

■ 県立小国支援学校 ■

1 PLAN(平成30年度新体力テスト結果による課題と目標)

- (1) 新体力テスト結果から見えた課題
 - ア 障がい重い児童・生徒に対する新体力テストの測定が難しい。
 - イ 全体的に柔軟性、筋力、体力が低い。
 - ウ 児童生徒によっては、その日の体調や気分によって、測定の数値が大幅に変わることがある。
- (2) 児童生徒の実態（体育授業や普段の様子等の状況）から見えた課題
 - ア 体育の参加状況によって活動内容を変更することがある。
 - イ 児童生徒の実態に応じてチーム分けをするため、人数のばらつきで活動の待機時間が長くなる時がある。
 - ウ 児童生徒の実態に合わせて、体育で運動を行っているが、全体的に運動量が少ない。
 - エ 在籍数の関係で、全体で取り組む競技内容が限られている。
- (3) 体力向上に関する学校の目標
 - ア いろいろな運動に取り組みながら、体力・運動能力の向上を図る。
 - イ 運動をすることで、心と体の健康を保つ。
 - ウ 卒業後も継続して運動に取り組むことができるよう、パラリンピック・スペシャルオリンピックス種目等を取り入れる。

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 毎時間、時間走を設定し、カウンターを使って周回数を確認できるようにした。
 - イ バランスよく体力、運動能力の向上を図ることができるよう、7つの基本動作（かがむ、しゃがむ、踏み出す、押す、引く、ねじる、歩く）を取り入れたサーキットを実施した。
 - ウ 卒業後もスポーツを続けることができるよう、ボッチャ等のパラリンピック、スペシャルオリンピックス種目に積極的に取り組んだ。
- (2) 運動の日常化・習慣化
 - ア 合同レクリエーション等でパラリンピック、スペシャルオリンピックス種目であるボッチャに取り組んだ。
 - イ 自宅で自主的に取り組むことができるような簡単なストレッチ、体幹トレーニングを指導した。
- (3) その他の体育的活動等
 - ア フロアホッケー部は、体力、運動能力の向上を図るため、週2回（月／水）の練習に加え、週1回（金）の自主練習日を設定した。その結果として、フロアホッケーの九州大会では、優勝することができた。
 - イ 高等部の生徒主催で地域の小中高等学校に参加を募り、小国支援カップ（ボッチャ大会）を実施した。

3 CHECK(令和元年度新体力テスト結果による取組の評価)

(1) 体育(保健体育)授業の充実

ア 毎時間、5～10分間走を実施し、次回への意欲につなげるために周回数を自分たちで記録して確認しながら取り組んだが、全体的に昨年度よりも持久走の結果が下回っていた。

イ 実態に応じて、サーキットを実施したが、全体的な傾向としては、上体起こし、ボール投げ、そして持久走の種目での記録が昨年度よりも下回っている。

ウ 年間計画を立て、通年でボッチャに取り組むことができた。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 休み時間や部活等で運動をする生徒とそうでない生徒の差が見られる。また、実態に合わせて体育で運動を行っているが、全体的に運動量が少ない。

イ 自宅でストレッチに取り組むことができるよう、体幹・筋力トレーニングメニューを配付したが、結果に表れてきていない。

(3) その他の体育的活動等

ア フロアホッケー部は、体力・運動能力の向上を図る練習に加え、週1回の自主練習日を設定し、日々の練習に取り組むことができた。

イ 総合的な学習の時間に高等部の生徒達が主催した小国支援カップ(ボッチャ大会)を開催し、多くの小国郷内の小中高等学校の児童生徒や福祉施設の利用者・職員の方に参加をしていただいた。



4 ACTION(令和元年度の計画)

(1) 体育(保健体育)授業の充実

ア 時間走では、周回数の個人カルテを作って頑張りを見える化する。

イ バランスよく体力、運動能力の向上を図ることができるよう、7つの基本動作を取り入れたサーキットを実施する。(ラダー、アジリティーサークル、網くぐり等)

ウ 健康の保持、怪我の予防のために毎時間、時間をとって柔軟運動を行う。

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 合同レクリエーション等でパラリンピック、スペシャルオリンピックス種目であるボッチャに取り組む。

イ 自宅でトレーニングした日はカレンダーにシールを貼って、意欲喚起に努める。

(3) その他の体育的活動等

ア フロアホッケー部は、目標を持って体力、運動能力の向上を図れるよう、週3回の練習に加え、フロアホッケーの大会にも参加する。

イ 高等部の生徒主催で小国支援カップ(ボッチャ大会)を実施する。