高等部　研究テーマ

すすんで運動を楽しむ子

１．テーマについて

高等部の生徒にとっては、卒業後の社会への参加ということがとても大きな課題である。その中で、学校生活において、先ず考えていかねばならないことは、社会において力強く生きていくことのできる「からだづくり」である。中でも自分の健康を保つ力や意欲的に働く力などを身に着けさせておくことは非常に大切である。

高等部の教育では、生徒たちの障害や発達の遅れを認識し、受け入れた「からだづくり」に取り組み、生徒の社会参加の道を探ろうと考えた。こうした中で必要なことは、自分たちの「からだ」の健康を保持増進し持続していくことができるようになることが最重要と捉え、また、健康を保持増進していくことが、働く力や生活する力を高めていくことになる。健康を考えている。高等部の生徒にとって運動するということは、重要な意味を持つ充実した身体活動を通して脳へ様々な刺激を与え、あらゆる機能の発達を促すことができるだけでなく、精神の安定・成長を図ることにもなりうると考えられる。

そこで本研究では、生徒たちに運動することの楽しさを伝え、運動の習慣化を図り、生涯スポーツへの橋渡しとなるようにするとともに、その中で食べる・働くなどの指導と合わせ、将来にわたっての生活をより充実したものになるようにしたいと考えた。つぎに、「運動を楽しむ」ということについてであるが運動を楽しむとは、ただ働いていると楽しいとかみんなと何かをしていると楽しいといったことだけではなく、一つ一つの運動の持つ楽しさが分かるということである。ボール運動にはボール運動の楽しさ、陸上運動には陸上運動の楽しさがある。これら一つ一つの運動の持つ楽しさが分かってくると自分でどう運動すれば楽しいかが分かり、自分から運動に参加できるようになってくる。運動の機会が与えられた場合にも参加しやすくなってくる。今回、高等部としては、以上述べた事柄を中心として初年度の研究実践を行なっていくことにした。

２．健康の定義

生徒の『からだ』について取り組むに当たって、生徒に健康・体力とは何か、どのような姿を目指すのか、ということについて明らかにしておく必要があると考えた。

（１）高等部としての健康の捉え方

健康ということを考える場合、いろいろな考え方ができる。生か死かという二面で捉えるならば生＝健康という考え方ができる。この生をまた、病気でない・病気であるという点から考えると病気でない＝健康であると考えることができる。病気でないは精神的に安定・不安定に分けることができ、もっと細かくしていくことができる。また、病気であるということがイコール健康でないという考えに結び付くかというとそうではなく、寝たきりの病気の人と鼻風邪程度とに分けた場合、鼻風邪程度の人のほうがより高い健康状態にあるといえる。このように健康にはいくつもの考え方、捉え方があり、様々なレベルでの健康というものがある。これをまとめあげる考え方として現在もっとも広く定義として位置付けられているのが『健康とは身体的精神的および社会的に安寧な状態であって、単に病気でないとか、虚弱でないとかいうことではない。』という世界保健機構（ＷＨＯ）憲法前文にあるこの文章である。障害児

においてもこの定義はけっして例外ではなく、むしろ積極的にとり入れていくべきであると考えている。そこで高等部としては、上記WHO憲章の健康の定義をもとに、『健康とは病気でないというだけでなく、心身の障害を克服し、活力のある身体・安定した心を持ち、意欲に満ちた社会生活ができる。』ということを健康の定義として捉えた。

（２）体力とは

体力という言葉は、非常によく使われている。それだけに言葉の持つ意味が曖昧になりぼやけてしまうところがある。

体力とは、一言でいえば、健康を保持増進していく力である。しかし（１）でいったように健康には様々な考え方があり、それにともない体力も様々な考え方ができる。例えば生きていれば生命に必要な最小限度の体力はあるといえるし、病気である・病気でないということから考えれば病気にならないだけの体力があるともいえる。しかし、WHO憲章にある健康を考えた場合、体力は『病気にならないようにする力だけでなく自己の健康について考え、自主的かつ計画的に健康の保持増進に努めていく力である。』と考えることができる。これをもとに高等部の健康を考えあわせ、高等部の生徒にとって体力とは、『現在の自己の持つ生命力・生活力を保ち、かつ将来にわたって自己の心身の健康を保持増進していく力である。』というように捉えた。

３．生徒の実態と問題点

（１）　持久力や根気強さに欠ける。
- 苦しくなるとすぐやめてしまおうとする生徒が多い。
- 学習でも作業でも集中力の持続時間が短く、能率が悪い。
- 「気をつけ」の姿勢を長く続けることができず、よそ見をしたり姿勢がくずれたりしやすい。

（２）　自ら進んで運動することが少ない。
- 休憩時間に何もせず、椅子に座ってぼんやりすごしている生徒が多い。
- めあてを持って運動に取り組めない。また勝つ喜び、目標達成の喜びを知らない。
- 遊具や運動施設の使い方を知らないためにそれを使って遊べない。

（３）　運動諸機能の測定値のレベルが低い。
- 記録を意識したり、友だちに負けたくない、一番になりたいなどの気持ちが弱く、競争心に欠ける。
- 追いかけられて逃げるときはけっこう早く走るが、測定のときに全力疾走していない生徒が多い。
- どうすれば勝てるか、記録が伸びるか、楽しめるかなどの方法が分からない。
- 背筋力０ｋｇ・肺活量が１０００ｃｃ以下などの記録しか出せない。
- ボールの投げ方が幼稚である。

（４）　肥満傾向の者が多い。
- 食べる物に目がない生徒が多い。
- あるだけおかわりをしたがる生徒がいる。
- 情緒を安定させるために水分や食べ物を口にし、肥満につながっている生徒がいる。
- ローレル指数や体脂肪率の数値が全般に多い。

（５）　その他
- 指示を聞いてから、素早く動けない。
- 体操で動きがぎこちなく、体操になっていない。