

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(定時制)

学校名 石川県立加賀聖城高等学校

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あまり期待できない。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、意欲はとても薄い。課題としては、体育や部活動を通じて運動の意義・楽しさを体感させ、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。クロムブックに各自入力グラフ化された結果を自ら確認、次時の活動に意欲を持たせる。	

令和6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昼間制

校長名 橋場 孝

プラン名	柔軟性や体幹を高めてけがをしにくい体を作ろう！		
現状・課題	中学時まで不登校を経験した生徒や、運動の経験が少ない生徒が多数おり、欠席や授業を見学する生徒も多く見られる。しかし、少数ではあるが運動が好きで、体育の授業時や放課後に活発に運動している生徒もいる。本取り組みでは、特に普段運動をしていない生徒のけがの予防を図るために柔軟運動や体幹トレーニングを授業の中に取り入れていく。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・4月と10月に「長座体前屈」を実施して記録を比較し、記録が増加した生徒が50%以上を目指す。 ・保健室での外科的処置状況を毎月確認し、柔軟性や体幹トレーニングについて検討していく。 		
具体的な取組	教科体育	柔軟性を高める運動として、ラジオ体操、ストレッチ、体幹トレーニングを毎時間授業開始時の約10分間取り組む。前項の取り組みであることを説明することで、みんなで頑張ろうという気持ちをもたせる。	
	特別活動	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。	
	部活動	運動部活動として、軟式野球・バドミントン・卓球・陸上競技があるが、アルバイトの時間や午前部・午後部の授業時間の違いがあり、共通の練習時間を確保するのが難しい。そのような中で、仲間と運動する楽しさや、全国大会を目指すなどそれぞれの目標に合った活動を行っている。	
	その他	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継続的に行っている。	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・4月と10月の年2回「長座体前屈」の計測を行い、2回目の結果が1回目を上回る生徒が50%以上を目指す。 ・保健室での外科的処置状況を毎月確認する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・保健室での外科的処置状況を毎月確認する。 ・体幹トレーニングを柔軟運動と合わせて毎時間行う。 		

令和6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

校長名 瀧 陽 一 郎

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が80%以上となることを目標とする。	
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のものと比較し(持久力を除く)、別途調査を実施し改善点を考察する。 ・体育授業時に、柔軟運動、体幹トレーニングを取り入れる。	

令和6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 瀧 陽一郎

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6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	活動アップ・体カアップ・楽しさアップ	
現状・課題	○本校は全校生徒の9割が不登校の経験者である。運動経験の少なさから、運動(体育)に対して苦手意識を強く持つ生徒が多く、活動に対して消極的な生徒も多い。スポーツテストの未完全実施者の多いのも現状である。昨年度、「体育の授業は楽しい」と回答した生徒は半数を超えたが、活動量が比例しているとは言えない。個人個人が、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が課題である。	
目標指標・数値	○「体育の授業は楽しい」と感じる生徒の割合90%以上を目標とする。 ○長座体前屈の記録が昨年の学校平均を上回ることを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	○毎時間ウォーミングアップ時に万歩計を装着し、各自の活動量を確認する。 ○毎時間、柔軟体操を取り入れる。
	特別 活動	○生徒会行事への積極的参加。(千里浜清掃ボランティア・体育祭・球技大会)
	部活動	○運動部への加入を、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。(柔軟体操、補強運動)
評価方法	年2回のアンケートとスポーツテスト(5月と10月or11月)	
前年度からの 変更点	○前年度の継続に加え、けがの防止を目標に柔軟性の向上を目指す。	

令和6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	自分の記録にチャレンジ～柔軟性の向上～		
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。一方で、運動が好きな生徒においては準備運動よりも主運動に取り組みたい気持ちが強く準備運動が疎かになっていることも多い。過去2年間長座体前屈の記録向上に向けて取り組んできたが思うような成果が出ておらず、昨年度の体カテストの結果からも17歳女子を除いた全ての年齢(男女)で長座体前屈が県平均を下回る結果となっている。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・各年齢の体カテストで県平均を下回った数の多かった「長座体前屈」の記録向上を目指す。体カテストを2度行い、「長座体前屈」の記録が向上した生徒の割合を70%以上にする。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性の向上を図るために、毎時間柔軟運動やストレッチに取り組む。 ・定期的に測定する機会を設けて、今の取り組みが正しいかどうかチェックする機会を設ける。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会の実施時においても、運動前後に柔軟運動に取り組む競技力向上を目指す。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員がバドミントン部または卓球部に所属し、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中で、柔軟運動や体力向上に取り組む。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を生徒と共有し、課題意識を持たせ目標を持てるようにする。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト(1回目…5月、2回目…10月) 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・記録向上の割合を65%から70%にした。 ・生徒と課題意識を共有したり、定期的なチェックを入れることでPDCAサイクルを作るなど取組方法を工夫した。 		

令和6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	今年度の生徒数は8名で全体的に運動能力は高くない生徒が多いが明確な課題を持って意欲的に取り組むことが出来れば、目標は達成できると考えられる。運動に触れる機会が体育の時間のみの生徒が大半であるため、昨年度の新体カテストの結果より全体的に持久力の低評価が見られる。震災の影響で限られた場所での活動になるが、生徒の実態に合わせて工夫しながら持久力と昨年に引き続き握力の向上を目標に取り組みたい。		
目標指標・数値	4月と11月の2回測定し、握力、持久力の2種目で記録が向上した生徒の割合が50%以上を目指す。		
具体的な取組	教科 体育	個人の目標を明確する。 毎時間補強運動を行う。(5分間ランニング)(柔軟体操) バドミントンラケットを使ったグリップの強化。 フリーウエイトバーベル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	定通大会を目指したバドミントン練習、および陸上長距離、投擲の練習。	
	その他		
評価方法	握力、持久力の計測において、1回目よりも2回目の記録が向上した生徒を学年別で評価する。		
前年度からの 変更点	持久力を加え握力を含めた2種目について記録の向上を目指す。		