

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

都立王子総合高等学校

【校長名】 阿久津 恵理子
【学級数】 18学級
【生徒数】 687名

- 【特色】
- ・3年間に渡るキャリア教育の充実
 - ・100科目を超える選択科目群
 - ・ノーチャイム・ノー放送で自己管理を徹底



【目標】

＜昨年度からの課題＞

- 本事業において授業を受けた生徒は運動・スポーツを楽しみ、もっと行いたいという意識が上昇した。これを活かしてどのように生徒の体力を向上させていくかが今年度の課題である。

＜目標＞

- 東京都統一体力テストにおいて、男女とも都の平均を上回るようにする。
- 生徒が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る。

【今後に向けた改善事項】

○目標

- ①来年度以降も学んだことを活かして生徒の体力向上を目指す。
- ②健康に対する考え方を改め、自ら生活を改善できるようにしていく。

○取組内容

- ・体育の授業や部活動、放課後活動だけでなく、普段の他教科の授業とも運動・スポーツを関連付け、教科等横断的な指導を実践する。
- ・保護者と連携し、生徒が家庭での継続した運動習慣を確立する環境づくりを行う。

【取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

＜体育の授業＞

ダブルダッチ、ヨガ、キンボール
ダンス(よさこい)、新体操、ボクササイズ
ボッチャ、モルック 等

＜放課後の活動（部活動単位で実施）＞

トレーニング、バスケットボール、水泳
硬式野球、バレーボール

○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導
- ・メンタルヘルスに関する指導

【成果】

①様々な運動を経験したことで、運動・スポーツへの興味・関心が向上した。

②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。

③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。

【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】

- ・ダブルダッチ ・新体操 ・ボッチャ ・ダンス(よさこい) ・ボクササイズ



普段体験することができない運動・スポーツを体験することができた。

○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導
- ・メンタルヘルスに関する指導

○放課後の活動

- ・パフォーマンスアップトレーニング

【具体的な成果】

○多様なニーズに応える運動機会の設定

- ・選択科目のスポーツの授業内において運動機会を多く設定することができた。
- ・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た。
- ・専門的な講師に教わることで、日ごろの授業では学べないより深い学びを行うことができた。

○健康的な生活習慣の確立

- ・高校生が抱える悩みや疑問に即した内容を、専門家より学ぶことができた。特に生活習慣の確立や改善への意識の向上につながった。
- ・メンタルヘルスの授業では、実際の試合の場面を想定した講義内容だったため、部活動を行っている生徒は、さらなる競技力の向上を期待できるものになった。

＜生徒の感想＞

「ボクササイズは予想通りとても疲れた」「普段の授業よりたくさん動いて、すごくいい汗がかけたと思う」「今日やったモルックはとても奥が深く、もっとうまくなりたいと思った」「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れてよかった」「将来は体育系に進みたいという気持ちがさらに増した」

【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】

- 保健体育科を中心に放課後に、運動が苦手な生徒向けの時間を設定する。
- 放課後に競技スポーツ以外(レクリエーションなど)やニュースポーツ等に取り組める時間を設定する。その中で運動することの楽しさを学び、運動機会確保に努めていく。
- 学校全体で体力テストの結果などを踏まえた改善策等を共有できるようにしていく。
- 体育の授業において、生涯スポーツを意識した種目の設定を行う。