

新体力テストに基づく 運動への取組

学校名

佐賀県立
ろう学校全校児童生徒数32名
(男子18名 女子14名)
小学部10名 中学部11名 高等部11名

実践内容

実施目的

- ①新体力テストを通して自己の体力の高まりを確認し、積極的に運動に取り組む児童生徒の育成を図り、前学年時と記録を比較し体力の向上を実感させる。
- ②運動部活動に中学部・高等部のすべての生徒が参加し、ともに練習に取り組むことで、互いに協力し、技術の向上を図り、それぞれの目標達成や課題の克服を目指す。なお、佐賀県障害者スポーツ大会や高校総体、九州聾学校陸上競技大会出場を目標としてもたせ、体力向上と運動習慣の形成に役立てる。

実施内容

1 新体力テストの活用(小学部第1学年から高等部第3学年のすべてで実施)

2 部活動の充実

(1) 実施日と時間帯

月曜～木曜 15:50～17:00 土曜・日曜 9:00～12:00頃 (試合前・希望者等)
長期休業中 10:15～12:00頃

(2) 陸上部の練習内容

- ①準備運動・柔軟運動・ランニングを行う。
- ②ブラジル体操を取り入れた基本運動を行い、リズム感と体の動かし方を身に付けさせる。内容は、歩きながら1・2・3のリズムに合わせて腰をひねったり、膝を大きく上げ股関節の開閉をしたりするウォーキング(写真①)、スキップしながら腕を上下左右に曲げ伸ばしを行うスキッピング、クロスステップのリズムに合わせて腰を左右にひねるカリオカ、その場駆け足からのダッシュを行う。
- ③30m、40m、50m、100mの短距離走を3～4人組で行い、その後、各自で大会出場種目の練習を行う。

(3) バドミントン部の練習内容

- ①準備運動・柔軟運動・体育館10周のランニングを行う。
- ②足を踏み出し、踏み出した足に体重を乗せ、大腿部を伸展させるランジ運動(写真②)を行う。
- ③フットワークトレーニングとして前向きのジョギングからバック走、前進・後進の斜めステップ、クロスステップ、左右のケンケンステップを行う。
- ④基礎打ちなど、シャトル、ラケットを使った練習を行う。

実施上で工夫したこと

- ①基本運動は、3～4人の小グループで隊形を作り行うようにし、動きを合わせることや自分と友達の動きの違いなどを気付かせるようにした。
- ②基本運動の中に体ほぐしの趣旨を踏まえた運動を取り入れ、楽しみながら体を動かす意欲をもたせるとともに、短時間の練習の中で体力向上に向けた練習と専門的な技術の練習を十分に行えるようにした。
- ③中学部・高等部の生徒全員が参加する部活動なので、体育・保健体育教諭3名はもとより中学部・高等部職員全員が部活動顧問となり、指導体制を整えた。

主な成果



- ①運動の行い方や練習の仕方を正しく指導し反復練習することで、スムーズな動きができ、自分のイメージしたパフォーマンスや目標とする記録に近づくことができていた。
- ②毎年の新体力テストの結果より着実な体力の向上が確かめられ、目標や課題達成の意欲が高まった。体育・保健体育の授業や部活動を通して、明確な目標をもつことができた。
- ③小学部時に部活動に対する興味をもつことができ、中学部・高等部生徒と一緒に部活動をすることで、お互いの励みにもなり、生徒どうしの連帯感も強くなっていた。



授業と部活動の関連性

体ほぐしと新体力テストを踏まえた運動観



写真① ブラジル体操による基本運動

体ほぐしと関連付けていろいろな動きを経験



写真② バドミントン部の様子

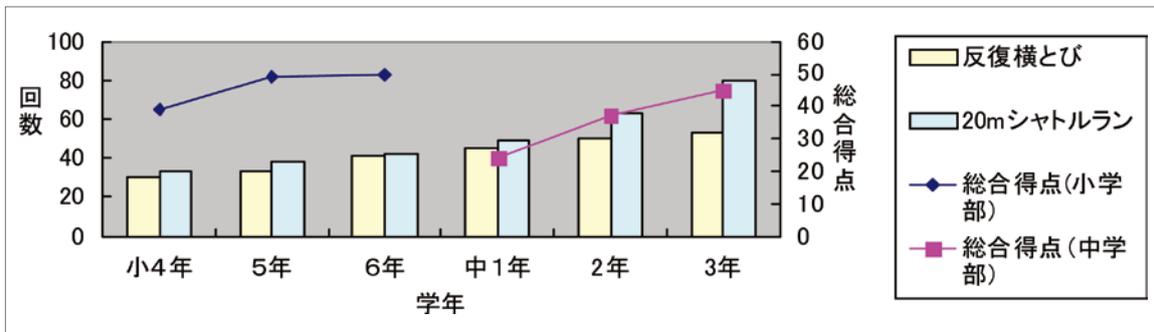
フットワークにより基礎体力を向上



写真③ 立ち幅とびの練習の支援

目標となる位置までの視覚的情報を提供

特別支援
学校



体力の向上 ~6年間の成長の足跡~

中学部での3年間は、飛躍的な向上を見せている(年齢によって、各種目・総合得点に基準の違いがある)



写真④ 小学部、体育の様子

太鼓の合図(リズム)に合わせて、運動を行う



写真⑤ 自己の記録を記入

前年度の記録と比較しながら記録を記入