

平成 27 年度 オリンピック・パラリンピック・ムーブメント推進校 実施報告書

【都道府県】 京都府

【学校名】 京都府立網野高等学校

【目標・ねらい】

本校体操部の生徒が、柔道整復師による講習を受けて「シニア向け体操教室」を実施し、体操による交流を通して高齢者への理解を深め、共生社会の実現に向けて主体的に取り組もうとする意識や態度を養う。

【実践の内容】

① 「網高体操」の地域への公開（体操による地域活性化）

- ・ 「第 8 回健康長寿のさとづくりフォーラム」の全国ご当地健康体操サミットでの披露
全国各地の健康体操が紹介される取組で、地域の伝統ある体操の一つとして「網高体操」が選ばれ、体操部などの生徒が演じた。
- ・ 「網高体操発表会」
体操部が模範演技を披露した後、第 3 学年生徒がクラスごとにアレンジした「網高体操」を演じた。第 1・2 学年生徒、保護者、小学校教員、地域住民（「シニア向け体操教室」参加者など）が参観した。

② シニア向け体操教室

- ・ ストレッチ&ナチュラルリゼーション
柔道整復師による講習を受け、生徒が高齢者の運動指導を行った。
- ・ 「高校生と高齢者のコラボ体操」発表
高校生がナチュラルリゼーションなどを取り入れて「網高体操」をアレンジし、「シニア向け網高体操」を作り上げた。高校生が高齢者に動きやこつを教え、最後に成果発表として、一緒に演じた。

【実践の成果】

- ・ 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合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。
- ・ 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、地域活性化にも繋がる取組であるとわかった。



高齢者との交流の様子