令和６年度「エンジョイスポーツプロジェクト」（2年目）

都立桜町高等学校

【校長名】 古閑　伸幸　　**【学級数】** ２４学級　　**【生徒数】** ８９７名

【特色】
- **８０年を超える伝統校**
- **活発な学校生活**
- **豊富な学校行事**

【目標】

○今まで経験のないスポーツに接することで運動へのさらなる興味関心を引きだす。

○運動にあまり興味をもてない生徒にも専門的な知見を活かした指導や運動の機会を設定し、運動への興味関心を引きだす。

○生涯を通して運動を楽しく継続でき、豊かなスポーツライフを送ることができる力の育成を図る。

【取組内容】

○運動・スポーツに関する指導
- タッチラグビー　・ボクササイズ
- モルック　・ダンス　・ダブルダッチ
- サッカー　・ヨガ

○健康に関する指導
- メンタルヘルス
- 栄養講座

○放課後の活動
- フィジカルトレーニング
- 持久力 UP トレーニング
- ビジョントレーニング
- ライフキネティック

【今後に向けた改善事項】

○目標

①授業以外でも運動やスポーツを実施する時間をもちたい生徒の割合の向上

②健康に対して日常の生活習慣で気を付けている生徒の割合の向上

○取組内容

①体育の授業および部活動の指導内容の精選と外部指導者による指導の継続

②体育、保健の授業だけではなく、家庭科、社会科等と連携を深め、教科等横断的な指導内容を検討し、充実させる。

【成果】

○授業以外でも運動を行いたい生徒の割合が上昇。今までに経験したことのないスポーツへの興味関心が確実に向上した。

○「運動・スポーツをすることが大切である」と考えている生徒は９割以上いる。また、日々の食事で栄養のあるものを意識して摂取している生徒が４割以上いることがわかった。

○「運動・スポーツをすることが嫌い」という生徒の割合が減少。体を動かすことでリフレッシュした気持ちになると答えた生徒の割合が大きく上昇した。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

３年生の授業でタッチラグビー、モルック、ヨガ、ダブルダッチ等を実施

○健康に関する指導

＜３年生の授業＞
- メンタルヘルス
- 栄養講座

○放課後の活動

<部活動の生徒>
- フィジカルトレーニング
- 持久力 UP トレーニング

【具体的な成果】

○アンケートでは、「授業以外でも運動やスポーツをもっとしたい」と回答した生徒が 77%→85%に上昇。特に女子が７%上昇した。ダブルダッチ、モルック、ヨガ等を初めて体験し、運動に対して苦手意識をもっていた女子生徒の意識に変化が見られた。

○「運動・スポーツをすることは大切である」と思っている生徒は全体の 97%存在するが、体育の授業を含めて週に３回以上体を動かしている生徒は全体の 33%であった。また、「健康でいることに対して日常生活で気を付けていることがある」と回答した生徒が 80%以上、特に「栄養面を意識している」生徒が全体の 45%いることが分かった。「高校卒業後も自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」という生徒が 4%上昇している結果から、生徒の確実な意識の向上につながったと考えられる。

○「運動・スポーツをすることが好き」と回答した生徒が全体で 4%上昇。特に「運動が嫌い」と答えた女子生徒が 3%減少した。また「体を動かすことがリフレッシュした気持ちにつながる」と回答した生徒が全体で 15%上昇した。この結果から、初めて実施する種目を体験し、メンタルヘス講義や栄養講座を受講したことで運動やスポーツに対する意識に変化が生まれ、生涯を通じて運動やスポーツに親しんでいきたいと思う生徒の割合が確実に上昇したと考えられる。

【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】

○体育の授業で、ニュースポーツ等、生涯スポーツを意識した種目を積極的に取り入れる。
○保健の授業で、内容を家庭科や社会科と連携し、教科等横断的な指導を実施する。
○ニュースポーツの指導法に関する研修会（教科内）を実施する。
○体力テストの結果（アンケートを含む）を担任、部活動顧問と共有し、生徒に還元する。