

■ 熊本県立芦北支援学校 ■

1 平成27年度の新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 平成27年度の生徒の体力状況及び現状と課題（新体力テストの判定結果）

男子	1年生		2年生		3年生		全体		判定	1年生		2年生		3年生		全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C	1	25.0	0	0	0	0	1	11.0	0	0	1	100.00	0	0	1	20.0	
D	0	0	0	0	1	33.3	1	11.0	2	67.0	0	0	1	100.00	3	60.0	
E	3	75.0	2	100.00	2	66.7	7	78.0	1	33.0	0	0	0	0	1	20.0	

男子はほとんどの種目で県平均を下回る結果となり、総合的に体力の向上を図る必要がある。しかし持久走に限っては、日頃からランニングに取り組むことで、県の平均を上回る学年もあった。女子は各学年で県の平均を上回る項目が増えた。様々な運動種目や補強運動に取り組むことで、基礎体力の向上が見られる。全体的に基礎体力を高める多角的なアプローチが必要である。

(2) 平成27年度を取組の計画

ア 体育授業の充実

(ア) 年間を通して授業導入時に、補強運動を継続する。また、地域の運動施設で長距離走のタイムトライアルを実施する。

(イ) 現代的なリズムのダンスや創作ダンスを取り入れる。

(ウ) 集団行動や球技（サッカー）を実施し、集団で運動を行う機会を設ける。

(エ) 言語活動の充実を図る。

(オ) 年に2回の新体力テストを実施する。

イ 体育的行事やスポーツイベントへの積極的な取組や参加

(ア) 芦北高等学校と合同で行う体育的行事への取組を実施する。

(イ) 校内体育的行事の充実を図る。

(ウ) 芦北地域で開催されるスポーツイベントへの参加を行う。



2 平成27年度の具体的実践

DO

(1) 体育授業の充実

ア 基礎体力の充実

芦北高等学校体育館使用時は、年間を通してラジオ体操第一、柔軟体操、補強運動、10分間ランニングを継続して行う。また、心肺機能を高め、体力の向上を図るために、年間を通して週2日は、地域の運動施設である芦北町地域間交流スポーツグラウンドを活用し、長距離走のタイムトライアルを実施する。

イ ダンスの取組

音楽に合わせリズムよく体を動かすことや軽快なステップを踏むことができるように、現代的なリズムのダンスを取り入れる。また、身体表現を豊かにするために、創作ダンスを取り入れ、学期毎に「校内創作ダンス発表会」を実施する。

ウ チーム力

チームで運動を楽しむ喜びや仲間とのコミュニケーションの大切さを味わうことができるように、集団行動や球技（サッカー）を実施する。

エ 言語活動の充実

単元ごとに学習カードの記入を促し、生徒自身の目標の明確化と授業の振り返りができるようにする。また、体育用語の習得のために、用具名や技術名等を文字にし、視覚的に提示する。

オ 年2回の新体力テストの実施

生徒たちが身体の変化に気付くように、5月と12月に新体力テストを測定する。

(2) 体育的行事やスポーツイベントへの積極的な取組や参加

ア 運動を通じての交流及び共同学習

芦高スポーツフェスティバルや芦高との合同長距離走大会に参加する。

イ 校内体育的行事の充実

体育授業の成果を知る機会を設けるために、グラウンドゴルフ大会、水泳大会、創作ダンス発表会、分教室スポーツレクリエーション大会、校内長距離走

大会を行う。

ウ 地域への発信から余暇活動へ

地域へ本校の取組の成果を発信するために芦北駅伝大会、うたせマラソン等の芦北地域で開催されるスポーツイベントに参加する。



3 平成27年度の取組の評価

CHECK

(1) 体育授業の充実

ア 基礎体力の充実

体育館使用時は補強運動として腕立て伏せ、腹筋、背筋、バーピージャンプ、馬超え・くぐり、体幹運動、股関節の柔軟運動に取り組んだ。継続して取り組むことで、体のバランス強化につながっている。また、体育館での10分間走や地域の運動施設を利用しての462m×10周(週2回)にも取り組み、5月と12月の男子1500m、女子の1000mの記録を比較すると男子は約10秒、女子は約20秒、記録を縮めることができた。

イ ダンスの取組

授業の成果の場として、八代・水俣・芦北地区ダンス発表会、熊本県高等学校ダンス発表会に出場し、体全体を使って表現することに自信を深めることができた。

ウ チーム力

集団行動や球技(サッカー)を行ったことで、動きの規律及び技能面の獲得(基礎・基本)のみならず、チームで成し遂げる喜びや楽しさを味わい、学年の垣根を超えた友情が見られた。

エ 言語活動の充実

各単元で用いた学習カードの活用にあたっては、授業に対して目標を持って意欲的に授業に取り組めるように手立てとして活用した。全生徒が授業を終えての感想等を記入し、「体育に向き合うコメント」を記入し提出することができた。また、用具名や技術名等を正確に記憶できるように、視覚的に提示したことで、生徒たちは授業中の仲間との会話の中で活用する姿が見られた。

オ 年2回の新体力テストの実施

前回の記録を見て、自らの記録を塗り替えようと努力し、一喜一憂する生徒たちの姿が見られた。結果、ほとんどの生徒が各種目において5月実施の記録を上回る結果を残し、生徒たちは運動の積み重ねの成果を体感し、自らの体の変化や成長に気付くことができた。

(2) 体育的行事やスポーツイベントへの積極的な取組や参加

ア 運動を通じての交流及び共同学習

芦高スポーツフェスティバルや芦高との合同長距離走大会に参加し、運動を通して、芦北高校の生徒たちと交流を深めることができた。

イ 校内体育的行事の充実

自己の目標やチームで目標に挑戦できる機会を設けたことで、意欲的に授業に取り組み、大会当日も互いに切磋琢磨しながら運動を楽しむ姿が見られた。

ウ 地域への発信から余暇活動へ

芦北駅伝大会、うたせマラソンの芦北地域で開催されるスポーツイベントに参加した。将来的には、生徒たちの余暇活動として大会に参加することを願う。

4 平成28年度の計画

ACTION

(1) 今年度の取組を継続しつつ、瞬発力や投力の強化を図る補強運動に取り組みバランスの取れた体を作ることを目指していく。

(2) 授業の成果の場として、各種大会の開催やスポーツイベントへの積極的な参加は継続して取り組み、次年度は地域の人材を活用した運動の実践に取り組む。

(3) 「パワーアップ・ナビ」を活用し、生徒自らの体力強化の意識付けや変遷が実感できるようにする。また、家庭と連携を図り、余暇活動につなげるためにも、体力の現状を保護者に伝え、休日に体を動かす習慣を身に付けるようにする。