

## 令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(2年目)

### 都立芦花高等学校 (全日制課程)

【校長名】 園部 直美  
【学級数】 21学級  
【生徒数】 808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】

- さまざまなスポーツを経験することで、よりスポーツを身近に感じたり、体を動かすことが楽しいと感じるきっかけをつくり、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育成する。
- 生活習慣の見直しやメンタルコントロールの方法を学ぶことで、自らの心身の健康を保持増進していく力を育成する。

#### 【今後に向けた改善事項】

- <目標>  
放課後の活動でも、運動が苦手な生徒が楽しんで取り組める種目や日々の生活の中でも実践しやすい内容を扱う講座を多く取り入れる。
- <取組内容>  
放課後の活動は、一般生徒にも参加募集を募ったが、部活動生徒の参加が中心となった。今後、一般生徒が参加しやすい内容を設定できるように全校生徒向けにアンケートを取るなどして、生徒の興味・関心を把握した上で内容を設定する。

#### 【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・フラダンス・ボクササイズ・ダブルダッチ・ターゲットバードゴルフ・トレーニング理論
- 健康に関する指導  
メンタルコントロール・生活習慣病の予防・精神疾患の予防と回復
- 放課後の活動  
スポーツ外傷・熱中症対策と予防・ダンス・メンタルコントロール・フィジカルトレーニング・コンディショニング・コーディネーショントレーニング・コーディネーショントレーニング

#### 【成果】

- 生徒が、今まで経験したことがない種目を行うことで、生涯スポーツとしての選択肢を増やすことができた。
- 1年次は持久走時間の1単位分を持久的運動講座とした。持久走に苦手意識がある生徒も積極的に参加し、楽しみながら持久的運動を行うことができた。
- 学年単位の取組では、生徒の学校生活のサポートにつながる内容を実施することができた。
- 部活動を中心にフィジカル、コンディショニング、メンタルについての指導を受け、日々の活動に取り入れることができた。

#### 【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導  
器械体操、アルティメット、フラダンス、ターゲットバードゴルフ、ダブルダッチ、ボクササイズ、トレーニング理論講座
- 健康に関する指導  
熱中症予防と対策、コミュニケーション力、緊張との向き合い方、受験に向けてのメンタル、生活習慣病予防、精神疾患の予防と回復
- 放課後の活動  
スポーツ外傷講座、熱中症予防と対策講座、メンタルコントロール講座、ダンスフィジカルトレーニング、コーディネーショントレーニング、コンディショニング



#### 【具体的な成果】

- 運動・スポーツに関する指導  
体育の授業で経験したことがないフラダンス、ダブルダッチ、ボクササイズ、ターゲットバードゴルフなどを取り入れたことで、生涯スポーツとしての選択肢を増やす機会となった。ボクササイズ、ダブルダッチについては、3学期の持久走期間に持久的運動として3単位中1単位分の時間を当てた。本校は、持久走に苦手意識をもつ生徒が多いため、楽しみながら持久的運動を行うことで、生徒のモチベーションの維持につながった。器械体操やアルティメットについては、専門家のアドバイスにより、難易度の高い技や発展的なプレイに挑戦する生徒も多く見られ、技術だけではなく精神の向上が見られた。
- 健康に関する指導  
メンタルコントロール講座は、学年全体に向けた講座とした。コミュニケーションの取り方(1年次)、緊張との向き合い方(2年次)、受験に向けてのメンタル(3年次)と各学年にあった内容の講座を設定することで、日々の生活と結び付けやすく、講師に質問をする生徒も多くなった。
- 放課後の活動  
熱中症対策と予防、スポーツ外傷については、夏季休業前に各部活動で3名以上が出席し、緊急対応を学んだ。部活動中心にフィジカルトレーニング、コンディショニング、メンタルコントロールを指導頂き、その後、継続して活動に取り入れることができています。

#### 【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】

- 授業を通して、さまざまなスポーツを経験する機会を設け、運動することの楽しさを実感できるようにするとともに、継続して運動することの大切さを伝え、生涯スポーツとしての選択肢を増やす。
- 学年集会などを通して、物事のとらえ方や乗り越え方にはさまざまな方法があることを伝え、自身の行動改革へつなげる。