

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立日本橋高等学校(全日制課程)

【校長名】

杉森 共和

【学級数】

19学級

【生徒数】

734名

【特色】

- ・自主性・責任・人権尊重を育む学校
- ・海外学校間交流推進校
- ・探究的な学びの充実指定校 Tokyo-IBL ハイスクール



【目標】

- 生徒が継続して取り組みやすい活動を実施し、運動に対する興味・関心を高める。
- 外部機関と連携した健康の保持増進に関する講座を実施し、生徒の健康に対する自己管理能力を高め、健康づくりを推進する。
- 東京都統一体力テストで男女共、都の平均以上を目指す。

【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導(授業)
 - ・ヨガ ・ボクササイズ ・ボッチャ
 - ・ダンス
- 運動・スポーツに関する指導(放課後)
 - ・フィジカルトレーニング
 - ・サッカー指導
 - ・バレーボール指導
- 健康に関する指導
 - ・メンタルトレーニング
 - ・熱中症予防
 - ・食事と栄養
 - ・睡眠

【今後に向けた改善事項】

- 目標
 - ・放課後活動では部活動に所属する生徒に限らず、より多くの生徒が参加できる実施種目や計画を検討していく。
 - ・エンジョイスポーツプロジェクトに参加する生徒数が増えるように、広報活動に力を入れる。
- 取組内容
 - ・今年度実施した中で満足度の高かった種目を継続して行い、新たな種目設定を放課後活動で実施する。
 - ・ホームページ更新と活動報告の掲示等を検討する。

【成果】

- 授業・放課後活動・健康に関する指導をバランスよく実施し、全校生徒への事業に対する認識を高めることができた。
- 全学年を対象に生涯スポーツ3種目を実施し、共生社会への理解やスポーツライフの精神を広めることにつながった。
- 部活動に所属する生徒に対する専門家からのフィジカルトレーニング、メンタル講座等を実施し、心身の強化及び学びの深化につながった。
- 1学年男子で全国平均値を上回る結果となった。

【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導(授業)

・ヨガ(柔剣道場)

・ボッチャ(教室廊下)・ボクササイズ(体育館)



三会場で種目を同時実施し、生徒は普段経験する機会がない種目に楽しく取り組んでいた。

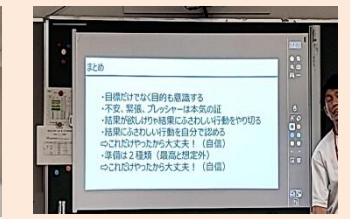
○運動・スポーツに関する指導(放課後)

・サッカー指導

・トレーニング指導

○健康に関する指導

・メンタルトレーニング



トレーニングの実技を中心に、全運動部が参加できるよう計画した。参加生徒の人数も多く、真剣に楽しく取り組んでいた。

モチベーションの高め方や緊張した場面で競技能力を発揮する方法について学んだ。

【具体的な成果】

○運動・スポーツに関する指導

ボクササイズ・ボッチャ・ヨガは多くの生徒が初めて体験する種目であり、事前アンケートで希望を取り、1種目を選んで実施した。80分間の活動では、生徒が終始楽しそうに取り組み、「もっとやりたい」「面白い」といった感想が多く見られた。教員と生徒が共に活動する場面も多く、学校全体で運動を楽しむ雰囲気生まれた。ダンス授業では、専門家の指導により新しい表現を習得でき、教員の指導改善にもつながった。部活動においても専門家の指導を取り入れ、生徒の意欲向上と教員の学びの深化に結びついた。

○健康に関する指導

メンタルトレーニングは希望する部活動を対象に、栄養・睡眠指導は1学年の保健授業内で実施した。また、熱中症講座を夏季休業前に全運動部へ行き、緊急時の対応について学んだ。いずれの講座も参加率が高く、生徒は意欲的に受講していた。

○体力テスト結果

今年度は全学年で東京都平均を上回らなかったが、1学年男子は合計点で全国平均以上の結果となった。

【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】

- トレーニングルームは部活動に所属していなくても使用できるようにし、放課後での開放利用を体育科で検討していく。
- ニュースポーツ種目の器具等を充実させ、必修選択科目や自由選択科目で生徒が自ら種目を選んで実施できる環境づくりを整えていく。