

■ 熊本県立荒尾支援学校 ■

PLAN

1 平成25年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 本校の現状と課題

ア 現状と課題

本校では中学部、高等部で毎年4月に新体力テストを実施している。本年度の結果は、すべての項目で、県基準値を大幅に下回った。特に、立ち幅跳び（瞬発力・敏捷性）反復横飛び（敏捷性）上体起こし（持久力）ボール投げ（調整力）シャトルラン（全身持久力）は、県基準値の55%にも達しない結果だった。また、個人差が大きく、それぞれの項目で結果の開きが見られた。

(2) 取組の計画

ア 小学部から高等部までつながりのある体育授業の取組

(ア) 平成25年度新体力テストの結果をもとに、重点的に取り組む内容を精選する。

(イ) 小学部から高等部までサーキットトレーニングを中心にして、取組の充実を図る。

イ キャリア発達の観点からの授業づくり

(ア) 小学部から高等部まで「育てたい力一覧表」を基に目標を決め、授業評価、児童生徒の育ちを評価する。

(イ) 児童生徒一人一人が主体的に活動に取り組むための工夫、改善を行う。

DO

2 平成25年度の具体的実践

(1) 小学部から高等部までつながりのある体育授業の取組

ア 内容の精選

	バランス	移動	用具を操作	力試し				
1	回る（立つ・お尻・背中・棒） 転がる（横・縦・後ろ） 座る・立つ（手をぶたく・背中・両足一緒） 片足（ポーズ・跳び） しゃかむ（押し合う・渡る） etc	歩く（前・後ろ・横・右回り・左回り） 這う（腕歩き・犬歩き・はいはい・足首を持って・お尻） 走る跳ぶ・跳ぶ（膝を上げる・足を開く・スキップ・拍手・足打ち・足じゃんけん） のぼる・おろる etc	つかむ・持つ・降ろす・回す・転がす（ボールやフープ） くぐる・跳ぶ（縄跳び） 通す（ボール・土裏・かご） 投げる・とる（風船・新聞・ボール（大・小）・フープ・輪）etc	人をおす・引く（すもう・綱引き・紐引き） 人を運ぶ・支える（手押し車・おんぶ） etc				
2	※動きを組み合わせる							
	体力要素	筋力		(D) 全身持久力	(E) 敏捷性	(F) 調整力	(G) 柔軟性	
		(A) 瞬発力	(B) パワー	(C) 持久力				
	新体力テスト種目	立ち幅跳び 50m走	握力 ハンドボール投げ 立ち幅跳び	上体起こし	1500m 1000m シャトルラン	50m走 反復横飛び	ハンドボール投げ	長座補助
3 4 5 6	種目	縄跳び ケンケン足 ビーチフラッグ ミニハードル	おもりの巻き上げ・まき下ろし	腹筋 スクワット 荷物運び	時間走 サーキット	ダッシュ サイドステップ ジグザグ走 マーカータッチ	ボールを使ったトレーニング キャッチボール	柔軟体操 ストレッチング

中学部、高等部の新体力テストで大幅に下回った項目の体力の向上を図るため、本校児童生徒に合わせた独自の「体力を高める運動活動内容一覧表」を用いて、活動内容を精選する。また、小学部から高等部までの12年間で基礎的な動きの経験から多様な動きの獲得、運動の日常化を目指す。

イ サーキットトレーニングを中心とした取組の充実

【サーキット内容】

	バランス		移動	
小学部	転がる		上に跳ぶ、前に跳ぶ、這う	
	瞬発力	パワー・持久力	敏捷性	調整力
中学部	両足ジャンプ バージャンプ	バーくぐり	跳島	ソフト平均台
高等部	ミニハードル ケンケン足	土のう運び 腹筋	ジグザク走 タッチ&タッチ	ボールを使った トレーニング

※全身持久力（持久走）は、各学部で一定期間集中して取り組む。

(2) キャリア発達の観点からの授業づくり

ア 「育てたい力一覧表」を基に目標を設定し、授業及び児童生徒の育ちを評価する。

小学部から高等部までつながりのある目標設定及び評価を行うために、「育てたい力一覧表」の「かかわる」、「きめる」、「はたらく」から、授業を工夫、改善する。

イ 児童生徒一人一人が主体的に活動に取り組むための工夫、改善を行う。

小学部…児童が興味をもっているキャラクターのイラストを活用する、音楽を用いて楽しみながら運動する。

中学部…興味関心に応じて、道具や場の設定を工夫し、教師も一緒に活動する。

高等部…種目ごとに時間を区切りタイマーで示すことで見通しをもって活動する。
瞬発力、パワー・持久力、敏捷性、調整力の要素を取り入れたエアロビクスを行う。

体力の高まりを実感し、意欲がさらに向上するよう、年に2回の新体力テストを行う。

CHECK

3 平成25年度の取組の評価

(1) 小学部から高等部までつながりのある体育授業の取組

小学部から高等部まで同じ視点で体力の向上を図ることができた。各学部の取組を検討することができ、系統的な取組の土台を作ることができた。全職員で教科体育の取組について共通理解を図ることができた。

(2) キャリア発達の観点からの授業づくり

「育てたい力一覧表」を用いて、小学部から高等部まで同じ基準のもとで、目標決め及び取組の評価を行うことができた。

各学部で個に応じた取組を充実したことで、活動に活気が出て体力の向上につながった。特に、高等部では、2回目の新体力テストで記録の向上がみられた。

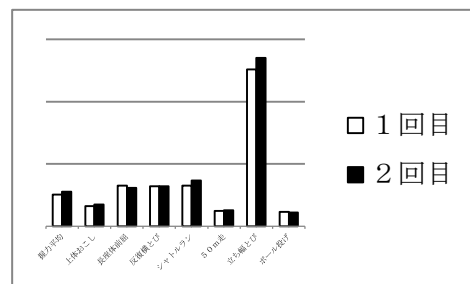


図1. 第1回、第2回の新体力テストの比較 (高等部)

ACTION

4 平成26年度の計画

(1) 生徒一人一人に合わせたサーキット内容の充実を図る。

(2) サークットのみならず様々な種目を行う時間の確保、種目の精選を行う。

(3) 「育てたい力一覧表」を用いて、系統性を求めキャリア発達を図る。

(4) 重複障がい学級における教科体育の取組を検討する。