

## 都立大島高等学校（2年目）

【校長】 佐々木一憲  
【生徒数】 116名  
【学級数】 9学級



次の取組へ

### 課題・改善

- 体カテスト（体力・運動能力向上）
  - ・長距離走(16時間)により持久力の向上は見られるが、R4年、R5年とも全学年共通して他の種目と比べ得点が低い傾向にある。
  - ⇒長距離走に限らず、全身持久力を高める運動を各学期中に取り組むこと、運動部活動を通して更に向上も。
- 多様な運動に挑戦する
  - 種目選択制授業では、生徒に選択させている点で実施種目の幅が広がらない。
  - ⇒可能な限り1.2年次の運動種目を増やしていく。(多様な動きの要素)外部講師を活用する。

### 【1年目における実態・課題】

- ・多くのスポーツを経験する機会や体験する場所の不足。運動部活動に取り組む生徒、地域のスポーツクラブにも参加し1日2時間以上運動する生徒が東京都全体の2倍もいる中、「もっと運動したい」生徒が多くいる。
- ☞ 運動する機会や多くのスポーツに触れる機会をつくる必要がある。
- ☞ 体育の授業や行事、島外から様々なスポーツの講師を招き、新たなスポーツに触れる機会を増やす。楽しいと感じ続けられる運動を見つけられるようにする。

目標 失敗を恐れず積極的に運動スポーツに挑戦する意欲の向上70%  
体育の授業によって基礎体力、多様な運動に対応する運動能力の向上70%

### 【成果】

- 体カテスト・意識調査
  - ・意識調査では、「どんな自分の目標でも失敗を恐れずに挑戦していますか」という質問で、今年度1回目調査72.8%から2回目調査で77%と4.2%上昇していた
  - ・合計点では、R4、R5ともに全国平均と変わらず、東京都平均より高い結果であった
  - 比較可能な2年生3年生の結果で、昨年度から男女ともわずかに数値の上昇がみられた
- 授業や行事等
  - ・毎授業のトレーニングや長距離走・マラソン大会の取り組みで基礎体力の向上
  - ・3年種目選択制授業や行事を通して、より多くの運動に取り組むことで運動能力の向上

### 【取組】

- 授業（体育科）での取組
  - ・基礎体力向上のための補強運動
  - 全生徒共通の取り組み
  - ・様々な種目の経験
  - 各学年、少人数の展開授業
  - ・一人1台端末の活用 アンケート調査等
- 特別活動
  - ・マラソン大会
  - ・生徒会中心の運動会企画
- 地域と連携した取り組み
  - ・地域体育行事への参加
- 外部人材活用の取り組み
  - ・BASEBALL5 ・BOCCIA

### 【取組（詳細）】

#### ●授業の取り組み①

1年生の授業でコーディネーショントレーニングの一つとして、キャッチボール、投げる動作のトレーニング実施

生徒のコメント（振り返り）

投げる方の手を真っすぐ出した方がいい。左手を横に振ってしまっていて、前に伸ばしているのにもったいない。



#### \*生徒が撮影

Formsで提出  
振り返りを記録  
10時間のうち  
2回提出



生徒のコメント（振り返り）

手を放すタイミングがまだあっていないのと、助走の仕方がまだ全然できていないので次から気を付けるようにしたいです。

#### ●授業の取り組み②

3学年共通して、基礎体力向上のため、準備運動にトレーニングを継続して実施している。3年生の生徒からは、まとめのアンケートにて、基礎体力の向上につながったという実感があることが見受けられた。



#### ●地域行事への参加

昨年につづき、町のレクリエーション大会、駅伝大会に希望者を募り参加。今年は昨年度よりも多くの参加があった。生徒も地域住民の健康増進、コミュニケーション及び体力の向上を目的とした行事に、高校生代表として参加することに意義を感じている。

#### ●特別活動・行事の実施

- ・運動会企画(12月)・マラソン大会(2月)
- ・外部人材の活用  
(3月 BaseBall5、BOCCIA) 予定



新しいアーバンスポーツであり、ボール1つあればどこでも楽しめること、ユニバーサルスポーツとして年齢や障害の有無、性別に関係なく楽しめることを通して、いつでも、どこでも、誰とでも楽しめる経験の場をつくり、積極的にスポーツに親しもうとする態度を養う。