

中学部1ブロック朝の保健体育

中学部1ブロックでは、毎朝（木曜日を除く）保健体育の授業があり、縄跳びや長縄飛び、ストレッチを中心に年間通して取り組んでいます。また、各自の課題に合わせてグループをA、B、C、Dに分け、それぞれの目標に向かってがんばっています。今回は、その取り組みや成長したところを紹介します。

《Aグループ》長縄での8の字飛びに取り組んでいます。始めは、よく引っ掛かっていた生徒も繰り返し練習をことで、友達に続いて跳べるようになったり、縄が速くても跳べるようになったりと技術的、精神的に向上したように感じます。

また、友達が引っ掛かった時には「どんまい」などと励ます言葉が聞かれることもありました。3分間で最高231回を飛ぶことができるようになりました。《Bグループ》生徒たちは準備体操、ラダートレーニング、長縄跳びの流れを繰り返し行うことで、教師の言葉かけがなくても、活動を理解し行動できるようになってきました。ほとんどの生徒が、縄をよく見てリズムやタイミングを合わせることで、集団跳びでの長縄跳びの回数も増えてきています。また、縄に引っ掛かってしまっても連続して跳ぶ練習を行なったことで、体力の向上も見られるようになってきています。《Cグループ》長縄跳びでは、左右に動く縄をまたいでいた生徒が、足型の上で号令に合わせて跳ぶ練習に取り組むことで、動く縄を両足で跳び越えることができるようになりました。また、友だちが跳んでいる様子を見て、回旋跳びに



挑戦し、自分でも跳ぶことができるようになった生徒もいます。今では、前回の記録を更新できるようにチャレンジしたり、友だちと一緒に集団跳びにチャレンジしたりと各自目標を持って頑張っています。《Dグループ》ストレッチでは、初め教師と一緒に伸ばす部分を確認したり、教師と一緒に体を動かしたりしていましたが、回数を重ねるうちに、自分で見本を見たり、ピアノの音を聞いたりして体を動かすことができるようになりました。また体の動きが小さかった生徒も大きく全身を使って運動できるようになってきています。

今後の予定

- 1月9日(火) 始業式 (SB14:10)
- 1月14日(日) 成人を祝う会
- 1月17日(水) 全校集会
- 1月19日(金) 支援体連サッカー大会(高等部)