

## 令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

### 都立大森高等学校

【校長名】 池田 美穂  
【学級数】 15 学級  
【生徒数】 402 名

#### 【特色】

- ・習熟度別、少人数制の授業が多数ある(6教科)
- ・学校外の専門家など、様々な教育資源との連携
- ・多様な分野の進路に対応できるカリキュラム



#### 【目標】

- 運動・スポーツの楽しさを実感すること  
普段、授業ではあまり行わない運動やスポーツを通して、運動やスポーツへの意識を高める。  
運動やスポーツが好きな生徒が、全体で5%以上増えることを目指す。
- 運動習慣の改善・定着を図ること  
このプロジェクトを通して、運動についての意識を変えるだけでなく、実際に運動をする習慣を身に付ける。運動の頻度や運動時間が増加した生徒が、全体で5%以上増えることを目指す。

#### 【今後に向けた改善事項】

- 目標  
・運動に対する意識をより高める。  
・運動習慣の確立、向上を目指す。
- 取組内容  
・体育の授業でもダブルダッチやヨガ等、経験したことのない様々な運動を取り入れていく。  
・LHR や総合や行事などで、これまで経験のない運動や誰でも取り組むことができるような楽しさを重視したスポーツを体験する。必要に応じて講師を招へいし、プロジェクトに参加する。

#### 【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導  
体育の授業で、多くの生徒が経験したことのない種目の実施。  
放課後の部活動でトレーニング法・指導等の実施。
- 健康に関する指導  
保健の授業や学年行事で食事や睡眠、栄養、自己実現や精神的な健康に関する指導の実施。

#### 【成果】

- <アンケートより>
  - 運動やスポーツの楽しさを実感させることができた
    - ・体を動かすことが好き 9.8%増加
    - ・スポーツを見るのが好き 8.9%増加
    - ・今後、機会があったら今までやってこなかった運動やスポーツをやってみたい 7.4%増加
  - 運動習慣の意識の向上
    - ・自分が理想とする運動の頻度はどのくらいか 週2回以下がいいと答える生徒の割合 12.7%減少

#### 【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導  
3年生の約半分の生徒に対して週1回ずつ実施した。1週間～2週間で種目を変え、フリースタイルバスケ、ダンス、ダブルダッチ、ライフキネティック、ボクササイズなど様々な運動・スポーツを実施した。  
放課後の部活動において、体をうまく使うトレーニング等を週1回程度実施した。バスケットボール部では、基本的な技術も含めた丁寧な内容で実施し、バレーボール部では主に身体をうまく使うトレーニングや体力・筋力向上を目的としたトレーニング法を学ぶことができた。
- 健康に関する指導  
1・2年生の保健の授業の一環で食事や栄養、睡眠やメンタルに関する講義を各クラス複数回実施した。3年生に対しては、自己実現や精神的な健康に関する講義を各クラスに4時間実施した。座学形式の講義だけではなく、ペアワークやグループワークを多く取り入れたり、体育館で実際に体を動かしたりしながら学習を進めることができた。

#### 【具体的な成果】

- エンジョイスポーツプロジェクトの実施前と実施後に同じアンケートを実施した。質問には1(全くあてはまらない)～6(非常にあてはまる)の6段階で回答。
- 運動やスポーツの楽しさを実感する生徒の増加  
体を動かすことが好きですかという質問に対して、4～6と答えた生徒の割合が9.8%増加した。また、スポーツを見るのが好きですかという質問に対して4～6と答えた生徒の割合が8.9%増加した。さらに今後、機会があったら今までやってこなかった運動やスポーツをやってみたいですかという質問に対して4～6と答えた生徒の割合が7.4%増加した。
- 運動習慣の意識の向上  
「自分が理想とする運動の頻度はどのくらいか」という質問に対し、全くしないと答えた生徒の割合は3.7%減少、月に1～2回は1.5%、週1回は0.7%、週2回は6.8%減少し、週3回は4.8%増加、週4回は8.5%増加した。また、「自分が理想とする1回の運動時間はどのくらいですか」という質問に対し、0～15分と答えた生徒の割合は0.6%減少、16分～30分は3.7%減少、31分～60分は6.5%増加、61分～120分は3.2%増加した。

#### 【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】

- 特に好評であったダブルダッチ等の種目は来年度、体育の授業でも行っていく。
- 各学年でLHRや総合、人間と社会等の時間において、これまでの授業で経験したことのない種目を体験する活動を多く取り入れていく。
- 学校行事や学年行事でも、様々な運動に触れる機会を作っていく。