

第3章

「エンジョイスポーツプロジェクト」 モデル事業

都立高校生の体力合計点平均値は全国平均値を下回っており、運動する生徒とそうでない生徒の二極化が見られます。

そこで、運動をしない層に着目し、生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を促すことを通して、豊かなスポーツライフに向けた資質・能力を高めることを目的とし、「エンジョイスポーツプロジェクト」モデル事業を実施しています。

東京都立田園調布高等学校

【校長】 鴻野 誠 【生徒数】 708名 【学級数】 18学級

【学校の特徴】

- ・アドバンストクラス（学習先進クラス）の設置
- ・高大接続改革に対応する授業
- ・進学指導研究校アソシエイト、理数研究校（令和2年度）
- ・中部学校経営支援センター特別指定校（令和元・2年度）



【取組の目的】

○現状

- ・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の体力合計点が東京都の平均を下回っている。
- ・運動をする生徒とそうでない生徒の二極化傾向にある。

○目的

- ① 運動することが「嫌い」「どちらかといえば嫌い」の割合を減らす。
- ② 生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定する。
- ③ 運動への多様な関わり方を促す。

【取組の内容】

○授業内の活動

[実技]・ヨガ ・メディカルタイチ（太極拳）
・ズンバ ・キックボクササイズ

[講習]・食事に関する指導 ・睡眠に関する指導
・メンタルに関する指導

○放課後の活動

[実技]・ヨガ ・ストレッチ&トレーニング
・ズンバ ・ピラティス

[動画配信]・ヨガ ・ストレッチ

【今後の取組】

- ・今年度の生徒の反応から、人気の高かったヨガやズンバを中心に継続して行っていく。
- ・今年度実施できなかったボッチャや、生徒の多様なニーズに応えるスポーツなどを取り入れていく。
- ・放課後の活動では参加生徒の中から代表生徒をつくり、実施種目や周囲への呼びかけなど主体的に活動を行っていく。
- ・休校期間にも継続して運動機会を提供できるよう、YouTube 動画配信が行える体制を整えておく。

【取組の成果】

- ① 運動部未所属生徒の運動することが「嫌い」「どちらかといえば嫌い」の割合が約4割から約3割に減少した。
- ② 放課後の活動において、運動部未所属生徒の約6割が参加した。
- ③ 授業内の活動（実技）において、約9割の生徒が「楽しかった」と回答した。
今後機会があれば参加したいかという質問に約7割の生徒が「やりたい・興味はある」と回答した。
動画配信において約3割の生徒が「視聴した」と回答した。

【取組の内容】

○授業内の活動

【実技】・ヨガ・メディカルタイチ（太極拳）・ズンバ・キックボクササイズ

実技ではヨガ、メディカルタイチ（太極拳）、キックボクササイズ、ズンバを行った。いずれも体育の授業では行わない運動なので、多くの生徒が初めての体験であったが、積極的に取り組んでいた。



【講習】・食事に関する指導・睡眠に関する指導・メンタルに関する指導

健康に関する講習では、講師の方から専門的な内容の講義を聴き、これまでの保健の授業や自らの生活習慣を振り返らせることで、学んだことを発展・向上させた。



○放課後の活動

【実技】・ヨガ・ストレッチ&トレーニング・ズンバ・ピラティス

放課後の活動では、授業内の活動で人気の高かったヨガやズンバ、初めての種目となるトレーニングやピラティスを行った。運動部に所属していない生徒を対象に呼びかけ、多くの生徒が参加した。

ヨガの活動では呼吸法を学んだ。ストレッチ&トレーニングでは普段と違う箇所を伸ばし、柔軟性を高めさせた。ズンバでは運動を苦手とする生徒が活発に活動し、積極的に取り組む姿勢を育んだ。臨時休業中は、教員による動画配信で指導を行った。



東京都立羽村高等学校

【校長】 井戸 康文 【生徒数】 793名 【学級数】 24学級

【学校の特徴】

- ・国語科、数学科、英語科で習熟度別少人数授業を実施
- ・多様な進路への対応
- ・200mトラックの取れる広い校庭
- ・授業に合わせた多様な体育施設



【取組の目的】

○現状

- ・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の体力合計点が、東京都平均を大きく下回っている。
- ・「運動・スポーツをすることが好き」「どちらかといえば好き」の割合が比較的高いが、運動・スポーツの実施状況の割合が低い。

○目的

- ① 生徒の運動機会を設定する。
- ② 生徒に運動・スポーツに興味・関心をもたせるようにする。
- ③ 生活習慣を確立する力を身に付ける。

【取組の内容】

○運動・スポーツの指導

- ・生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定
→保健体育科の授業及び放課後
- ※全学年の生徒を対象
- ※保健体育科の授業 1クラスあたり2時間
- ※放課後の活動 1時間×30回(自主参加)

○健康に関する指導

- ・生活習慣に関する指導
→保健体育科の授業
- ※1・2年生の生徒を対象
- ※保健体育科の授業 1クラスあたり1時間

【今後の取組】

- ・放課後の活動の参加率が低いため、運動・スポーツの実施頻度を向上させるための施策を今後検討し、実施する。
- ・今後は、男子生徒に焦点を当てた、興味・関心を喚起する運動機会を設定していく。

【取組の成果】

- ① 多様な運動機会を設定し、様々な運動・スポーツを体験させることができた。
- ② 取組実施後のアンケートにおけるエンジョイスポーツプロジェクトの総合的な満足度について、男子の67%、女子の88%が「満足」「どちらかといえば満足」と回答した。「運動・スポーツをすることが好き」「どちらかといえば好き」の割合が増加した。
- ③ 栄養に関する指導後のアンケートの結果から、栄養素や栄養バランスを考える意識が高まった。

【取組の内容】

○運動・スポーツの指導

・生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定

【保健体育科の授業】

7月28日から31日 男子：メディカルタイチ 女子：ヨガ
11月16日から18日 男子：ボクササイズ 女子：エアロビクス

生徒（2年生）の感想

「ヨガは冷静になれる良い時間だと思いました。落ち着きたいときや、リラックスしたい時には、呼吸を整えることが大切だということも学びました。また、機会があれば体験したいです。」



【放課後の活動】

9月3日から2月18日
トレーニング ボクササイズ ボッチャ メディカルタイチ

生徒（2年生）の感想

「いろいろなスポーツを体験できて良かったです。」
「トレーニングはきつかったけれど、ボクササイズは楽しかったです。いい運動になりました。」



○健康に関する指導

・生活習慣に関する指導

10月19日から21日
栄養に関する指導
目的 朝食の大切さを知る。食べるものを選ぶ力を付ける。

生徒（1年生）の感想

「体に必要な栄養素や、バランスのとれた食事について学ぶことができました。」
「食事に気を付けることで、免疫力や体力を向上することができるので、今後、気を付けようと思いました。」



コラム3 体育科・保健体育科における ICT の活用（一人1台端末）③

- 知識及び技能の習得（活用例） -

一人1台の ICT 端末の具体的な活用方法を考えていきましょう。まずは、知識及び技能の習得についてです。例えば、跳び箱運動の単元の導入場面では、複数に1台の ICT 端末を活用する場合、どのように指導していましたか。



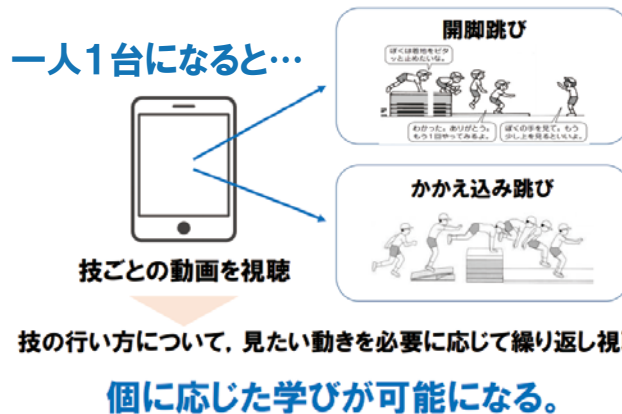
単元で取り扱う技について、大型スクリーンを使用し、解説していました。指導者は、児童・生徒が技のイメージやポイントをつかむことができるよう、技ごとに順番に示していました。

しかし、技の習得状況は、全員が全く同じ、ということではなく、これまでの学習経験や体格などにも影響を受けます。また、技に対する興味や関心も個人によって異なります。児童・生徒が、「私は、違う技の動画をもう少しじっくり見たいなあ…」と思うことも十分考えられました。



つまり、一斉に視聴する方法では、技の行い方について、その時間内に理解することが求められたのですね。

一人1台の ICT 端末を効果的に活用することで、下の図*1のように**技ごとの動画を個のニーズに応じて視聴することが可能**になります。



では、例えば中学校における「傷害の防止」の学習について考えてみましょう。応急手当の心肺蘇生法を生徒が実習する際に、一人1台の ICT 端末を効果的に活用することでどんなことが可能になるでしょうか。



下の図*2のように**見たいときに、見たい手順を動画で再確認したり、撮影した自分の取組動画を視聴したりすることが可能**になります。

そして、試行錯誤しながらも、修正点を意識し再度実施することにより、**一層、知識の理解が深まり、技能の向上を図ることが期待**できます。なるほど、だんだん分かってきました。



一人1台になると…

手順を動画で再確認

撮影した自分の取組動画を視聴

修正点を意識して、再度実施



自分の取組動画を確認しながら、試行錯誤することにより一層、理解が深まり、技能の向上を図ることが期待できる。

コラム4 P.58 に続く

*1*2 体育・保健体育科の指導における ICT の活用について（文部科学省）から