

「げんきちゃん」(新体力テスト 個人集計ソフト)を活用した体力づくり

学校名

熊本県立

荒尾養護学校

全校児童生徒数109名

(男子69名 女子40名)

●中学部の一般学級40名

実践内容

実施目的

- ①新体力テスト(シャトルランを除く)の結果を個人集計ソフトで管理することにより実態の把握を行い、一人一人ができる動きを生かして、楽しく意欲的にできる活動内容を設定する。
- ②1日の日課の中に時間を確保し、身体を動かす活動を位置付け、生徒はグループ全体で活動することで仲間としての意識を高めながら、1日のウォーミングアップを行い生活全体に対する意欲を高め、体力の維持・向上を図る。

実施内容

1 実態把握と活動内容の設定～「げんきちゃん」の活用～

「げんきちゃん」とは、体力向上のためのプログラムとして県教育委員会が提案している新体力テスト自己診断ソフト「パワーアップナビ」を本校用に作り替えたものである。(中学部から在籍の場合、最大6年間の記録を残すことができる)

新体力テスト終了後、データを担任に配布し、個人の体力・体格(BMI指数)の状態や変化を把握する。また、生徒の体力向上や体力維持に関する担任間の情報交換をし、活動内容を考える。

2 運動機会の確保と充実

毎日、体育館で9:50～10:20までを「朝の集い」として、次の内容を実施する。

- (1)ラジオ体操;生徒の様子に合わせて前で手本を示し、手を添える支援により、身体を動かし、ラジオ体操ができるようにする。
- (2)ダンス;音楽に合わせて、生徒と教員と一緒にダンスをする。
- (3)サーキット;一人一人の障がい特性に応じ、5～10分間の個人に応じた体力づくりをする。

【内容】①バーくぐり、②マット転がり、③輪っか跳び(両足で連続跳びをする)

④バーまでジャンプ(高くジャンプをする)、⑤牛乳パックブロックをまたぐ

または段ボールトンネルくぐり(どちらかを生徒の実態に合わせて行う)

(4)ストレッチ;身体の柔軟性を培う。(先生は、生徒と一緒にやる)

(5)欠席調べ;学級ごとに代表が発表し、最後には『エイエイオー』のかけ声で元気に終わる。

3 運動意欲の向上

生徒のがんばりを発表する場を取り入れることで、生徒の意欲を喚起し、その後の活動にも意欲的に取り組めるようにする。

実施上で工夫したこと

- ①学級で準備するものを分担しておき、自分から準備ができるようにしたり、朝の集いの司会を行ったりすることで、活動に意欲的に参加できるようにした。
- ②ラジオ体操では、今日のポイントを取り上げ、教員が動作の見本を示し、腕や足の動きを意識して体操ができるようにした。
- ③走る気持ちを高める声かけをしたり、生徒によっては周回数を数えるカウンターを準備したりして、目標周回数を目指し走ることができるよう促した。

主な成果

- ①グループ全体での活動であり、生徒自身が役割を分担して準備や片付け、司会を行うことで、仲間を意識しながら、この時間に何をすればよいのか考えて取り組むことができるようになってきた。
- ②ラジオ体操では、今日のポイントで示した体の動かし方を確認しながら、腕や足を意識して動かすことができるようになってきた。
- ③サーキットでは、時間いっぱい走ることができるようになってきた。

新体力テスト個人データ活用表

げんきちゃん 全員分 性別: 男子 学年: []

★記録 測定データは氏名で検索、表示します。印刷して活用ください。

No	学年	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI	BMI判定	握力 (kg)	握力判定	握力平均 (kg)	握力標準偏差 (kg)	握力最大 (kg)	握力最小 (kg)	握力変動率 (%)	握力変動率判定	握力変動率平均 (%)	握力変動率標準偏差 (%)	握力変動率最大 (%)	握力変動率最小 (%)	握力変動率変動率 (%)	握力変動率判定
1	中1	155				12	13	12.5		20	7			17.3	10				
2	中2	166				1	1	1	1	22	10			24	12.3	34	2.8		
3	中3	167	43.3	17	やせ	58.2	1	1	1	0	10	15		25	14	15	1		
4	高1	161.4	45	17.2	やせ	57.7	0	0	0	0	22	14		15	17.3	15	1		
5	高2	161.4	43.3	18.5	普通	55.5	-	-	-	2	21	11		5	14.7	5	0		
6	高3	164.3	51.3	19	普通	58.4	1	0	0.5	0	25	12		0	22	0	2.8		

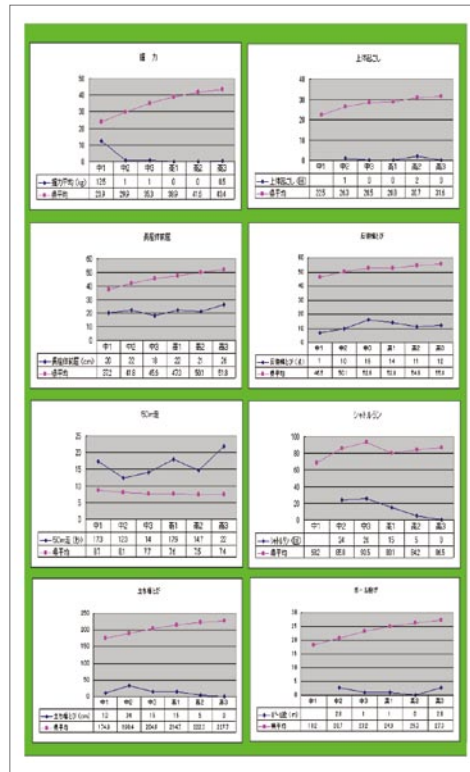
日本体育学会(1990)

BMI	判定
0 ~ 10.5未満	やせ
10.5 ~ 25.0未満	普通
25 ~ 30.0未満	肥満Ⅰ度
30 ~ 35.0未満	肥満Ⅱ度
35 ~ 40.0未満	肥満Ⅲ度
40以上	肥満Ⅳ度

★BMI指数で健康状態をチェックしましょう！(肥満Ⅳ度は要注意です。)
★下のグラフは3年～6年間の新体力テストの結果です。参考として本校生の平均値と比較していますが、個人の変化を見られて取り組むプログラムを考えてみてください。

「げんきちゃん」(表の上の部分)

BMI指数、栄養状態等が分かる



「げんきちゃん」(表の下の部分)

グラフに県平均と生徒の記録がでる



輪っか跳び(サーキット)

ホースの中を連続して両足で跳ぶ



バーまでジャンプ(サーキット)

目標ポイントを目指して、ジャンプをする



牛乳パックブロックをまたぐ(サーキット)

ブロックを意識して、足を動かす



段ボールトンネルくぐり(サーキット)

体を曲げて、中をくぐる