

# 県立高等学校重点校制度に係る事業計画書

学校名 八頭高等学校

重点項目	スポーツ・文化芸術活動	提出日	平成31年2月15日
------	-------------	-----	------------

## 1 学校目標

- (1) 八頭高生らしい態度の育成
  - ①家庭学習の習慣化
  - ②学習と部活動の両立
  - ③自治精神に満ちた活発な生徒会活動
  - ④良好な人間関係が築ける生徒の育成
- (2) 生徒が主体的に学習する授業改革
- (3) 自らの進路を決定し、達成する能力の育成
- (4) 八頭地域の小中学校と連携し、地域貢献できる生徒の育成

## 2 重点項目に係る目標

- (1) 学校と部活動の両立をとおして八頭高生らしい態度を育成する。
- (2) 運動部活動、体育コースの活性化によって優れたアスリートを育成する。
- (3) 文化部活動の活性化によって創造性豊かな人材を育成する。

<数値目標> 次の部活動については全国大会への出場を目標とする。

過去5年間に全国大会出場（全国高校総合体育大会、全国高校選抜大会、全国高校総合文化祭等）出場実績がある部活動

陸上競技（女子※全国高校駅伝を含む）、弓道、ホッケー男子・女子、卓球（個人）、バレーボール女子、柔道男子・女子、剣道、硬式野球、放送、書道、将棋

## 3 事業計画（事業名、事業概要）

### 【高等学校課事業】

#### ・外部人財活用事業

ウェイトトレーニング講習会：最先端のトレーニング理論と方法を身に付け、スポーツを科学的に分析する視点を養成し、今後のスポーツ実践者としての自身のパフォーマンス向上と将来のスポーツ指導者の核となる能力の基礎を養成する。

エアロビック講習会：エアロビックにおけるベーシックステップを組んだ動きのウォーミングアップやルーティーン練習、基本の動きを再確認しながら仲間と呼吸やタイミングを合わせ、協調性を育む。

### 【独自事業】

- ・八頭高愛し愛され運動の促進（地域貢献事業）

八頭町内小学校における書道パフォーマンス、吹奏楽演奏、箏曲演奏

地元小学校におけるスポーツテスト模範演技指導、計測・記録、補助

- ・外部人財活用事業

バランス改善エクササイズ講習会：アスリートとしてのパフォーマンステスト

バランス系のトレーニング

ムーブメントトレーニング

コンディショニング講習会：競技力向上のために、アスリートとして知っておきたい知識と知恵について

- ・競技力（パフォーマンス）とは？
- ・フィジカルトレーニングについて
- ・コンディショニングについて
- ・食事、睡眠、入浴、リカバリーについて

パフォーマンスアップのための土台の作り方について

- ・効果的なウォーミングアップ&クールダウン
- ・練習やトレーニングの効果を引き出すための動き作り