

「朝ごはん」と 「自宅トレーニング」で 目指せ!基礎体力アップ!!

長崎県立ろう学校 中学部

全校生徒数	6名(男子3名 女子3名)		
全クラス数	3	教職員数	10名(内体育専科1名)
運動部活動	1	運動部活動参加率(全学年)	66.7%
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			0人

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

幼少期から戸外で遊んだ経験が少なく、中学部入学時に、基礎体力がついていない、体の使い方が分からない生徒がほとんどでした。食事面においては、偏食が多い生徒、朝食を食べていない生徒が半数ほど在籍しているため、基礎体力の向上が難しい状況でした。

2 取組の目的

- ①規則正しい生活を身に付け、朝ごはんを食べる習慣を身に付ける。
- ②運動に親しむ習慣を身に付け、各自が自宅でできるトレーニングに取り組んで体力の向上を目指す。

取組の内容(右ページも参照)

1 全校での取組

学校保健委員会を中心に3年計画(平成23年度から25年度まで)で「朝ごはんの推進活動」に取り組んでいます。2年目にあたる本年度は、学校医による講話を生徒、教職員、保護者向けに実施し、「早寝、早起き、朝ごはんは、ところが安定し、運動もできる。」「運動をすると気持ちがいい。」ということを生徒達が学ぶきっかけになりました。

2 部活動の取組

中学部・高等部の生徒は基本的に全員が陸上競技部に所属しています。体力向上や記録の向上を目指して、土曜日を含む毎日練習に励んでいます。

3 中学部での取組

(1) 体育の授業での取組

本年度、中学部には6名の生徒が在籍しています。聴覚障害に加え、運動制限がある生徒もおり、生徒数は少ないですが、運動能力に幅があるため、体育の授業では各自の実態に合わせた学習内容を設定し、指導しています。また、全員が持てる力を発揮し、楽しんでゲームに取り組めるように、特別ルールを設定することもあります。体の使い方が分からない生徒が多いので、準備運動やストレッチをする際には、体のどこを使っているのか、どこを伸ばしているのかを細かく指導しました。

(2) 自宅でできる体力向上トレーニングの取組

体育の授業だけでは運動量が足りないため、個人の実態に合わせて自宅でできるトレーニングを紹介しています。

① 体幹が弱く姿勢が悪い生徒

腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワット、なわ跳び等に取り組むように指導をしています。数名の生徒は体力向上、陸上の記録向上を目指して、自宅で時間を決めて取り組むことができています。

② 運動制限がある生徒

体の疲れをとることや腰の痛みを軽減するためのストレッチ等に取り組むように指導しています。体調がよい時は、時間を見つけて取り組むことができています。

●工夫したこと

- ①「朝ごはん推進活動」では、保護者に頼らなくても冷凍ご飯とインスタントの味噌汁なら自分で準備できること等を、保健体育や特別活動の時間で指導しました。
- ②自宅でできる運動を指導したことで、「体力をつけたい」「部活動でいい記録を出したい」という希望をもっている生徒が、自主的に取り組むことにつながりました。

取組の成果

- ①食習慣が向上し、一度の食事量も増えました。嫌いなものでも食べようとする姿が見られるようになりました。
- ②体幹を安定させることで、走るフォームがよくなり記録が向上しました。走りこみでも最後まで走りぬける体力がつけました。また、体の使い方が分からなかった生徒も、器械運動等でこれまでできなかった技が自然とできるようになりました。
- ③中学部2年生3名のうち2名の男子は「朝ごはんをきちんととる」、「食事の量を増やす」、「自宅でトレーニングをがんばる」の3点に取り組みました。その結果、前年度は新体力テストの判定がDでしたが、今年度はCになりました。また、この2名は陸上部員として毎日部活動に取り組む、着実に力をつけ、記録を伸ばしています。

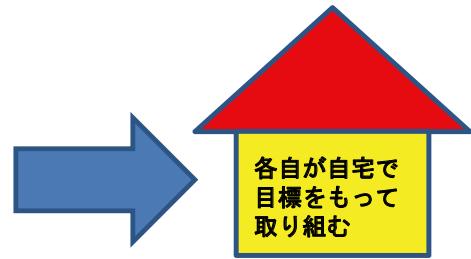
今後の課題

- ①規則正しい生活習慣を身に付けるためには保護者の協力が必要です。今後はどのように保護者と連携していくのかを検討していきたいと思えます。
- ②自主的に自宅で体力トレーニングに取り組むことができなかった生徒は、前年度の新体力テストの判定Bから今年度はCになっていました。今後、楽しみながらできるトレーニングの方法を検討し、生徒達が自主的に取り組めるよう指導していきたいと思えます。

部活動での実践と自宅でできるトレーニングの紹介

「部活動＝記録の向上」「自宅＝体調維持、体づくり」を目指し、個人の実態に応じた活動

個人の実態に応じたトレーニングの紹介



自宅でトレーニングに取り組んだ生徒の記録

1/20, 22, 24, 26, 28
 ・7分
 ・ストレッチ(長め)
 ・30分以上ジョグ
 ・補強 ストレッチ(長め)
 ・この一週間前の自己練習は1日と短く
 ・自主練習も長め。内容は、30分間以上
 ・上下を走りました。バスと駅から走り
 ・ました。思ってたより。

特別支援
学校

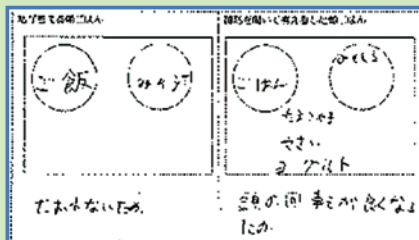
朝ごはん推進活動実施計画

「早寝」「早起き」「朝ごはん」をキーワードにしっかり食べて元気に活動できる体づくりを！！

	平成23年度活動報告	平成24年度	平成25年度
1学期	『朝ごはん』推進活動についての検討・計画 夏季休業中の朝ごはんの啓発「保健だより」「食育だより」など 夏休み前の食事指導・・・中学生（保健体育：規則正しい生活） 保健体育の授業で、食育だよりと保健だよりを使って、朝食をとらないと体が目覚めず、活動する気持ちを持ってないことや頭痛や腹痛などの体調不良を起こすなど朝食の大切さを指導した。	第1回『朝ごはん』調査 実態調査の分析 夏休みの目標決め	朝ごはんの必要性についての指導 中学生には、栄養価を含めた内容も指導する。 第1回『朝ごはん』調査
2学期	夏休み中の『朝ごはん』調査 小学部5、6年は自分で朝ごはんの有無についてしっかり記録をとることができたが、中学部生徒は半数しか記録をとっていなかった。 夏休み中の『朝ごはん』調査の分析 小学部5、6年は毎朝食事をとっていたが、中学部生は確認すると朝食をとっていない日が多い生徒がいることがわかった。 個別相談 個別に指導が必要な生徒には、話を聞く時間をとり、指導をした。 小学部5、6年、中学部全員 朝ごはんについての指導を実施した。朝ごはんの必要性や自分で準備できる朝ごはん（冷凍ご飯とインスタントの味噌汁など）について指導した。 冬休み中の『朝ごはん』調査	学校医講話 「早寝、早起き、朝ごはん」 個別相談 第2回『朝ごはん』調査 実態調査の分析	第2回『朝ごはん』調査 朝ごはんを食べたときと食べなかったときの体調、気分の調査
3学期	冬休み中の『朝ごはん』調査の分析 小学部生は毎日食べているのできちんと記録を取っているが、中学部生は前回に比べると朝食を食べるようになってきたが、食べない生徒は寝る時間が遅く、朝起きる時間が遅いなど生活の乱れがあることがわかった。 1月下旬、食事調べ	第3回『朝ごはん』調査 実態調査の分析から次年度への課題の洗い出し	第3回『朝ごはん』調査 3年間の取組のまとめ
	○小学部5、6年、中学部全員	○小中高全員	○全校幼児児童生徒



講話や指導を聞いて考える



家で朝ごはんを食べると食べたから、
 それに早寝、早起きでいいと思いはず
 前は家で朝ごはんを食べて来なかった
 事が多かったでも、
 家で宿舎に入ってから朝ごはん
 を食べるようになってきた
 前と比べると食生活が健康的に
 変わりました。体調もよくなりました。



自宅で実践