

## 令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

### 都立王子総合高等学校

【校長名】 榎野 治和  
【学級数】 18学級  
【生徒数】 699名

#### 【特色】

- ・3年間に渡るキャリア教育の充実
- ・100科目を超える選択科目群
- ・ノーチャイム・ノー放送で自己管理を徹底



### 【具体的な取組内容】

#### ○運動・スポーツに関する指導

<授業内の活動>

- ・キンボール
- ・バスケットボール
- ・柔道
- ・ヨガ
- ・アルティメット
- ・ダブルダッチ
- ・新体操
- ・トレーニング



本校の特色である選択科目スポーツの授業に先生をお招きして授業をしていただきました。普段体験することができない運動・スポーツを体験することができました。

#### ○健康に関する指導

- ・メンタルに関する指導
- ・食事、栄養に関する指導

#### ○放課後の活動

- ・パフォーマンスアップトレーニング
- ・メンタルに関する指導

### 【具体的な成果】

#### ○多様なニーズに応える運動機会の設定

- ・本校の特色でもあるスポーツの授業内において、運動機会を多く設定することができた。その中で、競技スポーツ以外のレクリエーション志向の運動・スポーツに取り組むことで、これまでの運動・スポーツの経験や好き嫌いに関わらず、どの生徒も楽しんで参加することができた。
- ・競技スポーツ以外にも身体を動かすことの楽しさや爽快感を実感すること、仲間と共に楽しむこと、科学的に分析するなど、運動・スポーツへの様々な関わり方を知ることができた。

#### ○健康的な生活習慣の確立

- ・生徒の抱える悩みや疑問に即した内容を専門家より学ぶことで、生活習慣確立・改善への意識の向上につながった。
- ・実際の試合の場面を想定した授業も行っていたり、部活動を行っている生徒は更なる競技力の向上も期待できるものになった。

#### ○生徒の感想

- ・「仲間と協力する楽しさを知った。」「初めて経験する運動が楽しかった。」「ダブルダッチは難しいと思ったが、楽しくできた。」「試合のときの緊張しない方法を知れてよかった。」「将来は体育系に進みたいという気持ちが更に増した。」

### 【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】

- 体育の授業において、体力や技能だけでなく、多くの生徒が楽しみながら行える運動の機会確保に努めていく。
- 学校全体で、生徒の体力テストの結果などを踏まえた改善策等を共有できるようにしていく。
- 体育の授業において、生涯スポーツを意識した種目を設定する。
- 休み時間や放課後活動において、様々な運動を実施できる機会を設定する。

### 【目標】

<課題>

- 入学時より運動習慣が少なく、全ての運動動作について苦手意識をもっている傾向にある。そのような生徒にどのようにして「健康」を意識させるか、運動に興味を持って自ら取り組んでもらうか、ということに課題がある。

<目標>

- 東京都統一体力テストにおいて男女共、都の平均を上回るようにする。
- 多様なスポーツに楽しみながら関わる機会を増やし、自らスポーツに親しむ習慣を身に付ける。

### 【取組内容】

#### ○運動・スポーツに関する指導

<体育の授業>

バスケットボール、ダブルダッチ、ヨガ  
キンボール、アルティメット、新体操  
新体操、柔道

<放課後の活動>

トレーニング、バスケットボール、水泳  
硬式野球、サッカー 等

#### ○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導
- ・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、体力向上に向けた取組を実践する。
- ②運動・スポーツとの多種多様な関わり方を認識し、生涯にわたって継続できる運動・スポーツを発見する。

#### ○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。
- ・保護者と連携し、家庭での継続した運動習慣を確立させる環境づくりを行う。

### 【成果】

①様々な運動を経験したことで、運動・スポーツへの興味関心が向上した。

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への意識の重要性を認識することができた。

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。