

## 令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

### 都立八丈高等学校 (全日制課程)

【校長名】 東 達康  
【学級数】 9学級  
【生徒数】 111名

- 【特色】
- ・ 島しょ地域の自然を生かした教育
  - ・ 地域人材と連携した実践的学び
  - ・ 少人数教育による丁寧な指導



#### 【目標】

##### ○運動・スポーツへの興味関心の向上

- ・ 「運動・スポーツに興味関心がある」生徒 90%以上 (事前調査 80%)。多様な運動体験を通して運動への関心の向上を図る。

##### ○運動機会への参加意欲の向上

- ・ 「授業以外でも運動やスポーツをしたい」生徒 80%以上 (事前調査 66%)。運動に親しむ機会を増やし運動意欲の向上を図る。

##### ○将来の運動意識の向上

- ・ 「卒業後も自主的に運動したい」生徒 85%以上 (事前調査 74%)。運動の楽しさや健康の大切さを学ぶ機会とする。

#### 【取組内容】

##### ○運動・スポーツに関する指導

- ・ 地域人材を活用したトレーニング指導やヨガ、ニュースポーツ体験を実施し、多様な運動機会を創出した。専門的な指導を通して、身体の使い方やトレーニング方法を学び、生徒が主体的に運動に取り組む態度の育成を図った。

##### ○健康に関する指導

- ・ ヨガや瞑想、ライフキネティックなどの活動を通して、心身のコンディションや身体の状態への理解を深める指導を行った。心身を整える方法を体験的に学び、健康への意識向上を図った。

#### 【今後に向けた改善事項】

##### ○目標

- ・ 運動・スポーツへの興味関心と参加意欲をさらに高めるとともに、生徒が主体的に運動に取り組み、生涯にわたり運動に親しもうとする意識の向上を図る。

##### ○取組内容

- ・ 地域人材と連携したトレーニング指導やヨガ等の活動を継続するとともに、必修の体育授業や学校行事、放課後なども活用し多様な運動プログラムを取り入れ、生徒が楽しみながら参加できる運動機会の充実を図る。

#### 【成果】

##### ○運動・スポーツへの興味関心の向上

- ・ 「運動・スポーツに興味関心がある」生徒 79%。多様な運動体験を通して運動への関心を維持する結果となった。

##### ○運動機会への参加意欲の向上

- ・ 「授業以外でも運動やスポーツをしたい」生徒 75%。運動の楽しさを実感する機会となり、運動意欲の向上が見られた。

##### ○将来の運動意識の向上

- ・ 「卒業後も自主的に運動したい」生徒 80%。健康や運動の大切さへの理解が深まり、将来の運動意識の向上が見られた。

#### 【具体的な取組内容】

##### ○運動・スポーツに関する指導

- ・ 地域のトレーニングジム経営者を講師に招き、2学期に継続的なトレーニング指導を実施した。生徒は、筋力向上や体幹強化など目的に応じたトレーニング方法を学んだ。また、ベースボール5日本代表選手を招いたニュースポーツ体験を実施し、スポーツの多様な楽しみ方やチームワークの大切さを学ぶ機会とした。

##### ○健康に関する指導

- ・ 地域のヨガ指導者を講師に招き、3学期にヨガの授業を継続的に実施した。ポーズや呼吸法、瞑想を通して身体の状態に意識を向ける活動を行った。また、オンラインによるライフキネティックを実施し、心身のコンディションを整える方法を体験的に学び、健康への理解を深める機会とした。



#### 【具体的な成果】

##### ○運動・スポーツへの興味関心の向上

- ・ 事後アンケートでは、「運動・スポーツに興味関心がある」と回答した生徒は79%であった。事前調査で既に80%と高水準であり、また実践の中心が運動への関心が高い生徒の多い「体育α・β」であったことから、関心の低い層への働きかけが十分でなく、大きな向上には至らなかったと考えられる。一方で、多様な運動体験を通して関心の維持・定着にはつながった。

##### ○運動機会への参加意欲の向上

- ・ 「授業以外でも運動やスポーツをしたい」と回答した生徒は75%となり、事前調査の66%から増加した。様々な運動体験を通して運動の楽しさを実感することで、運動に対する前向きな意識が育まれ、日常生活の中でも身体を動かそうとする意欲の向上が見られた。

##### ○将来の運動意識の向上

- ・ 「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」と回答した生徒は80%となり、事前調査の74%から増加した。ヨガや瞑想などの活動を通して健康や心身のコンディションについて考える機会を得たことで、生涯にわたって運動に親しむ意識の醸成につながったと考えられる。

#### 【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】

##### ○心身への気づきを促す多様な運動プログラムの実践

- ・ ライフキネティックやヨガ、瞑想など多様な運動を取り入れることで、生徒が自らの心身の状態に目を向け、体の動きや呼吸、集中の変化に気づく姿が見られた。運動は勝敗や技能の向上だけでなく、心身を整えリフレッシュする手段でもあることを実感し、新たな楽しさを見いだす生徒も見られた。今後は、必修の体育授業等にもこれらの取組を広げ、生徒の実態に応じた活動を展開することで、学校全体で主体的に運動に親しむ態度の育成と継続的な運動機会の確保を図りたい。