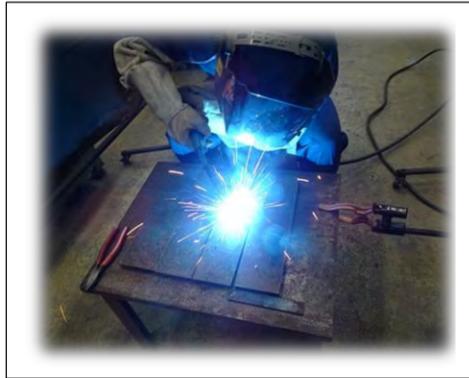


## 令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

### 都立北豊島工科高等学校(定時制)

【校長名】 中里 真一  
【学級数】 4学級  
【生徒数】 25名

- 【特色】
- ・少人数を活かした基礎、基本学習の徹底
  - ・資格取得、コンクール等への積極的参加
  - ・キャリア教育の充実



### 【具体的な取組内容】

#### ○運動・スポーツに関する指導

運動意欲の向上、自分の体と対話することを目的に、楽しく取り組むことができる種目を中心に実施した。体を動かすことの大切さを知ることができた。



#### ○健康に関する指導

基本的な生活習慣の確立・改善や健康の保持増進、就職後の健康維持(身体、メンタル)をねらいとして、講義を実施した。



### 【具体的な成果】

- ① 講師の方から基本的な内容を楽しく分かりやすく教えていただき、生徒の運動・スポーツへの興味関心が向上した。生徒からは、「今まで体験したことがなくて楽しい」「練習すれば少しずつできるようになる」といった感想があった。
- ② より高度で専門的な知識を獲得でき、体力をつけることや心の健康の重要性を認識することができた。生徒からは、「緊張したときの心の持ち方は、これから役に立つ」「ストレスを解消する方法を見つけた」と声が上がった。
- ③ 様々な種目を体験することで、運動への苦手意識のあった生徒たちが、自分の関わりやすいスポーツを発見することができた。また、最初はイメージできなくても練習を重ねればできるようになるという自信がついた。

### 【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】

- 放課後スポーツとして、自主的な活動を支援する組織体制を学校として構築する。
- 各教科において、運動やスポーツ、健康と関連させた授業を実施し、学校生活全体で運動に触れる機会を増やす。
- 球技大会等の運動系の行事を取り入れることで、生徒の運動する機会を増やす。

### 【目標】

#### <課題>

- ・東京都統一体力テスト合計平均点が、全国、東京都平均値を下回っている。
- ・高校入学時までの運動経験が不足している生徒が多い。
- ・運動への苦手意識が高い生徒が多い。

- ①運動・スポーツの大切さを知り、主体的に活動に取り組む資質・能力を育成する。
- ②運動・スポーツとの多種多様な関わり方を認識し、苦手意識を軽減させ生涯にわたって継続できる運動・スポーツを発見し、取り組む。

### 【取組内容】

#### ○運動・スポーツに関する指導

- ・アニマルフロー ・体幹トレーニング
- ・コーディネーショントレーニング
- ・バドミントン ・バスケットボール
- ・フットサル

#### ○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導
- ・睡眠に関する指導
- ・メンタルに関する指導

### 【今後に向けた改善事項】

#### ○目標

- ①生徒が主体となって、体力向上と専門的技術力の向上に向けた取組を実践する。
- ②生涯にわたって継続できる運動・スポーツを発見し、関わっていくために運動有能感を高める。

#### ○取組内容

- ・体育の授業や部活動、放課後活動だけでなく、普段の他教科の授業とも運動・スポーツを関連付け、教科等横断的な指導を実践する。
- ・生徒に小さい成功体験を積み重ね、運動有能感を高めることで運動習慣を確立させる。

### 【成果】

- ①生徒が選択した種目で、主体的に取り組みながら体力・技術力が向上し運動・スポーツを楽しむことができた。
- ②より高度で専門的な知識を獲得でき、体力をつけることや健康意識や考え方の重要性、特に心の健康について、理解を深めることができた。
- ③運動への苦手意識のある生徒たちも、講師の方や周りの生徒に連れられ、自分なりに楽しむための運動・スポーツへの関わり方を発見することができた。