

令和7年度「エンジョイスportsプロジェクト」(1年目)

都立向丘高等学校 (全日制課程)

【校長名】 三藤 政義
【学級数】 22 学級
【生徒数】 863 名

【特色】

- ・ 自主・自立の精神に富んだ生徒に育てる
- ・ 公共心に富み、常に最善の努力をする生徒に育てる
- ・ 明朗で豊かな心を持つ生徒に育てる



【目標】

- 生徒の健全育成と心の健康という目標に向けて、専門家の指導を通じて、体力向上とともに運動の楽しさを実感させる。
- 自分に合ったスポーツ種目を選択して無理なく体を動かす体験をし、生涯にわたって運動に親しむ資質能力を育てるために、カリキュラムの見直しも視野に入れて取り組む。
- 心身の健康を保つために、栄養指導やメンタル講座を取り入れる。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
＜授業＞
 - ・ モルック
 - ・ フラグフットボール
 - ・ タグラグビー
 - ・ フロアボール
 - ・ ヨガ
 - ・ ピラティス
 - ・ ダブルダッチ
 - ・ ダンス
 - ・ チアダンス
 - ・ バasketボール
 - ・ サッカー
- 健康に関する指導
 - ・ 自律神経を整える (受験生向け)
 - ・ メンタルトレーニング
 - ・ 栄養講座

【今後に向けた改善事項】

- 目標
本校にある用具を活用し、より多くのスポーツ種目を体験することで、心身ともに健康で生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。
- 取組内容
各学年のカリキュラムにニュースポーツを入れる。
健康分野を計画的に取り入れ、心身の健康やスポーツの競技力向上に生かす。

【成果】

- 様々な新しい種目に取り組むことで、体育の授業への興味・関心が向上した。「もっとやりたかった」「来年もやりたい」との声が多かった。
- 3年の授業においては、自分に合ったスポーツを選択し、仲間とともに楽しく取り組むことができた。特に、受験生向けのピラティスにおいては、自律神経を整えるための講義も並行して行ったため、男女ともに多くの生徒が参加した。
- 健康に関する指導では、主に部活動に所属する生徒向けにメンタル・栄養について実施し、競技力向上の良いきっかけとなった。

【具体的な取組内容】

○ 運動・スポーツに関する指導

＜授業＞

- ・ 3学年では、フラッグフットボール、フロアボール、モルック、ヨガ、ピラティスから選択制で3時間程度を年2回実施した。いずれの種目も初めて経験する生徒が多く、興味・関心をもって主体的に取り組むことができた。
- ・ 2学年では、3学期にタグラグビー、フロアボールから選択し、毎時間の目標に沿ってグループ活動をしていく授業で活用した。2種目とも、導入部分でルールや楽しみ方を教わった。
- ・ 1学年では、創作ダンスの導入、チアダンス、ダブルダッチ、男子バスケットボールと女子サッカーの導入で活用した。生徒は初めて取り組む種目も多く、スポーツの楽しさを体験することができた。バスケットボールとサッカーでは、楽しさを最優先しながらスキルアップ向上に繋がる新たな視点でのアプローチをすることができ、充実した内容となった。

○ 健康に関する指導

＜授業＞

3年のピラティス選択で、受験生向けの「自律神経を整える」講座を実施した。

＜放課後＞

メンタルトレーニング、栄養講座を実施した。



【具体的な成果】

- 専門性の高い講師に教えてもらうことで、生徒はワクワクした表情で興味・関心をもって取り組んでいた。特に3年生での選択授業では、生徒は、種目選択の度に自分に合う種目を選択することができた。また、生徒が初めて行う種目もあり、生徒間の技能の差がない状態からスタートできることで、運動が得意でない生徒も主体的に取り組むことができ、大変充実した活動になった。
- メンタルトレーニングでは、時期に応じて、チームビルディングや大会に向けてのメンタルコントロールについて学んだ。実際に練習や練習試合の段階から教わったことを実践してみることで、落ち着いてプレーをするきっかけとなった。
- 栄養講座では、日ごろのトレーニング後の栄養補給や、大会時の栄養補給について学んだ。

【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】

- 今年度実施した種目を、用具等を充実させてカリキュラムに盛り込み、生涯スポーツの視点で授業を行っていく。
- 様々なスポーツを経験する機会を増やし、自分に合ったスポーツへの取り組み方や楽しみ方を実感できるようにする。