東京都立駒場高等学校『保体科スタンダード』～スポーツの指導者を育成する～

学期等	月		保護者	土台を創る 1年生	知識・技能を発展させる 2年生	さらなる飛躍と進路実現を目指す 3年生	内容	指導例・教材例など
一学期	4	保体科対面式	保護者会や後援会を通し、保健体育科の教職員や各事攻の活動の様子を紹介	・共に学校生活を送ることになる保健体育科の新入生と在校生、そこに関わる教職員が顔を合わせて交流を図ることで、年間を通した質の高い教育活動につなげる ・学校全体の対面式と別に保健体育科対面式を行うことで保健体育科としての集団意識を醸成する ・在校生を中心に行事の準備を行い、生徒の主体性を尊重する	・共に学校生活を送ることになる保健体育科の新入生と在校生、そこに関わる教職員が顔を合わせて交流を図ることで、年間を通した質の高い教育活動につなげる ・学校全体の対面式と別に保健体育科対面式を行うことで保健体育科としての集団意識を醸成する ・在校生を中心に行事の準備を行い、生徒の主体性を尊重する	・共に学校生活を送ることになる保健体育科の新入生と在校生、そこに関わる教職員が顔を合わせて交流を図ることで、年間を通した質の高い教育活動につなげる ・学校全体の対面式と別に保健体育科対面式を行うことで保健体育科としての集団意識を醸成する ・在校生を中心に行事の準備を行い、生徒の主体性を尊重する	・学校長挨拶　　・副校長挨拶 ・学科主任挨拶　　・教職員紹介 ・尊攻別紹介　　・1年生自己紹介 ・歓迎の言葉　　・1年生からの言葉 ・歌	○歓迎の言葉 ・体育科心得 ○歌 ・２年生「若い力」 ・３年生「我ら保体科」 ・１年生「翼をください」
	7	遠泳実習	保護者会や後援会を通し、遠泳実習の目的や指導方法、実習の内容を説明	・これから3年間同じクラスで過ごす仲間との共同生活を通し、それぞれの考え方を理解するとともに、立ち振る舞いルールの遵守など、実習を通して保健体育科生としての基盤をつくる ・遠泳実習を成功させるという共通目標をもたせ、生活面・実技面でやらなければいけないことを明確にし、互いに注意し合い、協力し合う人間関係をつくる ・皆が聞く耳をもち意見を言うことのできる集団（クラス）の土台創りを最終的な目的とする			○実技 ・隊列の作り方 ・海の流れ や風への対処 ・浜辺での迅速な全体集合 ・回を聞く態度や素早く行動に移るなど行動面での指導 ○生活 ・基本的な生活習慣の確立 ・あいさつなどの礼儀作法 ・尊攻に関わり協力する関係の構築 ・団体生活における時間の使い方の遵守	○事前指導（校内練習） ・自由泳・平泳ぎなど基本的な泳力の向上 ・隊列の作り方、隊入方の練習 　隊列を組み、長時間を泳ぐ練習 ○実習中 ・潮や風の流れに応じた泳ぎの習得 ・意識の差を埋めるための話し合い 　※全員で話合いをさせる機会を多くする 　※それぞれが発言する 　※係長、副係長が中心になり話をまとめる 　※全員で考え意見を出し合う
夏季休業	8	尊攻合宿	尊攻種目別保護者会を通し、合宿の目程・目的・内容を伝える。また、感染症や怪我等の緊急時の対応を依頼する	・上級生の姿を参考に生活面で主体的に行動できる姿勢を養う。・練習成果だけではなく寝食を共にし、激しい練習を通して仲間との連帯感、絆が生まれ、時間と空間を共有することで、選手同士のコミュニケーションを深める ・共同生活を送ることを通して、子どもの生活する技能や自立心を高める ・他校との練習試合を通して、個々やチームの課題を再確認し、さらに向上を図る	・生活面では、主体的に行動する姿勢の定着を図り、下級生の手本となる ・見せる・練習成果だけではなく寝食を共にし、激しい練習を通して仲間との連帯感、絆が生まれ、時間と空間を共有することで、選手同士のコミュニケーションを深める ・共同生活を送ることを通して、子どもの生活する技能や自立心を高める ・他校との練習試合を通して、個々やチームの課題を再確認し、さらに向上を図る	・生活面では、最上級生として、全体を把握し、計画、連絡や課題に対して自らで解決することのできる能力を養う ・練習成果だけではなく寝食を共にし、激しい練習を通して仲間との連帯感、絆が生まれ、時間と空間を共有することで、選手同士のコミュニケーションを深める ・共同生活を送ることを通して、子どもの生活する技能や自立心を高める ・他校との練習試合を通して、個々やチームの課題を再確認し、さらに向上を図る	○生活 ・基本的な生活習慣の確立 ・あいさつなどの礼儀作法 ・異学年とのコミュニケーション ・団体生活におけるルール・マナーの遵守	・練習中心の合宿では、午前・午後の2部練習を通して技術・体力の向上を図る ・長野県の合宿では、他県の強豪選手やチームと対戦し個人・チームの課題改善を図る
	8	保健体育科コース大会		・ハイレベルな競技力の大会に参加したり、先輩のプレーを見たりすることで競技力向上を目指す ・大会運営について学び、大会の運営に関わることでスポーツを支える体験をする ・出場校同士で交流を行い、親睦を深めたり、人脈を広げるきっかけをつくる	・ハイレベルな競技力の大会に中心選手として参加し、チームを率いる責任感を養う ・大会運営について学び、大会の運営に関わることでスポーツを支える体験をする ・他校や体育を専門とする学科の生徒と交流し、互いを称え合い、お互いの技術や練習方法等を学びあう	・大会へ向けた練習に上級生として関わり、スポーツ指導者として必要な資質・能力を養う ・大会運営や準備等の主軸となり、より良い大会運営大会実施に向けて各学校や部署と連携することで、スポーツの発展に寄与する ・競技を楽する気持ちを育み、自分の尊攻競技を生涯にわたって「する・見る・支える・知る」ことができる資質を養う	・体育学科やコースをもつ学校が参加する大会 ・女子バレーボール、男女バスケットボール、柔道尊攻が参加 ・大会参加校同士による合同練習の実施	○大会前 ・チームの状況に応じた目標の設定 ・目標を達成するための練習な練習計画の立案・実践 ○大会中 ・各尊攻大会への参加
二学期	8	キャンプ実習	保護者会や後援会を通し、キャンプ実習の目的や指導方法、実習の内容の説明			・非日常のキャンプ場生活において、共同生活を通して多様な理解を深め、保健体育科集大成の実習として主体的に行動する態度を育成する ・集団生活において互いに協力・協働すること態度を育成する ・オリエンテーリングやハイキングを経験して、自然に触れ合い、生涯にわたってキャンプなどの自然に親しむ態度を育成する ・実習中の食事作成や片付けなどを自分たちで行うことで、日常、食事などを作っていただいている方々に感謝の気持ちを再確認する	○実技 ・オリエンテーリング ・ハイキング 　・火起こしを含めた食事の準備、作成、片付け ○生活 ・基本的な生活習慣の確立 ・尊攻や性別関係なく協力する関係の構築 ・団体生活における時間の使い方の遵守	○事前指導 ・食事メニュー作成 ・ナタの安全な使用方法 ・ハイキング態度における安全な歩き方 ・非日常で必要である用具の事前指導 ○実習中 ・村長、助役が中心になりと実習を進め、全員で話合いをさせる機会を多く作る
	9	保健体育科水泳大会	水泳大会の目的や大会の実施内容について伝える	・専門実技や遠泳実習の為に練習した水泳の技術の成果を発揮するとともに、仲間意識の向上を目指し、保健体育科の和を高める ・体育的行事の企画運営の基礎を学び、次年度からは企画運営の中心として円滑な行事の実施に繋がる力を身につける	・専門実技や遠泳実習の為に練習した水泳の技術の成果を発揮するとともに、仲間意識の向上を目指し、保健体育科の和を高める ・体育的行事の企画運営の中心として、行事に対して積極的に行動する力と仲間と協力することで、主体的に協働する力の資質の向上を図る	・専門実技や遠泳実習の為に練習した水泳の技術の成果を発揮するとともに、仲間意識の向上を目指し、保健体育科の和を高める ・体育的行事の企画運営に取り組むことで、色々な立場で経験を積み、将来の指導者やスポーツリーダーとしての資質の向上を図る	○実施内容 ・男女別25・50m の四泳法・個人メドレー ・各学年男女混合全員リレー	○事前指導 ・水泳大会の企画・立案 ・実行委員会を中心にメンバー選出とルール確認 ○大会当日 ・進行、審判、招集、計時、得点など全ての役割を生徒主体で実施
	8	実技発表会	保護者会や後援会を通し、実技発表会の概要・準備・後援会活動等について説明	・保健体育科生の日頃の教育活動の成果を尊攻発表・集団演技（組体操・創作ダンス）で披露する中で、保健体育科の団結力を高め、心身の発達成長を図る ・演技の練習を通して、人間力やチームワークの向上、課題解決能力、挑戦心を養う ・体育的行事に取り組む事で、体育スポーツの指導者としてのリーダーシップや安全面への配慮、人間性の陶成について理解を深める ・1学年として、行事の基本（必要とされる心技体のみならず、行事の企画運営等）を学び行事に取り組む姿勢や準備を身につける	・保健体育科生の日頃の教育活動の成果を尊攻発表・集団演技（組体操・創作ダンス）で披露する中で、保健体育科の団結力を高め、心身の発達成長を図る ・演技の練習を通して、人間力やチームワークの向上、課題解決能力、挑戦心を養う ・体育的行事に取り組む事で、体育スポーツの指導者としてのリーダーシップや安全面への配慮、人間性の陶成について理解を深める ・1、3年の間の学年として、各学年との連携を深めるためにコミュニケーションをとる事で、来年度に向けての基礎作り や行事全体の理解につながり、行事の企画運営力を養う	・保健体育科生の日頃の教育活動の成果を尊攻発表・集団演技（組体操・創作ダンス）で披露する中で、保健体育科の団結力を高め、心身の発達成長を図る ・演技の練習を通して、人間力やチームワークの向上、課題解決能力、挑戦心を養う ・体育的行事に取り組む事で、体育スポーツの指導者としてのリーダーシップや安全面への配慮、人間性の陶成について理解を深める ・最上級生として、2年間の経験を後輩に伝え指導する経験を通して、指導者としての資質向上やリーダーシップの醸成を図る	○実施内容 ・開会式 ・各尊攻発表　全9尊攻（陸上競技、体操競技、水泳、柔道、剣道、男子バスケ、女子バスケ、バレー、サッカー） ・集団演技（全学・学年別創作ダンス、男子・全学年組体操） ・閉会式	○事前指導 ・夏季休業中から集団演技の自主練習 ・2学期から実技授業内で集団演技の授業 ・組練、水泳、柔道、剣道、男子バスケ、女子バスケ、バレー、サッカー） ・自分の経験にあった創意での安全で自在な清走の仕方 ・2年保健体育科生としての生活態度、振る舞い
三学期	2	スキー実習	保護者会や後援会を通し、スキー実習の目的や指導方法、実習の内容を説明		・ウインタースポーツであるスキーの技術の習得を目指して練習を行い、生涯スポーツとしての取り組みなどを考える ・ウインタースポーツの楽しさだけでなく、その危険性や配慮すべき内容を知る ・自主的な実習生活の確立と相互に協力する関係を構築する ・団体生活における時間の使い方から、今先を見て行動する力を養う		○実施 ・経験別の班で活動し、本校体育科教員とともに実践を行う ・スキーの技術・知識の習得 ・本校難易で設定している「駒場検定」の各級取得を目指す ○生活 ・基本的な生活習慣の確立 ・尊攻や性別関係なく協力する関係の構築 ・団体生活における時間の使い方の遵	○事前指導 ・冬季の山やスキー場の危険性 ・スキーの技術・知識 ○実習中 ・スキーの装具の身につけ方 ・転び方、立ち方 ・安全な滑走の仕方、止まり方 ・自分の経験にあった創意での安全で自在な滑走の仕方 ・2年保健体育科生としての生活態度、振る舞い
	2	クロスカントリー	行事（校外）の目的や実施内容について伝える	・保健体育科生として自己の体力・精神力の向上をはかり競技会として競走することで日頃の成果を試すとともに、自然の中を走る楽しさを体験する ・次年度1年次に指導できるよう校外で行う行事での運営を学ぶ	・保健体育科生として自己の体力・精神力の向上をはかり競技会として競走することで日頃の成果を試すとともに、自然の中を走る楽しさを体験する ・運営を通してスポーツの指導者やリーダーとしての資質を養う		○実施内容 ・8．OOOM（男女共通）こどもの国、外周コースを2周する	○事前指導（校内練習） ・専門実技種目の陸上で持久走を取り入れ、起伏のあるコースを徐々に距離を増やし心肺機能の強化を図る。また、正しいフォーム・ペース・呼吸法を身につけさせ記録の向上を図る ○大会当日 ・準備・片付け、順位・記録等の運営指導
専門科目　授業内容		専門実技	年度当初の保護者会にて担任から説明	・それぞれの種目におけるルールや用語などの知識を学ぶ ・基礎的技術を習得し、安全に行うための方法を学ぶ	・それぞれの種目における応用的技術を を習得し、試合や大会運営ができる能力を養う	・それぞれの種目における難易度の高い発展的な技術を を習得し、指導者として指導できる能力を養う	・スポーツⅠ：陸上競技、体操競技、水泳 ・スポーツⅡ：サッカー、アルティメット、バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、卓球、ホッケー、ソフトボール ・スポーツ型と好　柔道、剣道、ダンス ・スポーツⅤ：野外実習 ・スポーツⅥ：体づくり	・専任教諭による技術指導および指導法 ・生徒相互指導による技術向上及び指導法の習得
		尊攻実技	年度当初の保護者会にて担任から説明	・自らの尊攻とする競技について基礎を学び実践する ・競技の指導法について、上級生からの指導を経験し、指導者としての土台を創る	・自らの尊攻とする競技について、発展した形を学び実践する。 ・競技の指導法について、下級生に指導する経験を通じ、将来の指導者としての知識・技能を学ぶ	・自らの尊攻とする競技について、さらに発展した形を学び実践する ・自らの尊攻とする競技について、その指導についても計画的に実践し、将来の指導者としての知識・技能・資質を高める	・保健体育科の尊攻種目の教員から深く学び、学年を超えたつながりの中で自らを鍛える	・各尊攻種目による
		スポーツ概論	年度当初の保護者会にて担任から説明	・各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする ・将来スポーツや保健体育に関する指導者となるために、必要となる基本的な知識や技能を高め、社会各方面で活躍し得る資質の向上を図る	・各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方について理解を深め、多面的・角的に思考し、判断し、表現する力を更に磨ける	・各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする・スポーツや保健体育に関する指導者として、生涯を通じてスポーツの推進及び発展に寄与するために必要な態度を身に磨ける ・１・２年時に学習した内容を更に発展させ、スポーツが抱える課題に対して主体的に考え、解決していくための思考力や判断力を身に磨ける	○講義 ・スポーツ栄養学 ・トレーニング理論 ・スポーツ外傷・障害 ・スポーツキャリア　　等 ○実技 ・テーピング実習 ・筋力トレーニングの実技・実践 ・けがの処置・応急手当 ・コーチング実習	○スポーツ栄養学 ・スポーツ栄養の基礎 ・競技力を向上させるための効果的な栄養摂取 ○トレーニング理論 ・目的に応じたプログラムの作成 ・科学的根拠に基づいたトレーニングの実践 ○スポーツ外傷・障害 ・スポーツ現場での救急処置 ・外傷や障害の種類とその予防について ○スポーツキャリア ・スポーツに関わる職業について ・スポーツイベントのマネジメントについて
		スポーツ総合演習	年度当初の保護者会にて担任から説明	・３学年時に行う卒業レポート作成に向け、保健で取り扱う内容からさらに発展した内容をより専門的に学習し、多面的・多角的な知識や技能を身に付ける ・生涯にわたって継続してスポーツに親しみ、多様に関わることで自らに適した豊かなスポーツライフの実現に必要な知識や技能を身に着ける	・１年時に学習したスポーツ総合演習、スポーツ概論、保健の内容を土台とし、３学年時に行う卒業レポート作成に向け、保健で取り扱う内容からさらに発展した内容をより専門的に多面的・多角的な知識や技能を身に付け、それを活用するための思考力や判断力を身に磨ける ・より専門的な知識を習得し、各尊攻での安定したパフォーマンス発揮への試行錯誤を行うことで、将来の指導者としての資質向上を図る	・尊攻種目における知識や疑問をより深く探究するため、情報を精査して考えを形成したり、問題を思い出して解決策を考えたり、思いや考えを表に顕現したりすることに向かう過程から、主体的にスポーツに携わり、社会に貢献できる人物となれるような資質の向上を図る	○講義 ・コンディショニング理論 ・スポーツの多様な理論や実践 ・スポーツを通した社会参画 ・調査探究、レポート作成　　等 ○実技 ・ストレッチング法 ・トレーニング法　　等	○スポーツコンディショニング ・セルフコンディショニング ・ストレッチング法 ○日常生活とスポーツ ・免疫、生活習慣、睡眠との関わり ○運動神経と運動学習 ・運動技能向上 ・メンタルとの関連性 ○卒業レポート ・卒業レポートのまとめ方 ・テーマ別研究 ・発表　　等
その他		文化講演会	文化講演会の目的や講師について伝える	・生徒が志を立て、将来の進路希望を実現するためのプランニングを支援する、真の意味での進学指導を実践する ・将来の進路について具体的に考え、生涯を通じてスポーツに関わる意欲や態度を身に着ける	・生涯にわたり運動に親しむ素地を育成するとともに、保健体育、スポーツ、健康等に係る進路指導を実践する ・講演会を通し、希望する進路について具体的に考え、実現するために必要なプランを確立する	・保健体育科での３年間と進学先での学びや経験を活かし、保健体育、スポーツ、健康等について社会に貢献していく方法を考える ・保健体育やスポーツの推進及び発展に寄与する人材となる態度を養う	・外部人材を活用した講演会	○講師例 ・がん体験者 ・プロスポーツ関係 ・オリンピック・パラリンピック・アスリート ・駒場高校ゆかりの人　　等
		各尊攻による取り組み	尊攻種目別保護者会を通して内容を伝える	・校内の活動だけにとどまらず、大学運動部や海外チームとの合同練習及び練習試合、地域の小中学生との交流など、活動の幅を広げることで、スポーツを通した人間性の育成を目指す ・上級生の行動や振る舞いを参考に、尊攻種目の普及・育成のために積極的に行動する態度を養う	・スポーツを「する」「みる」「支える」といった様々な角度からも種尊攻の活動に触れることで、生涯にわたってスポーツに親しむことのできる資質や能力の向上を図る ・各自が取り組んでいる尊攻種目を普及・発展させるために必要な指導方法を理解する	・各自が取り組んでいる尊攻種目を普及・発展させる人材となるために、現時点での具体的な課題を考え、それを解決するために必要な思考力及び判断力を養う ・小中学生との交流を通し、指導者に必要とされる指導技能や知識を確立するとともに、リーダーシップの醸成を図る ・スポーツ概論やスポーツ総合演習との関連も踏まえながら、尊攻種目の普及・発展に関する企画や運営について理解する	・大学運動部との合同練習及び練習試合 ・海外チームを招聘し、合同練習及び練習試合 ・地域の子供あるいは駒場高校の進学を志望　する生徒たちを対象とした活動体験（スポーツ教室）の実施	○指導例 【サッカー尊攻】 ・国公立大学サッカー部との合同練習 【女子バレーボール尊攻】 ・台湾のチームを招聘し、合同練習 ・小学生を対象としたバレーボール教室の開催 【全尊攻】 ・スポーツ教室の開催による、地域の児童・生徒とのスポーツを通した交流　　等
身に付く力・目指す生徒像				・スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている ・各種の運動の特性に応じた技能やスポーツに関する様々な分野の知識を習得する ・集団生活における基本的な考え方や将事にも積極的に取り組む態度を身につける	・１年時の学びや経験を活用し、スポーツが抱える課題を解決するための思考力や判断力、表現力を身に磨ける ・スポーツの指導者や保健体育、スポーツに関わる人材として、他者と協働し、課題を解決するために必要な協調性や主体性が身に磨いている	・生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与することを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度が身についている ・高度な知識・技能を活用し、尊攻種目の普及や発展に必要とされる指導技能及び企画運営について理解している ・スポーツの指導者や保健体育、スポーツに関わる人材としての進路を切り拓くことができる	【卒業後の進路・具体例】 ○主な進学先（令和４～６年度卒業生） ・青山学院大学　・国学院大学　・国士舞大学　・順天堂大学　・中央大学 ・東京学芸大学　・東海大学　・東洋大学　・日本大学　・日本体育大学 ・明治大学　・明治学院大学　・法政大学　・立教大学　・早稲田大学　等 ○卒業生の主な就職先 ・小学校教員　・中学校保健体育科教員　・高等学校保健体育科教員　・理学療法士 ・柔道整復師　・サッカークラブチームコーチ　・スポーツメーカー ・日本スポーツ協会　・警察官・消防員　・大学教授（スポーツ系学部）	