

令和6年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立芦花高等学校

【校長名】 松田 晴美
【学級数】 21学級
【生徒数】 815名

- 【特色】
- ・ 自主・創造・誠実を目指す学校
 - ・ 進学型単位制普通科高校
 - ・ 国際理解教育、国際交流を推進



【目標】

- 人生100年時代に生涯スポーツは必須である。楽しくスポーツに関わる、自身の人生の中でヘルスプロモーションの考え方を知り、良好な生活習慣を身につけるための具体策を知る機会とする。
- 体力向上や健康維持のため、自身を知ること、学習面への効果、変化を考えて自身の行動改革へつなげる。
- スポーツに関する専門的知識を知り、将来のキャリア教育のひとつとしても多くの専門家の情報を獲得する。
- 体育が好きな生徒を増やす。

【今後に向けた改善事項】

- **目標**
生徒、教職員、保護者を含めた全校体制を整える。
- **取組内容**
 - ・ 全校生徒に向けた取り組みをすることができなかった。
 - ・ 1回開催の内容を複数回設定するか検討が必要である。
 - ・ 全体向け講座を増やし、健康の保持増進を中心とした内容を増やしたい。

【取組内容】

- **運動・スポーツに関する指導**
 - ・ 器械体操 ・ アルティメット
 - ・ ボクササイズ ・ タッチラグビー
 - ・ ダブルダッチ ・ ダンス
- **健康に関する指導**
 - ・ 栄養学 ・ メンタル講座
 - ・ 生活習慣の予防 ・ 睡眠講座
 - ・ スポーツ理論
- **放課後の活動**
 - ・ フィジカル強化 ・ メンタル講座
 - ・ コンディショニング講座
 - ・ スポーツ栄養学
 - ・ 熱中症対策講座

【成果】

- 様々な種目体験から、新しい体験を通じて授業に楽しく参加する生徒が増えた。
- 学年全体にメンタル講座、睡眠講座を実施することで学習面でのサポートにつながる内容を実施できた。
- 部活動中心に種目専門家からのフィジカル強化、メンタル指導は多くの学びを得ることができた。スポーツビジネスに目を向けた講座を実施して将来の進路選択につながる授業展開となった。
- 1学年は持久走時間の1単位分をエンジョイスポーツ持続的運動講座とした。楽しみながら積極的に体育に参加できた。

【具体的な取組内容】

○ 運動・スポーツに関する指導

ボクササイズ、ダンス、アルティメット、器械体操、フィジカルトレーニング
タッチラグビー、ダブルダッチ



○ 健康に関する指導

栄養、熱中症対策、コミュニケーション力、緊張との向き合い方、生活習慣予防
目標設定、スポーツ理論、睡眠



【具体的な成果】

○ 運動・スポーツに関する指導

体育授業の中で行った器械体操とアルティメットでは、専門家のアドバイスにより新しい技の習得が早くポイントも明確なため生徒全体の向上が見られた。また、教員側の学びも多くあった。3学期にラグビー、ボクササイズ、ダブルダッチを行った。生徒の体育へのモチベーションの維持となり、体育嫌いを減らすことができた。部活動のフィジカル強化では最新トレーニングを学び、継続的に取り入れることができた。

○ 健康に関する指導

栄養講習、メンタル講座、睡眠（コミュニケーション力・目標設定）は学年全体に向けた講座となった。健康面の講義では、学習面向上、キャリア教育、受験に向けた対策等を実施した。授業内の生活習慣病の予防では、教科書の内容を踏まえ、より深みのある授業展開となった。全部部活動対象に行った熱中症対策講座は、夏季休業前に各部部长、マネージャー含む3名以上が出席し、夏季休業中の部活動での緊急対応を学んだ。メンタル講座を受け、部活動大会中の過ごし方を実践する生徒もいた。

【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】

- 体育授業のカリキュラムを見直し、ニュースポーツの積極的な導入を検討する。
- 身体のコンディションと調整力の向上をねらいとした「体づくり運動」の授業内容を検討する。
- 栄養、睡眠など、よりよく生きていくために効果的な方法を学年集会などで学べる時間を設定する。
- 継続した教員の学びと専門知識の向上を図る。