

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立南平高等学校 (全日制課程)

【校長名】 水島 伊彦 【学級数】 24学級 【生徒数】 938名

【特色】

- ・進学指導研究校 (第4期)
- ・SIP (Scientific Inquiry Program) 拠点校
- ・海外学校間交流推進校の指定



【目標】

- スポーツの多様な楽しみ方を学び、スポーツへの関心を高める取組を行う。
〈数値目標〉
生徒による事後のアンケートにおいて、満足度85%以上
- 運動を楽しみながら、自ら体力を高めていく習慣を身に付ける。
- プロフェッショナルな外部人材を活用し、心と体両面からアプローチすることにより、健康的な生活習慣の定着を図る。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
・プロフェッショナルな外部人材を積極的に活用し、スポーツとの多様な関わり方を推進する。
- ・多様なニーズに対応した教材を設定し、誰でも運動を楽しめ、生涯スポーツにつながる取り組みをする。
- ・各プログラムを継続して受講できるようにし、より発展的な内容に取り組むことができるようにする。
- 取組内容
・スポーツ栄養学
・水泳、陸上、アルティメット、ダブルダッチ、ダンス 等

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
・アルティメット【対象：1学年全員】
・水泳【対象：1～3学年全員】
- 放課後の活動 (部活動単位)
・パフォーマンスアップトレーニング【対象：希望部活動】
・メンタルトレーニング【対象：希望部活動】
- 健康に関する指導
・自律神経を整える【対象：1～3学年全員】

【成果】

- スポーツを楽しむことができ、より一層取り組んでいきたいと思う生徒が多く、満足度も高かった。
- 体育の授業での取組をきっかけに、放課後の活動への参加に発展した生徒もあり、生徒のモチベーション向上、運動機会の増加に繋がった。
- プロフェッショナルな外部人材による専門的な指導を通して、心身の調子を整える方法を学び、健康的な生活習慣の定着に役立てることができた。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

〈アルティメット〉(講師：U18 ウィメンズ監督の三井 えみ里先生)

ディスクの握り方、少人数でのパス練習、簡易ゲーム

〈水泳〉

- ・講師の方の水中での指導。平泳ぎのキック、背泳ぎの浮き方、ドルフィンキック など
- ・次年度の学習内容に向けた泳法指導

〈パフォーマンスアップトレーニング〉

ウェイトトレーニング、コーディネーショントレーニング、競技の特性に応じたトレーニング、自重でのトレーニング方法

〈メンタルトレーニング〉

試合前の過ごし方、自分との向き合い方、効果的な目標の立て方



○健康に関する指導

〈自律神経を整える〉

- ・座学で自律神経について学び、その後自律神経を整えるためのピラティスを実施

【具体的な成果】

○運動・スポーツに関する指導

〔アルティメット〕：運動が苦手な生徒でも取り組みやすく、積極的に活動していた。最終的には学年を超えて、ゲームや男女一緒のゲームを行うことができた。事後のアンケートでも「また実施してほしい」という声が多く上がっていた。

〔水泳〕：男性講師は男子の授業、女性講師は女子の授業で入水し実際の泳ぎを見せたり、生徒の泳ぎをサポート・修正等をととても分かりやすく指導を行うことで充実した水泳授業となった。また、2学期にも同様に講座を設定し、1・2年生は次年度学習する泳法について予習をすることができた。

〔パフォーマンスアップトレーニング〕：それぞれの競技に応じたトレーニングメニューを実施し、競技力の向上に繋がった。

〔メンタルトレーニング〕：効果的な目標の立て方を学ぶことができたことで、東京都ベスト32の目標を達成することができた (女子テニス部)

○健康に関する指導

〔自律神経を整える〕：心身の不調を訴える生徒がいるため、自律神経を整えるための理論とそれに伴う実技 (ポーズ・呼吸法) などを学習した。

【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】

○スポーツと多様な関わり方ができるように、生徒のニーズや生徒の実態、社会の実態に応じた種目に取り組んでいく。

○自らの心と体を健康的に保つことができるように、専門的な知識をもった外部人材を積極的に活用していく。