

## 令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

### 都立三鷹中等教育学校

【校長名】 小林 正人  
【学級数】 24 学級  
【生徒数】 931 名



#### 【特色】

- ・ TOKYO 教育 DX 推進校
- ・ GE-NET20
- ・ 探究的な学び推進事業
- ・ 体育健康教育推進校

#### 【目標】

##### ○多様な運動機会の創出

卒業後も豊かなスポーツライフに向けた資質能力を高める。生徒のニーズにも応える運動機会を設けることで、自主的に運動・スポーツに取り組む態度を養う。

##### ○健康的な生活習慣の確立

健康に対する意識を高め、生活習慣の見直しやメンタルトレーニングをすることで、自らの心身の健康を保持増進していく力を育成する。

#### 【取組内容】

##### ○運動・スポーツに関する指導

＜授業内での実施＞

- ・ 後期課程全学年の授業で実施
- ・ ニュースポーツであるタッチラグビー、アルティメットを中心に実施

＜放課後の実施＞

- ・ 希望生徒を対象に実施

##### ○健康に関する指導

- ・ コミュニケーション講座
- ・ 目標設定講座
- ・ メンタル講座

#### 【今後に向けた改善事項】

##### ○目標

- ・ 引き続き多様な運動機会を創出し、生徒のニーズにも応え、生徒が自主的に運動したいと思えるような場を設定する。

##### ○取組内容

- ・ 生徒のニーズに合った形で運動・スポーツを実施することが効果的であると考え
- ・ 計画的に講義などで多様な運動・健康に関わる内容を実施することが必要である。

#### 【成果】

○様々な運動機会に触れることで、生徒の感想に「もう一度やりたい」「やったことのない運動もやってみたい」等の感想が多く運動意欲の向上が見られた。

○専門家の方の指導を受けて、「できるようになったと実感できましたか」という事後アンケートを第5学年に実施し、85%の生徒が実感できたと回答した。

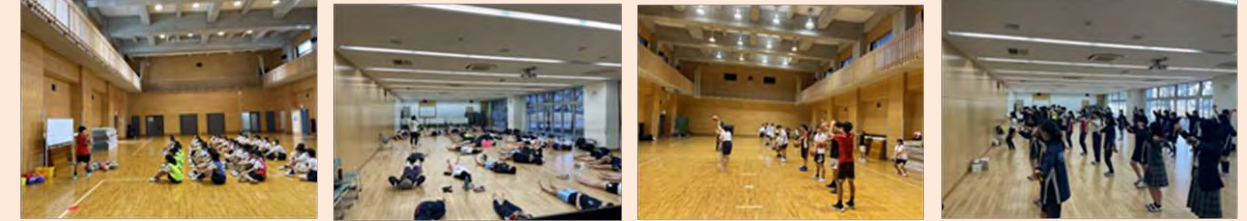
○対人関係やストレス対処スキルを学び、実生活に活かそうとする生徒の感想が多く見られた。

#### 【具体的な取組内容】

##### ○運動・スポーツに関する指導

体育の授業や放課後の時間に多様な運動種目に取り組み、普段体験することができない種目に触れることができた。

タッチラグビー ヨガ フリースタイルバスケ よさこいダンス



＜授業内の活動＞

- ・ タッチラグビー
- ・ アルティメット
- ・ バドミントン
- ・ バasketボール

＜放課後の活動＞

- ・ ボクササイズ
- ・ ヨガ
- ・ よさこいダンス
- ・ ライフキネティック
- ・ フリースタイルバスケボール
- ・ ステップワーク講座
- ・ 体幹トレーニング
- ・ ストレッチ講座
- ・ ウエイトトレーニング

##### ○健康に関する指導

- ・ 4 学年、5 学年の保健の授業にて、健康に関する授業を実施した。
- ・ 専門家の方からコミュニケーションスキル、ストレスへの対処、目標設定の考え方の講義を受けて、人との関わり方から生まれるストレスや学校の中核となり周囲からの期待に対するプレッシャーへの対処法を学んだ。

#### 【具体的な成果】

##### ○多様な運動機会の創出

- ・ 普段体験することができないタッチラグビーやアルティメットはどの生徒も意欲的に、楽しんで参加することができた。
- ・ 専門家からの指導・助言を受けて、「できるようになった」と実感することができた。
- ・ 多様な運動機会の経験を、自身の専門種目の動きに活かしていこうとする生徒の様子が多く見られた。

##### ○健康的な生活習慣の確立

- ・ メンタル講座を受けて、日々の日常生活に活かそうとする生徒の感想が多く見られた。
- ＜生徒感想抜粋＞
- ・ なかなかこうやって自分の内面と向き合う機会はないので、貴重な体験だった。
  - ・ 「人は失敗したことをよく覚えていてネガティブになりやすい」ということを踏まえて日々ポジティブに生活していこうと思った。

#### 【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】

- 今年度実施した外部講師の方の運動・スポーツに関する資料や動画を活用した運動機会を設定していく。
- 生徒のニーズに応える放課後活動プログラムを保健体育科として設ける。