

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立瑞穂農芸高等学校 (全日制課程)

【校長名】 大畑 哲也
【学級数】 15学級
【生徒数】 494名

【特色】

- ・生命(いのち)に学び夢を叶える
- ・畜産・園芸・食品・生活デザインからなる専門高校
- ・恵まれた自然環境の中で学ぶことができる



【目標】

- 運動の重要性を理解できる指導に学校全体で取り組み、運動の機会を増加して体力向上を推進する。
- 運動が苦手でも嫌いでも、自分の中で一生懸命やってみようという意欲や取り組みの姿勢が見えること。
- 運動は苦手、楽しくない、疲れるだけなどの先入観を変えていく。
- コミュニケーションの取り方を学び、運動意欲の向上につなげていく。

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・生涯スポーツを意識した種目の設定をする。
 - ・どのような種目においても、積極的に携わり楽しもうとする意欲をもつ。
 - ・改めて、運動することの大切さを学ぶ機会を設定する。
- 取組内容
 - ・ニュースポーツの設定を多くして、新たな気づきに期待する。
 - ・運動後の充実感や達成感を意識する。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
 - ・水泳
 - ・ニュースポーツ(アルティメット・モルック)
 - ・ボクササイズ・ライフキネティック
 - ・タグラグビー・ダブルダッチ
 - ・ヨガ・ストレッチ・ピラティス
- 健康に関する指導
 - ・コミュニケーションの取り方
 - ・正しい姿勢
- 運動・健康に関する指導(放課後)
 - ・メンタルトレーニング
 - ・フィジカルトレーニング

【成果】

- 「エンジョイスポーツ」を活用した授業を楽しみにしている生徒が増え、運動をすることの大切さを感じ始めている。
- 生徒が色々な運動やスポーツに対して、意欲的に取り組む姿勢が増えた。
- 他クラスの生徒とペアやグループになっても同じ目標に向かって活動ができた。
- 生徒から次年度の「エンジョイスポーツ」に対して、高い期待が寄せられている。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

<モルック>



<タグラグビー>



<ボクササイズ>



<ライフキネティック>



- ・ニュースポーツを中心に、生徒が今まで経験したことがない運動を取り入れた。

○健康に関する指導

<正しい姿勢>



○運動・スポーツに関する指導(放課後)

<メンタルトレーニング>



- ・普段の姿勢の改善やそれに伴うトレーニングの実践。
- ・部活動の大会前にメンタルトレーニングを実践し、本番に向けてのイメージを養う。

【具体的な成果】

- 持久走と並行して、体力づくりの一環でボクササイズを行った。授業時間を有効に使った有酸素運動の実践により、持久走よりも高い運動効果を得ることができ、生徒の充実感や満足感を得ることができた。
- モルックでは、普段の体育の授業に苦手意識をもった生徒が才能を発揮することが多かった。生涯スポーツを意識するきっかけとなった。
- 頭と身体を使うライフキネティックの実践は、初めて経験する生徒が多く友達と楽しみながら行っていた。また、運動中の会話も弾み、チームやグループでコミュニケーションをとる機会が多い内容だった。
- 「エンジョイスポーツ=楽しい運動の機会」と捉える生徒が増え、来年度への期待が非常に高い。体力向上を推進する本校にとって、1年目の取組は成功だった。2年目に向けては、より運動の効果を狙った企画の設定を考えている。

【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】

- 「エンジョイスポーツ」で好評だったモルックは、用具を一式揃えて次年度以降も授業で継続的に行うことができるように環境を整えた。
- 水泳指導においては、全く泳ぐことができない生徒への個別対応として、「エンジョイスポーツ」を活用する予定である。
- 「エンジョイスポーツ」の垣根を越えて、メンタルトレーニング、フィジカルトレーニングについては継続的に指導を行う。