

# 令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

## 都立白鷗高等学校

【校長名】 池戸成記      【学級数】 16学級      【生徒数】 585名

- 【特色】
- ・明治21(1888)年創設、都立初の中高一貫校
  - ・「日本の伝統文化理解教育」、「課題探究型学習」、「ダイバーシティ(多様性)教育」の3つを教育活動の柱とする
  - ・令和4・5年度GE-NET20、理数研究校指定校



## 【具体的な取組内容】

### ○ 運動・スポーツに関する指導

#### <体育の授業>

今年度は実施種目をエアロビクス、ダブルタッチにしぼり、各種目3~4時間の内容で実施し、内容の充実とより高度な技の習得を目指した。また、各種目において技能テストを実施し、体育の評価として活用した。

#### <放課後の活動>

今年度は様々な種目を行わせるのではなく、各部活動に対してパフォーマンスアップトレーニングを実施した。実施日程や内容について希望調査を行い、各部活動のニーズに合わせて内容を実施した。

### ○ 健康に関する指導

メンタルヘルス講座では、対人スキルを中心に各クラス2時間実施した。コンビニ食などにも触れた栄養に関する講座で、生活に即した実践しやすい内容であった。



## 【具体的な成果】

今年度も専門家からの分かりやすい指導を受け、生徒たちは楽しみながら各プログラムに参加していた。体験的な内容から継続して実施することで、より高度な内容に挑戦することができた。また、体育の評価の対象とすることで生徒のモチベーションも高くなり、意欲的に取り組むことができた。

東京都統一体力テストの結果から、令和4年度と5年度の体力・運動能力調査の結果から、その成果が如実に現れているとは言えないが、都の平均を上回る項目が9から15項目に増加した。総合ポイントでも都の平均を上回る学年が出てきたことは良い傾向である。運動やスポーツをすることは好きですかの質問に対しても、肯定的な回答が多くなっている。

質問：運動やスポーツをすることは好きですか

	R4年度 体力・運動能力調査								R5年度 体力・運動能力調査															
	握力	しゃべり	長座	反復	しゃべり	50m	立幅	ハンド	総合	握力	しゃべり	長座	反復	しゃべり	50m	立幅	ハンド	総合		好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	
1年男子	○	×	×	×	×	△	○	○	×	1年男子	×	○	○	×	×	○	×	○	○	R4高1男子	58.1	22.9	12.4	6.7
1年女子	○	×	×	×	×	×	×	×	×	1年女子	○	○	×	×	×	○	×	×	×	R5高2男子	43.7	32	16.5	7.8
2年男子	×	×	△	×	×	△	○	△	×	2年男子	○	○	×	×	○	○	×	○	○	R4高1女子	37.9	35.3	19.8	6.9
2年女子	×	○	○	×	×	×	×	×	×	2年女子	×	×	×	×	×	○	×	×	×	R5高2女子	19.4	50	25	5.6
3年男子	×	×	×	×	×	×	×	×	×	3年男子	×	×	×	×	×	○	×	×	×	R4高2男子	53.8	26.9	9.6	9.6
3年女子	○	×	○	×	×	×	×	×	×	3年女子	×	×	×	×	×	○	×	×	×	R5高3男子	41.7	35.9	12.6	9.7
																			R4高2女子	27.4	38.1	23	11.5	
																			R5高3女子	33.6	32.7	22.1	11.5	

○平均を上回る、△平均 ×平均を下回る

## 【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】

- 校舎改築のため十分な体育施設の確保が厳しい状況にあるが、エンジョイスポーツで指導していただいたインストラクターの小スペースでも運動量が確保できる種目(ヨガ等)を授業に取り入れる。
- エンジョイスポーツで学んだ内容を普通の授業に取り入れる。
- 健康の保持増進を目的とした同好会や部活動の設置について検討する。
- 体育において生徒の希望に沿った選択種目の設定について検討する。

## 【目標】

### ○ 目標

- ・東京都統一体力テストにおいて、男女とも都の平均に近づける。
- ・校舎改築により十分な体育施設の確保はできないが、工夫しながら生徒の体力の向上を図る。
- ・授業時間を活用し、様々なスポーツに触れる機会を増やす。
- ・運動することが好きな生徒を増やす。
- ・体育実技の評価の対象として実施する。
- ・放課後、運動部・文化部を問わず、部活動を対象に実施する活動を充実させる。
- ・健康維持の重要性について、理解を深める。

## 【取組内容】

### ○ 運動・スポーツに関する指導

#### <体育の授業>

- ・エアロビクス
- ・ダブルタッチ  
それぞれの種目を1年生3時間、2年生・3年生4時間のメニューで実施
- ・ライフキネティック

#### <放課後の活動(部活動単位)>

- ・パフォーマンスアップトレーニング  
各部活動への調査によりレーニング内容を決定

### ○ 健康に関する指導

- ・授業(講義形式)
- ・メンタルヘルス、栄養に関する講義を実施

## 【今後に向けた改善事項】

### ○ 目標

- ・今後も生徒の体力・運動能力の向上を目指す。
- ・継続して体力テストの結果を検証し、授業内容や種目設定について工夫していく。
- ・体力の向上を目指す部活動や同好会の設置を検討する。

### ○ 取組内容

- ・体力・運動能力テストの分析を継続
- ・状況に応じた授業内容、種目の設定
- ・体育祭、スポーツ大会の充実
- ・講師を招いてのプログラムの実施(ヨガ等)

## 【成果】

### ○ 運動・スポーツに関する指導

#### <体育の授業>

事業での実施種目を2種目に絞り、実施回数を増やすことで、より高度な内容に挑戦させることができた。授業への取組を体育実技の評価対象とすることで、生徒のモチベーションを高めることができた。

#### <放課後の活動>

実施日程と内容について事前に各部活動に調査を行い、調整したことが、参加率の向上に結びついた。運動部と文化部に分けて実施することで、各部活動の実態に応じた充実した内容となった。また、インストラクターの方々と交流を深めることができた。

### ○ 健康に関する指導

メンタルヘルス、栄養について理解を深めることができた。