

- I 部活動を通じた食育の推進
- II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
- III ライトスポーツの実践

## 【岡山県立倉敷南高等学校】

1 実践テーマ	III ライトスポーツの実践
2 実施対象部活 (学年・人数)	ライトスポーツ事業（研修会）として実施 対象：1・2年次生徒 生徒会執行部を中心に企画・運営
3 実施期間	令和4年7月～令和5年1月
4 達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ライトスポーツやエクササイズ及び生涯スポーツへの理解が深まる</li> <li>● 生徒の主体的な活動に対する意識が向上する</li> <li>● アンケート調査やヒアリングから実施上の課題をまとめ、対策案ができる</li> </ul>
5 取組内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 計画：学校の実情に合わせて次の条件を考慮し、種目を設定した             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 種目 既存の部活動種目以外で、普段運動になじみがない生徒でも体験できるニュースポーツやエクササイズ種目を採用</li> <li>・ 会場 平日実施のため、運動部が使用していない場所（グラウンドの一部・体育館・武道場など）を使用</li> <li>・ 指導者 外部講師を中心に依頼</li> <li>・ 対象 1・2年次生と教員</li> <li>・ 実施日 7月～1月の期間に計8回、1種目2回で計画</li> </ul> </li> <li>● 実施概要             <p><b>第1回</b> 「南高ドッジビー大会」7/15 放課後 * 荒天中止              (再) 10/11 放課後 参加：50人              ドッジボールのボールの代わりに、柔らかいフリスビーのような用具を使うニュースポーツ。盛況だったが、生徒会執行部が事前に各部の部長を集めて協力を依頼する「動員」形式の結果であり、課題を残した。</p>  </li> <li>● 実施概要             <p><b>第2回・第3回</b> ターゲットバードゴルフ体験              10/28, 11/9 放課後 参加：のべ17人              講師：本校保健体育科教員              体育の選択授業で採用されているターゲットバードゴルフを実施。動員形式はとらず、ポスター掲示などの周知により参加者を募集した。</p>  </li> </ul>

第4回・第5回

コーディネーショントレーニング

11/24, 12/12 放課後 参加：のべ52人

講師：(株)クレーマージャパンよりトレーナー2名

運動部員の生徒，また顧問から，短時間でできるウォーミングアップや，テスト中の活動休

止期間などに，自宅でも簡単にとりくめるトレーニングの方法，また競技を問わず基本的な身体調整能力を高める方法が知りたいというリクエストに応じて実施した。通常練習がオフだった野球部，バレー部の生徒が参加，普段は使い切っていない筋肉への負荷や，体全体をうまく動かすコツなどを，終始和やかな雰囲気でもってコーチしていただき，満足度の高い企画となった。



第6回・第7回

スポーツウェルネス吹矢

12/21 (保護者懇談のため家庭学習日)，1/18 放課後 参加：のべ32人

講師：岡山県スポーツウェルネス吹矢協会会長 今井博之様 (開業医・イマイクリニック院長) ほかスタッフ9名

近年国体のオープン種目にも取り上げられていて，競技人口も増えているニューススポーツをとりあげた。講師の今井先生から，吹矢の呼吸は腹式呼吸であるため，ぜんそくなど呼吸器疾患のリハビリに有効であることや，競技性と年齢を問わない生涯スポーツという特性を兼ね備えていることなどのご説明をいただいた。また，スタッフの方々はご高齢ながら大変活動的であり，生徒との交流を楽しんでくださった。



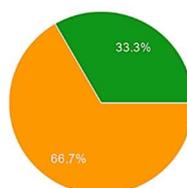
6 取組における工夫点

- 生徒による主体的な活動としての実施に主眼を置き，種目決定や周知，当日の運営などを生徒会執行部が担当した。
- 当初は，部活動に所属していない生徒の参加を想定していたが，塾など校外での所用によりすぐに帰宅する者が多いという実態があり，各部の休養日に，部活動に所属している生徒が参加するという想定に切り替えた。
- 研修会の周知や，参加者アンケートに Chromebook を活用した

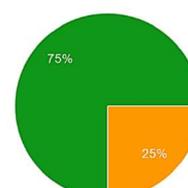
7 主な成果

2-1 あなたは、ライトスポーツの活動に満足していますか。該当するものを1つ選んでください。

- 1 全く満足していない
- 2 あまり満足していない
- 3 満足している
- 4 とても満足している

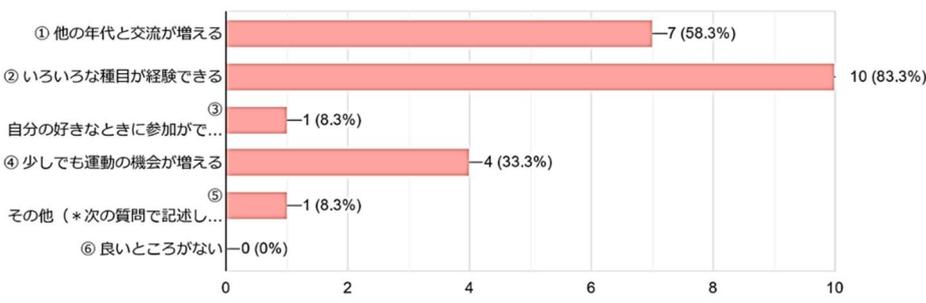


第3回



第7回

- ライトスポーツに対する理解・満足度が上昇した

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯スポーツへの理解が深まった</li> </ul> <p>1-1 ライトスポーツ等に参加して、あなたが自...該当するものを選んでください。(複数回答可) 12件の回答</p>  <table border="1"> <caption>アンケート結果 (複数回答可)</caption> <thead> <tr> <th>回答内容</th> <th>件数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 他の年代と交流が増える</td> <td>7</td> <td>58.3%</td> </tr> <tr> <td>② いろいろな種目が経験できる</td> <td>10</td> <td>83.3%</td> </tr> <tr> <td>③ 自分の好きなときに参加が...</td> <td>1</td> <td>8.3%</td> </tr> <tr> <td>④ 少しでも運動の機会が増える</td> <td>4</td> <td>33.3%</td> </tr> <tr> <td>⑤ その他 (*次の質問で記述し...</td> <td>1</td> <td>8.3%</td> </tr> <tr> <td>⑥ 良いところがない</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>第7回(スポーツウェルネス吹矢)アンケート自由記述より 「吹矢をしている人はみんな健康そうに見えたり、何よりも笑顔が多かった」「高齢の方々とかかわる機会があまりないけど、定年後もこ うやってスポーツを楽しむのだなあと感心した」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生徒の主体的な活動に対する意識が向上した … 最終回終了後、生徒会副会長が「次は何をやりますか」と、次年度の継続的な実施に意欲を見せた</li> </ul>	回答内容	件数	割合	① 他の年代と交流が増える	7	58.3%	② いろいろな種目が経験できる	10	83.3%	③ 自分の好きなときに参加が...	1	8.3%	④ 少しでも運動の機会が増える	4	33.3%	⑤ その他 (*次の質問で記述し...	1	8.3%	⑥ 良いところがない	0	0%
回答内容	件数	割合																				
① 他の年代と交流が増える	7	58.3%																				
② いろいろな種目が経験できる	10	83.3%																				
③ 自分の好きなときに参加が...	1	8.3%																				
④ 少しでも運動の機会が増える	4	33.3%																				
⑤ その他 (*次の質問で記述し...	1	8.3%																				
⑥ 良いところがない	0	0%																				
8 主な課題等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周知と参加者募集 放課後の時間を学習や既存の部活動以外にあてるだけの意欲と好奇心をそそる周知方法を工夫する必要がある</li> <li>● 生徒による、より主体的な活動をめざして 講師との折衝にも生徒会執行部などが関わることで、他の学校行事運営や生徒会活動全体への波及効果があると思われる</li> <li>● 教員の参加(生徒からの要望) 生徒は、学校の一体感を向上させたい思いを強く持っていると思われる</li> </ul>																					
9 提案等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校外の方々との連携 例: ドッジビーや吹矢は、高校生と小学生(中学生)、高齢者などが一緒に楽しめる → 学校にお招きする機会になるのでは</li> <li>● ICT環境の活用 参加者募集や、報告と交流など</li> </ul>																					