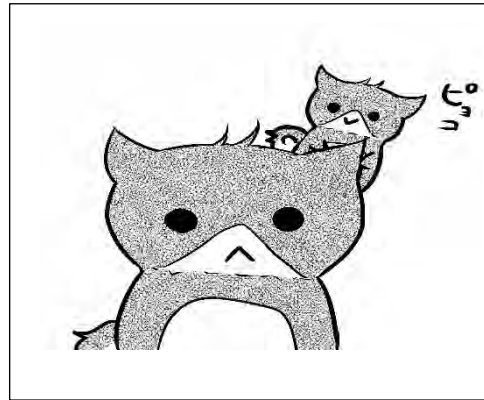


令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立五日市高等学校

【校長名】 松崎 真理子
 【学級数】 全日制：12学級 定時制：4学級
 【生徒数】 270名 24名



- 【特色】
- ・少人数で落ち着いた学習環境
 - ・興味・関心・進路希望に応じた3コース
 - ・探究活動の充実

【目標】

- <全日制>
- ①運動・スポーツ興味・関心の増加
 - ②運動時間の増加
 - ③生活習慣の改善
- <定時制>
- ①運動・スポーツへの興味・関心の増加
 - ②運動・スポーツの楽しさを味わうこと
 - ③生涯にわたって運動をしようとする資質の育成

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
- <全日制>
- ・ライフキネティック・太極拳・ヨガ
 - ・ボクササイズ・フリーバスケットボール
 - ・ダンス
- <定時制>
- ・卓球
 - ・バスケットボール
 - ・器械運動(マット運動)・バドミントン
- 健康に関する指導
- <全日制>
- ・メンタルコントロール
 - ・栄養講座
- <定時制>
- ・メンタルコントロール

【今後に向けた改善事項】

- <全日制>
- 目標
 - ①運動・スポーツへの興味・関心の増加
 - 取組内容
 - 個に応じて運動・スポーツを体験することができる体育の授業を実施する。
- <定時制>
- 目標
 - ①運動・スポーツへの興味・関心の増加
 - ②自分の目標をもち運動を行う生徒の増加
 - 取組内容
 - 生徒会主催のスポーツイベントを行い、自分達で実施方法等を工夫する。

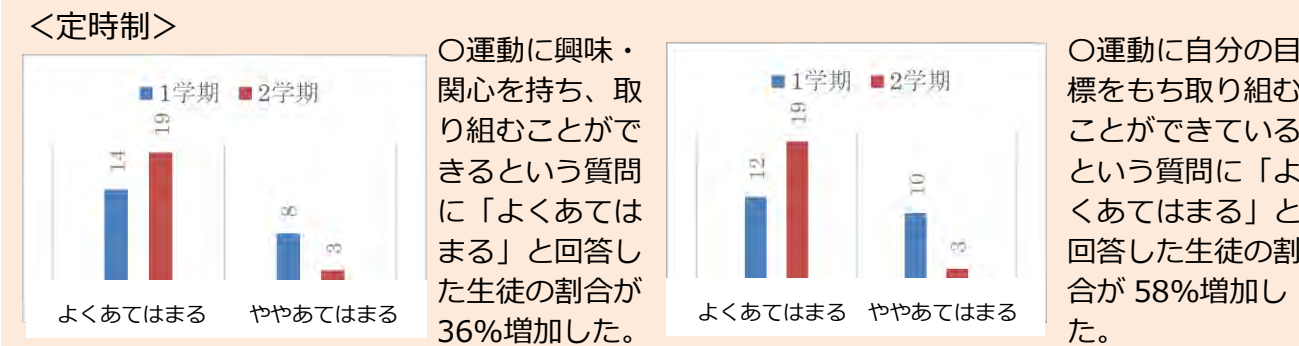
【成果】

- <全日制>
- 体育の授業ではなかなか体験することができない種目も多く実践し、「楽しかった」「もっと実施してほしい」「体を動かすのが気持ちいいと思えた」などの前向きな回答が生徒から多数挙げられた。
- <定時制>
- アンケートを1学期末・2学期末に実施
 - 運動に興味・関心をもち取り組むことができたという項目では、「よくあてはまる」に回答した生徒の割合が36%増加した。

【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
- <全日制>
- ・ライフキネティック
 - 小道具を使用し、簡単な動きを通じて脳に刺激を与え、トレーニングを実施
 - ・ボクササイズ
 - ボクシングの基本技術をベースにしたスポーツエクササイズで全身を使う運動を実施し、脂肪燃焼と筋力向上を図ることができた。
- <定時制>
- ・卓球 → バレーボールを使用し、球の回転を実践的に理解することができた。
 - ・器械運動(マット運動) → 感覚づくりの運動から基礎的な技へ段階的に移行した。
 - ・バドミントン → 遊びを通して、技能向上に繋げることができた。
- 健康に関する指導
- ・栄養講座：五大栄養素の重要性や食事メニューを考え、食生活の見直しを図った。
 - ・イライラをコントロール方法(心を落ち着ける6のステップ)を実践した。
 - ・緊張に打ち勝つ方法について、場面を想定しながら実践した。

【具体的な成果】



※アンケート実施時の全校生徒数は22名である

【指定後に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】

- <全日制>
- ・体育授業の中で、様々な種目のスポーツに関わる機会や時間を設け、体を動かすことへの喜びや楽しさを実感できる場を提供する。
- <定時制>
- ・地域の方との交流を運動・スポーツを通して継続的に実施する。
 - ・学校のボルダリング施設を放課後に開放し、生徒が使用できる日を設定する。