

令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立青井高等学校

【校長名】 加藤 泰弘
【学級数】 16 学級
【生徒数】 484 名

- 【特色】
- ・自信と誇りある生徒の育成
 - ・キャリア教育で未来と拓く



【目標】

- 運動やスポーツの楽しさを知り、体育の授業以外でも運動やスポーツに関わる姿勢を養う。
- 運動やスポーツを通して、他者との関わりについても考えることができるようにする。

【取組内容】

- **運動・スポーツに関する指導**
体づくり運動や、エクササイズを取り入れた運動、仲間とコミュニケーションを図る内容を実施
- **健康に関する指導**
 - ・ 体育理論
 - ・ パフォーマンス向上
 - ・ 応急手当
 - ・ 食事法
 - ・ トレーニング法

【今後に向けた改善事項】

- **目標**
体育の授業を通して、運動やスポーツが身近なものになること。
- **取組内容**
エンジョイスポーツプロジェクトの内容の充実を図り、体を動かす大切さや楽しさをさらに広げていくこと。

【成果】

- 体育の授業以外でも運動やスポーツを行う生徒は多くはないが、運動やスポーツに対して興味を持つ生徒が増えた。
- 他者との関わりに関して、積極的にコミュニケーションを図る生徒が増加した。

【具体的な取組内容】

- **運動・スポーツに関する指導**
チームビルディング、キックボクササイズのエクササイズ、ダブルダッチ、タッチラグビー、タグラグビーを実施した。
チームビルディングでは、コミュニケーションを図ることや、相手の気持ちに立って動くことを意識して取り組んだ。
その他では、全身運動で、有酸素運動&無酸素運動を同時に行った。全身のシェイプアップや、筋肉を使い瞬発力を発揮するなど、筋力トレーニングも実施した。
- **健康に関する指導**
規則正しい食生活を伝えるために、栄養の大切さを理解する取組内容とした。健康維持のためには、食事からの摂取エネルギーと1日の活動で使われる消費エネルギーのバランスについて例を挙げながら進めた。講師の先生から基本的な知識を教わった上で、生徒同士の意見交換や、グループ学習を取り入れながら、他者の考えや自己の考えを相手に伝える学習を実施した。

【具体的な成果】

- **運動・スポーツに関する指導**
 - ・ これまで知らなかったスポーツに触れ、「運動が楽しい」と言った発言や「このスポーツなら私にもできる。」といったポジティブな発言が多くあった。
 - ・ 授業を通して、運動の楽しさに気づいた生徒の中には、実際にキックボクササイズのエクササイズが行われているジムに通う生徒がいた。
 - ・ チームビルディングを通して、他者との関わりに関して積極的にコミュニケーションを図る生徒が増えた。クラスでは話したことがない生徒が、授業の中で仲が深まり、クラス全体がまとまるようになった。
- **健康に関する指導**
 - ・ 栄養素の働きである「エネルギー源」となる炭水化物、たんぱく質、脂質、「体を構成する」たんぱく質、脂質、ミネラル、「体の調子を整える」ビタミン、ミネラル、これらの3つを学び、実生活で意識している生徒がいた。その他には、規則正しい食生活の意味を理解することができた生徒が増加した。

【指定後も継続して生徒の多様なニーズに応える運動機会を確保するための取組予定】

- エンジョイスポーツプロジェクトで学んだことを活かせるよう、日ごろの学校生活の中で他者との関わりを持つ授業づくり、環境づくりを行う。
- 卒業後にも運動を継続できるよう、授業を通して、運動の大切さを伝えていく。