

## 令和7年度「エンジョイスportsプロジェクト」(2年目)

### 都立東久留米総合高等学校 (定時制課程)

【校長名】 荒井 篤  
【学級数】 8学級  
【生徒数】 89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
  - ・アルティメット
  - ・ライフキネティック
  - ・タグラグビー
  - ・ボクササイズ
  - ・キックアウト
  - ・ベースボール5
  - ・スラックライン
  - ・ヨガ
  - ・フロアボール
  - ・ダンス
  - ・ダブルダッチ
  - ・ゴルフ
  - ・ピククルボール
  - ・モルック
- 健康に関する指導
  - ・食事について
  - ・睡眠について
  - ・健康について
  - ・熱中症について
  - ・メンタルトレーニング

#### 【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、「楽しかった」「またやりたい」等の肯定的な感想が多くみられた。
- トップレベルの指導者・選手等から指導を受け、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、ボクササイズ、スラックライン、ベースボール5、フロアボール、ピククルボール、タグラグビー

<2年次>

タグラグビー、キックアウト、ヨガ、ダブルダッチ、ボクササイズ、アルティメット、フロアボール

<3年次>

アルティメット、ボクササイズ

##### ○健康に関する指導

<1年次>

チームビルディング、食事と健康

<2年次>

食事と睡眠、熱中症について、緊張をほぐすメンタルトレーニング、人とのコミュニケーションの取り方



#### 【具体的な成果】

##### ○運動・スポーツに関する指導

- ・毎授業後に振り返りを行い、「楽しかった」「運動は得意ではないけれど楽しかった」「普段の体育の授業にはない内容で新鮮だった」など肯定的な感想が多かった。
- ・運動経験が少ない生徒たちが多くなか、仲間とコミュニケーションを取り失敗を繰り返しながらも、粘り強く運動に取り組むようになった。
- ・生徒が講師の方が活動している競技での活躍を気にするようになり、運動への興味・関心が高まった。
- ・トップレベルの指導者のお手本を見て、「すごい」「早くやりたい」など高い意欲を示す生徒が多く、練習が始まると技術を身につけようと一生懸命に取り組む姿が見られた。
- ・地域で開催されている練習会などへの参加意欲をもつ生徒が増えた。

##### ○健康に関する指導

- ・自らの食事と睡眠との関係について振り返ることができ、改善点を今後の生活に活かしていこうとする態度を見ることができた。
- ・人との関わり方について考えることができるようになり、コミュニケーションの基本を学ぶことができた。自分の意思の伝え方、脳-神経-筋肉の仕組みについて学ぶことができた。

#### 【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、様々な運動を実施する機会を設けられるように学校全体で検討していく。