	なし	
評価方法	10月、2月に「シャトルラン」「持久走」の計測をそれぞれ行う。R4年度の県平均を上回る生徒が各学年男女別でそれぞれ60%に達しているかどうかで評価を行う。		
前年度からの 変更点	昨年度より継続しているサーキットトレーニングに加え、「シャトルラントレーニング」で全体的な体力向上につなげたい。		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 金 沢 伏 見 高 校

校長名 川口美江子

プラン名	伏見高校体カアッププラン2023	
現状・課題	現状として、令和4年度の伏見高校体カテストの体力合計点は、男女別に見たどの学年も、県平均を下回っている。中でも、反復横跳びと20mシャトルランにおいては、男女別に見たどの学年も、県平均を下回っている。 課題として、全体的な体カレベルの向上、中でもすばやさや粘り強さ、全身持久力などの運動特性を伸ばしていく必要がある。	
目標指標・数値	令和5年度の5月に実施した20mシャトルランの記録と比べ、男子平均回数を5%(回数にして約4回)、女子平均回数を7%(回数にして約5回)向上させる。	
具体的な取組	教科 体育	準備体操後に、3分間走やインターバル走、Yo-Yoテストなどを実施する。
	特別 活動	特になし。
	部活動	各部活、全身持久系トレーニングを取り入れる。
	その他	目標数値を定めたり、定期的に記録を測定し掲示する。
評価方法	令和5年度12月に20mシャトルランを実施し、記録を測定する。	
前年度からの 変更点	二極化が進んだ上体起こしなどの項目ではなく、伏見高校として、男女別に見たどの学年も県平均を下回っている20mシャトルランに項目を変更した。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢辰巳丘高等学校

校長名 河岸 美穂

プラン名	瞬発力をつけよう	
現状・課題	<p>【現状】 運動部に加入して継続的に運動している生徒が少なく、体育の授業だけが運動機会となっている生徒が多い。 中学校時に不登校で欠席100日を超える生徒も複数名在籍しており、体育の授業では休憩を入れながら取り組むという現状がある。 学業面で自信がなく、すぐにあきらめてしまいがちな生徒もいるので、反復横跳びの20秒間という短い時間で集中して取り組む力を身につけて欲しいと考える。</p>	
目標指標・数値	反復横跳びの計測において1回目(5月)より2回目(10月)の記録が向上した生徒の割合が20%以上増加することを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	準備運動後の補強運動として動的ストレッチ、バーピージャンプ等を必ず実施し、動きの中でも身体の瞬発力向上や下半身の筋力向上につなげていく。
	特別 活動	特になし
	部活動	体育科から運動部に対して瞬発力メニューを推奨し、ウォーミングアップとして実施するように働きかける。
	その他	特になし
評価方法	反復横跳びの計測において1回目(5月)より2回目(10月)の記録が向上した生徒の割合を調査する。	
前年度からの 変更点	昨年度取り組んだ長座体前屈については効果が目に見えてわかりづらいと感じたため、今年度は瞬発力の向上を目指すこととした。反復横跳びは横に移動したときに足首に力を入れる動きや腰を下ろして低い姿勢で横に移動するため下半身の筋力が必要であり、敏捷性と加速と減速、素早い方向転換は体育の各種目において有効であると考え測定種目として選択した。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢商業高等学校

校長名 山崎 しのぶ

プラン名	<p style="text-align: center;">みんなで一緒に 筋(力)(上)昇-KINSYO トレーニング</p>	
現状・課題	<p>体育の授業では多くの生徒が積極的に運動に取り組んでいる。運動の苦手な生徒も、その多くが一歩懸命取り組むことができている。生徒らは仲間と交流を深めつつ、毎時間楽しんで授業に参加し、それぞれの得意分野を活かし、教え合ったり、応援したりできている。スポーツテストについては、昨年の結果から、握力の部分で県平均を下回る生徒が多いが、その他の種目のほとんどでは県平均を上回っている。しかし、コロナ禍以前の水準に達していない種目が多く、全体的な体力向上が必要であるため、腹筋や背筋などの筋力に関わる基礎的なトレーニングとランニングのような持続的な体力に対してバランスよく取り組んでいく必要がある。</p>	
目標指標・数値	<p>数値目標の指標として本校では、年間に2回の持久力テストを実施し、持久走についての記録の向上において65%以上の生徒の向上を目指したいと思います。基礎体力として不可欠なトレーニングを工夫し、鍛えた部分を活かして持久走に取り組み、全身の持久力向上を目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>毎時間の取り組み 腕立て伏せ : 男子20回、女子15回 腹筋 : 男子20回、女子15回 背筋 : 男子30回、女子30回 ランニング 男女別 ※クラスの体カレベルに合わせてにトレーニング内容を工夫して行う。</p>
	特別 活動	<p>各学期にスポーツ大会を実施し、体の様々な部分を定期的に刺激する機会を作っている。</p>
	部活動	<p>それぞれの運動部が、県内外の上位を目指して活動する。そのため、トレーニングによる体づくりに取り組んでいる。</p>
	その他	
評価方法	<p>新体力テストの実施の後、(身体が慣れてきた頃の5月中旬予定)に本校独自の「持久走」を行う。男女ともに約1,000mのラップを測定しながら走り、年間2回測定する。1回目と2回目を比較して、全体の65%以上のタイムの向上を目指し丁寧に取り組む。</p>	
前年度からの 変更点	<p>昨年度70%の向上を達成できなかったため、目標値を変更した。腹筋や背筋、腕立て伏せという内容は決まっているが、ただ同じものを行うだけでなく、足をあげる腹筋等の工夫を行い、より効果的なものを選択していくように変更した。</p>	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立工業高等学校

校長名 居村 吉記

プラン名	立ち幅跳び向上プラン	
現状・課題	<p>昨年度の本校生徒のスポーツテストにおける立ち幅跳びの各学年の平均値と石川県の平均値を比較すると、昨年度の1年男子以外は本校生徒の記録が県平均を下回る結果であった。特に女子生徒においては県平均よりも10cmほど記録が下回っている。</p> <p>今年度の本校生徒の立ち幅跳び測定時には、跳躍前の準備動作となる腕振りが十分にできておらず跳躍のタイミングに合わせられなかったり、全身に力を入れているからか膝を十分に曲げて跳躍前の溜めを作れていない生徒の様子が見られた。</p>	
目標指標・数値	12月に立ち幅跳びの測定を行い、その学年平均が4,5月測定した記録の学年平均より5.0cm以上の向上を計る。	
具体的な取組	教科 体育	<p>体育の授業における準備運動の中に、立ち幅跳びへとつながる動きを取り入れたり、準備運動後の補強運動として立ち幅跳び向上のための練習時間を作る。</p> <p>主に「腕振りと下半身の運動」「筋力アップ・着地動作」の2つの観点からの練習メニューを考案し、交互に行う。また生徒の様子を見ながら測定をする日も作り、生徒のモチベーション維持ながら成果を実感できるようにする。</p>
	特別 活動	
	部活動	<p>立ち幅跳びの記録を順位で掲示する際に、氏名だけでなく所属部活動も記載する。部活動単位での競争を高めることにもつなげたい。部顧問の先生方にも趣旨を説明し、部活動のウォームアップやトレーニングの中で跳躍や瞬発系のトレーニングを意識的に組み込んでもらうようにする。</p>
	その他	<p>授業以外でも自宅などで簡単に行うことのできる運動を体育、体育理論、保健の授業などで紹介し生徒の自主的なトレーニングを促す。トレーニングの目的が立ち幅跳びの記録向上のためだけでなく、自身の健康のためなど他の要因と関連を持たせるように紹介する。</p> <p>また立ち幅跳びの記録の順位を作成し、生徒たちが見やすいところに掲示する。クラスや学年を越えて競争心を高めることが狙いである。</p>
評価方法	12月に立ち幅跳びの測定を行い、その学年平均が4,5月測定した記録の学年平均より5.0cm以上の向上を計る。	
前年度からの 変更点	<p>前年度のスポーツテストの結果を見ると、立ち幅跳びとハンドボール投げの結果が本校は県平均よりも下回っている学年が多かった。ハンドボール投げに関してはここ数年1校1プランで取り組んできたため今年度は立ち幅跳びに取り組むことにした。</p> <p>取り組みとしては体育の授業がメインであるが、生徒の種目の記録を掲示することは今年度からの取り組みとなる。競争心の高い生徒も多いため、その矢印が立ち幅跳びにも向くことを期待しての取り組みである。</p>	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢桜丘高等学校

校長名 梅本 浩照

プラン名	ねばり強さ向上プロジェクト2023【桜高体操】	
現状・課題	本校は昨年度のスポーツテストでは総合評価AとBの生徒が68.2%と運動能力が高く、かつ運動に対して意欲的な生徒が多い。しかし、過去3年と結果を比較すると、学年によって差はあるが、持久走で記録が低下している傾向にある。学業との両立により時間が限られている中で、いかに効率よく持久力を向上させられるかが課題である。	
目標指標・数値	持久走において、5割の生徒が前回の記録を上回る。 (5月においては前年度との比較、10月においては5月との比較)	
具体的な取組	教科 体育	体育の授業において、ねばり強さの向上に適した運動として行ってきた桜高体操を正しく効果的に徹底させる。それと共に、種目の特性を活かしながら、ねばり強さ向上を目的としたトレーニングメニューを取り入れるようにする。 また、体育理論の授業を通じて体力向上の重要性を理解する。
	特別 活動	陸上競技大会(5月) 球技大会(7月、3月) 3S歩行(10月)
	部活動	部活動で行うトレーニングの中に、持久力・筋持久力の向上を目的とする運動を多く取り入れるよう、各部活動に呼びかける。
	その他	なし
評価方法	年2回(5月、10月)持久走を計測し、その結果を比較する。	
前年度からの 変更点	目標とする指標から上体起こしを削除し、持久走のみとした。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢西高等学校

校長名 佐藤昌宏

プラン名	西高体カアッププラン	
現状・課題	令和3年度は「上体起こし」の数値が低かったが、4年度は毎時腹筋運動を20回～25回取り入れて来た。昨年度はその成果からすべての学年で県平均を上回る改善が見られた。課題は、ハンドボール投げですべての学年で県平均を下回り、また、50m走と立ち幅跳びで学年が上がるにつれ、県平均を下回る結果となった。ハンドボール投げは、ボールを投げるという技術が伴う運動能力であり、フォームやステップができない生徒が目立っていた。また、50m走や立ち幅跳びについては、学年が進級するとともに運動部を辞めてしまったり、それ以外の生徒の日常のトレーニングの不足によるものと考えられる。従って、体力の中で主に瞬発力の低下が際立っていると推測できる。	
目標指標・数値	新体カテストで記録で、全学年全種目において県平均を上回ることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	すべての授業で準備運動に加え、腕立て伏せ25回、腹筋運動25回を実施して体幹強化を図る。特にハンドボール投げは、全学年において県平均を下回っている為、選択授業のソフトボールやバレーボール、バスケットボールの球技種目で「ボールを投げる」という動きを練習や準備運動で取り入れて改善を図りたい。また、トレーニング内容を瞬発力アップを目指し、腕立て伏せからスクワットジャンプも時折変更して実践していく。
	特別 活動	外部から体づくりの専門指導者を招き、放課後に運動部員を中心に運動理論に沿った正しい動きやトレーニングの在り方を学ぶ機会を設けたいと考える。トレーニングと食事、プロテインの補給効果等を学び、県平均を下回っている瞬発系に種目の数値結果向上を図りたい。
	部活動	今年度は、コロナ禍で実施できなかった冬季に行う合同トレーニングを是非実施し、総合的な筋力アップにつながる体幹強化を目指したトレーニングを全体で実施させたい。また、2年時での新人大会終了後、部活動を辞めてしまわないよう3年時の総体まで継続できるモチベーションを持たせたい。日々の活動で各部ごとに明確な目標を設定させ、充実した部活動を推進していきたい。その為には、年末に部顧問会議を設け教職員で共通理解を図ることが重要と考える。
	その他	1年時の保健授業において、日々の食事や睡眠、生活リズム等、基本的な生活習慣の大切さを授業担当者で伝えていきたい。特に、筋力アップにおける栄養の取り方や健康維持に大切なビタミン、ミネラル等の摂取の仕方を具体例を挙げ説明していく。
評価方法	当該学年度で新体カテストを実施し、その結果で評価する。また、ハンドボール投げについては、1, 2年生を対象に、再度年度末に体育授業の中で測定を行い、5月時点の記録からの成長を体感させたい。	
前年度からの 変更点	体育授業におけるトレーニングで、スクワットジャンプも並行して実践していくこと。また、選択授業における球技種目で、ボールを強く投げるというシーンを準備運動段階で多く取り入れていくこと。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢北陵高等学校

校長名 中村 悟

プラン名	腹筋力を向上させよう	
現状・課題	<p>本校生徒の運動部活動加入者は約50%程度であり、多くの生徒は、体育の授業以外で運動をする機会が少ないと考える。また日頃から運動をする機会の少ない生徒は、体育授業に対する意欲が低い傾向にあり、授業中のトレーニングに対しても消極的な様子が見られる。</p> <p>昨年、一昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、教科体育や部活動等において活動が制限されたこともあり、記録が向上しにくい状況になっていたと考える。</p> <p>今年度については、体全体を支える役割を持つ筋肉である腹筋に着目し、日常生活に加え、多くのスポーツや運動に重要な腹筋力の向上を目指し、授業でのトレーニングや部活動等、各活動を実施し、成果を出したい。</p>	
目標指標・数値	各学年の上体起こしの記録が、令和4年度の県平均の数値を超えることを目標とする。	
具体的な取組	教科体育	準備運動の後、補強運動をおこない、筋力の向上をねらう。 補強運動(腹筋・バーピージャンプ等)の回数、秒数、人数を適宜変更し、実施する。
	特別活動	生徒会行事として各種球技大会を通し、運動する機会を確保する。
	部活動	各部における補助トレーニングとして筋力トレーニングを練習メニューとして実施する。
	その他	
評価方法	年2回の5月、10月に計測し、各学年男女別に平均値を比較して評価する。 その他、授業の導入の時間で上体起こしを実施し、適宜記録の伸びをみる。	
前年度からの変更点	準備運動から、補強運動までを一連の流れとして捉え、生徒が必要感をもって取り組むことができるようにする。また、補強運動では、様々なバリエーションや実施形態で、生徒が楽しみながら、取り組むことができるようにする。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立金沢向陽高等学校

校長名 辻 智子

プラン名	持久力向上プラン	
現状・課題	素直だが大人しい生徒が増えてきている。。授業中の指示にも理解しながら行動に移すことができ、授業規律は十分保たれているが、学級によって体育の取り組み方に大きく差がある。したがって、本校の生徒同士で比べても、体力の低下が顕著に表れている。運動部に所属する生徒が少なく、運動をする機会が少ないため、体育の授業を通した、体力の向上が課題となっている。本校では入学から卒業まで、3年間の取り組みを視覚化している。その効果もあり、持久走等の授業では学年を増すごとに積極性が高まっている。生徒一人ひとりに心身の健康の保持増進の必要性を理解させ、継続的に運動をするための計画や、取り組む内容を考え実践する力を身につけさせたい。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランを行い、第1回目(4月)の回数及び昨年度の記録を基に個々の目標回数および目標点数を設定させ、向上心を持たせ目標を明確にする。記録の向上以外にも心拍数など計測し、なかなか記録を伸ばすことができない生徒にも体力向上の意欲喚起につなげたい。 ・4月と11月の記録を比べ、年度内での点数向上者:80%を目指す。(4月時点で10点の者は他の測定時に10点であれば向上者に含める) 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回程度20mシャトルランを行い回数の向上に努める ・シャトルラントレーニングを取り入れ、記録向上に努める ※最大回数の経験や、仲間と協力するなど意欲喚起につなげる工夫 ・継続的に行われている校地外周(校舎の周りのランニングコース約1,100m×2)のタイムを取る ・体育の授業の初めにグラウンド(男子800m、女子500m)のランニングの徹底
	特別活動	特になし
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部顧問の協力のもと基礎体力(持久力)の向上につながるトレーニング(持久走など)を練習に積極的に取り入れてもらう
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会 ・校内競技大会
評価方法	最終測定(11月)と初回(4月)の記録を比較し評価する。ただし、途中での最高回数も評価の比較対象とする。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・測定回数及びシャトルラントレーニングの回数の増加 ・校地外周にも点数を設定し、視覚化 ・アンケート調査を行い、生徒の実感を調べる。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立内灘高等学校

校長名 小篠 聡

プラン名	「内高体カアッププロジェクト2023～Lets'Try縄跳び～」	
現状・課題	<p>昨年度の本校の体カテストの結果から、ほぼ全種目において県平均数値を大きく下回り、(D+E)群の生徒の割合が全体で54.6%を占めていることから、体カ・運動能力の低さが目立つ状態である。体育の授業では意欲的に取り組む生徒とそうでない生徒が二極化しており、まずは運動に意欲的に取り組む生徒の割合を高めることが課題である。</p> <p>また、生活習慣においては、規則正しい生活習慣や定期的な運動習慣が身につけておらず、粘り強く物事に取り組む姿勢を身につけることが課題である。</p> <p>本校生徒の現状と課題を踏まえて、楽しくかつ誰でも気軽に取り組むことができる”縄跳び”を取り入れて、体力向上を目指す。</p>	
目標指標・数値	<p>立ち幅跳びおよび反復横跳びの記録において、全校生徒の50%以上が自己記録(4月測定時)の更新および全学年男女が県平均を上回る。 (昨年度は立ち幅跳びにおいて32.6%、反復横跳びにおいて25.9%の生徒が4月測定時の記録を向上させた。)</p>	
具体的な取組	教科 体育	毎時間準備運動後に縄跳び(二重跳びや高速跳び30秒間など)を実施する。また、縄跳びをしている際は音楽をかけたり、積極的な声かけを行って明るい雰囲気を作り、生徒が楽しく意欲的に取り組むような環境づくりを行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会(12月) ・スポーツ大会(3月)
	部活動	・部活動ごとに補強トレーニングを実施する。
	その他	・特になし
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・12～1月に全校生徒測定を実施し、記録を比較する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度も昨年度と同様に縄跳び運動を継続して体力向上を図る。(2年目) 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立津幡高等学校

校長名 釜田 渉

プラン名	津幡高校ストップ2極化		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・体力合計点は1年男以外は県平均を上回り、体力は向上傾向にあるように見える反面、スポーツ健康科学科と総合学科の生徒での体カレベルの二極化が近年に増して大きく進んでいる様に感じる。特に総合学科の生徒の体カのなさ、および運動嫌いは深刻である。したがって、授業でのランニング及び筋カトレーニングを継続し、体力向上を目指すとともに、同一科内での興味関心に応じたグループ分け等により運動に親しむ機会を設ける、各運動において簡単な動きから段階的に行う、運動嫌いや苦手意識を克服し、運動の楽しさや良さを感じさせるなど、これまで以上に運動への意識改革のための手立が必要であると考え。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストにおける総合評価A+B判定を55%以上、D+E判定を20%以下を目指す。 ・反復横跳び、持久走の記録が5月測定時よりも数値が向上した生徒が50%以上を目指す。 		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに、インターバルトレーニングやランニングなどの体力を全体的に高めるトレーニングを実施する。(タバタ式トレーニング、サーキットトレーニングなど) ・運動が苦手な生徒が多く在籍するクラスに対しては、音楽を用いて楽しく簡単な運動から行うなど、運動への意識を変えられるように工夫をする。 ・項目の中でも、持久力と敏捷性が低値なので、持久走、20メートルダッシュ、アジリティトレーニングなどを継続的に取り入れて行っていく。 ・chromebookなどで、自分にできそうなトレーニング動画を検索し、体作りや体力向上への興味・関心を持たせる。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技大会 ・体育祭 ・校内マラソン大会 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動における、基礎体カレベルの向上 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・外部講師の招致 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの結果の比較により評価する 		
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの目標数値を学校の現状を踏まえ変更した。 ・全体的な体力向上が望ましいが、特に敏捷性と持久力の向上を目標とした。 		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立宝達高等学校

校長名 金岡 利宏

プラン名	「GRIT」スポーツを通じてやり抜く力を身につけよう！	
現状・課題	本校生徒の新体カテスト結果は県平均から大きく下回っているのが現状である。また、運動部に所属している生徒も少なく、運動に対しての苦手意識が高い。健康診断の結果からも肥満傾向の生徒が多く、コロナ禍での運動不足が影響しているように思う。積極的に取り組む生徒は多いが、体力向上や技能向上にはつながっていないことから内容の工夫や改善をしながら授業を展開していきたい。	
目標指標・数値	新体カテストの持久走(男子1500m、女子1000m)、反復横跳びを年に2回(4月・11月)測定。 持久走については、2回目の記録が1回目の記録より1秒でも短縮することを目標とする。 反復横跳びについては、2回目の記録が、1回目の記録より1回でも上回ることを目標とする。 全体指標としては、本校生徒の60%の記録が、2種目とも、1回目より上回ることを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	授業開始と同時に5分間走と筋力トレーニングを取り入れる。 5分間走については、5分間で体育館を何周できたかを毎時間記録する。
	特別 活動	体力についての気付きや、記録の向上について、LH時等を活用して自身の状態に気付かせる。
	部活動	運動部を中心に、エルゴメーター等のトレーニングマシンやインターバル走を中心とした持久力を高める運動に取り組んでいく。□
	その他	特になし
評価方法	持久走、反復横跳びを年に2回(4月・11月)に測定し、記録を比較する。	
前年度からの 変更点	前年度は、新体カテストの20mシャトルラン、1回目の記録より1回でも上回ることを目標としていた。今年度は、20mシャトルランから持久走へと変更した。 □ □	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立羽咋高等学校

校長名 井上 政人

プラン名	羽高体カアッププラン		
現状・課題	<p>昨年度のスポーツテストにおいて、本校の平均値と県の平均値を比較すると、「ハンドボール投げ」、「50m走」、「握力」が全種別において県平均を下回った。その他、「立ち幅跳び」においては1年男女以外の4種別が県平均を下回った 「反復横跳び」についてはそれぞれ5種別で県平均を上回り、本校の基礎体力の強みとなる要素と考える。また、「長座体前屈」、「持久走」においては県平均を上回った種別と下回った種別が半分ずつということで、この種目をいかに強みに変えるかが課題の一つと考える。また、運動特性の観点から考えると、「力強さ」と「巧緻性」を要求される運動が弱い傾向にあり、力強さや巧緻性を高めるような体カアップの計画が求められる。</p>		
目標指標・数値	<p>5月と11月に立ち幅跳びを計測し、5月の記録と11月の記録と比較する。 男子は、3cm、女子は、2cmアップを目標とする。</p>		
具体的な取組	教科 体育	<p>授業では、体づくり運動(羽高体操)とサーキットトレーニングや補強運動などで体カアップを図る。授業で扱う領域全般で、力強さを引き出すようなトレーニングや練習を取り入れていく。また、生徒が主体的にチーム練習を企画し、運動に対して積極的に取り組む指導をしていく。</p>	
	特別 活動	<p>マラソン大会などの校内体育大会に向けて、個人の目標やクラスの目標を設定して、意欲的に取り組む。</p>	
	部活動	<p>運動部主将会議を行い、各部でトレーニング方法や栄養学を学び、各部で主体的に取り組む。</p>	
	その他	<p>特記事項なし</p>	
評価方法	<p>11月に立ち幅跳びを再計測し、その結果と5月の記録を比較し、検討する。 (男子は、3cm、女子は、2cmアップを目標とする)</p>		
前年度からの 変更点	<p>前年度も「立ち幅跳び」の体カアップを目指したが、1年男女はすでに県平均を上回っていることと、昨年からの取り組みでやや体カアップが見られる傾向があったため、前年に引き続き「立ち幅跳び」の体カアップを行い、弱みを強みに変えていけるように取り組んでいきたいと考える。</p>		

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立羽咋工業高等学校

校長名 中越 顕治

プラン名	全身強化サーキットトレーニング	
現状・課題	本校は握力や上体起こしなど、筋力系の項目に関しては県平均を上回っている種目がある一方で、反復横跳び、50M走、長座体前屈、立ち幅跳びの瞬発系や柔軟系、タイミング系はほぼすべてのグループで県平均を下回っている。今年度は瞬発系や柔軟系、タイミング系が向上する運動を取り入れていく必要がある。 体力のない入学生が増加しており、運動に親しむ態度を育てながら、体カアップに取り組んで行く必要がある。	
目標指標・数値	反復横跳びと50M走を4月と10月の2回測定を行う。 11月時点で4月より反復横跳びで+3回 50M走は4月の記録更新を目標とする。 11月時点で半分のグループが県平均を上回る。	
具体的な取組	教科 体育	サーキットトレーニングを行い瞬発系を強化する。 男子600m 女子400mの持久走を行う。
	特別 活動	各体育行事(陸上競技大会・球技大会・マラソン大会・武道大会等)に向けて、クラスの上位入賞を目標に掲げ、より意欲的に運動に取り組めるようにする。 遠足等においても、できる範囲で歩行距離を延ばす。
	部活動	新体力テストの結果を部活動別に集計して公表することにより、部活動間で競い合って体力を向上させようとする意識を高めさせる。
	その他	保健の学習においても基礎体力の重要性等を理解できるよう、内容との関連を持たせる。
評価方法	1学期と2学期に反復横跳び・50M走の測定を行う。	
前年度からの 変更点	前年度までは持久走・20mシャトルランを行ってきた。その効果もありグループによっては県の平均を上回っているが、反復横跳び・50M走・長座体前屈・立ち幅跳びにおいてはほぼすべてのグループにおいて県平均を下回っている。 よって、今年はサーキットトレーニングで瞬発系に重点を置いたトレーニングを行うこととした。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立志賀高等学校

校長名 江上 雅宏

プラン名	志賀高体カベースアッププラン	
現状・課題	<p>昨年度実施した体カテストを県平均と比較した結果、全ての学年男女においてほとんどの種目が県平均の数値を下回っていた。本校入学生徒の傾向としては、比較的体カ・運動能力の低い生徒が多いことが1年生の総合評価の割合からも見て取れる。種目別に見てみるとシャトルラン、握力、長座体前屈、立ち幅とびの数値が特に低い。</p> <p>本校の課題としては、体カ・運動能力の低い生徒を、3年間かけていかに伸ばしていくかということにある。体カ・運動能力の低い生徒は運動嫌い、体育嫌いの傾向が強いため、楽しみながら体カ・運動能力を高める取り組みを進めていきたい。また、自分の体カに興味・関心を持って各種運動に取り組めるようにしていきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>・5月に実施する20mシャトルラン、握力、長座体前屈、立ち幅とびの計測結果に対し、10月実施の記録測定で、記録の向上者が全体の80%以上になることを目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>①ランニング…授業ごとに男子は、グラウンド・体育館900m、女子は、グラウンド・体育館600mのタイムを記録カードに記入し、記録更新を目指す。</p> <p>②準備運動に柔軟性を高める運動、跳躍運動を取り入れる。</p> <p>③握力計を授業の前後に自由に使用できるように設置する。</p> <p>③20mシャトルラン、握力、長座体前屈、立ち幅とびの計測会を授業で実施。</p>
	特別 活動	特になし。
	部活動	冬季合同トレーニング
	その他	特になし。
評価方法	20mシャトルラン、握力、長座体前屈、立ち幅とびの測定	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動に柔軟性を高める運動、跳躍運動を追加 ・握力計を授業前後に使用できるよう準備 ・評価方法に握力を追加 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立鹿西高等学校

校長名 杉澤 寿治

プラン名	鹿高体カアップ2023～心の幸を 呼び覚ます～	
現状・課題	<p>昨年度の新体カテストの結果では、ほとんどの学年で県平均を下回った。運動部の生徒は日頃から運動する習慣が身に付いているが、運動習慣のない生徒は日頃ほとんど運動しておらず、二極化が顕著に見られる現状である。</p> <p>このことから、運動する機会の少ない生徒にも記録の向上を実感することで、その達成感や運動への興味・関心を持たせたい。また 今後は運動部への積極的な加入の推進、学校行事等における運動に取り組める場の提供や生徒の意欲を高める授業づくりを目指したい。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストにおける総合評価A+B判定を45%以上、D+E判定を20%以下 ・「体育の授業が楽しい」と答える生徒が70%以上 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の距離を設定したランニング、柔軟性を高める体操、種目豊富なサーキットトレーニングを行う。 ・マラソン大会(男子10km、女子6km)の実施。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・遠足 ・球技大会(12月)、武道ダンス大会(3月)の開催
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力を高める運動は、部活動合同で共通したトレーニングを行う。 ・運動部の主将会議を行い、各部での取り組み報告や目標を話し合う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストや陸上競技大会、マラソン大会の上位入賞者を掲示することにより、意識を高める。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの結果を評価する。 ・11月に、体育の授業に関するアンケートを実施する。 	
前年度からの変更点	今年度は全体の体力強化を目指し、より一層中身の濃い授業の展開、部活動のレベルアップを学校全体で図りたい。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立七尾東雲高等学校

校長名 仁八 潔

プラン名	シャトルラン自己ベスト目指して！ん～やってみよう！	
現状・課題	<p>前年度新体カテストにおける本校生徒の体力は、県平均と比較し非常に低い水準であった。特に、本校の20mシャトルランの回数は、県平均と比較し全学年男女とも格段に劣っている。</p> <p>本校の課題は、運動部活動加入率の低さと、それに伴う運動頻度・強度の低さである。今年度の本校生徒の運動部活動加入率を見ると、男子が58.9%に対し、女子が37.1%にとどまっている。特に、1年生女子の運動部活動加入率は23.5%と他学年と比較し非常に低い。そのため、1校1プランにおいて、運動強度を高めていくことはもちろんのこと、ランニングフォームの改善など技術的な指導や運動・スポーツに対するモチベーションの維持・苦手意識の克服などの精神的な面にも配慮して実施していく必要がある。</p> <p>さらに、前年度の本校の課題として、運動部活動を引退した3年生の体力低下が顕著であることも挙げられた。そのため、運動部活動引退後の3年生の体力を維持・向上させるための手立ての工夫が必要である。</p>	
目標指標・数値	<p>4月に実施した新体カテストにおける20mシャトルランの得点と10月に実施する20mシャトルランの得点を比較し、1点以上上昇した生徒の割合が40%を超えることを目標数値として設定する。</p> <p>※対象者：4月に実施した新体カテストにおける20mシャトルランの得点が9点以下の生徒</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走を行う。その際、目標タイムを設定させ、目標タイムを超えられるように指導する。また、長距離走を行う前後での脈拍をはかり、運動強度を確認させるほか、実際のタイム・自己評価を毎時間記録させることにより、自己の体力向上や課題を実感させるとともに自己の体力についての理解を促す。距離については、生徒の状態を見ながら徐々に伸ばしていく。 ・長距離走のポイントを指導するとともに、生徒のランニングフォームを改善させる。 ・長距離走記録会(男子：4km、女子：3km)を実施する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒が運動・スポーツの楽しさを味わえるような球技大会、体育祭等の学校行事を企画・実施する。 ・運動・体力に関するポスターを掲示する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動間でトレーニング方法や理論について情報を共有する。 ・合同トレーニングを実施する。 ・外部指導員を積極的に活用する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト集計システム「ALPHA」を活用し、生徒一人ひとりに適したトレーニングを実施したり、動画を視聴したりすることで、自己の体力についての理解を深めるとともに体力向上にむけて意欲を高める。 ・ICTを積極的に活用する(動画による自己の動作分析、トレーニング動画の紹介・検索、リアルタイムで体力向上に繋がる意見・情報の交換等)。 ・他教科と連携し、体力向上の必要性や運動・スポーツの魅力を伝える。
評価方法	4月に実施した新体カテストにおける20mシャトルランの得点と10月に実施する20mシャトルランの得点を比較し、変動を評価する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の達成状況が34%であったため、今年度の目標数値を40%に設定した。 ・長い距離を一気に走らせるのではなく、短い距離で回数をこなしていき、生徒のモチベーションを維持するとともに、自己の体力向上の実感を高める。 ・長距離走のポイントを指導したり、ランニングフォームを改善させたりすることにより、効率的な持久力発揮につなげるという観点からもアプローチしていく。 ・ウォーミングアップ・クールダウンでのストレッチやトレーニングを行い、体力を維持するとともにケガなく力強い走りができるよう指導する。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 七尾高等学校

校長名 樋上 哲也

プラン名	楽しくみんなで筋トレ！～七高生、自己ベストの追及！～	
現状・課題	<p>現状 本校の生徒は、勉強だけでなく部活動や行事など何事にも積極的に取り組む姿勢がある。体育の授業や体育的行事にも高い意欲を持つ生徒が多い。</p> <p>課題 令和5年度の体カテスト結果を県平均と比較したところ、上体起こしにおいて、県平均を下回っていた。特に女子の基礎体力の低下が一番の課題であると考え。七尾高校の伝統行事である体操大会において競技レベル向上に繋げるため、年間を通して楽しめる運動を取り入れるべきである。</p>	
目標指標・数値	6月実施の体カテストの上体起こしの記録に対して、1月に上体起こしを測定してその記録が平均で1回以上上回ることを目標とする。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、腕立て伏せ10回、背筋10回、V字腹筋10回、バーピージャンプ10回を取り入れる。また、体操大会に向けて年間を通して倒立歩行を毎時間取り入れる。個人のレベルに応じて強度に変化をつける。 ・明るい声出しやメニューの変化をつけることで笑顔で運動を楽しく行えるよう工夫する。
	特別活動	生徒の意欲を高めるために、本校の体カテストの結果をまとめて掲示する。
	部活動	部主将会議やトレーニング講習会・学習会を通して、効果的なトレーニング法や筋力を高める運動法を学ぶ。各部活動の準備運動において、積極的に基礎トレーニングを行っていくよう、運動部主将や顧問に働きかけていく。
	その他	iPadなどの視聴覚機器を利用して、自分自身の「壁倒立、倒立歩行」を見て、可視化することで、意欲的に取り組むよう指導していく。
評価方法	1月に上体起こしの測定を実施して、6月の測定結果と比較する。	
前年度からの変更点	前年度は、立ち幅とびの記録向上を目指して取り組んだ結果、一定の成果が生まれると感じた。そこで、今年度は上体起こしの記録向上、そして筋力向上を目標とする。変更点は毎時間行うトレーニング種目の工夫、強度を高めることである体操大会の競技種目のレベルアップにつなげる。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立田鶴浜高等学校

校長名 赤島 あけみ

プラン名	足本来の機能を取り戻すFoot活プロジェクト	
現状・課題	本校は、県内唯一の看護・福祉の学校で女子の割合が97%と多く運動が苦手、好きではない生徒が多い。運動部活動加入率も低く新体カテストでは総合得点が低い傾向にある。昨年度までは持久力(20mシャトルラン)向上を目指し取り組んできたが、向上が見られなかった。そこで、本校の特徴である看護・福祉とタイアップして取り組みができないか模索したところ、福祉科の教諭より本校実習先病院(恵寿総合病院)を紹介してもらうこととなった。リハビリ等で行っている筋カトレーニング(石川県立大学・宮口教授、監修)【Foot活体操】で筋カトレーニングを行うことで、本校生徒でも意欲的に取り組む事ができ体力向上が見込まれる。	
目標指標・数値	AYUMIEYE測定を夏と冬に1回ずつ行う。 冬の総合評価点数が夏の総合評価点数より向上している生徒が80%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	毎授業の導入でFoot活体操を行う。
	特別 活動	恵寿総合病院の方々の協力のもと、AYUMIEYE測定を夏と冬に計2回行う。
	部活動	部活動のウォーミングアップとしてFoot活体操を取り入れる。
	その他	歩行解析デバイス(AYUMIEYE)を用いて、自己の「歩き」を分析し、歩行改善ができるような働きかけを行う。
評価方法	AYUMIEYEの総合評点数を夏と冬で比較して評価する。	
前年度からの 変更点	昨年度から課題や取り組み内容を変更した。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立穴水高等学校

校長名 島崎 康一

プラン名	跳べ！素早く動け！穴高生(瞬発力向上を目指して)	
現状・課題	<p>【現状】ここ近年、生徒の減少に加えて運動部に所属する割合が男女ともに減少傾向にある。また、男子生徒の体力や運動能力の低下が懸念される。原因は、運動部所属の生徒とそうでない生徒で、体力に大きな差が生じていることが考えられる。また、コロナ禍で運動に関わる機会が減ってしまった結果が、体力の低下に繋がっている。</p> <p>【課題】本校は生徒数が他校に比べて少ないため、一人一人の記録が学年平均や学校平均に及ばず影響が大きい。そのため運動を苦手とする生徒たちの基礎体力の向上が喫緊の課題と考えている。体育の授業では、長距離走を行わせる時間を確保し、年間通して取り組むことができる「縄跳び」と「反復横跳び」をトレーニング種目として採用し、その成果を「立ち幅跳び」・「反復横跳び」で検証する。また、ICTを活用しながら「運動・スポーツ」の楽しさを味わわせ、「体育好き」の生徒増に繋げていきたい。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「立ち幅跳び」と「反復横跳び」の記録向上を図る。 (10月に測定を行い、5月の記録より伸びた生徒の割合が60%になることを目指す) ・体育の授業が「楽しい」、「出来ないことを克服した」と感じる生徒の割合を高める。 (11月に意識調査を行う。最終的に肯定的回答の割合が70%になることを目指す) 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎授業で縄跳びトレーニングを取り入れる。(昨年度より継続) ・毎授業で敏捷性を高めるトレーニング「反復横跳び」を実施する。 ・全学年でサーキットトレーニングによる基礎体力の向上を目指す。 ・過去の体カテストの自己記録を確認し、目標を設定する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全校一斉に新体カテストの測定を行う。(5月) ・年2回の球技大会の実施で体育的活動の活性化を図る。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部活動の活性化を図るために、運動部活動加入を促進する。 ・競技力向上のためのトレーニングを重視する。 ・冬季練習期間などを使って、部活動合同トレーニング講習などを実施する。 ・各部活動の顧問間でのトレーニングによる成果の情報共有を行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・5月の新体カテスト終了時に、学年を超えて生徒同士での「体力向上について」の意見交換会を実施する。 ・昼休みに体育館を開放し、自由に運動ができる環境の整備を行う。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・11月に「立ち幅跳び」と「反復横跳び」の計測を行い、5月の記録が伸びた割合を見る。 ・12月に意識調査を行い、肯定的回答の割合を見る。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のトレーニングで「反復横跳び」を採用したこと。 	

令和5年度 体力アップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立門前高等学校

校長名 中澤 賢

プラン名	ペースをつかめ門高生！！	
現状・課題	<p>これまでの体力運動能力調査の結果から、本校の生徒は日常的に体を動かす機会がある生徒とそうでない生徒の間で体力の二極化が進んでいることが分かっている。また、普段の体育の授業や部活動の様子から継続的に運動を行うことや持久力が課題であると見える事が多くあった。</p> <p>これらの現状から今年度は、これまで実施している「生徒の体育、運動に関する意識調査」を引き続き実施し授業改善に活用するとともに、持久走の数値を高める補助的な運動を体育の授業や各部活動で継続的に指導していくことを課題とした。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走の記録が伸びた生徒 ⇒70% ・体育の授業が「楽しい」、授業内で「できるようになったことがある」と答える生徒の割合を増やす ⇒肯定的な回答80% 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業内で持久力の強化を目的とした運動を取り入れ継続的に行う。意欲的に取り組むことが出来るように、授業の実施内容に応じた運動に変更して行う。 ・スモールステップを意識した授業を行う。 ⇒できることが少しずつ増え、「楽しい」と生徒が実感し、運動に対する意欲の向上を目指す。 ・生徒が現状に応じた課題を設定し、各単元で特性に応じた補助的運動を実践する時間を設ける。 ・3分間走で自身のペースを把握し、目標を決めてペースを意識した走りができるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストを門前中学校と合同で行い、意欲向上を図る。 ・体育的行事(球技大会・体育祭・マラソン大会)において、生徒の主体性を引き出し、意欲的に取り組めるような指導を心掛ける。特に、努力や成果を実感できるような仕掛けづくりをし、運動の楽しさをより深く味わえるようにする
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動のトレーニングにおいて、競技の特性に応じた持久力を高める運動を時期に応じて行う。 ・年間を通し、持久力を高めたりするためのトレーニングを行う。 ・粘り強さなど、精神面の強化も視野に入れ練習メニューを組む。
	その他	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・10月に持久走の再計測を行い、5月の結果と比較する。 ・学期末のアンケートで生徒の体育に関する意識調査を行う。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力の向上を本校の課題としたこと。 ・ペースを意識した3分間走を行う。 ⇒生徒が自身の持久力に関心を持つことができるようにするため。 ・再計測の時期を10月とした。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立能登高等学校

校長名 屋敷 秀樹

プラン名	能登高ワンランクアッププラン	
現状・課題	本校では、生徒数が少ないながら半数程が運動部に加入し、毎日練習に励んでいる。男女ソフトテニス部、アーチェリー部は全国大会に出場するなど、運動能力に優れた生徒も存在する。中学時代からリーダーとして活躍することが少なく傍観者のな立場だった生徒が多いため、運動経験が少ない生徒が大半であるものの、運動部ではランニングやトレーニングを継続的に実施し、体力向上に期待が持てる。一方で運動が苦手な生徒については身体を動かす習慣すら身につけておらず、体力の二極化が深刻な問題である。今年度は男女ともに立ち幅跳びに力を入れ、指導する。男女ともに今年度の立ち幅跳びの記録を上回るよう指導する。	
目標指標・数値	今年度の立ち幅跳びの各自の記録を50%以上の生徒が上回る。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育授業の導入5分間にランニングと基礎体力がアップするように3種目のサーキットトレーニングを行う。(ジャンプスクワット・バーピージャンプ・立幅跳び) ・記録用紙(1枚)に測定ごとに記録を記入させ、前回と比較出来るようにし、目標を持ってより意欲が高まるよう工夫をする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会(7月、3月) ・歩こう走ろう猿鬼健康大会参加 (9月) ・体育祭(10月)
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動の全員加入を促進し、放課後の運動時間を確保できるように働きかける。トレーニング種目を実施する日を設定し基礎体力の強化を図る。 ・研修会などを計画し基礎体力作りの方法や意義を学ぶ機会を設ける。 ・冬季期間の運動部の合同トレーニングの機会を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・運動実施曜日を定め、昼休み時間の体育館及び運動用具の貸し出しを行い運動の機会を増やす。 ・LHRの時間等の体育館使用割を作成し、運動の機会を通してクラスの団結や親睦を図る。 ・地域のスポーツ関連のイベントなどに、個人単位で積極的に参加させる。
評価方法	今年度の立ち幅跳びの各自の記録を50%以上の生徒が上回る。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・歩こう走ろう猿鬼健康大会で、走る・歩く距離を男女や部活動ごとで設定すること。 ・数値目標を明確に提示すること。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立輪島高等学校

校長名 平野 敏

プラン名	Rinko Challenge for Increasing Endurance	
現状・課題	本校の運動部加入率が51%と低く、日常から体育の授業以外で運動習慣のある生徒と運動習慣のない生徒で体力の二極化が進んでいる。特に体育の授業のみが運動機会となっている女子生徒においては昨年度の新体カテストの結果より全身持久力や力強さにおける項目に数値の低下がみられた。また、「なんでも最後までやりとげたいと思う」人の割合が56%と意識が低くなっているという現状がある。このことから年間を通して全身持久力や粘り強さを育成できるような体育の授業を展開する必要がある。	
目標指標・数値	4月と11月に2回、20mシャトルランを測定し、記録が向上した生徒の割合が50%以上を目指す。 各学年別に記録の比較を行う。	
具体的な取組	教科体育	毎時間補強運動を行う。 ・ランニング(体育館25m往復5本、グラウンド男子3周、女子2周) ・体幹トレーニング(スタビライゼーション～上体起こし各30秒×3セット) ・柔軟体操
	特別活動	・球技大会(7月、3月) ・体育祭(10月)
	部活動	各部活動ごとに基礎体力向上のトレーニングや粘り強さを意識した活動を実施するよう呼びかける。
	その他	校内球技大会 年2回
評価方法	シャトルランの計測において、1回目(4月)より2回目(11月)の記録が向上した生徒の割合を各学年別で評価する。	
前年度からの変更点	・柔軟性から粘り強さ(シャトルラン)の記録向上を目標とした。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立飯田高等学校

校長名 角 秀明

プラン名	GO！飯高50(GO)！！	
現状・課題	<p>令和4年度新体カテストの結果より、50m走ですべてのグループが県平均を下回っている。また、長座体前屈においても1～3年生の男子と1年生女子のグループで県平均を下回っている。特に男子ではこの2種目以外は全種目県平均を上回っているため、残り2種目の改善を目指したい。</p> <p>そこで、多くのグループが県平均を下回っている2種目の運動特性である「力強さ」と「柔らかさ」が向上されるよう取り組んでいくこととした。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・4月と9月に50m走と長座体前屈を測定する。 ・50m走は各グループの平均記録が県平均を上回る。 ・長座体前屈は県平均を下回っているグループは県平均を上回り、すでに上回っているグループはグループ平均3cm以上の向上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎授業のウォーミングアップ時に2分間のランニングを実施する。 ・毎授業の導入部分で生徒が調べ、計画した3種目のトレーニングを実施する。内容は、「体の柔らかさ」と「力強い動き」を高める運動をグループ内で相談し決定する。 ・トレーニング方法や体のどの部位のトレーニングなのかをグループ内で共有し、体カアップとともに動きに対する理解力の向上も目指す。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭 ・マラソン大会 ・球技大会
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動加入率を100%に近づけるように努める。 ・各部の要望に応じたトレーニングを提案する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・保健や体育理論の授業を通して、運動の大切さを理解させ、授業以外の場面で運動の定着を図れるように促す。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの50m走と長座体前屈で評価する。 ・50m走・長座体前屈ともに年2回測定し、その記録を比較する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度測定した長座体前屈を引き続き行いながら、新体カテストで全グループが県平均を下回った50m走に着目した。 ・50m走で必要な「力強い動き」に着目し、継続してトレーニングを行い、体力の向上を目指せるようにする。 	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 小松市立高等学校

校長名 源 義則

プラン名	縄跳びチャレンジ！	
現状・課題	昨年度と同様、反復横跳び(敏捷性)と持久走(持久力)に課題があることが分かった。特に女子において、その傾向が顕著である。本校は女子生徒の割合が全体の約6割であり、女子生徒の数を伸ばすことが本校の体カアップにつながると考えている。保健の授業や体育理論も絡めながら、運動の重要性と楽しさを伝えられる授業作りに努める。	
目標指標・数値	20秒間の反復横跳びを測定する。 春と冬にそれぞれ測定し、記録が向上した生徒の割合を80%を目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	定期的にウォーミングアップの中で縄跳び(8の字、全員)を男女に分かれて実施し、クラスで競いながら楽しく実施していく。
	特別 活動	LH、体育祭などでクラス活動を実施する。
	部活動	部顧問に呼びかけ、敏捷性が高まるトレーニングに取り組んでもらう。
	その他	外部講師(コーチ)を依頼し、部活動のなかで合同トレーニングを実施する。
評価方法	測定結果を比較する。	
前年度からの 変更点	楽しく取り組みやすいアップトレーニングに変更した。	

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 金 沢 市 立 工 業 高 等 学 校

校長名 西 東 直 人

プラン名	しなやかさパワーアップ！チーム金市工！	
現状・課題	男女問わずほとんどの項目で県平均を上回っているものの、立幅跳びでは2年女子以外は平均を下回っている。また、長座体前屈の結果を経年で見ると、低下傾向にある。以上のことから、今年度は柔軟性を高めていきたい。	
目標指標・数値	立幅跳び 1年男子平均 220cm 2年男子平均 230cm 3年男子平均 235cm 女子平均 175cm	長座体前屈 男子平均 52cm 女子平均 52cm
具体的な取組	教科 体育	準備運動として行うラジオ体操の際に、身体を大きく伸ばすことを意識させる。 また、授業前と授業後にストレッチを徹底させケガの予防と柔軟性が高まるように取り組む。
	特別 活動	
	部活動	年に2回～3回、運動部を中心としてストレッチ実技講習会を行い、競技力・体力の向上を図る。 週に2日の休部日を設け、疲労による怪我の防止に努める。
	その他	学校行事として、全校一斉で体カテストを行う。
評価方法	新体カテスト	
前年度からの 変更点	昨年度は力強さのアップに取り組んでいたが、多くの項目において目標を達成できたため、今年度はケガの予防にもつながる柔軟性アップを目標とした。	