

■県立ひのくに高等支援学校■

1 PLAN(新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

(1) 新体力テストから見えた課題

筋力や柔軟性など、職業自立の際に必要な素養が不足しており、総合的な体力の向上が必要である。

(2) 生徒の実態(体育授業や普段の様子等の状況)

ア 朝のジョギングタイムに意欲的に参加する生徒が多い中で、運動が苦手な生徒もおり、安全面に配慮しつつ意欲的に運動に参加できるよう工夫が必要である。

イ 新型コロナウイルス感染症の影響による臨時休業をはじめ、学校行事や体育の授業、陸上同好会などで活動制限があり、運動する機会が減ったことで、体力や集中力の低下、作業効率の低下が見られた。

(3) 体力向上に関する学校の目標

ア 本校の教育目標である『社会自立・職業自立』に向けた体力の向上と心身の調和的発達を図る。

イ 自らの体力向上を図ることで、運動することの喜びと楽しさを実感し、生涯にわたって運動やスポーツに取り組もうとする生徒を育む。



ジョギングタイムの様子

2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 体育(保健体育)授業の充実

ア 週4回(火～金)、15分間のジョギングタイムを設定し、ジョギングを行った。また、月1回程度1500mのタイムトライアルを実施することで生徒自らが目標を持ってジョギングに取り組むことができるようにした。

イ ア(ジョギングタイム)に取り組む際、体育委員が月ごとの目標を設定し、生徒が意欲的に取り組むことができるようにした。

ウ 準備運動の際、補強運動として、腹筋運動や体幹トレーニング、ストレッチなどを取り入れた。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 新体力テストを年2回実施し、生徒自身がパワーアップナビに記録を入力することで、自らの体力を知ると共に、今後の体力向上への意識付けをした。また、記録をレーダーチャート等で視覚的に把握できるよう工夫した。

イ 運動をより習慣化できるように保健の授業でも運動の大切さを取り扱った。

(3) その他の体育的活動について

陸上同好会に多くの生徒が入会し、競技力を高めるコースと、健康的に楽しくスポーツに親しむコースに分けることで、生徒それぞれが目的・目標を持って取り組めるよう配慮した。また、それぞれのコースで達成感につながるよう、競技力向上コースにおいては高校総体や高校駅伝大会等各種大会に出場し、健康保持・増進コースにおいては、ゲーム形式の種目を取り入れ、勝敗を競ったりする活動を継続するようにした。

3 CHECK(令和3年度新体力テスト結果による取組の評価)

項目	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
昨年度との比較	上回る	上回る	上回る	下回る	上回る	上回る	上回る	上回る

(1) 体育（保健体育）授業の充実

ア タイムトライアル後に出されるランキングや自分の記録の推移を表やグラフで確認することで、次回の目標設定がしやすくなり、意欲的にジョギングタイムに取り組む生徒が増えた。それにより、持久走の記録が上回った。

イ アにより、自分の目標を明確にすることができたことで、ペース配分を考えたり、正しいフォームを意識したりし、充実した時間にすることができた。

ウ 記録をレーダーチャートで表し、視覚的に結果を把握することができた。レーダーチャートの形をきれいな八角形にするためには、筋力と柔軟性の項目を上げなければならないことが分かり、目標の設定がしやすくなった。

また、筋力トレーニングの方法や柔軟体操など、日頃から簡単に組み入れる内容を体育の授業で取り扱い、生徒それぞれが目標を達成するために取り組めたことで、筋力及び柔軟性の向上を図ることができた。

エ 敏捷性に関しては、前年度比を見ると下回っているため、今後、ゴール型、ネット型の種目を取り入れるとともに、補強トレーニングも取り入れていく。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 新体力テストを年2回実施することで、1回目の体力テスト後からの取り組みの確認や体力の変化が確認できた。また、記録を視覚的に把握しやすいよう工夫したことで、次の目標設定がしやすいようだった。

イ 運動をより習慣化できるように、運動の大切さを取り扱った保健の授業、校内駅伝大会の実施、同好会活動における各種大会への出場などにより、普段の取組の重要性を感じ、休日も積極的に体を動かすことができていた。

(3) その他の体育的活動について

ア 新型コロナウイルス感染症の対策として、健康保持・増進コースは、2班に分けて1班週2回活動を行った。活動時間は減ったが、少ない活動日数の中で、生徒自ら楽しく活動できるよう工夫している。また、競技力向上コースは、短距離・長距離に分かれているため、週4回活動時間を確保できている。

イ 陸上同好会は、競技力を高めるコースと、健康的に楽しくスポーツに親しむコースに分けることで、目的・目標を明確にして取り組むことができていた。その結果、競技力向上コースでは、短距離・長距離ともに高校総体や高校駅伝大会で自己ベストや過去最高の順位（記録）を残すことができた。また、健康保持・増進コースでは、生涯スポーツにつながるよう、自分たちがより楽しめるようなルールを工夫してゲームをする姿が見られるようになった。

4 ACTION(令和4年度の計画)

(1) 体育（保健体育）授業の充実

ア 各学年の体育担当者が情報交換を行い、効果的な授業の展開を検討していく。

イ 運動の意義、必要性、楽しさが実感できるよう、実技だけでなく体育理論等の授業を月1回取り入れる。また、科目保健と関連付け、知識面での充実も図る。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 年2回の新体力テストを行い、パワーアップナビを活用した自己分析をする。

イ 生徒自らが課題克服のための目標を設定し、実践できるよう体育の授業で取り扱う種目や内容については、その運動の効果を伝えるようにする。

ウ 運動に意欲的に取り組むことができるよう、するスポーツだけでなく見る、調べるスポーツ、さらには支えるスポーツを推進する。

(3) その他の体育的活動について

障がい者スポーツ大会や高校総体、その他多数の大会に参加し、記録への挑戦や大会参加を通じて、運動の楽しさや喜びなどを実感できるようにする。