

生涯スポーツを目指した体育施設の活用

～地域の体育施設を活用し、運動習慣を身に付けよう～



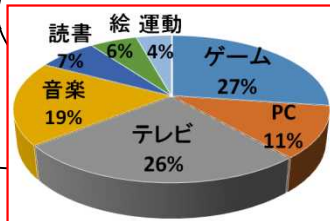
現状と不安

県立小出特別支援学校 高等部

教諭 滝沢雅志

教諭 池田美香

生活アンケート実施



全生徒 25 名に調査

① 1休日に定期的に運動を行う生徒は全体の4%

② ゲーム・テレビ等のメディアと過ごす生徒が64%

③ 卒業後に運動不足になってしまう。

SO には所属して
ないし・・・。

どこで運動すればいいの？
冬場はどうしよう・・・。

中学校の時は部活
があったけど・・・。

運動不足

肥満

生活習慣病

病死

課題解決に向けて



魚沼市には約 20 カ所もの体育施設がある。 これらを活用して生涯スポーツへ繋げよう！！

Step①「やいろフィットネス」 ～ジムの楽しみを知る～



- ① 不要な健康器具を集め、校内ジムの設置
- ② 校内ジムの利用カードを発行
- ③ 週 1 回 30 分の校内ジムの利用
(ダンスやトレーニング器具での運動)

Step②地域施設の活用 ～掘体トレーニングジム利用～

〈体育施設の利用方法と推奨〉

堀之内体育館を 2 班編成で計 4 回利用

- ・利用券の購入方法を学習
- ・主体的な W-UP 等の実践
- ・トレーナーとの関係づくり
- ・運動器具の使い方や公共のマナーを学習
- ・保護者案内と利用の啓発



成果と課題

- 校内ジムを経験し、一人でスムーズな施設利用ができるようになった。
- 地域施設の充実したトレーニング機器の利用で、体力の向上や健康への興味・関心が増した。
- トレーナーとの面識ができ、支援が期待できる。

- 他教科と連携した健康教育の充実と動機付けを図る。
- 余暇活動やメディアの指導と関連付ける。
- 他の施設の利用や回数を増やし、日常的な利用に繋げる。
- 施設利用に向けての交通面等の指導も必要である。
- 保護者も巻き込み、定期的な利用を更に啓発する。