東京都立大崎高等学校（１年目）

【校長】 鶴田秀樹　　【生徒数】 ８１２人　　【学級数】 ２１学級

磨き！　高め！　輝け！
誇りを胸に！
東京都立大崎高等学校

次の取組へ

【課題・改善】

○健康と体つくり両面に自己計画
→生徒にとって健康的な生活と運動の大切さは知識としては習得しているものの、取り入れる必要性について、きちんと行動に移し切れていない状況である。
来年度は、まず今年度行ってきた取組を安定して継続させるとともに、生徒自身に自己計画→実行を行わせる機会を創出し、健康的な運動計画及び生活習慣を送ることで自身の変化を体感するような機会を設けていきたい。

○体育科及び教科横断による全体での取り組み
→今回は担当中心に試行的に取り組んでいた部分が多かった。教科内・他教科全体で共有を図り取り組んでいきたい。

【実態・課題】

○実態
部活動に所属する生徒は盛んである一方、機会がなければ自分からは運動しない生徒が一定数いる。また、睡眠不足による体調不良を起こす生徒の割合が多い。

○課題
生徒自身が健康的な生活習慣への興味関心を持ち、日常の食事・運動・休養に対し適切な知識を生活に取り入れようとするきっかけづくりが必要である。

目標①：生徒の運動意欲の向上と運動習慣の確立

目標②：適切な生活習慣を選択し、生徒自身が体調をコントロール出来る力を養う

【成果】

○全校生徒対象
→一人一台端末活用により、論理的に思考した結果、技術向上を実感した生徒が、６２%増加した。

【例】動画活用
①動きやフォームの理解が深まった。
②自身の工夫するポイントがわかり、上達できる事が多く、運動が楽しく感じた。
→睡眠の正しい睡眠活動の知識と比較し、改善点を見出し、今後の生活に取り入れようとする意識づくりが出来た。

○運動部活動部員以外の生徒対象
→簡単な有酸素運動を繰り返すことで、運動の継続により自分体に有益な変化が見られることを理解し、運動を取り入れることに対し前向きな意識に変化していた。

【取組】

○全校生徒対象
→端末活用により、個に応じた学習計画を立て体力の向上を図る。

→専門の講師や教科との連携による睡眠指導を推進し、自身のライフスタイルに応じて健康的な睡眠及び生活習慣の見直しを図る。

○運動部活動部員以外の生徒対象
→放課後、希望者を募り短時間完結型のトレーニングタイムを設定し、エンジョイスポーツの普及に努め運動機会の二極化を解消する。
（主に軽度の有酸素運動をメインに行う）

【取組（詳細）】

○【保健体育】実技での端末活用

○【講習】快眠セミナーで睡眠についての学びを深める
～株式会社西川・スリープマスターによる『快眠セミナー』～

- **質の高い睡眠に必要な『時間・環境・寝具』について講演を頂きました**
- **ブルーライトが睡眠の妨げになっていることや、寝る前の習慣も大切な要因であることを学ぶことが出来ました。**

○【放課後活動】短時間トレーニングの継続