

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立東久留米総合高等学校(定時制)

【校長名】 荒井 篤
【学級数】 8学級
【生徒数】 85名



【特色】

- ・夜間定時制でありながら3年間で卒業することが可能
- ・自分の進路に応じた科目を選択することができる
- ・少人数授業を実施

【目標】

- 様々な運動機会、経験の設定による、運動やスポーツ、健康への関心意欲の向上
- 運動やスポーツを通して、他者との関わりについても考えることができるようにする。
- 「体を動かすことが好き」、「今後、機会があったら今までにやったことのない運動やスポーツをやってみたい」等のアンケートに対する、肯定的な意見の割合を増やす。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ①運動・スポーツとの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。
 - ②運動・スポーツに対する意欲を高め、体力向上を目指す。
- 取組内容
 - ①様々な種目設定と、内容の充実を図る。
 - ②生徒の運動状況や、体力・運動能力、生徒の希望アンケートを基に、ニーズに応じた運動・スポーツを実施する。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ・ライフキネティック ・ボッチャ
 - ・キックボクササイズ ・ヨガ
 - ・ウィッフルボール ・クリケット
 - ・ブラインドサッカー ・タグラグビー
 - ・アルティメット ・フロアボール
 - ・ブラインドラグビー ・モルック
 - ・スラックライン
 - ・ダブルダッチ
- 健康に関する指導
 - ・メンタルヘルスに関する講座
 - ・栄養、睡眠等、生活習慣に関する講座

【成果】

- 様々な種目を体験し、運動・スポーツへの意欲・興味・関心が高まった。
- 様々な種目を体験することで、運動・スポーツに苦手意識をもつ生徒が、自分の関わりやすい種目を見つけることができた。
- 初めて体験する種目について、体験後には、「大会を見てみたい」「またやりたい」「もっとうまくなりたい」等の肯定的な感想が多くみられた。
- トップレベルの選手等から話を聞き、生徒の新たな気づきや発見につながった。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

＜1年次＞
ライフキネティック/キックボクササイズ/アルティメット
スラックライン/ダブルダッチ/タグラグビー

＜2年次＞
ライフキネティック/キックボクササイズ/ブラインドサッカー
アルティメット/スラックライン/ボッチャ/モルック/クリケット
タグラグビー/フロアボール

＜3年次＞
ウィッフルボール/キックボクササイズ/ブラインドラグビー
ボッチャ/ヨガ、フロアボール

○健康に関する指導

＜1年次＞
栄養/チームビルディング/睡眠/メンタルトレーニング
＜2年次＞メンタルヘルス講座(自分とのコミュニケーション・人とのコミュニケーション
感情のコントロール・自己理解・人生を俯瞰してみる)



【具体的な成果】

○運動・スポーツに関する指導

- ・初めて体験する種目が多い中で、8割以上の生徒が「新しいスポーツをたくさん知れてよかった・楽しかった」「自分ではやってみようとは思えない種目だったが、楽しかった」「たくさんのスポーツがあることを知った」等の肯定的で前向きな感想があった。
- ・様々な種目を体験する中で、運動・スポーツに苦手意識をもつ生徒の「自身の得意な種目が見つかった」「体育の授業が楽しみになった」といった感想がみられ、自身の関わりやすいスポーツを見つけられた生徒も多かった。
- ・パラスポーツを体験した際は、生徒が制限された環境でスポーツをすることの難しさを感じ、パラスポーツへの理解を深めていた。また、競技自体にも興味をもち、動画を見たり種目について調べたりする生徒もいた。
- ・様々な種目を体験する中で、自身の部活動につながる考え方や動作のヒントを見いだしている生徒も見受けられた。
- ・専門性の高い講師からの指導により、種目に対する理解がより深まった。

○健康に関する指導

- ・精神的な困難さを抱える生徒が、メンタルに関する講座の中で学んだ気持ちのコントロール法を実生活で実践しようと努力している姿が見られた。

【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、生涯スポーツを意識した種目や簡易ルールを設定したもの等を実施できるようにし、様々な種目に触れられるようにする。
- 体育の授業において、多くの生徒が楽しみながら行うことのできる運動・種目の実施機会を設ける。
- 放課後活動において、様々な運動を実施できる機会の設定を学校全体で検討していく。