

## 令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

### 都立青井高等学校

【校長名】 加藤 泰弘  
【学級数】 16学級  
【生徒数】 469名

#### 【特色】

- ・社会で誇りをもって活躍できる生徒の育成
- ・キャリア教育の推進
- ・多岐にわたる体験学習・実習・実験



#### 【目標】

- 運動が苦手な生徒が少しでも運動を好きになれるようにする。
- 様々なスポーツを体験することで生涯、運動に親しむ姿勢を育成し、体力の向上を目指す。
- 部活動を通して、継続的に運動ができる環境を整える。

#### 【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
  - ・柔道
  - ・ダブルダッチ
  - ・キックボクササイズ
  - ・ボッチャ
  - ・ダンス
  - ・ヨガ
- 健康に関する指導
  - ・応急手当
  - ・心肺蘇生法

#### 【今後に向けた改善事項】

- 目標  
できるだけ多くの生徒が、様々なスポーツに触れ、楽しいと思う機会を増やす。
- 取組内容  
限られたスポーツだけではなく、生徒の興味・関心に合わせて様々なスポーツに触れられるようにする。

#### 【成果】

- 普通の体育の授業では、目立たない生徒がエンジョイスポーツプロジェクトの授業で目立つ場面が見られた。
- ニュースポーツなどの普段触れる機会が少ないスポーツを体験することで、「またやってみたい」や「自分で今度やってみようかな」などの前向きな声が上がっていた。
- 部活動でより専門的な内容の講義や実技を体験することで普段の部活動の練習への活用などが見られた。

#### 【具体的な取組内容】

##### ○運動・スポーツに関する指導

- ・基本的な所作や受け身の練習を中心に柔道の特性に触れた。
- ・ダブルダッチの基本的な跳び方と回し方や応用的な技まで触れた。
- ・キックボクシングの動きを基に、音楽に合わせて体を精一杯動かした。
- ・ボッチャの基本的なルールと技術を学び、実践した。
- ・現代的な音楽に合わせて、基本的なステップを行った。
- ・ヨガの基本的な形を学び、実践した。

##### ○健康に関する指導

- ・応急手当、心肺蘇生について教科書を基に座学での知識の習得を行った。
- ・アンプマンとAEDトレーニングキットを活用しての実習を行った。
- ・アイシングの作り方の実践を行った。

#### 【具体的な成果】

- 普通の体育の授業では、苦手意識をもっている生徒がいる。そこで、多くの生徒が経験の少ない種目をエンジョイスポーツプロジェクトで行うことで、これまでよりできるという機会に巡り合ったり、周りも同じ部分で躓きを感じていたりすることで、自分だけができていないなどネガティブな印象をもつことが減り、楽しいと思う瞬間やできたという達成感を味わう場面が多く見受けられた。
- メジャーな種目は、これまでの体育の授業や遊びなどで触れてきていることがほとんどのため、新鮮味に欠ける部分がある。それに対し、エンジョイスポーツプロジェクトで取り入れてきた種目では、これまで触れたことのないニュースポーツを中心に行ったため、生徒は新鮮な気持ちで取り組み、「またやってみたい」と思う気持ちや自分が生涯関わってみたいと思う種目に出会うことができた生徒も見受けられた。
- 部活動では、トレーナーをつけている団体がないため、トレーニングやコンディショニング調整の仕方などの専門的な指導を受ける機会がほとんどなかった。そのため、エンジョイスポーツプロジェクトで暑熱下でのコンディショニングの維持の仕方やパフォーマンスを高めるためのトレーニング方法を学ぶことで、普段の部活動の練習に取り入れる姿が見られた。

#### 【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】

- 生徒がニュースポーツに定期的に触れられるよう、放課後に希望者を募ってニュースポーツ体験会を開催する。