

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立広尾高等学校

【校長名】 塚田 雅人 【学級数】 16学級 【生徒数】 625名

【特色】

- ・予備校との連携、勉強合宿等の学習サポート
- ・多くの行事を生徒主体で実施
- ・文武両道を目指し95%の加入率の部活動



【目標】

- スポーツをすることが楽しいと感じる生徒が多くなることを目標とする。
- これまで経験のないスポーツがたくさんあるということを知る。
- 取り組んだスポーツが「楽しかった」と答える生徒が70%以上となるようことを目指す。
- 東京都統一体力テストで、都の平均を全て超え、全国平均以上を目指す。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・様々な生涯スポーツを体験し、継続できる運動、スポーツを見つける。
 - ・より多くの生徒が参加できる実施種目を検討していく。
- 取組内容
 - ・授業でのバードゴルフは大変人気があったため、複数回行いコースを回れるように設定するが
 - ・放課後の活動により多くの生徒に参加できるように、教室掲示や呼びかけを工夫していく。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導（授業）
 - ・タッチラグビー
 - ・バードゴルフ
 - ・ヨガ
- 運動・スポーツに関する指導（放課後）
 - ・筋力トレーニング
 - ・ビジョントレーニング
 - ・スポーツ栄養学
 - ・スポーツメンタルコントロール
- 健康に関する指導
 - ・メンタルヘルス
 - ・食事と栄養
 - ・睡眠

【成果】

- どの種目についても、生徒は主体的に取り組むことができていた。講師の先生からも、生徒がとても盛り上がり取り組んでくれたという感想をいただいた。
- バードゴルフについては多くの生徒が未経験であるため、とても興味をもって取り組んでいた。ほぼすべての生徒が楽しかったと答えた。
- 全学年男女とも全国平均と同等かそれ以上を記録した。

【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導（授業）
 - バードゴルフ① バードゴルフ②



ヨガ



タッチラグビー



生涯スポーツとしても行うことのできる種目もあり、生徒があまり経験のない種目で、ほとんどの生徒が楽しく取り組むことができた。

- 健康に関する指導

メンタルヘルス① メンタルヘルス②



- 運動・スポーツに関する指導（放課後）

トレーニング講座 ビジョントレーニング



メンタルヘルスの授業の中で、緊張した時でも力を発揮するための方法を学んだ。

実技と座学に分かれ部活動の生徒が中心に参加した。トレーニングは人数も多く、真剣に取り組んでいた。

【具体的な成果】

- タッチラグビー、バードゴルフ、ヨガという種目は、多くの生徒が初めて体験するものであった。50分という短い時間であったこともあり、2回目3回目を「やりたい」と言う生徒も多くいた。事後アンケートでも、運動・スポーツが「好き」「どちらかという」と回答した生徒が86%と高かった。
- 生涯スポーツとして、ゴルフは人気のある種目であり、バードゴルフでは上手く打てた時に、グループで大いに盛り上がりが見られた。事後アンケートでも、高校卒業後に自主的に運動・スポーツをすると「思う」「どちらかと思う」と回答した生徒が88%と高かった。生涯スポーツの重要性を理解していることが見受けられた。
- 今年度は、全学年男女ともに合計点で全国平均以上の結果となった。昨年度は、東京都平均は越したものの、全国平均に届かなかった学年もあった。

【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】

- トレーニングスペースは部活動に所属していなくても使用できるようにし、器具等を充実させ、運動する機会を確保していく。
- 様々なスポーツを経験する機会を増やし、運動することの楽しさや喜びを実感できる場面や場所を検討していく。
- 体育の授業で、生涯スポーツを種目選択に入れるようにしていく。