

## 令和4・5年度「エンジョイスポーツプロジェクト」（1年目）

### 東京都立白鷗高等学校

【校長名】 宮田 明子  
 【学級数】 18学級  
 【生徒数】 679名



- 【特色】
- ・明治21(1888)年創設、都立初の中高一貫校
  - ・「WWL(ワールド・ワイド・ラーニング)コンソーシアム構築支援事業」の共同実施校
  - ・「日本の伝統文化理解教育」、「課題探究型学習」、「ダイバーシティ(多様性)教育」の3つを教育活動の柱とする

### 【目標】

- 目的
- ・東京都統一体力テストにおいて男女とも都の平均に近づける。
  - ・十分な体育施設が確保できなくとも、体力を向上させる。
  - ・様々なスポーツに触れる機会を増やす。
  - ・保健との連携により、体力向上および健康維持の重要性について理解を深めさせる。
- 現状
- ・東京都統一体力テストにおいて男女とも都の平均を大きく下回っている。
  - ・校舎改築により校庭が使用できない。
  - ・運動や体を動かすことが好きと答えた生徒が男子で約80%女子では約70%と高くなっている。(1, 2年生)
  - ・運動部や地域クラブ加入率は男子50%、女子30%程度である。(1, 2年生)

### 【今後に向けた改善事項】

- 目標
- ・より多くの生徒が参加できる体制を考え、体力テストの向上を目指す。
  - ・令和4年度の体力テストの結果を検証し、プログラム内容を生徒にフィードバックする。
- 取組内容
- ・各プログラムを連続して受講できるようにし、より発展的な内容に取り組めるようにするために、授業内と放課後の活動時間の配分を工夫する。
  - ・学校行事とのバランスを考えながら年間活動計画を立てる。
  - ・より楽しみながら参加できるプログラムを設定

### 【取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
- 体育の授業
- ・体幹トレーニング ・エアロビクス
  - ・ダブルタッチ ・ボクササイズ
  - ・パフォーマンスダンス (合計 48 コマ)
- 放課後の活動 (部活動単位)
- ・体幹トレーニング ・エアロビクス
  - ・ダブルタッチ ・ボクササイズ
  - ・パフォーマンスダンス (合計 36 コマ)
- 健康に関する指導
- 授業 (講義形式)
- ・睡眠・栄養・メンタルヘルス (合計 27 コマ)

### 【成果】

- 運動・スポーツに関する指導
- 体育の授業
- 全ての学年で、体幹トレーニングからパフォーマンスダンスまで5種目の内容の授業を実施した。
- 放課後の活動
- 運動部文化部に関わりなくすべての部活動が、体幹トレーニング、エアロビクス、ダブルタッチ、ボクササイズ、パフォーマンスダンスから選択し、多くの生徒が楽しみながら各プログラムに参加することができた。また、様々な種目を体験し、インストラクターの方々と交流を深めることができた。
- 健康に関する指導
- 全ての学年で食事、睡眠、メンタルについて講義を行い、自身の生活を振り返らせた。

### 【具体的な取組内容】

- 運動・スポーツに関する指導
- 授業や放課後に運動・スポーツに関わる指導として下表のとおりの内容および時間数で実施した。
- 体育の授業
- 各学年2クラス合同で、エアロビクス、ダブルタッチ、ボクササイズ、パフォーマンスダンスを1または2時間実施した。
- 放課後の活動
- 部活動ごとに日程や内容について希望調査を行い、体幹トレーニング、エアロビクス、ダブルタッチ、ボクササイズ、パフォーマンスダンスを実施した。部活動の生徒以外でも、体育の授業で興味を持った生徒の参加を促した。



- 健康に関する指導
- 各学年2クラス合同で、食事(栄養)、睡眠(休養)メンタル(心の健康)についての特別講義を各学年それぞれのテーマにつき1時間実施した。

体育の授業での実施内容					健康に関する授業内容					放課後の活動	
内容	学年	講座数	時間	実施時間	内容	学年	講座数	時間	実施時間	内容	実施時間
エアロビ	1年	3	1	3	食事	1年	3	1	3	体幹トレーニング	13
	2年	3	1	3		2年	3	1	3	エアロビ	3
	3年	3	1	3		3年	3	1	3	ダブルタッチ	7
ダブルタッチ	1年	3	2	6	睡眠	1年	3	1	3	ボクササイズ	10
	2年	3	1	3		2年	3	1	3	パフォーマンスダンス	3
	3年	3	1	3		3年	3	1	3		36
ボクササイズ	1年	3	1	3	メンタル	1年	3	1	3		
	2年	3	2	6		2年	3	1	3		
	3年	3	2	6		3年	3	1	3		
パフォーマンスダンス	1年	3	2	6					27		
	2年	3	2	6							
				48							

### 【具体的な成果】

今年度スタートした取り組みであるため、現在、具体的な成果を検証するためのデータはない。しかしながら、専門家からの分かりやすい指導を受けながらプログラムに参加している生徒たちからは、運動をする、体を動かすことを楽しんでいる様子がうかがえた。運動や体を動かすことが好きと答えた生徒の割合がより高まることが期待される。また、指導していただいたインストラクターの方々との交流も生徒たちにとって貴重なものとなった。

### 【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】

- 体育科だけでなく、各部活動顧問とも体力テストの結果について情報を共有する。
- 体育の授業において、生涯スポーツを意識した種目の設定を行う。
- シーズン制を取り入れ、様々なスポーツに取り組む部活動・同好会の設置について検討する。