

令和7年度「エンジョイスポーツプロジェクト」(1年目)

都立王子総合高等学校 (全日制課程)

【校長名】 阿久津 恵理子
【学級数】 18学級
【生徒数】 683名

【特色】

- ・3年間に渡るキャリア教育の充実
- ・100科目を超える選択科目群
- ・ノーチャイム・ノー放送で自己管理を徹底



【具体的な取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

【授業内の活動】

- ・ダブルダッチ・新体操・アルティメット・ダンス(よさこい)・ボクササイズ・タッチラグビーなど



全校生徒(必修科目)でモルック・ボクササイズ・ライフキネティックを楽しみました。また、選択科目スポーツの授業に先生をお招きして授業をしていただきました。

○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導

○放課後の活動

- ・パフォーマンスアップトレーニング

【具体的な成果】

○多様なニーズに応える運動機会の設定

- ・全校生徒(各学年の必修科目)が参加できるように計画することができた。また、普段の授業で取り組む機会が少ない、モルック・ライフキネティック・ボクササイズを選択制にして実施したことで、誰もがスポーツを楽しむ機会をつくることができた。

○健康的な生活習慣の確立

- ・高校生が抱える悩みや疑問に即した内容を専門家の講義を通して、さらに学ぶことができた。また、生徒は健康的な生活習慣を再確認するきっかけとなった。
- ・メンタルに関する授業では、実際の試合を想定した授業を行った。部活動に所属している生徒にとって、更なる競技力の向上が期待できるものになった。

○生徒の感想

「ボクササイズは楽しかったけどとても疲れた。」「テスト前やテスト後はエンジョイスポーツの授業が良いと思った。」「普段の授業と違って新鮮でした。」「モルックは頭を使わないとできないことがわかった、もっとうまくなりたいと思った。」「実際に働いているトレーナーの方に教われて良かった。」「試合のときの緊張しない方法を知れて良かった。」「将来、体育の道に進みたいという気持ちが増した。」「部活動では教われないことが学べて良かった。」「いろいろな先生と出会えるから面白い。」「座学はやっぱり難しい。」「筋肉痛がきてびっくりした。」等

【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】

- 保健体育科を中心に放課後に、運動が苦手な生徒向けの補講の時間を設定する。
- 学校全体で、生徒の体力テストの結果などを踏まえた改善策等を共有できるようにしていく。
- 幅広い部活動を対象としていく。
- 全校生徒が同時に運動(スポーツ)を楽しむことができる機会を設ける。

【目標】

＜昨年度からの課題＞

- 本事業において授業を受けた生徒は運動・スポーツが楽しいと感じている生徒が多いが、全校生徒を対象にすることが難しかった。

＜目標＞

- 東京都統一体力テストにおいて、男女とも都の平均を上回るようにする。
- 生徒が多様な運動・スポーツに関わる機会を増やし、楽しみながら自らスポーツに親しむ習慣を身に付けさせる。

【取組内容】

○運動・スポーツに関する指導

＜体育の授業＞

ダブルダッチ、ヨガ、キンボール、ダンス(よさこい)、新体操、ボクササイズ、ポッチャ、モルック など

＜放課後の活動(部活動単位)＞

トレーニング、水泳、硬式野球、バレーボール、和太鼓、ダンス、硬式テニス、サッカー 等

○健康に関する指導

- ・食事、栄養に関する指導
- ・メンタルに関する指導

【成果】

- 全校生徒が様々な運動を経験することができた。運動・スポーツへの興味・関心が向上した。

- 体育系列(選択科目)の授業では、高度で専門的な知識を獲得することができ、体力を付けることや健康への意識の重要性を認識することができた。

- 様々な種目を体験することで、運動に苦手意識があった生徒たちが、自分の関わりやすいスポーツを発見することができた。

【今後に向けた改善事項】

○目標

- ・来年度以降も、今年度学んだことを活かして、生徒が自ら体力を向上できるようにしていく。
- ・健康に対する考え方を改め、生徒が自ら生活を改善できるようにしていく。

○取組内容

- ・体育の授業や部活動、放課後活動だけでなく、他教科の授業とも運動・スポーツを関連付け、教科横断的な指導を実践する。
- ・保護者と連携し、家庭での継続した運動習慣を確立させる環境づくりを行う。