

■熊本県立松橋支援学校■

PLAN

1 平成26年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 平成26年度の生徒の体力状況（新体力テストの判定結果）

〈平成26年度〉男子：37人、女子：14人

男子	1年生		2年生		3年生		全体		女子	1年生		2年生		3年生		全体			
	判定	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数		(%)	判定	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	0	0
B	0	0	2	14.3	2	18.2	4	10.8	B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C	3	25.0	5	35.7	4	36.4	12	32.4	C	0	0	1	16.7	0	0	1	7.1		
D	3	25.0	5	35.7	4	36.4	12	32.4	D	0	0	1	16.7	4	100.0	5	35.7		
E	6	50.0	2	14.3	1	9.1	9	24.3	E	4	100.0	4	57.1	0	0	8	57.1		

男女共にA判定の生徒はおらず、男子はB判定が全体の10%、女子はC判定が全体の7%にとどまっている。男子は、年々A判定に近い生徒が増加傾向にあるが達してはおらず、女子はすべての種目で県の平均を大きく下回っている現状である。

(2) 平成26年度の新体力テストの結果による取組の計画

総合的な体力の向上を目指しつつ、特に全国平均を下回った「上体起こし」と「1500m走」を伸ばすために「筋持久力」と「持久力」に注目し、計画を立てる。

ア 体育授業の改善

- (ア) 毎授業での、補強運動の充実
- (イ) サーキットトレーニングの導入
- (ウ) タイムトライアルの実施

イ 同好会活動の充実

- (ア) 新規同好会加入者を増やす
- (イ) 活動時間の延長

ウ 県高校駅伝・城南駅伝大会に向けた取組の充実

DO

2 平成26年度の具体的実践

(1) 体育授業での実践

ア ランニング後の補強運動の充実

火曜日～金曜日の1限目に行われる20分間の「ジョギングタイム」後に、腕立て伏せ、倒立、おんぶ走、手押し車などの補強運動を行った。また、個人の能力に合わせ、時間及び距離設定を行い、生徒自身が成長の変化を感じることができる環境設定を行う。

イ サーキットトレーニングの実施

木曜日の1限目に、20分間のサーキットトレーニングを導入する。

【内容】

鉄棒ぶら下がり、ミニハードルジャンプ、トカゲ歩き、腕立て伏せ、サイドステップ、スクワット、両足連続ジャンプ、なわとび、後ろ向きダッシュ、タイヤ押し など

ウ タイムトライアルの実施

隔週金曜日に男子1500m、女子1000mのタイムトライアルを行う。

(2) 同好会活動の充実

ア 活動を、陸上競技短距離ブロック、陸上競技長距離ブロック、フライングディスク競技の3つの競技に細分化し、加入推進を行う。

イ これまで放課後のみ20分強の活動時間から、参加可能な生徒に限り、朝と放課後の活動時間の延長を行い、内容の精選と効果的な練習内容の工夫改善を行う。

(3) 各駅伝大会に向けた取組

男子は、11月に行われる県高校駅伝大会への初出場を、女子は、12月にひのくに高等支援学校との二校合同駅伝大会を目標とする。出場に向けた取り組みの中で、駅伝競技の良さである仲間と協力してタスキを最後まで繋ぐというところに気づき、生徒の意欲向上に繋げるような指導をする。

CHECK

3 平成26年度の取組の評価

(1) 体育授業での実践

ア ランニング後の補強運動の充実

約8割の生徒が、腕立て伏せ20回、補助倒立30秒、手押し車30m、おんぶ走30mが行えるようになった。これまでに挑戦せずにできなかった種目が、少しずつ出来るようになったことが自信に繋がり、ペアを組んだ友達にアドバイスをするなどの自主的な活動に繋がった。

イ サーキットトレーニングの実施

週に1度のサーキットトレーニングを取り入れたことで、持久力だけではなく、重い物を持って運ぶなどの基礎的な筋力の向上と、自分が頭で考えた動作に近い動きを行うことができるようになってきている。

ウ タイムトライアルの実施

トライアルを隔週で行ったことで、緊張感の中で力を発揮することができ、自己記録や他者を意識しながら記録に挑戦することができるようになってきた。4月に行った新体力テスト（男子1500m・女子1000m）から記録の伸び率の平均は、男子は-37秒、女子は-30秒であり、全員が記録の更新を続けている状況である。

(2) 同好会活動の充実

3つの競技ブロックに細分化したことで、自分の興味ある競技種目に入りやすい雰囲気を作ることができ、入会数が55%から71%まで増加した。

(3) 駅伝大会に向けた取組

ア 県高校駅伝大会

同好会の長距離ブロックを中心に、朝夕の練習時間の確保をすることができた。タスキを繋ぐ駅伝特有の面白さを学ぶことで、仲間と協力して練習に意欲的に取り組む様子が見られた。

イ 二校合同駅伝大会

女子は、初めての駅伝大会ということでクラスの仲間と団結してペース走に取り組んだり、自分たちで走順を考えたりして大会に出場し、走る楽しさを学ぶことができた。

ACTION

4 平成27年度の計画

平成26年度の実践を受け、課題であった筋持久力と持久力について、4月の新体力テストを利用して伸び率の考察を行う。また、今回取り組んできた体育授業や同好会活動についてさらに以下のような工夫改善を行っていく。

(1) 体育授業での実践

持久力や筋力だけではなく、柔軟性や瞬発力を高める運動を取り入れ、バランスの良い怪我をしにくい体づくりを目指していく。

(2) 同好会活動の充実

練習の成果を生かす場として、各種大会に積極的な参加を呼びかける。また、卒業後の余暇活動の一つとして、地域毎に行われているスポーツイベントなどへの参加を推進するような声かけを行っていく。

(3) 新体力テストの積極的利用

現在、年に1回の実施計画を2回にし、半期に一度の目標設定を行うようにする。また、新体力テスト自己診断ソフト「パワーアップ・ナビ」を利用し、自らの体力の変遷を実感するようにし、さらに意欲を持って取り組むことができるように工夫していく。