

(様式1)

県立高等学校重点校制度に係る事業計画書

学校名 鳥取中央育英高等学校

重点項目	スポーツ・文化芸術活動	提出日	平成31年2月18日
------	-------------	-----	------------

1 学校目標

克己の徳を備えた人間力豊かな生徒の育成

- (1) 高い志と自ら学ぶ力
- (2) 確かな学力と公共の精神
- (3) 自らを律する力と他を思いやる心
- (4) 率先して行なう勇氣と協力して成し遂げる知恵
- (5) 健やかな体と感動する心

2 重点項目に係る目標

本校は県内でも数少ない体育コース設置校であり、その体育コースの生徒を中心として部活動での全国レベルの活躍や学校の活性化を図ってきた。

これまで体育コースの取組として、人間力の向上を中心とした事業を行ってきたが、競技力の一層の向上を目指した事業を取り入れることにより、競技者としての意識と技術の向上を図るとともに、指導する教職員（運動部指導者）においても指導力の向上を目指す取組を行い、体育コースや部活動の更なる充実を図り、各部活動の中心選手として全国大会で活躍する生徒を増やす。

<数値目標>

陸上…全国大会入賞5名以上、全国総体出場10名以上、全国高校駅伝、国体等全国大会出場

水球…全国大会上位入賞、全国総体、国体、全日本ジュニア選手権へ出場15名エントリー

レスリング…全国大会入賞5名以上、全国総体、国体、全国選抜へ出場14名エントリー

山岳…全国大会上位入賞、全国選抜、国体等へ出場4名エントリー

バレー男子…全国大会入賞、全国総体、全国選手権等へ出場18名エントリー

ソフトボール男子…全国総体、全国選抜等へ出場18名エントリー

野球…甲子園、選抜大会出場へ出場18名エントリー

競技力に優れた県外中学生入学者数 1学年10名

(様式1)

3 事業計画（事業名、事業概要）

【高等学校課事業】

- ・外部人財活用事業（社会人講師活用事業）

（1）ねらい

スポーツにおける栄養の必要性・有効性について系統的に学ぶとともに、身体諸器官の仕組みや効率的な運動技能の習得について系統的な実習を行うことにより、競技力向上のきっかけをつくる。

（2）事業内容

ア トレーナーマスター「スポーツと栄養」

1年次に5時間行う（講師：清水病院栄養士を予定）

イ トレーナーマスター「スポーツとマッサージ」

2年次に3時間行う（講師：大森クリニックトレーナーを予定）

【独自事業】

1 ウェイトトレーニング講習

（1）ねらい

ア 一流のウェイトトレーニング指導者の指導を受け正しい動きを学ぶことで、身体作りの見直しを図り、自身のコンディショニングを考える。

イ フィジカル面を向上させ、一層のパフォーマンス向上を図る。

ウ 怪我をしない身体を作り、メンタル面での向上につなげる。

（2）事業内容

体育コース生徒を対象に2時間講習を年10回開催

①トレーニング目標・計画（2h）

②筋力トレーニング（6h）（理論・実践・競技別活用法と測定）

③持久力・スタミナトレーニング（6h）（理論・実践・競技別活用法と測定）

④柔軟性トレーニング（4h）（理論・実践・競技別活用法）

⑤調整力トレーニング（2h）（理論・実践）

（3）場 所 本校トレーニング場

（4）対 象 体育コース1年生、教職員

2 トップアスリート講演会

（1）ねらい

各部活動は、全国レベルのチームや選手と合同練習、合宿等を重ね切磋琢磨しているところではあるが、その場面において全国トップ選手及び指導者から話を聞く機会は少ない。上位大会での活躍のためには、選手と教職員が日頃から高い意識ときめ細かな生活を送る必要がある。その考え方や方法を聞き、「競技生活の転機」となる機会を得たい。具体的には、選手の運動スキルや意欲の向上、健康管理に関する知識及び実践方法の習得、指導者の指導力向上を目指す。

(様式1)

(2) 事業内容

1回に2時間の講演会を年2回開催

(3) 場 所 本校体育館、多目的教室

(4) 対 象 体育コース1～3年生徒、教職員

3 トップアスリート養成事業

(1) ねらい

ア 全国トップレベルの選手と活動することによって、競技力の向上やアスリートとしての意識付けができる。

イ 栄養学の指導を受けることでアスリートとして食事の重要性、生活習慣の見直しを図ることができる。

ウ スポーツを行う上で必要なコンディショニングの管理方法を学び、体のケアの方法やパフォーマンス向上について考えることができる。

エ 集団生活を通してクラスの団結力を深めるとともに、社会生活における望ましい能力や態度を養う。

(2) 事業内容

①期 日 平成31年10月中旬 2泊3日

②日 程 1日目 午後 大学説明及び講義（トップアスリートとしての意識）

夕方 栄養学講座及び講座を活かしての夕食会

夜 講演会及び反省（振り返り）

2日目 午前 柔道整復師養成の演習授業見学

午後 大学施設見学・部活動見学及び合同練習会

夜 山本清人先生（本校元職員、現 IPU ソフトボール監督）講演会

3日目 午前 アスレティックトレーナー養成の演習授業見学

研修の総括及びまとめ

(3) 場 所 環太平洋大学（宿泊：大学研修所）

(4) 対 象 体育コース1年生及び教職員

4 指導者研修（コーチングを学ぶ）

(1) ねらい

ア 専門の指導者に部活指導の様子を観察してもらい、その後コーチングについて助言をいただき、スキルを向上させる。

イ コーチングの技術を向上させ、より一層選手の能力を引き出し、競技力向上につなげる。

(2) 事業内容

教職員（運動部顧問）を対象に年2～3回、試合準備期、試合期、鍛錬期に特別指導を開催する。

①助言者 団体競技、個人競技を中心に高校、大学、実業団で指導実績のある方

(様式1)

②概要 各顧問の指導を観察してもらい、その後、一斉に研修を受ける。さらに、助言者の該当種目の教職員（運動部顧問）は指導、助言を受ける。

(3)場所 各運動部活動場所となる体育館、グラウンド、プール、野球場

(4)対象 運動部生徒及び教職員

5 メンタルトレーニング

(1)ねらい

ア 脳トレや心理学の研究者や一流のメンタルトレーニング指導者の指導を受けることで、体育コース生徒の学習意欲や生活習慣の見直しを図ることができ、自分自身の在り方と取り組み方について真剣に考える機会となる。

イ 心理面の充実が部活動においても効果があり、競技力向上にもつながる。

ウ 生徒が自信を持つことで生活習慣の確立、規範意識の向上を図ることができる。

(2)事業内容

ア 期日：体育コース生徒を対象に年3回特別指導を開催する

メンタルトレーニング（沖縄大学准教授 石原端子氏）4月～3月

イ 場所：本校体育館、多目的教室

ウ 対象：体育コース1・2年次生徒、教職員

【その他事業】

1 理学療法士及び作業療法士による出前講座

(1)ねらい

ア 理学療法の基礎を学び、病気やケガなどに対し、運動や物理的な手段を用いて基本的な運動機能を回復させる専門知識を学ぶ。

イ 作業療法の基礎を学び、体だけでなく心や環境面でのサポートにも重点を置き、社会参加を支援するリハビリテーションの専門知識を学ぶ。

ウ 体育コースの特徴を生かし、それぞれの部活動における競技力向上に活かす。

(2)事業内容

ア 理学療法士による講義・演習

2年次に3時間行う（講師：鳥取市医療看護専門学校理学療法士学科を予定）

イ 作業療法士による講義・演習

2年次に3時間行う（講師：鳥取市医療看護専門学校作業療法士学科を予定）

※枚数任意