

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 (定時制課程)

【校長名】 東 達康
【学級数】 4学級
【生徒数】 11名

【特色】

- ・都内から280km、羽田から45分の最南端にある都立の定時制高校
- ・「自主・健康・民主」を目標に掲げ、自ら考え行動できる人を育てる学校
- ・じっくり・ゆっくり・分かるまで生徒の学びを応援する学校



【目標】

- 専門的な指導による運動機会に接する
島しょであるため、多様なスポーツ種目を経験する機会が少ないため、レベルの高い指導に触れる機会を設ける。
- 卒業後に向け健康に関する理解を深める
昼間にアルバイトをしている生徒が多く、運動機会が少ないため、基礎体力の向上を狙いとした運動を経験することで、健康の保持・増進を図る。
- 東京都統一体力テストの記録向上
継続的な指導により、男女とも都の平均に近づける。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ・フィジカルトレーニング(ウエイトトレーニング)
 - ・球技(バスケットボール)
 - ・部活動における専門的な指導(中距離走)
- 健康に関する指導
 - ・スポーツに関連する知識の向上
 - ・生活習慣に関する知識の向上
 - ・救急処置に関する知識と手技の向上
- レクリエーション活動の指導
 - ・集団におけるレクリエーション活動の企画・運営

【今後に向けた改善事項】

- 目標
更なる基礎体力の向上を目指す。また、卒業後を見据え、多様なスポーツ種目を経験する機会、レベルの高い指導に触れる機会を設ける。
- 取組内容
実施種目を変えずに継続して取り組むことで累進的な効果を期待する。また、新たな種目を取り入れ、生徒の運動に対する興味や刺激に繋げる。

【成果】

- 日頃、生徒が体験することができないレベルの高い専門的な指導を受け、運動に興味をもつ生徒が増加した。
- 自らの生活リズムの中に、学校の授業や部活動以外での運動を取り入れる生徒が増加した。
- フィジカルトレーニングを受講した生徒全員の筋力が向上し、欠席する生徒が減少した。基礎体力や気力が向上した結果と推測できる。

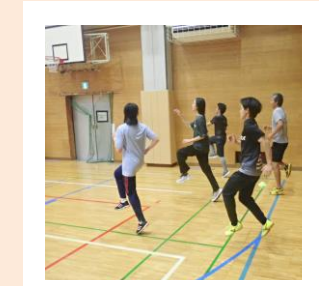
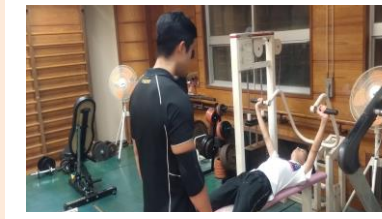
【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

1学年 18時間
全学年 9時間
部活動 3時間

〈種目〉

自重トレーニング
ウエイトトレーニング
バスケットボール
陸上競技(中距離)
ベースボール5



○健康に関する指導

1学年 14回 ※内リモート5回

〈内容〉

依存症・メンタルケア・応急手当等

【具体的な成果】

○トレーニング

パーソナルトレーナーの指導のもと、トレーニング理論も織り交ぜながら、正しく筋肉を動かすことを実践した。記録を取りながら自らの筋力向上が見える化することで、向上心の意識づけが図れ、欠席率の減少に繋がった。

○バスケットボール

台風被害の影響で体育館の2/3が使用できない状況での授業となったが、授業内容を工夫していただき、楽しみながら技術を向上させることができた。

○部活動

定通陸上大会に向けて、元社会人駅伝の選手の方が走りかたの基本から丁寧に指導していただいた。理解が深まり、練習の積み重ねにも意欲を高め、大会では自己新記録を出すことができた。今も長距離走を楽しいものと捉え、地域の大会に向けて毎日走っている。

○講師渡航による指導事例

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により、スポーツの新たな魅力に触れる機会となった。

【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】

○体育授業や運動行事を通して、体育・スポーツを楽しく実践する習慣を育成する。

○保健授業の他、文化的行事において、「健康」や「安全」に関する思考力を育成する。

○社会で生き抜くためのライフスキルやメンタルヘルスに関する知識や態度を育成する。