

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立大泉桜高等学校(全日制課程)

【校長名】 尾崎 肇
【学級数】 15学級
【生徒数】 555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。そのような生徒にどのようにして「健康」を意識させるか、運動に興味をもって自ら取り組んでもらうかというところに課題がある。

○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を身に付けさせる。
- ・運動及び健康に興味関心をもつ生徒数を増やす。

【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の経験を活かし、スポーツに対する興味関心を高め、生涯スポーツに繋げる。

○取組内容

- ・競技スポーツだけでなく、生徒が興味をもって取り組むことができるように、レクリエーションの内容や、障害のある人も含め誰でも楽しむことができるような種目を適宜実施していく。

【取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

<体育の授業>

ポッチャ、モルック、フラダンス、ピラティス、エイサー、ボクササイズ、ブレイクダンス、ピククルボール、ライフキネティックなど

○放課後の活動(部活動単位)

コンディショニングトレーニングなど

○健康に関する指導

精神疾患、生涯体育の重要性、メンタルトレーニングなど

【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、運動に苦手意識があった生徒たちが、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。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

【授業内の活動】

- ・ポッチャ(4コマ) ・モルック(5コマ) ・エイサー(6コマ)
- ・ピラティス(2コマ) ・ストレッチ(2コマ) ・ボクササイズ(8コマ)
- ・ピククルボール(2コマ) ・フラダンス、ブレイクダンス(4コマ)
- ・ライフキネティック(3コマ) ・エアロビクス(4コマ)
- ・コンディショニングトレーニング(4コマ)



○健康に関する指導

- ・生涯体育(5コマ)
- ・精神疾患(10コマ)

○放課後の活動

- ・コンディショニングトレーニング(2コマ)

【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
 - ・日常で起こる様々な緊張や不安に対処する方法を学び、今後の精神的な健康を保つことに役立った。
 - ・トレーニングを行う上で、自分の身体部位の柔軟性を知ることができたため、今後のけがの予防に役立つなど、部活動を行っている生徒は更なる競技力の向上を期待できる機会になった。

○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」
- 「ブレイクダンスはとて興味があったので、時間を忘れるほど夢中になって取り組み、とても楽しかった」「試合のときの緊張しない方法を知れてよかった」「ポッチャやモルックなど、障害の有無に関わらず、皆で楽しめるスポーツを知れてよかった」など

【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、体力や技能だけでなく、多くの生徒が楽しみながら行うことができる運動機会の確保に努めていく。
- 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をしていく。