

東京都立足立特別支援学校（1年目）

【校長】 鈴木 常義
 【生徒数】 163名
 【学級数】 23学級
 （普通科 104名・職能開発科 59名）（普通科 17・職能開発科 6）



次の取組へ

【課題・改善】

- 朝食を食べない生徒を0にする。
⇒継続的な身体測定と食事指導を実施する必要がある。
- 運動習慣の確立
⇒放課後、自宅で取り組める運動や日常生活で取り組める運動を授業で取り上げる。実施の有無についてアンケートを実施する。
- 実態に応じた授業内容の設定
⇒継続して ICT 機器を活用し、生徒の興味関心を引き出したり、モチベーションを維持したりすることができるような授業を展開する

【実態・課題】

- 朝食を食べない生徒が 15%程度いる。
⇒食事についての正しい知識・意識がない。
- 姿勢の保持が難しい生徒がいる。実習先からは厳しい評価を受けた。
⇒体幹が弱い。体力テスト腹筋平均回数は、16.5回。
- 肥満傾向や痩せ傾向の生徒が複数名いる。卒業後の生活習慣病が心配される生徒が多い。
⇒生活習慣病について知識のある生徒は 10%程度。栄養についての知識や正しい BMI 値を意識した生活が必要。

目標 健康的なライフスタイルの確立

・朝食の喫食率 90%以上を目指す

【成果】

- 食事についての知識は増えたが、朝食の喫食率は 87%であった。
⇒デジタル教材を使用し、バランスの良い食事について学習をした。実際に献立を考えることができた。
- 運動をする生徒が増えた。
⇒正しい BMI 値を意識して、家庭でダンスをしたり、一駅分歩いて帰ったり等の運動を実施している生徒が増えた。
- 保健体育の授業に積極的に参加する生徒が増えた。
⇒ICT 機器を活用したり、目標を明確にしたりすることで、主体的に取り組むことができた。

【取組】

- 正しい BMI 値の推進
⇒・定期的な身体測定の実施。
・バランスの良い食事の指導。
- 卒業後の生活につながる授業の実施
⇒・体幹トレーニングを取り入れたサーキットトレーニングの実施。
・定期的な運動についてのアンケートや体力測定の実施。
- 誰もが楽しめるスポーツの実施
⇒・実態に応じた授業内容の設定。
・音楽や ICT 機器を取り入れ、生徒の興味や関心を惹き付ける工夫。

【取組（詳細）】

○正しい BMI 値の推進

定期的な身体測定を実施し、自身の身体について知ることを目標に実施している。身長・体重・BMI 値についての学習を取り入れ、視覚的に分かりやすい記録表を活用した。この取り組みを通し、家庭で運動に取り組む生徒が増加した。



毎月実施している身体測定の記録表の例

○保健体育の授業における一人1台端末の活用

スクラッチ (Strech3) を活用し、生徒一人一人が自身の体調・実力・課題点を考え、オリジナルのサーキットトレーニングメニューを作成し取り組んでいる。目標を端末ですぐに確認することができるため、本時の目標を意識して取り組むことができる。

1月29日 【今日の目標】

選手	正しい姿勢で取り組むことができるように意識する	ジャンプ	ツイスト
		ロープ	ロープ
	を特に頑張る	ジャンプ	ツイスト
		ロープ	ロープ
トレーナー	大きな声で応援する	ボール	
	最後まで、正しい姿勢で取り組む		
	励ましの声をかける		

2年B組 a:1-A b:1-B c:2-A d:2-B

時間	内容	評価
① 2分	ジョギング	評価
② 1分20秒	ロープ	評価
③ 1分	ツイスト	評価
④ 1分	ツイスト	評価
⑤ 1分	ボール	評価
⑥ 1分	ランジ	評価
⑦ 3分	ランニング	評価

1年A組 a:1-A b:1-B c:2-A d:2-B

Strech3の画面の例
トレーニングメニューを自由に組み合わせることができる。

○卒業後の生活につながる授業の実施（アンケート例）

定期的に朝食や運動について、その日の心や体の調子についてのアンケートを実施している。Forms を利用しているため、生徒の回答結果がすぐに円グラフとなって表示されるため、結果を集約するのに非常に便利である。



実施しているアンケートの質問事項（一部）と回答についての円グラフ