

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立大泉桜高等学校

【校長名】 尾崎 肇
【学級数】 15学級
【生徒数】 552名

- 【特色】
- ・普通科・単位制で美術や福祉等の専門科目を設定
 - ・単位制の特色である週18時間の選択科目
 - ・運動部13団体、文化部17団体の部活動



【目標】

○課題

- ・入学時より運動習慣が少なく様々な運動動作について苦手意識をもっている傾向にある。そのような生徒がどのようにして「健康」を意識するか、運動に興味をもって自ら取り組めるかということに課題がある。

○目標

- ・多様なスポーツに楽しみながら関わる機会を増やし、自らスポーツに親しむ習慣の確立を図る。
- ・運動及び健康に興味・関心をもつ生徒数を増やす。

【取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

＜体育の授業＞

ボッチャ、モルック、ヨガ、ピラティス、ストレッチ、ボクササイズ、ダブルダッチ、ブラインドサッカー、ライフキネティック

＜放課後の活動＞

試合前のコンディショニング、栄養講座
フィジカルトレーニング

○健康に関する指導

メンタルヘルス、動きのメカニズム、
メンタルトレーニング

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

＜授業＞

- ・ボッチャ ・モルック ・ヨガ ・ピラティス ・ストレッチ ・ボクササイズ
- ・ダブルダッチ ・ブラインドサッカー ・ライフキネティック



○健康に関する指導

- ・メンタルヘルス
- ・動きのメカニズム
- ・メンタルトレーニング

○放課後の活動

- ・試合前のコンディショニング
- ・栄養講座
- ・フィジカルトレーニング

【具体的な成果】

○本校生徒の特性に応じた運動機会の設定

- ・競技スポーツ以外のレクリエーション志向の運動・スポーツに取り組むことで、これまでの運動・スポーツの経験や好き嫌いに関わらず、どの生徒も楽しんで参加することができていた。
- ・競技スポーツ以外にも身体を動かすことの楽しさや爽快感を実感すること、仲間と共に楽しむことなど、運動・スポーツへの様々な関わり方を知ることができた。

○健康的な生活習慣の確立

- ・生徒の抱える悩みや疑問に即した内容を専門家より学ぶことで、生活習慣の確立、改善への意識の向上につながった。
- ・実際の試合の場面を想定した授業も行っていたいただき、部活動を行っている生徒はさらなる競技力の向上も期待できるものになった。

○生徒の感想

- ・「様々なプログラムを体験できて楽しかった」「運動や健康への意識が変わった」「ダブルダッチは難しいと思ったが、楽しくできた」「試合のときの緊張しない方法を知ることができて良かった」「ボッチャやモルック等、障害の有無に関わらず、皆で楽しむことができる競技が体験できて良かった。」

【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】

- 体育の授業において、体力や技能等にかかわらず、多くの生徒が楽しみながら行うことのできる運動の機会確保に努めていく。
- 体育の授業において、生涯スポーツ、ニュースポーツを意識した種目の設定を行う。
- 高校卒業後も生涯にわたり運動を継続できるように、授業を通して運動の必要性について指導していく。

【今後に向けた改善事項】

○目標

- ・エンジョイスポーツプロジェクトを通じて、より運動・スポーツが好きになるような取り組みを行っていく。

○取組内容

- ・今年度実施した中で満足度の高かった種目においては継続して行い、さらに発展的な内容にバージョンアップできるように努めていく。
- ・本校生徒の特性、また生徒からのリクエストにも応じて、新たな種目(内容)を取り入れていく。

【成果】

- ・より高度で専門的な知識を獲得でき、体力をつけることや健康への意識の重要性を認識することができた。
- ・様々な種目を体験することで、運動への苦手意識のあった生徒たちが、自分の関わりやすいスポーツを発見することができた。
- ・「高校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思うか？」というアンケートに対して、肯定的な回答をした生徒は約80%という結果になり、取組の成果が表れた。