

令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立南平高等学校

【校長名】 松永 今日子 【学級数】 24 学級 【生徒数】 943 名

【特色】

- ・ 自主自立の精神のもとに「ノーチャイム制」採用
- ・ 進学指導研究校（第3期）R5 より
- ・ SIP (Scientific Inquiry Program) 拠点校 R5 より



【目標】

- さまざまな運動・スポーツに触れることを通して、体力や運動能力を高める。
数値目標：東京都統一体力テスト全国平均以上
- 生涯の健康に関する正しい知識を身に付け、適切な意思決定や行動選択を実生活に活かすことができるようになる。

【取組内容】

○ 運動・スポーツに関する指導

- ＜授業＞
- ・ ボクササイズ ・ サッカー
 - ・ 柔道 ・ アルティメット

- ＜放課後活動＞
- ・ パフォーマンスアップトレーニング

○ 健康に関する指導

- ＜授業＞
- ・ 栄養講座
 - ・ メンタルトレーニング講座

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・ 専門性の高い指導によって、より一層運動やスポーツに対する意欲を高め、体力向上を目指す。
 - ・ 心身共に健康に過ごすための生活習慣を身に付ける。
- 取組内容
 - ・ 生徒の運動実施状況や体力・運動能力を把握し、そのニーズに応じた運動・スポーツを設定する。
 - ・ メンタル、コミュニケーションに課題がある生徒が多いため、その対処方法について学ぶ。

【成果】

- 外部の専門家による指導によって、その運動やスポーツの特性をより理解して取り組むことができた。また、運動・スポーツの楽しさをより一層味わうことができ、仲間とふれあい、楽しみながら自己の体力や運動能力を高めることができた。体力テストの種目は、「立ち幅跳び」のみ平均以下であった。
- 自己の実生活を振り返りながら、健康に関する正しい知識を習得することができた。グループワーク形式による活動は、他者についても考える機会となり、互いに理解を深めることに繋がった。

【具体的な取組内容】

○ 運動・スポーツに関する指導

- ＜授業＞ 1・2年生を対象に実施
- ・ ボクササイズ
 - ・ サッカー
 - ・ 柔道
 - ・ アルティメット

U18、U20 代表スタッフによる指導。ディスク操作やゲームの楽しみ方を学習した。

＜放課後活動＞

男女バスケ、水泳、男子バレーボール部において、パフォーマンスアップトレーニングを定期的実施した。それぞれの種目の特性に応じたウェイトトレーニングやコーディネーショントレーニング、アジリティトレーニングを実施した。

○ 健康に関する指導

- ＜授業＞ 1・2年生を対象に実施。
- ・ 栄養
 - ・ メンタルトレーニング ※グループワーク形式



【具体的な成果】

○ 運動・スポーツに関する指導

＜授業＞

本校の生徒は、日頃から運動、スポーツに積極的に取り組むことができるが、外部指導者による専門性の高い指導を受けることによって、興味・関心が一層高まった。特に、実際に高度な技術を間近でみることができ、また意識するポイントをわかりやすく指導してくれた点は、生徒のモチベーションアップに繋がった。

＜放課後活動＞

各部活の高めたい体力・運動能力に焦点をあて、目的をもって運動する習慣を身に付ける良い機会となった。定期的実施したことにより、成果を生徒自身も感じることができた。

○ 健康に関する指導

- ＜授業＞
- ・ 栄養講座では、日頃の食生活を見直す良い機会となった。講師の方の無理なくできることが大切という言葉が印象に残っている生徒が多く、この授業を受けてから食事の前に栄養面を意識するようになったという声が聞こえるようになった。
 - ・ メンタルトレーニングでは、コミュニケーションの基礎やアンガーマネジメントを学び、実生活の場面で学習したことを活かして気持ち楽になったという生徒がい

【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】

- ニュースポーツなどを積極的に取り入れ、さまざまな運動・スポーツによる経験を通して、体力・運動能力（運動習慣）を高めていく。
- 保健体育の授業において、実生活における生徒の生活習慣面での課題を取り上げ、その課題に応じた対処方法を学習する。まずは自分自身について理解するとともに、知識をもとに適切な行動選択ができるように指導していく。