

東京都立紅葉川高等学校(2年目)

【校長】 長谷川文夫
 【生徒数】 746人
 【学級数】 19学級



次の取組へ

【課題・改善】

- 1 「持久力の向上の取り組み」に関して
 男子は全学年とも持久走のTスコアが東京都平均を超えたが、女子は全学年とも下回った。
 ⇒女子生徒に対する持久走への動機づけの工夫（持久力の向上が実生活にどのように生かされるか等）
- 2 「ニュースポーツの実施」に関して
 種目によっては、運動の負荷に物足りなさを感じる生徒がいた。
 ⇒ルールやコート大きさ、人数などの工夫

目標

- ・生涯スポーツに対する意欲が高まる（肯定的回答が90%以上）
- ・運動が好きという割合が90%以上

【成果】

- 1 「持久力向上の取り組み」に関して
 - (1) 全学年男子はTスコアが東京都平均を上回った。
 - (2) 全校生徒の48%は持久走の記録が向上した。
 - (3) ICT活用（走りの見える化）後のアンケート結果より
 「自分の走りの特徴とかを知ることができるのでより良いペース配分などを見つけていきたいと思った。」「最後のタイムだけを見るのではなく二周目三週目のタイムにもしっかり目を配って行きたいと思いました。」など、前向きな姿勢につながられた。
- 2 「ニュースポーツの実施」に関して
 - (1) ニュースポーツの機会を提供することができた。
 - (2) 目標には届かなかったものの、82.7%の生徒が卒業後もスポーツに取り組みたいという肯定的な回答をした。
- 3 「外部講師による講演会」に関して
 94%の生徒が、「生涯スポーツへの意識向上に効果的であった」という質問に対して肯定的な回答をした。

【1年目における実態・課題】

- ・持久力向上のため、自分のペースなどを視覚化するためにICTを活用したが、ログイン不良などが重なり、上手く実施できなかった。
- ・2回目の持久走測定で、「記録が伸びた」生徒数で、男女差が大きく現れた。特に女子生徒に対する動機付けに課題を感じた。
- ・運動が好きという生徒の割合が85.8%に対して、高校卒業後にも自主的に運動をしたい生徒の割合が79%であり、生涯スポーツに対する意識が低い傾向が見られた。

【取組】

- 1 授業（体育科）での取組
 - (1) 一人1台端末の活用
 自分の記録やペース配分の現状を把握し、記録向上に向けた工夫や改善する
 - (2) アンケートによる振り返り
 - (3) 毎時縄跳び等の持久系トレーニング実施
 - (4) ニュースポーツの実施（アルティメット・ビーチボールバレー・ドッチビー）
- 2 外部講師を招いての講演
 講師を招聘し、専門家が行う健康の保持増進につながるストレッチ等の知識を学び、実践する。

【取組（詳細）】

1 持久力向上の取り組み

(1) 学期ごとの持久走測定・毎時の縄跳び

①学期ごとに測定を実施した。前回の記録をもとに目標を立てさせ、意欲的な取り組みにつなげた。ペア生徒にはラップタイムの移り変わり等、具体的な声掛けを意識させた。

②毎時導入で全身運動である縄跳びを行い、持久力の向上を図った。MNB（紅葉川ナワトボックス）



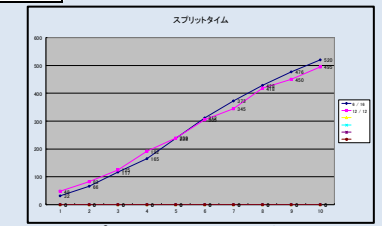
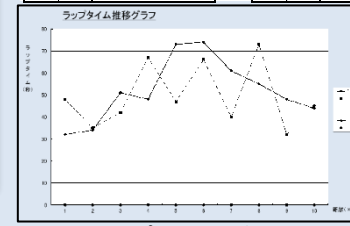
(2) ICTの活用（走りの見える化）

持久走の記録（ラップタイム・スプリットタイム）をグラフ化し、ペース配分の工夫につなげる。



項目	記録
1	4:51
2	1:30
3	1:15
4	1:07
5	1:00
6	0:54
7	0:48
8	0:43
9	0:38
10	0:33
11	0:28
12	0:23
13	0:18
14	0:13
15	0:08
16	0:03
17	0:00
18	0:00
19	0:00
20	0:00

項目	記録
1	4:51
2	1:30
3	1:15
4	1:07
5	1:00
6	0:54
7	0:48
8	0:43
9	0:38
10	0:33
11	0:28
12	0:23
13	0:18
14	0:13
15	0:08
16	0:03
17	0:00
18	0:00
19	0:00
20	0:00



←入力シートについて

- ①ペア生徒に、1週ごとのスプリットタイムを記録させる。
- ②スプリットタイムを入力すると、自動的にラップタイムが計算される。
- ③別シートに下記グラフが作成される。

2 ニュースポーツの実施

※アルティメットとドッチビーでは、実施後にアンケートを実施

(1) アルティメット



(2) ドッチビー



(3) ビーチボールバレー



3 外部講師による講演会

講師：整形外科医の西郷吉柁（さいごう よしまさ）氏
 理学療法士の新海貴史（しんかい たかふみ）氏

- 内容：
- ①「生涯スポーツ」と「夢の実現」をテーマとしたご講演
 - ②ストレッチ等の実技指導

