

令和5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立山崎高等学校

【校長名】 町谷光博
【学級数】 15学級
【生徒数】 600名

【特色】

- ・運動が苦手な生徒の体力向上の取組
- ・心と体を一体に捉えた運動の取組
- ・豊かなスポーツライフの実現

「科目体育」フラッグフットボール指導場面



【目標】

- 週2～3時間の体育と系統させ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育成する。
- 週1時間の科目と系統させ、心身の健康の保持増進や体力の回復とスポーツとの関係を意識し、豊かなスポーツライフを継続する能力を育成する。
- 部活動と系統させ、運動やスポーツとの多様な関わりを重視し、体力や性別などに関係なく多様な楽しみ方を育成する。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
・高校生として、卒業後の豊かなスポーツライフを意識した活動を推進し、豊かなスポーツライフを継続する能力を育成する。
- 取組内容
・部活動では、体力向上だけでなく、メンタルケアやメンタルトレーニングなどの内容を加える。
・体育や保健の内容を踏まえ、さらに具体化させた、運動の取組を進める。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
・体育の単元に応じた指導
・効果的なトレーニング及び技術指導
- 健康に関する指導
・メンタルヘルスに関する講話
・生活習慣の改善や疾病の予防に関する指導
- 放課後の活動に関する指導
・各部活動における、体力向上及び筋力トレーニング指導

【成果】

- 単元内容に関する技術指導や体力向上に関する指導を行い、豊かなスポーツライフを継続する態度を育成した。
- 保健と系統させ、特に3学年に対して「社会人としてのメンタルヘルス」として自己理解、自己受容などの、心身の健康の保持増進を意識し、生活をしていく態度を図った。
- 各部活動の特性に応じた技術向上や体力向上に根差したトレーニング方法を習得し、活用できる能力を身に付けた。

【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
(1) 体育の単元に応じた運動技術指導及び体力向上指導
(2) 運動が苦手な生徒でもできるコーディネーショントレーニングの指導
(3) 心を開放するリズミカルな運動指導
- 健康に関する指導
(1) メンタルヘルスに関する自己受容・自己理解に関する健康指導
(2) 感染症についての知識の習得や予防などの実践に関する健康指導
(3) 現代の健康課題(がん・性感染症)などの健康指導
- 放課後の活動に関する指導
(1) 各部活動に応じたトレーニング方法に関する運動指導
(2) 競技力向上にも繋がるトレーニング方法に関する運動指導

【具体的な成果】

- 運動・スポーツに関する指導
(1) 学校独自アンケートでは、専門的指導を受けることで運動の事がよく分かったと答える生徒が83%おり、活動後ストレス軽減につながった生徒は79%いた。
(2) コーディネーショントレーニングを行うことによって、運動に対する苦手意識や抵抗感を持たずに活動に参加することができたという意見が75%挙げられていた。
- 健康に関する指導
(1) 社会に出るためのメンタルヘルス指導をおこない、アンケートでは自己理解が休養であることが分かったと答える生徒が89%おり、メンタルヘルスを改善していこうとする態度の育成に繋がった。
(2) 保健と系統させることで、授業内のアンケート調査においても健康への意識の向上が顕著に見られた。
- 放課後の活動に関する指導
(1) 運動部の特色に応じたトレーニング指導を行うことで、アンケートでは競技力に繋がったという意見や体力が向上したという意見が90%あった。

【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】

- 卒業後も体育・スポーツに親しむ態度の育成
- 体育的行事などで、体育・スポーツを楽しく実践させる思考力の育成
- 文化祭などの文化的な行事では、飲食など「健康」「安全」に関する思考力の育成
- 社会で生き抜くためのメンタルヘルスに関するレジリエンスの育成
- オリンピックレガシーを受け継ぐ態度の育成