

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立広尾高等学校 (全日制課程)

【校長名】 中野 清吾
【学級数】 16学級
【生徒数】 622名

- 【特色】
- ・予備校との連携、多くの講習で学習サポート
 - ・多くの行事を生徒主体で実施
 - ・文武両道を目指し96%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を増やす。
- 生徒が、知らないスポーツがまだたくさんあるということを知り、生涯にわたりスポーツに関わるきっかけを作ることができるようにする。
- 「エンジョイスポーツ」で取り組んだスポーツに、「楽しかった。」と答える生徒が、70%以上になることを目指す。
- 東京都統一体力テストで、都の平均を全学年の男女で超え、全国平均以上を目指す。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・様々なスポーツを体験し、生涯継続できる運動やスポーツを見つけることができるようにする。
 - ・より多くの生徒が参加できるように、実施種目を検討する。
- 取組内容
 - ・バードゴルフは、生徒の人気が高かった。ニュースポーツの種目を検討していく。
 - ・昼休みに体育施設を開放し、生徒が運動することができる環境を作る。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)
 - ・タグラグビー
 - ・バードゴルフ
 - ・ヨガ
 - ・モルック
 - ・ポッチャ
- 健康に関する指導
 - ・メンタルコントロール
 - ・食事と栄養
- 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
 - ・野球

【成果】

- 生徒は、初めてのスポーツにも主体的に取り組むことができていた。どの種目も盛り上がり取り組んでいた。
- 一番人気のあったのは、ゴルフだった。ゴルフについては、多くの生徒が未経験であるため、興味をもって取り組んでいた。ほとんどの生徒が、「楽しかった。」と答えた。
- 東京都統一体力テストでは、全学年男女とも全国平均以上を記録した。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導 (授業)

ポッチャ



モルック



ヨガ



タグラグビー



生涯スポーツとして行える種目もあり、ほぼ初めて行う種目ばかりで、多く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 ○運動・スポーツに関する指導 (放課後)

メンタルコントロール スポーツ栄養学 トレーニング講座 ビジョントレーニング



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。トレーニング講座は人数も多く、意識高く、毎回真剣に取り組んでいた。どのスポーツでも視覚(眼)が大切であり、普段行わないトレーニング方法を学んだ。

【具体的な成果】

- モルック、ポッチャは、ほとんど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、継続して「やりたい」と言う生徒も多くいた。2年生は、バードゴルフを行い、2回目の授業で上手く打つことができていた。事後アンケートでは、エンジョイスポーツプロジェクトの総合的な満足度として「満足」「どちらかという満足」と回答した生徒が、97%とかなり高かった。
- 生涯スポーツとして、特にゴルフは人気のある種目だった。運動はあまり得意ではないが、ゴルフは得意という生徒も多くいた。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」「どちらかという思う」と回答した生徒が、85%と高く、生涯スポーツの重要性を理解している。
- 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。運動の習慣などの質問の項目でも、平均を超えていた。

【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】

- 多くの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。
- 体育館やグラウンドを昼休み等に開放し、運動する機会や場所を提供していく。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する。
- 体育の授業や総合的な探究の時間に、生涯スポーツの視点を入れるようにする。また、生徒主体の授業において、生徒が取り組んだことがない種目を調べ、取り組む。