

令和6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 蓮本 英樹

プラン名	明るくいこうぜJIKKO生！持久カアップ！！！！		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度までの3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。 ・昨年度は、熊出没の影響もあって校内マラソン大会が中止となり、生徒の発表の場を設けることができなかった。 ・今年度も引き続き、「持久力と「粘り強さ」の向上に努めていく。 ・昨年度、長距離走の単元で課題となった「友人と楽しく走る」ことを今年度複数回取り入れていき、生徒の長距離走への意識が変わることを目指す。 		
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2.8キロ、女子は1.8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6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	3年前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6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 馬場 智子

プラン名	体幹と手足をリンクさせて、自由自在な動きを目指そう～呼吸・姿勢を意識してパフォーマンスを向上させよう～	
現状・課題	本校は体カテストの県平均を下回っている種目が多く、県平均を上回る種目は僅かである。昨年度は3年男子において、20mシャトルランと50m走は県平均を上回った。あらゆる運動において、柔らかい動きを身につけることは怪我の予防にもなり、良いパフォーマンスを発揮することにつながる。体の準備ができてこそ、技術の習得も見込めるのではないかと考える。準備体操時に呼吸や姿勢も意識させて指導したり、新たな指導法を取り入れたりすることで、体カテストの県平均を上回る種目を増やしていきたい。	
目標指標・数値	スポーツテストの種目である長座体前屈の記録が5cm以上伸びた生徒の割合70%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	準備体操時に静的ストレッチだけでなく、動的ストレッチを取り入れて筋肉の柔軟性を高めていく。血行が促進されて心拍数や筋肉の温度を高めて、体がスムーズに動くような状態にしておけるようにする。これらのストレッチを授業の最初に取り入れて継続的に行っていく。
	特別 活動	球技大会や体育祭が始まる前には、準備運動を入念に行って怪我の予防に努める。可動域を広くすることでパフォーマンスの向上につながる。
	部活動	各種目に必要とされる柔軟性や筋力を身につけて、体をスムーズに動かせる状態にしておくことが大切である。効率の良い正しい体の使い方がケガ予防にもつながる。日頃から取り組めるように体育科より提案をし、実践できるようにしていく。
	その他	静的ストレッチと動的ストレッチでは、得られる効果も異なるため、これら2種類のストレッチを使い分けることが大切である。ストレッチ方法のやり方について、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長座体前屈と同じ要領で計測を行い、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	どの種目であっても、自分がどんな状況で何を目的としたストレッチを行うのかを考えてさせていく。2種類のストレッチの特徴を把握して、各状況でのストレッチを行う目的やその効果を理解させるように指導していく。	

令和6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	KOMASHO 体カアップ2024	
現状・課題	<p>【現状】本校の運動部加入率が全校生徒の58%と、昨年度に比べ上昇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。しかし昨年度県の平均を下回った男女とも反復横跳びについては、今年度の課題として昨年度から継続して男女の持久力と合わせて反復横跳びについて強化を図っていきたい。</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月の新体力テストの結果と11月の再測定の記録を比較し、持久力と反復横跳びが向上した生徒数60%以上を目指す。</p> <p>②1年生において、6月の新体力テストの結果と11月の再測定の記録を比較し、持久力と反復横跳びで向上した生徒を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)や体育館での5分間ランニングの工夫、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、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体育理論及び保健の授業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体力測定の結果を部活動ごとに配布し、現状を知る機会を増やし、指導方法や効果的な技術向上などミーティングを行う。 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。 家庭科教諭や養護教諭から、必要な食事方法(特に女子生徒を対象として)について指導する。
	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体力テストの記録や後期測定の記録をランキングで校内掲示し、意識・意欲を上げる。 (スポーツテスト終了後)(秋測定後)</p>
評価方法	<p>① 2023年度と2024年度の記録を比較(全体)</p> <p>② 2023年度と今年度(2024年度)の記録を比較(個人)</p> <p>③ 2024年(6月)と2024年度(11月)の記録の比較(個人)</p> <p>※新たに伸び率を評価する。</p>	
前年度からの変更点	<p>○男女持久力を変えず、新たに反復横跳び(男女)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(記録)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グループを作り、集団での競い合い意識を高める。 課題となる種目の効果的取り組み方や練習方法など、調べ学習から興味関心を広げる。 	

令和6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】 昨年度は感染症による運動の制限も徐々に解けていき活動がしやすくなった。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、体カ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カ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6年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 石川県立小松高校

校長名 米口 一彦

プラン名	持久力アップで文武両道！	
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。 (2023年度 1年:84% 2年:79% 3年43%)	
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6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 源 義則

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。年々シャトルランの回数が減少傾向にあり持久力の低下が目立つ。持久力を高める運動は健康の保持増進にもつながるため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6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 森田 久俊

プラン名	チャレンジ&チェンジ 目指せ持久力アップ	
現状・課題	<p>本校では基礎体力の向上を目指して指導をしている。体育の授業に意欲的に参加する生徒は増えたが、体カテストのシャトルランやマラソン大会練習などに粘り強く取り組む生徒もいれば、自分にはできないとあきらめてしまう生徒もいるのが現状である。</p> <p>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昨年同様減少している。体育の授業を生涯スポーツへとつなげるためにも基礎体力及び持久力の向上を目指していきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>年度当初に行う新体カテストでのシャトルランの計測結果をもとに、後期に再度シャトルランの計測を行い、前期の計測値を上回った生徒数が全体の60%以上になることを目指す。</p>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、ラジオ体操及び筋力トレーニング(腕立て伏せ、腹筋、背筋)を行う。 ・持久力向上のために長距離走練習に取り組む。
	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	<p>前期と後期にシャトルランの計測を行い、計測値を比較する。</p>	
前年度からの変更点	<p>前年度は基礎体力の向上を目標としていたが、今年度は基礎体力向上に加え本校の特色でもあるマラソン大会に関連付けて持久力の向上を目標とした。</p>	

令和6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 矢部 篤雄

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6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	瞬発力向上プラン	
現状・課題	運動が好きな生徒も中にはいるが、苦手な生徒が多い中で体育の授業を行っている。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、二極化が目立つ集団である。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、活動時間を増やすことも目標に取り組ませている。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月に立ち幅跳びを測定し、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、馬跳びなどのジャンプ系のトレーニングを取り入れる。瞬発力を高めることによって、短距離走のタイム短縮などにも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、短い距離のダッシュなどのトレーニングなどを取り入れることで、他の種目の記録向上にもつながるように取り組む。
	特別活動	日々の体育の授業で行うラジオ体操の後に2人1組の馬跳びを10回行う。また、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	日々の活動で瞬発力が鍛えられるフィジカルトレーニングを行う。
	その他	特になし
評価方法	4月と12月に立幅跳びを測定し、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瞬発力向上に関する取り組みを行う。	

令和6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3年男子50m走の1種目のみであった。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	・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	・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(10月) ・校内スポーツ大会(12月、3月)
	部活動	特になし
	その他	特になし
評価方法	11月と5月のタイム測定値の比較で、向上(短縮)した生徒の割合 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	生徒が主体的に参加できるように、Chromebookでの記録入力を行う。 個々の記録を入力することで、過去の記録との比較ができ、モチベーションを上げることに繋がるのではないかと考える。	

令和6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 村上 祐一

プラン名	柔軟性を高めて腰痛予防だ GOGO!!		
現状・課題	<p>【現状】令和5年度新体カテストの長座体前屈の結果では、令和4年度県平均との比較において全学年で男女共に下回っていた。体育授業の見学者や運動部で活動できていない部員の中には腰痛を訴えている生徒もいる。他にハムストリングス・腓腹筋の肉離れ症状の生徒も多くはないが発生している。</p> <p>【課題】厚生労働省の発表では、腰痛の患者数 腰痛に悩む日本人の数がここ数年1000万人超で推移しており、日本人の約13人に1人が腰痛持ちとあった。生徒にとっても将来、健康課題になり得る腰痛予防の為に腰部から大腿部の柔軟性を維持・向上させることが課題である。</p>		
目標指標・数値	<p>・長座体前屈の計測において、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>・準備体操では実施種目で主に使う身体の部位を意識するだけでなく、腰部から大腿部にかけての筋群(大腿二頭筋・大臀筋・腓腹筋)、股関節などを意識したストレッチを毎時間実施する。</p> <p>・体育授業で腰部から大腿部にかけての筋群をほぐす、いくつかのストレッチ方法を身につけさせる。</p> <p>・身につけたストレッチを部活動や自宅で風呂上りなど日常的に短時間でも活用するように促す。</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>・運動部顧問に柔軟性を高めることがケガの予防だけでなくパフォーマンスの向上、疲れにくい体づくりにも役立つことを伝えることで、本校プランに理解と協力を求め部活動時でも柔軟性を高めるための指導を依頼する。</p>	
	その他	<p>・長座体前屈の全国・県・本校記録の平均を知らせ、生徒の興味関心を高める。</p>	
評価方法	<p>・長座体前屈の計測において、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>・昨年度はボール投げの向上に努めたが、4月よりも成績が向上した生徒の割合は35%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、生徒たちが体育授業時や部活動時だけでなく日常生活の中でも簡単に短時間で取り組める内容を計画した。柔軟性は身体能力の一つであるが、継続的に意識して取り組むことで運動神経の個人差に関係なく向上できると考えた。4月に計測する新体カテストの結果よりも、11月に測定する結果で向上した生徒の割合が55%以上を目指す。(プラン名GoGolは55%の意味で継続)。</p>		

令和6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 森 博之

プラン名	柔軟性向上プラン2024	
現状・課題	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5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、長座体前屈においてはR5県平均を3年男子以外は上回っている。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。	
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70%以上を目指す。(昨年度68.0%)	
具体的な取組	教科 体育	毎時間、錦丘体操を正確に行わせる。 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。 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。
	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6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	跳びだせ泉丘		
現状・課題	<p>○本校生徒は、体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多く、活発な授業が行われている。また、例年の体カテストの結果をみると、県内平均をほとんどの種目で上回っており、本校生徒の運動能力は高いと考えられる。一方で、高校に入り、文化部に所属する生徒が増えている現状があり、運動を行う機会が減少している生徒がいるという課題が考えられる。</p> <p>○課題への取り組みとして、生徒が楽しんで運動できるきっかけづくりを体育の授業で行い、同時に体力が高まるような取り組みを行うことで、課題解決していくことを期待したい。</p>		
目標指標・数値	<p>○新体カテスト「立ち幅跳び」において、以下の目標を目指す。</p> <p style="text-align: center;">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>○立ち幅跳びに必要な「力強さ」と「タイミング」の向上を図るため、 ①2人組スクワット8回 ②スクワットキープ10秒 ③馬跳び10回の3項目を補強運動として取り入れる。筋肉の発達や動きの慣れといった生徒の実情にあわせて、種目の回数や内容を発展させ、能力の向上を目指す。</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	<p>○校内陸上競技大会 ○各学年スポーツ大会</p>	
評価方法	○新体カテスト「立ち幅跳び」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。		
前年度からの 変更点	○昨年度は個人でおこなう軽快な運動であったが、今年度は生徒にとって「楽しい活動」という点を重視し、ペア活動で取り組むことができる運動に変更した。		

令和6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 河内 聡一郎

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	<p>「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。</p> <p>自重トレーニングの様々な動きを組み合わせ、全面的な体力の向上を図り、力強さを高めていく。取り組み方により負荷箇所が変化することも知識として身に付けられるよう行い方を示唆する等、視覚化に努める。また、積極的に取り組みやすい活動となるよう、「シャトルラン」「持久走」の測定日をそれぞれ年に1回設けるなどして、モチベーションの維持・向上を図る。</p>
	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	一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るため、今年度も継続して行う。	

令和6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 等 学 校

校長名 桶 川 政 江

プラン名	伏見高校体カアッププラン2024		
現状・課題	昨年度より、持久力の向上を目指しており、授業初めに心肺機能を高める準備や冬季にもシャトルランを実施して意欲を高める工夫を行った。しかし、シャトルランでは全カテゴリーで県平均を下回っている。高校生の年代で心肺機能を高め、生涯を通じて体力の維持・向上につなげていきたい。		
目標指標・数値	令和6年度5月に実施するシャトルランの記録ですべてのカテゴリーで県平均を超えを目指す。また冬季に行う第2回では1, 2年の男女ともに平均9回向上させる。		
具体的な取組	教科 体育	授業の開始時にインターバル形式や目標タイムを設定したランニングの時間を設けるなど持久力の向上に努める。記録の表彰や、生涯の体力の維持について日頃から声をかけることでモチベーションの向上に努める。	
	特別 活動	特になし	
	部活動	部活動での合同トレーニングや部活動間での競争意識をつけるなど、体力・記録の向上のモチベーションをあげる声かけ、トレーニングを行う。	
	その他	特になし	
評価方法	シャトルランの回数平均をR5年度の5月実施とR6年度5月、R6年度12月の記録を男女別6集団で比較する。		
前年度からの 変更点	継続して行っているため、昨年度と本年度5月、本年度12月で比較する。生徒の意欲向上に向けた声かけ、記録の表彰をおこなう。		

令和6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	より遠くに跳躍しよう	
現状・課題	運動部に加入して、継続的に運動に取り組んでいる生徒が少なく、体育の授業だけが運動機会となっている生徒が多い。 また、昨年度の体育の授業の様子から、運動が得意であるという生徒は限られているということがうかがえた。基本的な体を動かす調整力が年齢相応ではない生徒も見受けられるのが現状である。	
目標指標・数値	立ち幅跳びの計測において、1回目(4月)の記録より、2回目(11月ごろ)の記録が向上した生徒の割合が20%以上であることを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	準備運動後に、各種スポーツに適した補強運動を実施する。その補強運動の内容を跳躍力や体を動かす調整力の向上につながるものとする。
	特別 活動	特になし
	部活動	体育科から各運動部に対して、補強運動のメニュー内容を提示し、実施を推奨する。そのメニュー内容は各運動部に適したものであることを心がける。
	その他	特になし
評価方法	立ち幅跳びの計測において、1回目(4月)の記録より、2回目(11月ごろ)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	昨年度取り組んだ反復横跳びについては、わずかではあったが全体として記録の上昇傾向が見られた。今年度は昨年度の取り組みに、基本的な体を動かす調整力という要素を加えた。筋力などの向上に限らず、体を上手く動かすことや、自分の思い通りに体を動かすことは、体育の各種目に有効であることにとどまらず、今後のスポーツライフを豊かにするものである。今年度はこれらの観点から計測種目を立ち幅跳びとした。	

令和6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 樋口 勝浩

プラン名	KINSYO【筋(力)(上)昇】でベースアップ！！	
現状・課題	運動が好きな生徒が多く、積極的に授業に参加し、仲間とコミュニケーションをとりながら協力で様々な課題に取り組むことができる。スポーツテストの結果から、「力強さ」を示す握力の部分で県平均を下回る生徒が多い。また、「跳躍力」を示す立幅跳でも数値が例年下がってきている傾向がある。そこで、脚力と跳躍力に相関関係があるということ、脚力・歩行能力と握力の相関があるというデータを踏まえて、脚力に着目したトレーニング種目を採用し、立ち幅跳びの跳躍力・握力の力強さにもつなげていく必要がある。	
目標指標・数値	年度の最初に行う「新体カテスト」の数値をもとに体力の向上の目標を設定し「一校一プラン」のトレーニングに取り組む。数値目標の指標として本校では年間に2回の持久カテストを実施し、心肺機能を含めた全身持久力、脚力の向上を目指したトレーニングを実施する。2学期に行う予定の2回目の持久走を最終チェックとする。1回目から2回目の持久走の記録の向上において70%以上の生徒の向上を目指したい。	
具体的な取組	教科 体育	全身持久力と脚力の向上を目指して「ジャンプトレーニング」を行う。「抱え込みジャンプ」「大の字ジャンプ」「前後開閉ジャンプ」を10回ずつ行う。また、筋持久力の向上を目指し、「腕立て伏せ」「足上げ腹筋」「背筋」を行う。男子は20回、15回、40回行い、女子は15回、10回、30回とします。ジャンプと筋持久力を合わせてジャンプサーキットトレーニングとして実施し、その後ランニングを行う。個人の能力や健康状態に合わせて、負荷を調整する。
	特別 活動	各学期にスポーツ大会を実施し、スポーツに親しむ習慣や、スポーツを観ること、応援することの楽しさを味わえるようにする。
	部活動	それぞれの運動部が、県内外の上位を目指して活動している。 そのために、トレーニングによる体力向上に取り組む。
	その他	特になし
評価方法	新体カテストの実施の後、(身体が慣れてきた頃の6月ごろ)に本校独自の「持久走」を行う。男女ともに約1,000mをラップを測定しながら走り、年間2回測定する。長期休暇前の体力が低下していない時期である2学期末に2回目のチェックを行い、1回目と2回目を比較し、全体の70%以上の向上を目指したい。	
前年度からの 変更点	1回目との比較をしやすくするために、2回目の測定を冬に入る前の2学期に設定した。また、腹筋・背筋・腕立て伏せのように単純な種目と不足している運動能力に応じた種目を合わせたサーキット形式で行い、最終的に「走る」ところまでつなげ、複合的に体力向上を目指すものを授業内トレーニング種目として設定した。	

令和6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	シャトルラン向上プラン	
現状・課題	近年のスポーツテストにおいて、本校のシャトルランの各学年男女別の平均値は、県の平均値よりもすべての学年において下回っている。そしてその傾向はこの2,3年の間により強くなってきている。シャトルランは決して生徒たちが楽しんで行うような種目ではないが、本校の生徒たちは一生懸命に挑戦しているにもかかわらずこのような結果となっている。今年度は生徒たちの持久力における「身体的限界」を少しでも引き上げるための取り組みとし、生徒たちが粘り強く何かに取り組む姿勢や、運動部活動での持久力アップによる活性化を狙いとした。	
目標指標・数値	12月にシャトルランの測定を行い、その学年平均が4,5月測定した記録の学年平均より5回以上の向上を計る。	
具体的な取組	教科 体育	体育の授業でのウォームアップも兼ねて、各授業ごとの生徒の体力を考慮し0からでなく、30や40など途中からスタートし目標回数を設定する。日々の授業で少しずつ挑戦する機会を設ける。
	特別 活動	
	部活動	日々の運動部活動においても、競技によって使用する持久力に違いはあるが、それぞれの部において選手の基礎体力がアップすれば、競技力向上につながると考えられる。顧問の先生方にも意識的に部活動で取り組みを増やしていただき、実際の記録を順位で掲示する際に部活動も同時に記載することで、個人だけでなく部活動同士でも向上心が出てくるようにする。
	その他	実際の記録を順位にして体育館に大きく掲示し、生徒同士での競争心を持たせる。生徒のモチベーション向上につながればと考える。体育理論や保健においても持久力向上のためのトレーニング等を紹介する。
評価方法	12月にシャトルランの測定を行い、その学年平均が4,5月測定した記録の学年平均より5回以上の向上を計る。	
前年度からの 変更点	前年度は立ち幅跳びでの取り組みであったが、近年シャトルランの記録の顕著な低下が見られるためこの種目へ取り組むこととした。決して生徒たちが喜んで取り組める種目でないが、自身の健康の維持のためや運動部活動での還元等の必要性を生徒に持たせて取り組ませたい。	

令和6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2024【桜高体操】		
現状・課題	昨年度のスポーツテストでは総合評価AとBの生徒が63.1%と運動能力が比較的高く、かつ運動に対して意欲的な生徒が多い。しかし、1年生女子で握力、持久走、50m走、ボール投げで県平均を下回った。今まで見られなかった特徴であり、運動習慣のない女子の体力の低下が顕著となっている。		
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、ランニングコース、ウェットルームを活用して持久力・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	股関節の硬さなどから体操に正しく取り組むことができない生徒が増えていることから、桜高体操のテストで「技のつなぎ」を重点的に見ることにした。		

令和6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	<ul style="list-style-type: none"> 男子では2, 3年の50m走、3年の立ち幅跳びで前年度から新たに若干県平均を下回った。また、2年は反復横跳びも県平均を少し下回るようになり男子の瞬発力不足(力強さ・素早さ)が目立っている。 女子では、3年の50m走と立ち幅跳びが県平均を下回っていて、特に3年女子の立ち幅跳びが県平均より大幅に低いことが課題である。 昨年度より弱かったハンドボール投げでは、3年男女で県平均をやや上回り改善方向である。しかし、1年男女、2年男子で若干県平均より低く継続指導が必要と感じている。 	
目標指標・数値	令和6年度新体カテストの記録において、全学年全種目で県平均を上回ることを目指す	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> すべての体育授業において、男女とも補強運動として腕立て伏せと腹筋運動の2種目を取り入れて体幹強化を図ってきました。男女とも瞬発力の低下が顕著であり、従来の補強運動から1種目除いてもも上げ運動やスクワットジャンプ等を取り入れ瞬発力アップを図りたいと考える。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> 各学年における球技大会を実施する中、身体を動かす楽しさを体感させて運動に関する興味を高めさせたい。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> 昨年度実施した冬季合同トレーニングは、令和6年度は実施する予定はない。かわりに、運動部活動中心に日頃の練習の成果を高めるための栄養学講話に専門家を招き、2学期～3学期の期間に開催したと考えている。筋力や筋持久力を向上させる食事摂取の工夫を学ばせたい。 瞬発力(力強さ・素早さ)が県平均を下回っている理由として、運動部活動加入者の減少と3年生まで活動を続けられない生徒が多くなってきていることが考えられ、部活動を最後まで継続するような指導をしていきたい。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 1年次に体育や保健の授業を通じて、運動と健康に関して必要性を理解できるよう説明していきたい。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> 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。その際、測定時に全力で臨んでいるかを吟味・評価し、記録が伸びるような場合には再試行させて本人のベスト記録を出させる指導を行う。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> 体育授業におけるトレーニングでジャンプ系のメニューを取り入れて行う。 ボールを投げる運動での選択種目で遠投やキャッチボールの時間を長めに設定し、投げる力を補うよう配慮する。また、 運動部活動の途中退部意思を申し出た生徒に対し、説得したり諭したりして、最後までやり遂げるよう支援する。 	

令和6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	瞬発力を高めよう！	
現状・課題	令和5年度の立ち幅跳びの県平均値は1年男子217, 24cm、女子172, 6cm、2年男子213, 95cm、女子173, 35cm、3年男子230, 3cm、175, 83cmに対し、本校は1年男子205, 7cm、女子169, 39cm、2年男子213, 95cm、女子168, 88cm、3年男子218, 09cm、女子165, 42cmであり、いずれも県平均値を下回っている。本校生徒の運動部活動加入者は約53%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。今年度は瞬発力を高める運動に着目し、部活動等の各活動に瞬発力を高めるトレーニングを取り入れ向上させたい。	
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に近づくことを目標とする。	
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(バービージャンプ等)の回数を適宜変更し、実施する。
	特別 活動	球技大会などの生徒会行事等を通し、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6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	素直でおとなしい生徒が多いが、授業内の話し合い活動等には積極的に参加しようとする姿が見られる。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。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回目の測定(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
	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"> ・校地内工事中により外周を活用できないため、測定回数及びシャトルラントレーニングの回数を増加させる。 	

令和6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 古一 利明

プラン名	「内高体カアッププロジェクト2024～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53.2%を占めていることから、体力・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>縄跳び運動を取り入れて3年目になるが、大半の生徒が意欲的に取り組んでいるが、一部の生徒で取り組む態度が不十分な部分が見られるため、意欲的に取り組む雰囲気作りが課題である。</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>		
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(昨年度は立ち幅跳びにおいて51.4%、反復横跳びにおいて16.9%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	<p>毎時間準備運動後に縄跳びを使用して二重跳びを60秒間実施する。 縄跳びをしている際は音楽をかけたリ、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。 定期的に何回跳ぶことができたのか記録を取っていく。</p>	
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動ごとで補強トレーニングを実施する。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・特になし 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・12～1月に全校生徒が立ち幅跳びと反復横跳びの測定を実施し、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(二重跳び)を30秒間継続し、体力(瞬発力、敏捷性、全身持久力)向上を図るが、定期的に記録を取り、生徒のモチベーション向上に努める。 		

令和6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	R6シャトルラン大作戦		
現状・課題	<p>・体力合計点において女子は全学年で県平均を上回り、体力は向上傾向にあるように見える反面、男子は全学年で県平均を下回った。D群とE群の割合が県平均より10%も高く、体力の低下が大きな課題であることがわかる。現状としては、大幅な体力の向上を目指しつつ、より多くの生徒に運動を好きになってもらうことや運動習慣を身に付けることを最優先として取り組んでいきたいと思う。今年度は早い時期からマラソン大会に向けて持久走の練習を行い、個々にあったペースでのレベルアップを目指したいと思う。また、定期的にシャトルランを計測し、持久力向上に向けた意識づけを行いたいと考えている。</p>		
目標指標・数値	<p>・新体カテストにおける持久走の記録が向上したという生徒が50%以上を目指す。</p>		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の初めにウォーキングやランニングを継続的に行う。 ・音楽を用いて楽しく運動を行い、運動への意識を変えられるように工夫をする。 ・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。 ・月に1回程度シャトルランの記録を測定し、持久力向上の意識づけをする。 	
	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	<p>・各部活動における、基礎体力レベルの向上</p>	
	その他	<p>・外部講師の招致</p>	
評価方法	<p>・新体カテストの結果と3学期に再度計測した記録の比較により評価する。</p>		
前年度からの 変更点	<p>・全体的な体力向上が望ましいが、今年度は持久力の向上に絞った目標を設定した。</p>		

令和6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 福岡 辰彦

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の結果は県平均から大きく下回っているのが現状である。部活動の加入率が低く、運動部に所属している生徒も少ない。肥満傾向の生徒が多く、積極的に授業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が現状である。日々の授業の中で運動に取り組む習慣づくりや健康教育等に力を入れて活動している。	
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(5月・11月)測定する。持久走は、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分間走と筋カ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(5月・11月)に測定し、記録を比較する。	
前年度からの 変更点	特になし	

令和6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	羽高持久力アッププラン	
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、体力合計点において、全種別が県平均を下回った。その他、「反復横跳び」において3年女子以外の5種別が県平均を下回り、「ハンドボール投げ」において1年男子以外の5種別が県平均を下回る結果となった。</p> <p>また、「上体起こし」においては5種別で県平均を上回り、「持久走」においても4種別が県平均を上回ったため、その2種目が本校の基礎体力の強みと考える。今年度は、この強みをさらに伸ばしていくことを課題として掲げ、「持久走」の平均値を向上させることを目標として取り組んでいくこととする。</p>	
目標指標・数値	5月と10月に持久走(男子1500M、女子1000M)を計測し、5月の記録と10月の記録と比較する。各種別10秒以上のタイム向上を目標とする。	
具体的な取組	教科体育	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。
	特別活動	8月…体育祭 10月…マラソン大会 3月…球技大会
	部活動	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。文化部においても、生きるうえで基礎的な体力は必要であるという観点から、体力について学び考える機会を設ける。
	その他	特記事項なし
評価方法	10月に持久走(男子1500M、女子1000M)を再計測し、その結果と5月の記録を比較し、検討する。(各種別10秒以上のタイム向上を目標とする)	
前年度からの変更点	前年度は「立ち幅跳び」の体カアップを目指し、1年生において男女とも目標値を達成した。2年生においては男子が2センチアップ、女子が1センチアップであった。3年男女については5月時と変化はなかった。前年度の取り組みで体カアップが見られたため、今年度は「持久走」に項目を変更し取り組んでいくこととする。	

令和6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	羽工生体カアッププラン	
現状・課題	<p>昨年度、総合評価においては県平均を上回っているが、運動特性のうち「柔らかさ」と関連する種目において全学年男女が県平均に達していない。また、2・3年生男子の体力合計点が県平均を下回っているという現状である。</p> <p>生徒一人ひとりが自身の運動能力に応じた目標を設定し、運動に親しむ態度を持って主体的に取り組むことができるようにすることが課題である。</p>	
目標指標・数値	<p>運動特性のうち「柔らかさ」に関連する種目として「長座体前屈」の記録について、県平均を上回る生徒が各学年男女でそれぞれ60%以上となることを目標とする。</p>	
具体的な取組	教科体育	<p>新体力テストの点数が低かった項目を改善できるよう、生徒一人ひとりが自身の目標を設定するとともに、全体的な体カアップを図るため、以下のうち2点以上を毎授業実施する。</p> <p>①持久走(男子900m女子600m)と補強運動(腕立て伏せ・腹筋・背筋・倒立・連続立ち幅跳び)</p> <p>②年間をとおして、目標達成に向けた2～3分程度の取り組み(サーキットトレーニング等)</p> <p>③ストレッチ(長座体前屈・開脚前屈等)</p>
	特別活動	<p>主体的かつ意欲的に運動ができるよう、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)での上位入賞を目標に掲げる。</p>
	部活動	<p>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持つために、新体力テストの結果を部活動別に集計して公表する。</p>
	その他	<p>保健の学習において、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。</p>
評価方法	<p>2月に「長座体前屈」の計測を実施し、県平均を上回る生徒が各学年男女でそれぞれ60%に達しているかどうかで評価を行う。</p>	
前年度からの変更点	<p>前年度は、瞬発系サーキットトレーニングと持久走(男子600m女子400m)を実施していたが、今年度は以下のうち2点以上を毎授業で実施することとした。</p> <p>①持久走(男子900m女子600m)と補強運動(腕立て伏せ・腹筋・背筋・倒立・連続立ち幅跳び)</p> <p>②年間をとおして、目標達成に向けた2～3分程度の取り組み(サーキットトレーニング等)</p> <p>③ストレッチ(長座体前屈・開脚前屈等)</p>	

令和6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 中川 久仁彦

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、立ち幅とび、長座体前屈を休み時間や授業の前後に自由に計測できるようにする。</p> <p>④20m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	<p>・昨年度の握力に加えて、長座体前屈と立ち幅とびを自由に計測できるようにした。</p>	

令和6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 横田 禎

プラン名	鹿高体カアップ2024 ～行く手を拓く 創造の～	
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50%以上、D+E判定を20%以下 ・体育の授業が「楽しい」、「やや楽しい」と答える生徒が90%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(5月) ・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	<p>昨年度と継続し、今年度も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。</p>	

令和6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 大森 久子

プラン名	シャトルラン、楽しいって。～積み上げ兄さん・姉さんになろう～		
現状・課題	<p>昨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60.9%に対し、女子は25.6%にとどまっている。特に2年生・3年生女子は22%、3年生男子は26.9%と他学年と比較し非常に低くなっている。授業内で運動強度を高めていくこと、モチベーションを上げて運動の楽しさを生徒たちに伝えていくことが課題に挙げられる。</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"> ・授業開始前に5分程度ランニングをする時間を設ける。(ランニング中は、音楽をかけ1曲分完走する。) ・長距離走を行う。その際、目標タイムを設定させ、超えるまたは近づくことができるよう指導する。 ・自宅などで簡単にできるトレーニングなどを紹介する。 ・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。 	
	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。 ・体の使い方などを学ぶために、講師等を招いて合同トレーニングを行う。 ・外部指導員を積極的に活用する。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・体カテスト集計システムを活用し、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向けて意識を高める。 	
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"> ・走ることに抵抗がある生徒が多いため、生徒が好きな曲を流し気分やモチベーションを高めるために1曲完走をする日を設定した。 		

令和6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 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>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、反復横跳びで県平均を下回っていた。運動習慣のない生徒にも記録の向上を実感させることで、達成感を味わい、運動への興味・関心を高めていきたい。</p>	
目標指標・数値	5月に実施した新体カテストにおける反復横跳びの得点と1月に実施する反復横跳びの得点を比較し、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。	
具体的な取組	教科体育	・毎時間、距離を設定したランニング、サーキットトレーニング(筋力、敏捷性を高めるもの)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。
	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	特になし
評価方法	反復横跳びの測定を実施して、6月の測定結果と比較する。	
前年度からの変更点	今年度は反復横跳びの記録向上を目指す。俊敏性を高めるような運動を授業内でも取り入れることで、体育の授業や部活動に活かしていきたい。	

令和6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	取り戻せ、怪我をしない体！「震災前の運動習慣」		
現状・課題	本校は、県内唯一の看護科・福祉科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。1月の震災後においては、学校施設が被害を受けた影響で、体育実技・部活動が実施できない期間が続いた。その為、数ヶ月間運動をしていない生徒がほとんどである。その様な状況を踏まえ、昨年度のデータ（県平均との比較）は参考にならないと考え、運動習慣の確立等を目指したい。		
目標指標・数値	4ヶ月以上運動を行っていない生徒もいるため、怪我をしない体作りを行っていきたい。女子生徒が多く、過去のデータをみると、長座体前屈（柔軟性）が優れているので、今年度の数値目標は、全グループで県平均を上回ることを目指す。		
具体的な取組	教科体育	授業の準備体操・サーキットトレーニング後に、効果的なストレッチ、柔軟体操を取り入れる。	
	特別活動	球技大会前に、運営側の予行練習として、合同部活動を行っている。全生徒対象に参加呼びかけを行っているので、自宅でも行えるストレッチ等を参加者全員で行う。	
	部活動	文化部も含め、柔軟体操を取り入れてもらうよう働きかけを行う。	
	その他	スポーツテストの結果を振り返り、自己の記録が伸びるような働きかけ（日頃のすきま時間を活用したストレッチ等）を教科体育・部活動で行う。	
評価方法	長座体前屈の春の記録と秋の記録を比較して評価する。		
前年度からの変更点	前年度は、外部機関（石川県立大学・宮口教授、恵寿病院）と連携した取り組み（歩行解析デバイス（AYUMIEYE））を行ったが、今年度は震災の影響もあり内容を変更した。		

令和6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		意欲UPと瞬発力・柔軟性UPを目指す
現状・課題		運動することへの意欲および体力に関していずれも二極化が見られる。意欲や体力が低い生徒は、様々な理由により運動経験が少ない生徒で、高校の授業で初めて経験することが多く苦手意識も強い。一方、運動部に所属するなど日常的に体を動かす機会を有している生徒も多いが、自らの体を巧みに動かすというところまで至っているとは言えない。令和5年度の体カテストの結果では、1・2年の男子、女子の記録が全体的に低い。また、学校全体としては、長座体前屈・立ち幅跳びの記録が県平均を下回っている。立ち幅跳びは、「力強さ」に加え「タイミング」良く踏み切る技能が必要な種目であり、このような力を付けていくためにも、柔軟性を高めるストレッチ等をしっかりと行わせながら、前述したように運動意欲を向上させていくことが本校の課題である。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳びの記録向上を目指す。 (5月・11月に測定を行い、記録が伸びた生徒の割合70%を目指す) ・体育の授業が「楽しい」、授業で「体を動かしている」「分かったことがある」「できたことがある」と感じる生徒の割合を高める。 (5月・11月に意識調査を行う。最終的に肯定的回答の割合75%を目指す)
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な目的を生徒に示し、自己の体力に応じた回数や方法でミニトレーニングを行う。 ・主運動につながる補助運動を行い、スモールステップで伸びを感じながら基礎的な技能を身に付けられるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・LHRを活用し、新体カテストの意義や取り組む姿勢について指導する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・年間をとおし、体幹を鍛えたり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	<ul style="list-style-type: none"> ・特になし。
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・「立ち幅跳び」の記録を、5月と11月に測定し、記録が伸びた生徒の割合を見る。 ・5月・11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"> ・トレーニングの中に「反復横跳び」を継続し、「立ち三段跳び」、「柔軟性を高める運動」を加えて行っていく。

令和6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ほどが運動部に加入し、活動に励んでいる。なかでも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実力を持っており、運動能力の優れた生徒も存在する。運動部の生徒は、日々の練習の中でランニングやトレーニングを継続的に実施し、今後も体力の向上に期待が持てる。しかし、運動をあまり得意としない生徒については日々の習慣の中に体を動かすことが身についておらず、運動部との体力の二極化が大きな課題となっている。今年度は昨年度に引き続き立ち幅跳びに力を入れて指導することとする。体カテストで計測した記録を冬に上回るようにする。	
目標指標・数値	体カテストで測定した各自の記録を上回る生徒の割合を50%以上とする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> 授業の導入5分間にランニング、基礎体力を向上させるための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、立ち幅跳び) 定期的に(月1回程度)測定を行い、その結果を記録用紙に記入して記録の変化を比較できるようにする。初回の測定後に各自で目標設定をおこない、意欲的に取り組めるよう工夫する。
	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への参加(9月) 体育祭(10月)
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> 部活動へ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践する日を設定し、基礎体力の強化を図る。 基礎体力づくりの方法や意義を学ぶ機会を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> LHRでの体育館の積極的な活用を呼び掛け、学校行事に向けたクラスの団結を図る。 昼休みに体育館を使用して運動することを呼び掛け、運動の機会を増やす。 地域のスポーツイベントなどに積極的な参加を呼び掛ける。
評価方法	4～5月に体カテストで測定し、12～1月に2度目の測定を行い結果を比較する。	
前年度からの 変更点	昨年度末は震災の影響で冬季の測定が叶わず、結果を比較することができなかった。今年度、成果を出せるように計画的に取り組んでいきたい。	

令和6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	「天まで届け！ You can fly」	
現状・課題	男子は2年生の立ち幅とび以外は県平均を上回っている。女子の1、3年生で県平均を下回る種目が複数ある。特に3年生女子は9種目中4種目が県平均を下回っている。1、3年生男子と2年生女子は全種目において県平均を上回っており、A、B群の割合も多い。本校は女子生徒の運動部活動加入率が年々低下傾向であり、女子生徒の体力維持・向上が課題となっている。	
目標指標・数値	男子の立ち幅とびが平均230cmを超える。女子の立ち幅とびが平均175cmを超える。	
具体的な取組	教科 体育	年3回の立ち幅跳び測定、授業内のトレーニングでジャンパーズトレーニングを実施
	特別 活動	年2回の球技大会(種目バレーボール)
	部活動	各運動部での活動に任せる
	その他	測定のフィードバックやジャンプ力向上のための知識や下半身の筋力向上の健康面でのメリットなどを解説する。
評価方法	①12月の立ち幅跳び測定で令和6年度の県平均を全学年の男女が上回る ②12月の測定結果が4月の測定結果と比較して全学年の男女が上回る	
前年度からの 変更点	昨年は20mシャトルランであったが、取り組みの成果もあり男子生徒では県平均を上回ることができた。女子生徒では3年生の体力維持や向上が引き続き課題ではあるが、本年は男女共に共通して県平均を下回った立ち幅とびに取り組み課題を改善したいと考えている。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(高等学校)

学校名 飯 田 高 校

校長名 角 秀明

プラン名	飯高反復トレーニング	
現状・課題	令和5年度新体カテストの結果より、長座体前屈、反復横跳び、50m走で多くのグループが県平均を下回っている。 そこで、長座体前屈の運動特性である「柔らかさ」と反復横跳び・50m走に運動特性として該当する「すばやさ」の向上が見られるように取り組んでいくこととした。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・5月と9月に反復横跳びと長座体前屈を測定する。 ・長座体前屈で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。 ・反復横跳びで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4回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「すばやさ」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"> ・新体カテストの反復横跳びと長座体前屈で評価する。 ・反復横跳び・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"> ・前年度着目した長座体前屈と50m走に加え、反復横跳びにも着目した。 ・前年度まで着目していた「力強さ」ではなく、50m走と反復横跳びに共通した「すばやさ」に着目した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6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 久保出 将司

プラン名	一歩先へ！立ち幅跳び向上プラン		
現状・課題	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。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、女子生徒の数値を伸ばすことが本校の体カアップにつながると思っている。保健の授業や体育理論も絡めながら、運動の重要性和楽しさを伝えられる授業作りに努める。		
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月～5月に実施する新体カテストで測定した記録の学年平均より3.0cm以上の向上を計る。		
具体的な取組	教科 体育	準備運動の際に、補強運動としてジャンプスクワットやバービージャンプ等を取り入れ、瞬発力の向上や下半身の筋力向上につなげる。	
	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、瞬発力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	12月に測定をし、測定結果を比較する。		
前年度からの 変更点	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を踏まえ、強化する種目を変更した。準備運動の一環として補強運動を行い、日々の積み上げを習慣化させる。		

令和6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	持久力アップ！チーム金市工							
現状・課題	<p>全種目において男女問わず、県平均よりも高い水準を維持している。 ただ、経年変化を見ていくと20mシャトルランの回数が減少傾向にある。 一昨年度と昨年度を比較すると、1年男子は平均5回、1年女子は平均5回、2年男子は平均3回、2年女子は平均15回と平均値が大きく減少している。 心肺機能が発達する中学生年代をコロナ禍で過ごした学年であるため、このような結果につながったとも考えられるが、持久力アップを今年度の課題として取り組んでいきたい。</p>							
目標指標・数値	<table border="0"> <tr> <td>1年男子平均 92回</td> <td>1年女子 平均53回</td> </tr> <tr> <td>2年男子平均 97回</td> <td>2年女子 平均55回</td> </tr> <tr> <td>3年男子平均 100回</td> <td>3年女子 平均60回</td> </tr> </table>		1年男子平均 92回	1年女子 平均53回	2年男子平均 97回	2年女子 平均55回	3年男子平均 100回	3年女子 平均60回
1年男子平均 92回	1年女子 平均53回							
2年男子平均 97回	2年女子 平均55回							
3年男子平均 100回	3年女子 平均60回							
具体的な取組	教科 体育	<p>ウォーミングアップの際にランニングを取り入れ、走る習慣を作る。 20mシャトルランで50回は約6分かかるので、バスケットボールなどのゲーム時間も6分程度とする。 クラスごとに目標平均を定め、達成に向けて一丸となれるような取り組みを行う。</p>						
	特別 活動	<p>球技大会を年に2回行う。</p>						
	部活動	<p>年に2回～3回、運動部を中心としてトレーニング実技講習会を行い、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。</p>						
	その他	<p>学校行事として、全校一斉で体カテストを行う。</p>						
評価方法	新体カテスト							
前年度からの 変更点								