

西 ～にし～

Good News

■山崎高等学校「エンジョイスポーツプロジェクトの開始」

今年度、本校は東京都教育委員会から「エンジョイスポーツプロジェクト校」の指定を受け、その活動が6月27日（月）に始まりました。

エンジョイスポーツプロジェクトを本校の「東京2020レガシー」の構築の1つの機会と捉え、外部講師による生徒へのスポーツ指導、健康に関する指導を行うことにより、スポーツへの興味・関心を高め、健康づくりの基本知識や基礎体力の向上のための習慣作りを目指しています。

スポーツに関する指導では、体育の授業時間を活用し、運動が苦手な生徒でも取り組みやすいヨガやコーディネーショントレーニングなどの活動に取り組んでいます。実際に指導を受けた生徒は「ヨガに初めて取り組んだが、とても身体がリラックスできて、気持ちよかった」「コーディネーショントレーニングは簡単そうな動きに見えて、意外とスムーズにできないものもあった」などの感想が聞かれました。

今後は、睡眠や食事などの健康づくりに関連した講義や、放課後の時間を使った全身持久力や柔軟性を高めるトレーニング等を実施する予定です。生徒が生涯を通じて主体的に健康を保持増進していくための資質・能力を育ていけるよう取り組んでいきます。



ヨガに取り組む様子



コーディネーショントレーニングに取り組む様子

（教諭：蟹井 海里）



東京都西部学校経営支援センター

〒190-0022 東京都立川市錦町4-6-3 東京都立川合同庁舎4階

電話（管理課）（042）527-6590

（経営支援室）（042）527-6980

ファクシミリ（042）527-6468