

令和2年度「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業」

事業実施報告書

- |     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| I   | スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び   |
| II  | マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成           |
| III | スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築        |
| IV  | 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成 |
| V   | スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成      |

道府県・政令市名【 京都府 】

学校名【 京都府立久美浜高等学校・京都府立丹後緑風高等学校久美浜学舎 】

<スポーツ庁テーマ>

1 実践テーマ	【V】
2 実施対象者	京都府立久美浜高等学校生徒 京都府立丹後緑風高等学校久美浜学舎生徒
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名 ( ) ② 行事名(久美高 Step Forward! ~スポーツで育てる自己有用感~) ③ その他 ( ) (2) 地域における活動 ① イベント名 ( ) ② その他 ( )
4 目標 (ねらい)	スポーツに打ち込んでいることの素晴らしさを認識させることで、自己肯定感を高めるとともに、高い目標を設定して努力を重ねる姿勢を育てる。
5 取組内容	(1) 講話「スポーツに取り組む意義」 7月1日(水) 講師 保健体育科主任 安井國士 教諭(カ又一部) 内容 スポーツ、部活動(体育系・文化系)に取り組む意義について、安井教諭の経験も交えながらの講演を実施した。また、本校における部活動部員の頑張りを再確認させるとともに、様々な場面での活躍への期待についても言及した。(生徒30名)  (2) 講話「チーム作り」10月13日(火) 講師 保健体育科 小西鉄也 教諭(カ又一部) 内容 スポーツや芸術などに取り組む際に、チーム作りがいかに大切であるか、良いチームを作るとはどういうことか等について、小西教諭がグループ活動等も取り入れながらワークショップを実施した。(生徒23名)



- (3) 研修「効果的なフィジカルトレーニング」12月2日(水)  
講師 保健体育科 山口慧士 教諭(陸上競技部)  
内容 目指す目標に向けてスポーツにしっかりと取り組んだり、怪我をすることなくスポーツを楽しんだりするために、フィジカルトレーニングにどのように取り組むことが大切か、同時に、食事も大切にする必要があることについて、山口教諭が理論的に解説した。(生徒24名)



- (4) 講話「女性アスリートと月経」12月2日(水)  
講師 保健体育科 小澤郁佳 教諭(バスケットボール部)  
内容 小澤教諭が自身のスポーツ歴の中で、特に女性ならではの月経の問題について、教諭自身のスポーツ歴の中で様々な経験やその時の思い、女子アスリートへのメッセージなどを語った。(生徒10名)



6主な成果	<p>新型コロナウイルス感染症の状況を睨みながら、開催時期を模索することとなり、当初の計画よりは取組が縮小されたが、保健体育科の尽力により、年間を通じて「久美高 Step Forward! ～スポーツで育てる自己有用感～」の取組を開催することができたことは非常に良かったと考えている。</p> <p>本校では、様々なことに挑戦することや、モチベーションを維持して地道に継続していくことが得意ではない生徒、部活動等でスポーツに取り組む意義や目的が明確でない生徒が多い。これまでの成功体験も乏しく、ゆえに自己肯定感も低い傾向がある。</p> <p>そのような生徒にとって、年間を通じて継続的に向上心を刺激されたり、仲間の存在を確認したりすること、身近な教員の体験談や思いに触れることは、大きな意味がある。</p> <p>今回の一連の取組は、スポーツ等に取り組む意義や生活面での意識の持ち方等から始まり、人との信頼関係の重要性や、日々のトレーニングや食事の大切さ、女性アスリートとしての取組方など、テーマを効果的に配置し、生徒が一つずつ学び、自分の生活や部活動等に取り入れることができるようにしている。この後に掲載した生徒の感想からも分かるように、この取組により、生徒は、取組ごとに様々な事柄を学び、考えを深めるとともに、日々の高校生活の中で活かそうとしていることは良かったと考えている。</p> <p>取組（1）スポーツに取り組む意義 事後アンケート結果</p> <p>(1) 部活動の意義は理解できましたか。</p> <table border="1" data-bbox="470 1070 1353 1155"> <tr> <td>大変できた</td> <td>57%</td> <td>だいたいできた</td> <td>43%</td> <td>あまりできなかった</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>まったくできなかった</td> <td>0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(2) 自分の部活動への取り組み方の参考となりましたか。</p> <table border="1" data-bbox="470 1196 1353 1281"> <tr> <td>大変なった</td> <td>70%</td> <td>だいたいなった</td> <td>30%</td> <td>あまりならなかった</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>まったくならなかった</td> <td>0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(3) 意識することの大切さを理解することができましたか。</p> <table border="1" data-bbox="470 1321 1353 1406"> <tr> <td>大変できた</td> <td>77%</td> <td>だいたいできた</td> <td>23%</td> <td>あまりできなかった</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>まったくできなかった</td> <td>0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(4) 今まで以上に部活動を頑張ろうという気持ちになりましたか。</p> <table border="1" data-bbox="470 1447 1353 1532"> <tr> <td>大変なった</td> <td>70%</td> <td>だいたいなった</td> <td>30%</td> <td>あまりならなかった</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>まったくならなかった</td> <td>0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(5) 感想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動は、中学校とは違い、入る、入らないは自分で決めることができる。久美高は他の高校と比べて、生徒数も少ないし、部活動に参加している人も少ない。それでも、部活動に入っている人は、部活動を頑張っていることを誇れることでもあると思う。バスケットボール部も人数が少ないけれど、大会に出て頑張っているのはすごいことなんだな、ということを感じることができた。これからもがんばっていこうと思った。</li> <li>・僕は、安井先生の話聞いて、また部活動をがんばろうという気持ちになりました。僕はインターハイ入賞を目標に部活を頑張っていたのですが、インターハイが中止となり、後は府大会しかなく、気持ちが落ちていて、気持ちが入らずに部活動をしていました。けれど、先生の話聞いて、意識して頑張ろうという気持ちになりました。最後の最後まで頑張ります。</li> <li>・今回の取組で、もっと部活動に頑張っ取り組もうと思いまし</li> </ul>	大変できた	57%	だいたいできた	43%	あまりできなかった	0%	まったくできなかった	0%					大変なった	70%	だいたいなった	30%	あまりならなかった	0%	まったくならなかった	0%					大変できた	77%	だいたいできた	23%	あまりできなかった	0%	まったくできなかった	0%					大変なった	70%	だいたいなった	30%	あまりならなかった	0%	まったくならなかった	0%				
大変できた	57%	だいたいできた	43%	あまりできなかった	0%																																												
まったくできなかった	0%																																																
大変なった	70%	だいたいなった	30%	あまりならなかった	0%																																												
まったくならなかった	0%																																																
大変できた	77%	だいたいできた	23%	あまりできなかった	0%																																												
まったくできなかった	0%																																																
大変なった	70%	だいたいなった	30%	あまりならなかった	0%																																												
まったくならなかった	0%																																																

た。中学校で努力して成功することのうれしさを知りました。それをもう1回やりたくないと思ったこともあったけれど、今回のお話を聞いて、何回も苦しんで自分をもっと成長させていきたいと思いました。心が変われば人生が変わるように、もっと努力していきたいです。

・部活動に取り組む意義を理解できた。高校での部活動は、入部する、しないが自由ですが、自分で選んで入部した部活動を真剣に頑張る1つの理由になった。また、素晴らしさという点では、自分の目標を持って、その目標に向かって取り組むことも大切だが、一番は楽しむことだと感じた。これからの部活動に取り組む姿勢や考え方が、今回のお話で大きく変わると思う。お話にあったことを意識して取り組めるよう、部活動を頑張っていきたい。

## 取組（2）チーム作り

### 事後アンケート結果

(1) 今回の取組は理解できましたか。

大変できた 78%	だいたいできた 22%	あまりできなかった 0%
まったくできなかった 0%		

(2) 自分の部活動への取り組み方の参考になりましたか。

大変なった 74%	だいたいなった 26%	あまりならなかった 0%
まったくならなかった 0%		

(3) 「チーム作りの大切さ」を理解することができましたか。

大変できた 83%	だいたいできた 17%	あまりできなかった 0%
まったくできなかった 0%		

(4) 今まで以上に良いチームを作ろうという気持ちになりましたか。

大変なった 78%	だいたいなった 22%	あまりならなかった 0%
まったくならなかった 0%		

(5) 感想

・吹奏楽は個人ではなく、個々の楽器の音を一つにして演奏するので、「チーム」が大切ということがすごく分かった。個人でバラバラに吹いていてもまとまることはないし、指揮者がいて、メロディーがいて、低音がいるから成り立つ。一人欠けると、その穴を埋めることは大きい。だから、一人一人を尊重し、お互いを高め合えるような集団になっていかなければならないと思った。また、周りの音を聞くとずれてしまったりするから、一人一人の楽器の音を信用して演奏をすればより良い演奏を届けられるということも学べた。

・良いチーム作りには信頼と共有が欠かせないということが分かりました。信頼は壊すことは一瞬だけど、築くのはとても時間がかかって大変だとゲームを通して改めて感じました。だから、今のカヌー一部のメンバーの小学生の頃からの信頼を壊さないような行動や声かけを意識したいと思いました。私は、今、カヌー一部はいい雰囲気練習できていると思います。それは、意見や思いを共有できる雰囲気だからなのかもしれないと思いました。来年、新入生が安心して部活動ができる良いチームをみんなで作ろうと思いました。

取組（3）効果的なフィジカルトレーニング

事後アンケート

(1) 今回の取組は理解できましたか。

大変できた	83%	だいたいできた	17%	あまりできなかった	0%
まったくできなかった	0%				

(2) 自分の部活動への取り組み方の参考になりましたか。

大変なった	78%	だいたいなった	22%	あまりならなかった	0%
まったくならなかった	0%				

(3) 「フィジカルトレーニングの大切さ」を理解することができましたか。

大変できた	87%	だいたいできた	13%	あまりできなかった	0%
まったくできなかった	0%				

(4) 今まで以上にトレーニングしたいという気持ちになりましたか。

大変なった	65%	だいたいなった	35%	あまりならなかった	0%
まったくならなかった	0%				

(5) 感想

・今日の話聞いて、部活動やスポーツへの意識が変わった。そして、私のトレーニングの仕方は悪かったので、今回の話を聞いて、これからはトレーニング5原則を意識して取り組みたいと思った。また、アスリートとしての食事の仕方もすごく勉強になりました。ただただ食事をするだけではなく、栄養のある食事を心がけることが、アスリートとしての役目だということを知りました。

・基本は最初にできれば後々はやらなくてもいいものだと思っていたけど、レベルが変わってもやらなければならないのだと知ることができた。また、トレーニングをするには3つの原理と5つの原則があり、特に可逆性の原理について知ることができてよかったと思う。いつもトレーニングをやめると落ちてしまうと思ったが、落ちても続ければすぐに戻ることを知ることができた。もうすぐ大会なので、久美高最後のバスケットボール部として、いい結果を残し、その後、学んだことを活かしていきたい。

・今日はとても自分のためになったと思う。今まで、「僕独りで、なんでこんなトレーニングをしないといけないんだ」と思うことがたくさんありました。けれど、今回の講演を聴いて、「もっと努力しないと」と思ったし、しんどいトレーニングをした次の日に、自分が意識して部活動に参加することが大事であると改めて振り返ることができて良かったです。

取組（4）女性アスリートと月経

事後アンケート

(1) 今回の取組は理解できましたか。

大変できた	73%	だいたいできた	27%	あまりできなかった	0%
まったくできなかった	0%				

(2) 自分の部活動への取り組み方の参考になりましたか。

大変なった	64%	だいたいなった	36%	あまりならなかった	0%
まったくならなかった	0%				

(3) 「月経（生理）」を理解することができましたか。

大変できた	82%	だいたいできた	18%	あまりできなかった	0%
まったくできなかった	0%				

	<p>(4) 月経とうまく付き合いながらスポーツに取り組みたいという気持ちになりましたか。</p> <table border="1" data-bbox="470 159 1353 241"> <tr> <td>大変なった 80%</td> <td>だいたいだった 20%</td> <td>あまりならなかった 0%</td> </tr> <tr> <td>まったくならなかった 0%</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(5) 感想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生理でも部活や大会には出なければならぬ私たちにとって小澤先生の講演はとても役に立ったし、「いつでも相談してほしい」という言葉が安心できるし、うれしかったです。生理は人それぞれで、女同士でも理解し合うのは難しいので、自分自身をまずはしっかり理解して、自分に合った薬や生理用品、生理期間を見つけていこうと思いました。今は生理をもっと「ラフに」という考え方があるけど、それはすぐにできることじゃないので、相談できる先生や顧問がいてくれて良い環境でスポーツをできているのだと改めて実感しました。</li> <li>・私はトレーナーを目指していて、女性を指導することもあると思います。しかし、女性の気持ちは分からないことが多くあります。だから、体調面のことには気を配り、無理をさせて怪我や体調不良にさせないように気をつけていきたいです。</li> <li>・すごくいい話だった。自分も男性の先生に相談したくなかったのので、この話を聞いて、小澤先生に今度から相談しようかなという気持ちになれてよかった。部活動で1年生が2人なので少ないけど、2人で支えていきながら頑張っていこうと思いました。そして、生理について、あまり知らなかったのので、知れてよかったです。相手の痛みも分かってあげられる人でありたいと思いました。</li> </ul>	大変なった 80%	だいたいだった 20%	あまりならなかった 0%	まったくならなかった 0%		
大変なった 80%	だいたいだった 20%	あまりならなかった 0%					
まったくならなかった 0%							
<p>7実践において工夫した点 (事業の特色)</p>	<p>本校の設定した目標を達成するために</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1回で終わる取組ではなく、年間を通じて継続的に実施した。</li> <li>・ 生徒と一定の関係性ができている身近な教員が講演やワークショップを行い、自らの体験や思いも語った。</li> </ul>						
<p>8主な課題等</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、外部講師の召喚が非常に困難な状況となり、結果的には断念せざるを得なかった。</p> <p>今後はオンラインの活用も選択肢の一つとして考えるべきだが、本校において効果的な取組とするには、規模や内容等については検討していく必要がある。</p>						
<p>9来年度以降の実施予定</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の感染状況により実施の方法等を検討する必要があると考えている。</p> <p>今年度のような取組をベースに、トップアスリート（オリンピック、パラリンピック）や第一線で活躍されている方々に、オンラインの形式であっても講演等を依頼することも考えたい。</p> <p>また、可能であれば、地域のイベント等への参加により、多くの方々と交流することもスポーツの意義を理解したり、自己有用感を高めたりする上で大切であると考えている。</p>						