

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立南平高等学校

【校長名】 水島 伊彦 【学級数】 24学級 【生徒数】 939名

【特色】

- ・進学指導研究校(第3期)
- ・SIP (Scientific Inquiry Program) 拠点校
- ・海外学校間交流推進校の指定



【目標】

- スポーツの多様な楽しみ方を学び、スポーツへの関心を高める取り組みを行う。
数値目標：生徒による事後のアンケートにおいて、満足度85%以上
- 運動を楽しみながら、自ら体力を高めていく習慣を身に付ける。
- 外部人材を活用し、メンタルトレーニングや栄養面の学習を通して、健康的な生活習慣の定着を図る。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・外部人材を積極的に活用し、スポーツとの多様な関わり方を推進する。
 - ・多様なニーズに対応した教材を設定し、誰でも運動を楽しめる取り組みをする。
- 取組内容
 - ・スポーツメンタルトレーニング
 - ・水泳、陸上、アルティメット、ダブルタッチ、ダンス 等

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ・アルティメット【1学年全員】
 - ・水泳【1～3学年全員、放課後希望者】
 - ・アクアビクス【3学年】
 - ・陸上(長距離走)【1学年全員】
 - ・パフォーマンスアップトレーニング【希望部活動】
- 健康に関する指導
 - ・栄養指導【1、2学年全員】
 - ・メンタルトレーニング(コミュニケーションスキル)【1、2学年全員】

【成果】

- 事後のアンケートでは、「満足・どちらかといえば満足」の割合が90%以上であった。
- 体育の授業での取り組みをきっかけに、放課後の活動へと発展させた生徒もあり、生徒のモチベーション向上、運動機会の増加につながった。
- 外部人材による専門的な指導を通して、スポーツとの多様な関わり方(すること、支えること)を経験することができた。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

- ＜アルティメット＞
 - ・ディスクの握り方、少人数でのパス練習、簡易ゲーム
- ＜水泳＞
 - ・平泳ぎのキック、背泳ぎの浮き方 等
 - ・放課後では、泳ぎの苦手な生徒のニーズに対応した練習を実施
- ＜アクアビクス＞
 - ・水中で曲に合わせて、ジャンプ、ウォーキング、ステップ等
- ＜陸上＞
 - ・長距離走の走り方、なぜキツイのか、楽に走るためのコツ
 - ・ドリル、スキップ走、5分間走、インターバル走
- ＜パフォーマンスアップトレーニング＞
 - ・ウェイトトレーニング、コーディネーショントレーニング等、競技の特性に応じたトレーニング



アクアビクス



持久走ドリル

○健康に関する指導

- ・対人関係を構築するために必要なコミュニケーションスキル
- ・食事のメニューの考え方 等

【具体的な成果】

○運動・スポーツに関する指導

- ・アルティメット
運動が苦手な生徒でも取り組みやすく、積極的に活動していた。事後のアンケートでも、また実施してほしいという声が多く上がっていた。
- ・水泳
今年度は、水泳において放課後希望者を募ったところ10名の生徒が参加した。授業での取り組みから、もっとできるようになりたいとモチベーションが向上し、放課後の活動へと広げることができた。
- ・長距離走
1時間の授業の中で、走り方に変化がみられる生徒が多かった。外部人材の活用により、良い見本を間近でみることができたメリットは大きかった。
- ・パフォーマンスアップトレーニング
それぞれの競技に応じたトレーニングメニューを実施し、競技力の向上にもつながった。

○健康に関する指導

- ・メンタルトレーニング、栄養指導
人間関係で悩む生徒が多い中、メンタルトレーニングでは、対人スキルを学び、実生活で活用できる内容であったため、生徒に好評であった。

【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】

- スポーツと多様な関わり方ができるように、生徒のニーズや生徒の実態に応じた種目に取り組んでいく。
- 生徒自らが体力を高めていくことができるように、外部人材を積極的に活用していく。