

令和5年度「運動部活動方針」  
実践推進事業  
優良事例発表会  
「ライトスポーツの実践」

岡山県立岡山御津高等学校  
教諭 安松 涼

# 1 学校概要

- キャリアデザイン科  
＜特別進学系列＞  
＜地域協働系列＞
- 全校生徒204人(令和5年12月時点)
- 学び直し科目の充実
- 総探(本校名称「ルネス学」)



## 2 研究の目的

### <現状と課題>

- 部活動 運動部6 文化部5
  - 加入率は3～4割ほど
  - 単独で試合出場はバドミントン部のみ
- 中学時から運動を継続している生徒は少なく、運動への意欲も低い
- 安定して毎日登校することに課題がある生徒も少なくない

## 2 研究の目的

### <達成目標>

- 生徒の実態に応じた様々な種目  
→ 運動への関心・意欲の向上
  
- 生徒の主体的な活動に対する意識の向上

## 3 取組内容

### 第1回

# 「やさしいヨガ」

日時: 7月13日(木) 14:00~15:00

講師: 入谷 彩 さま (ヨガインストラクター)

対象: 運動部以外の生徒



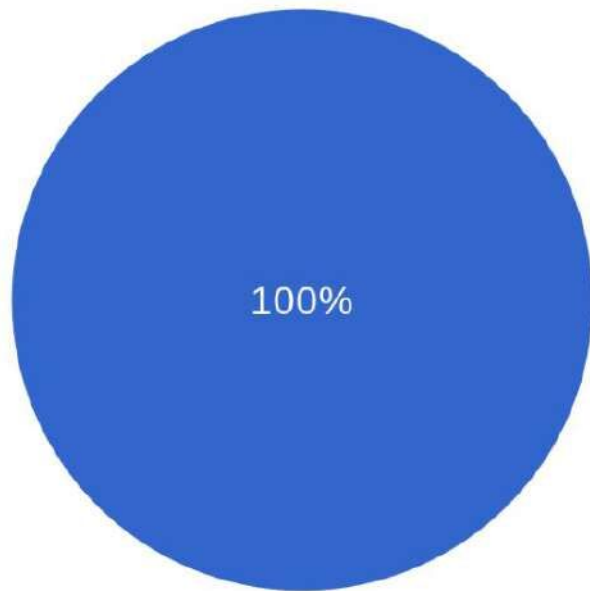
生徒9名 教員6名の参加



# <アンケート結果>

(1) 今日の活動はどうでしたか？

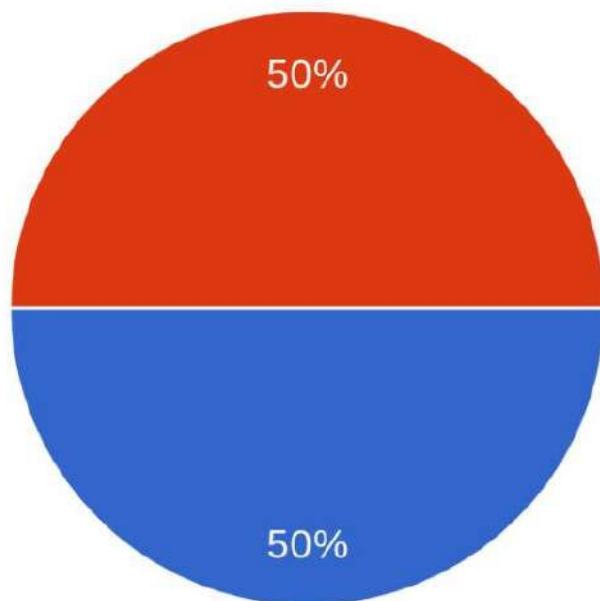
4件の回答



- かなり楽しかった
- まあまあ楽しかった
- なにも思わなかった
- あまり楽しくなかった
- 全く楽しくなかった

## (2) 今後も運動を継続しておこなおうとする意欲は向上しましたか？

4件の回答



- かなりした
- まあまあした
- ふつう
- あまりしなかった
- まったくしなかった



## <生徒の感想>

- とても体が固いので心配だったが、少しきつかったがよくほぐれて体の調子が良くなったので良かった。続ければ、体が柔らかくなっていきそうなのでできれば続けたい。
- ヨガを通して自分の姿勢がとても良くなった気がする。講師の先生も優しく教えてくれたので楽しくできた。自分としっかりと向き合えた。
- ヨガは少しきついものだと思っていたけど、そんなことなく楽しくできた。

## 第2回

# 「パワーヨガ」

日時: 7月20日(木) 14:00~15:00

講師: 入谷 彩 さま (ヨガインストラクター)

対象: 運動部の生徒



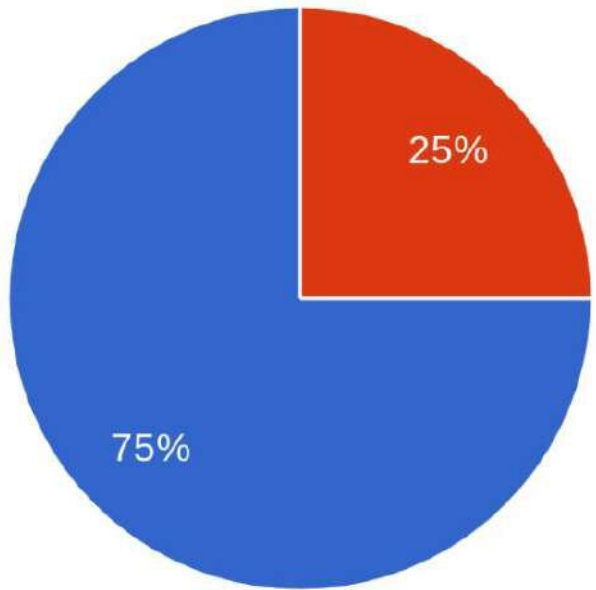
生徒22名 教員6名の参加



# <アンケート結果>

(1) 今日の活動はどうでしたか。

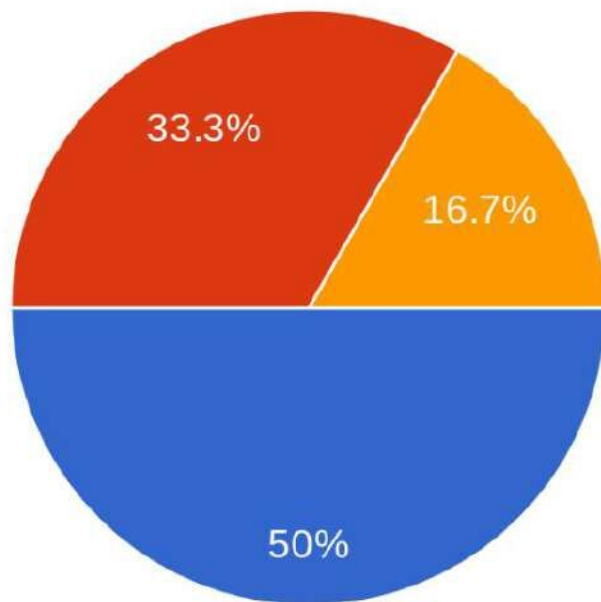
12件の回答



- かなり楽しかった
- まあまあ楽しかった
- なにも思わなかった
- あまり楽しくなかった
- 全く楽しくなかった

(2) 今後も運動を継続しておこなおうとする意欲は向上しましたか。

12件の回答



- かなりした
- まあまあした
- ふつう
- あまりしなかった
- まったくしなかった

## <生徒の感想>

- 剣道の練習の時肩の力を抜かなければならないのですが、自分なりに抜き方が分からなかったので続行してしようと思いました。あと運動の前後にもしようと思いました！
- めっちゃ楽しかった！みんなで同じ格好をするのが面白いなと思った！すっごく気持ちよくてやって良かったなと思った！
- 体が硬いなと改めて思った。楽しくできてよかったと思う。手をクロスにするやつが難しかった。

# 第3回

## 「カヌー体験」

日時: 8月22日(火) 9:00~12:00

講師: 建部町B&G海洋センター  
所長 河原 謙一 さま

対象: 希望した生徒



生徒15名 教員6名の参加





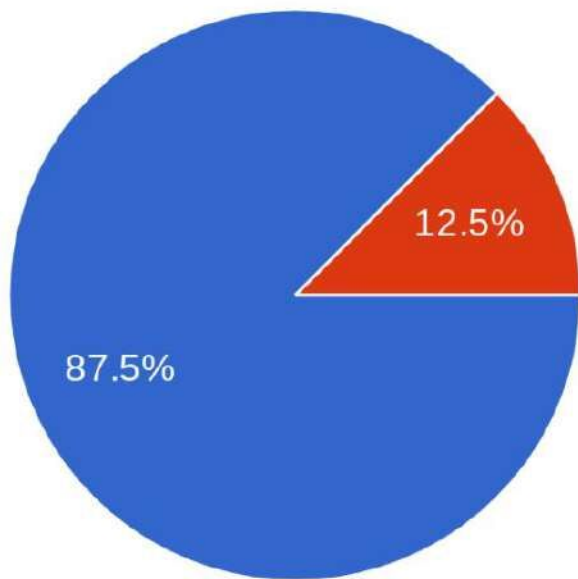




# <アンケート結果>

(1) 今回の活動はどうでしたか。

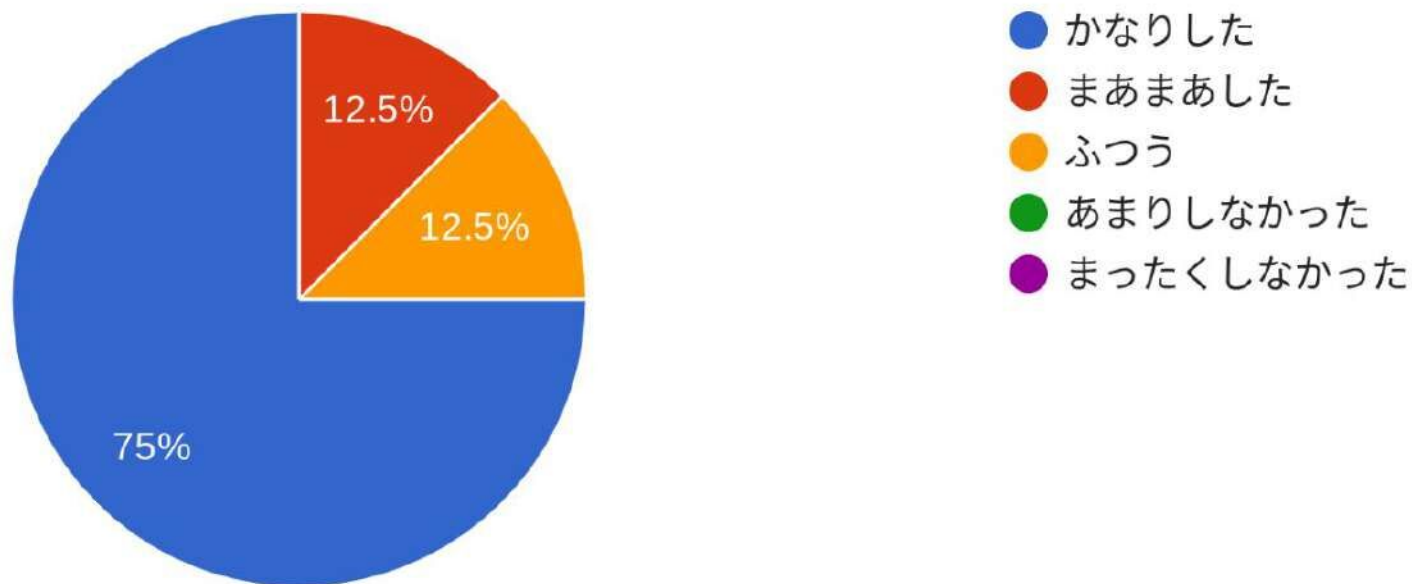
8件の回答



- かなり楽しかった
- まあまあ楽しかった
- どちらでもない
- あまり楽しくなかった
- まったく楽しくなかった

(2) 今回の活動を通して、運動を継続して行おうとする意欲は向上しましたか。

8件の回答



## <生徒の感想>

○最初はできるか不安で、乗ってみたらグラグラして、安定するまで慣れるのがむずかしかった。でも慣れると早く漕げるようになって楽しかった。

○カヌーは初めてですぐひっくり返ったり、するのかと思ったら、意外とすんなり出来始めてすらすらいけるようになったのでとても楽しかったです。みんなの協力で、すぐにカヌーを始めることが出来たのでそこもよかったと思います。

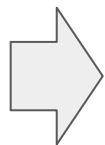
## 第4回

# 「アロマヨガ」

日時: 10月12日(木) 13:00~14:00

講師: 入谷 彩 さま (ヨガインストラクター)

対象: 希望した生徒



生徒8名 教員4名の参加

# 第5回

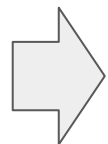
## 「フットゴルフ」

日時: 11月11日(土) 14:30~15:45

講師: 桃太郎フットゴルフクラブ(岡山北ゴルフ)

代表 加藤 寛之 さま

対象: 希望した生徒



生徒13名 教員4名の参加

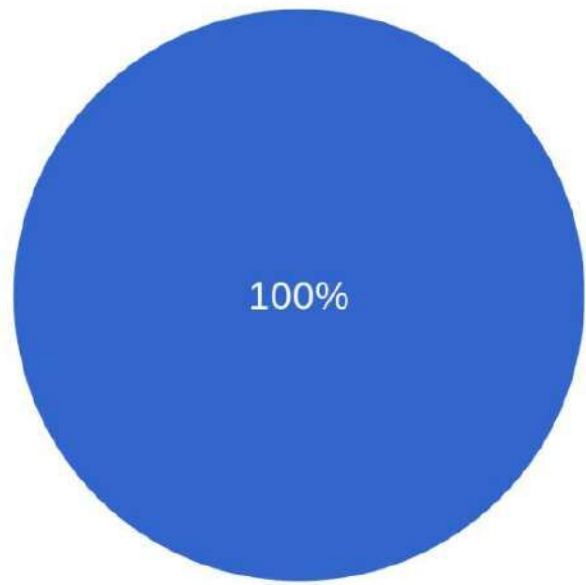




# <アンケート結果>

(1) 今回の活動はどうでしたか？

6件の回答

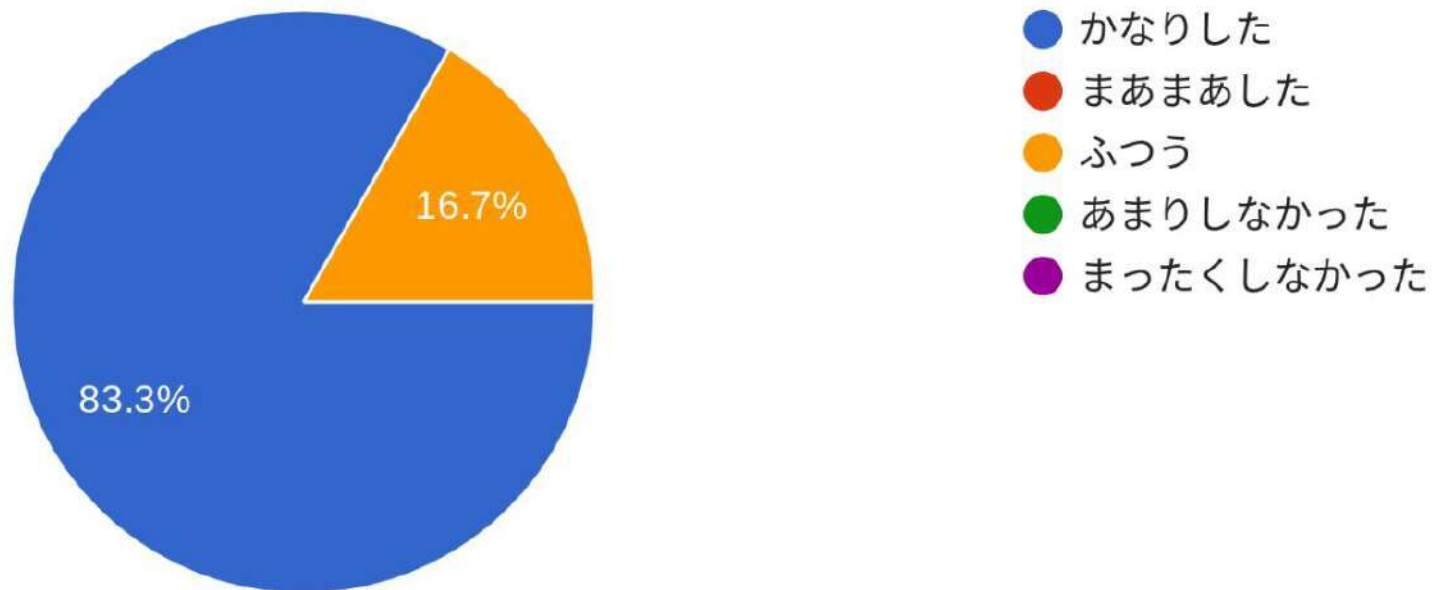


- かなり楽しかった
- まあまあ楽しかった
- どちらでもない
- あまり楽しくなかった
- まったく楽しくなかった



(2) 今回の活動を通して、運動を継続して行おうとする意欲は向上しましたか。

6件の回答



## <生徒の感想>

- 学年とか関係なく拍手したりナイスショット！って言ったりなんか楽しかった 卒業までにもう少しできたらいいな。もっと早くしたかった。大人になってもこういった体験を増やしたい
- 初めてフットゴルフやってみたけど意外と上手くできて良かったやったことの無いスポーツをやることは気分転換になるからいいなと思った
- 最初は私無理だって思ってたけど、結果的に2位とれたことが嬉しかった。達成感が得られた。皆でわいわいできたのでよかったです！

## 第6回

# 「みつ健康マラソンへの ボランティア参加」

日時:12月10日(日)7:30~12:30

対象:1年次生全員

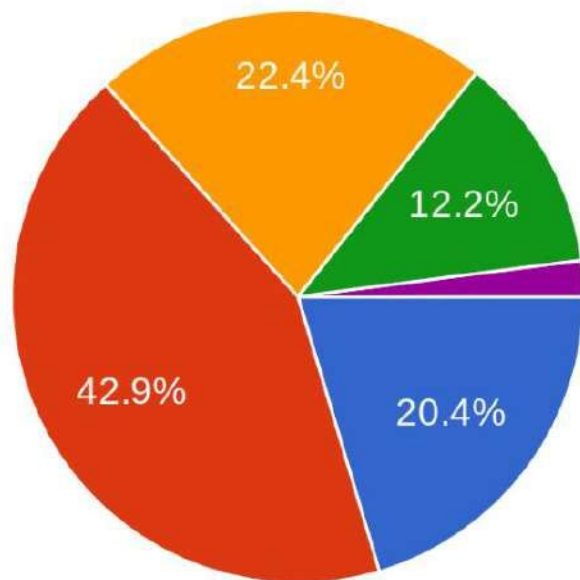
スポーツを

「する」「見る」「支える」



## (2) ボランティアに参加してどうでしたか？

49 件の回答



- かなり楽しかった
- まあまあ楽しかった
- どちらでもない
- あまり楽しくなかった
- まったく楽しくなかった

## <生徒の感想>

- スポーツを見る楽しさと、する楽しさがあって、見る人はする人を支える。するひとは見る人を楽しませるという楽しさがあると思います。このみつマラソンのボランティアをしてみてこのことを改めて実感出来ました。
- 「頑張って」と応援したら「ありがとう」って返事が返ってきたときがとても嬉しかった。
- 飲み物を配ることで、たくさんの人を元気づけたり、関わることができた。走る人達の頑張る姿を見ると応援したくなったり、元気をもらえた。
- 支える側だったことはあんまりなかったからいい経験になったしいつも自分が裏でどれだけ支えてもらっていたかわかったからそれを知るいい機会だった

# 第7回

## 「フットサル」

日時:1月19日(金)16:00~17:00

講師:本校 保健体育科 安松 涼

対象:運動部の生徒



生徒33名の参加







## 4 成果と課題

### <成果>

- どの種目においても「楽しかった」との回答
- 「次は〇〇がやりたい！」との声も

➡ 運動への関心・意欲、主体性の向上

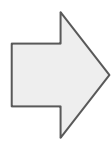
- 運動部でない生徒がすべての活動に参加

➡ 前向きな学校生活につながる

## 4 成果と課題

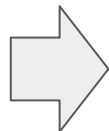
### <課題>

- 参加者の固定化



全校生徒へ参加を募っても集まらず、部活動の生徒に個別に声をかけることが多かった

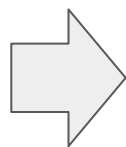
- 実施時期の設定



下校のJRの本数に限りがあり、考査期間の午後に実施することが多かった

## 5 提案等

- 外部講師との関わりの充実



コミュニケーション能力の向上  
新たな発見

- 学校の実態や立地に応じた種目の検討
- 次年度も継続して実施することを検討中