

令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立多摩高等学校

【校長名】 上村 礼子
【学級数】 15 学級
【生徒数】 419 名

【特色】

- ・スローガン「生徒が相互に成長し続ける学校」
- ・校内寺子屋事業の活用による自学自習の推進
- ・インターンシップ体験事業、森林保全活動、奥多摩ウォーキングの実施



【目標】

- 多様な運動に楽しんで関わる体験をすることで、運動・スポーツの得意不得意に関わらず生涯にわたって自ら運動に親しむ習慣を身に付ける。男女共に、運動・スポーツが「やや嫌い」「嫌い」及び運動・スポーツをもっとしたいと思う回答を東京都の平均値とする。
- 現状
 - ・男女共に東京都統一体力テストのほとんどの種目の結果が東京都平均を下回っている。
 - ・運動やスポーツをすることが「嫌い」「どちらかといえば嫌い」という生徒が、男子では23%・女子では43%程度いるが、運動することは大切であると約90%の生徒が感じている。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・運動に興味・関心が「ない」「どちらかといえばない」という生徒の数を3%減らす。
 - ・東京都統一体力テストの総合評価がD・Eの層を減らす。令和6年度体力調査において、東京都の平均値に近づけるよう授業改善する。
- 取組内容
 - ・授業開始時の5分間の準備体操・ウォーミングアップの工夫。授業内の運動時間を増やす。
 - ・男女差が少ない種目を年間計画に組み込み、生徒が主体的に学べる環境づくりを行う。
 - ・単元毎に目標設定をし、スモールステップで繰り返しじっくり学べる評価方法(ルーブリック)の工夫。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ＜体育の授業＞
 - ボクササイズ (1・2学年で実施)
 - 長距離走の走り方 (1・2学年で実施)
 - タッチラグビー (全学年で実施)
 - ダブルタッチ・アルティメット (選択体育で実施)
 - ＜放課後の活動＞
 - メンタルトレーニング
 - フリースタイルバスケットボール
- 健康に関する指導
 - ＜保健の授業＞メンタルトレーニング
 - ＜野球部・男女バスケットボール部・自転車部＞メンタルトレーニング

【成果】

- 昨年度は、参加人数が限られてしまった反省を踏まえ、授業の中に本プロジェクトを組み込むことにより、全校生徒がほとんど経験したことのないスポーツを体験することができた。
- 男子生徒も女子生徒も、講師の指導に従い、楽しく親しみながら、運動に取り組んでいた。
- 放課後のトレーニングやメンタルの講習では、部活動生徒を対象に実施したことでより専門的にきめ細かく指導を受けることができた。

【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導：タッチラグビー・アルティメットなどの経験することの少ない運動を経験し、グループで体を動かすことの楽しさを学びました。
- 健康に関する指導：「メンタル」では日常生活における様々な事象の捉え方や考え方を学びました。



【具体的な成果】

- 昨年度の反省点として放課後の活動を中心に計画したため、参加した生徒が少なかったことがあったが、今年度は授業内にプログラムを計画することで全校生徒が多くスポーツを経験することができた。
- 「タッチラグビー」「アルティメット」の授業では、講師の指導に従い、より本格的に実施することができた。また、バスケットボールやサッカー等の球技での男女共習での授業については、男女の運動能力や体格差等に配慮しながら実践することが難しい部分があるので、今後の授業計画にむけて大変参考になる指導であった。
- 3学期に実施する「長距離走」の授業では、オリエンテーションとして「効率の良い走り方」を実施することで、生徒一人一人が自分のフォームや走り方を見直す機会となり、その後の授業で走り方を意識してタイムトライアルを行うことができた。
- 「ボクササイズ」は、1・2年生全員を対象に実施した。ミット打ちとあわせながら実施できたのでリズムに合わせて体を動かすことの楽しさを味わうことができた。
- 運動の好きな生徒・嫌いな生徒が二極化していることが本校の大きな課題であるが、全校生徒が様々なスポーツや競技を経験することによって、体を動かすことの楽しさや爽快感を経験することができた。この経験が生涯にわたって運動に親しむ態度につながるよう指導を継続していく。

【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】

- 体育の授業開始時のウォーミングアップ等で、ダブルダッチ、ボクササイズの動きを取り入れ、生徒が授業に参加し、楽しんで体を動かそうとする態度を養う。
- 男女共習の授業等で「タッチラグビー」「アルティメット」「ダブルダッチ」等を実施し、男女の体格差や運動能力に配慮し、参加する生徒が安心して授業に取り組めるように配慮する。
- 保健の授業で、「精神疾患の予防」と一人一人の「メンタル」を結び付け、生徒の実生活とのつながりをより意識できる展開を行い、自らの健康に関する関心を高めるようにする。