

「平成28年度オリンピック・パラリンピック教育推進校」

事業実施報告書

- I スポーツへの誘い 自己肯定感の醸成
- II 障害者や高齢者への理解 共生社会の形成
- III スポーツへの関心や競技力向上 スポーツボランティアへの参画
- IV オリンピック・パラリンピックに向けた京都の伝統や文化等の発信
- V 国際理解教育の推進

【学校名】 京都府立 網野 高等学校

【全校児童・生徒数】 430 名

【テーマ】 I II III IV V

【実践研究タイトル】

「シニア向け体操教室」

【実践学年、部、講座等（学年別・男女別人数）】

1年～3年 体操部と医療・福祉系進学希望者
 (1年男5女9 2年男2女3 3年生女2)

【目的・ねらい】

オリンピック・パラリンピックの価値	友情 ()	卓越 ()	尊重 (○)
	勇気 ()	決断力 ()	
	平等 ()	鼓舞 ()	

「シニア向け体操教室」を実施し、交流を通して高齢者への理解を深める。また、全国平均よりも高齢化が進み、長寿者が多い地域に活力を与え、スポーツ文化の広がりにも寄与する人材を育成する。

【種類】

- ・各教科 () ・道徳 ・外国語活動 ・総合的な学習の時間 ・特別活動
- ・部活動 (体操部) ・その他 (ボランティア活動)

【実践内容等】

(実践内容)

シニア向け体操教室

(11月12日(土)、12月11日(日)、1月22日(日)実施)

1 柔道整復師による講習を受講し、生徒が高齢者の運動指導を行った。

2 高齢者にも対応したトレーニング方法を学び、生徒主体で指導を行った。

(実践上の工夫点、留意点等)

高校生を中心に運動指導を行うようにするため、柔道整復師の事前指導時間を十分に確保し、骨格図による説明やペアワークを通じて運動を実践し全員が手本として正確な運動や声掛けができるよう心掛けた。また、福祉系や看護医療系への進学を希望する生徒のキャリア形成を図ることを目的として、指導後の時間に質問等ができる時間を設けた。また、準備運動で行う「網高体操」では、様々な身体状態の高齢者に対応できるよう内容の一部のみの実施とし、膝への負担を軽減できるように工夫した。さらに、コミュニケーションが相互に活力を生み出すことに着目し、高校生による運動指導だけでなく、日頃の部活動の成果を披露する演技発表を取り入れた。

(成果)

アンケート結果より

〈生徒〉 (参加者19名、回答者15名)

〈感想〉（一部抜粋）

- ・3回の体操教室を通して様々な高齢者の方と関わりあうことができ、人それぞれの身体の違いを体感することができた。
- ・普段はあまり関わることのない高齢者の方々とストレッチを通して体の状態を聴きながら直接触れ合い、コミュニケーションをとることができ、新鮮でとても楽しかった。

参加した全生徒が「高齢者との交流が深まった」と回答した。誰もが互いに人格と個性を尊重し、支えあって共生する社会の実現に主体的に取り組もうとする意識や態度、地域創生への意欲を養えたことが成果である。

〈高齢者〉（参加者20名、回答者15名）

〈感想〉（一部抜粋）

- ・自分の体に合うことをいろいろ教えていただき、健康への関心が高まった。
- ・年齢的に無理かと思いましたが、体操はいろいろ参考になり、私には大変良かったです。
- ・頭と手の体操が面白かったので友達にも教えました。また、高校生は皆さん礼儀正しく、優しく笑顔で接してくれて大変良かったです。ありがとうございました。
- ・我流でストレッチをしていたが、今回教えていただいたことを取り入れてサロンで参考にしたいです。最後の体操創作演技素晴らしかったです。

体操の内容・本校生徒の様子ともに好評価であった。心身両面で高齢者の健康維持に効果があり、地域活性化にもつながる取組であるとわかった。

【オリンピック・パラリンピック教育の実施に伴う課題等】

- ・高齢者一人一人の身体状況に応じて安全に運動できるようにするためには、より専門的な知識が必要であり、柔道整復師との打ち合わせをより綿密に行う必要がある。
- ・福祉医療系の進路を希望する生徒のキャリア教育という側面も持たせたが、参加者が少数であった。校内への発信に工夫が必要である。