

個の能力に応じた 体力向上を目指した 運動の推進

栃木県立那須特別支援学校

| | | | |
|---------------------|--------------------|--------|---------------|
| 全校児童数 | 317名(男子229名 女子88名) | | |
| 全クラス数 | 64 | 教職員数 | 164名(内体育専科0名) |
| クラブ活動・運動部活動数 | 0 | 参加延べ人数 | 0人 |
| 地域の外部指導者の活用(年間延べ人数) | | | 0人 |

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本学校の5年生は、男子9名、女子3名の計12名で構成されている。児童の障害は、自閉症、知的障害の他様々であり、障害の程度も中度から重度である。健康運動機能面に関しては、歩行が不安定で装具を着用している児童や、補聴器を使用している児童等、実態は様々であるが、体育の授業や簡単な運動には全員で支障なく取り組むことができている。しかし、肥満傾向にある児童も多く、日々の運動量の確保が必要であった。

2 取組の目的

- ①朝の運動を毎日実施し、体力の向上を図る。
- ②体育の授業で、いろいろな運動を経験することによりトータルバランスを考えた体力向上を図る。
- ③運動能力発達段階に応じたグループ編成を行い、能力に応じた内容の実践で運動機能の向上を図る。

取組の内容

D

1 帯状の時間帯での毎朝の運動の実施

朝の9時40分から10時までの20分間、晴れた日には校庭でランニングを行い、雨天時は校舎内の階段を使って階段の上り下りの運動を設定し、毎日実施している。

2 年間指導計画のもとに多種多様の運動を取り入れた体育の授業の実施

体育の授業において、集団行動、跳の運動遊び、水遊び、ボールを使った運動遊び、器械・器具を使った運動遊び、持久走、力試しの運動遊び、用具を操作する運動遊び、年間を通してリトミック、ダンス、ムーブメント等を行い、様々な運動を経験する。

3 3年生から6年生の縦割りのグループ別体育の実施

運動能力・発達段階に応じたグループ編成を行い、能力に応じた内容の実践で運動機能の向上を図る。

●工夫したこと

- ①運動の流れは、準備運動としてラジオ体操を行い、児童の希望を聞いて選曲した2曲(約10分)をかけてランニングを行う。階段の上り下りでは、回数を目安として洗濯ばさみを服に付けて、1回終わるごとに一つずつ外して無くなるまで行うこととした。毎日継続して行うものであるので日常生活に密接

した内容を取り入れた。

- ②この運動をすることでどこの部位が鍛えられるのかを説明し意識させるようにしてから、教員が模範を示し、活動と一緒に個に応じた指導を心がけ、上手にできたときには大いに称賛した。
- ③学年ごとの体育の授業では、能力にばらつきがあるために実施することが難しい内容だったが、発達段階ごとのグループ編成を行うことにより、能力に応じた授業を展開することができた。

取組の成果

C check

- ①初めは階段をスムーズに上り下りすることができず、手すりをつかんで片足ずつでしか上り下りできなかった児童も、足を交互に出してスムーズに上り下りができるようになった。ランニングや階段の上り下りを時間内に行える回数も増え、筋力、及び持久力の増加が見られた。
- ②初めて行う運動等に消極的だった児童も、方法を覚えて行うことができた。誉められたことで自信をもつことができ、次の授業からは自ら「やりたい」と言って積極的に取り組む姿勢が見られた。
- ③能力に応じた活動内容で、一斉授業ができ活動量も多く取ることができた。ルール性のある球技でゲームを行うことができた。

今後の課題

Action

休業日、長期休業中の運動量の確保が難しく、休み明けに体力が落ちてしまっていることがあるため、家庭と連携を取りながら運動の機会を設定していく必要がある。



①第5学年体力向上に向けた朝の運動の取組

「ラジオ体操」「ランニング」「階段上り下り」を展開



②年間指導計画

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------|---|----|--|----|----|--|-----|-----|---|----|----|----|
| 単元・題材名 | <ul style="list-style-type: none"> ●集合・整列 ●行進 ●走・跳の運動 ●運動会練習 | | <ul style="list-style-type: none"> ●水遊び ●ボールを使った運動 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●器械・器具を使った運動遊び ●持久走 ●雪遊び(12月～2月) | | | <ul style="list-style-type: none"> ●力試しの運動 ●用具を操作する運動 | | | |
| 通年 | <ul style="list-style-type: none"> ●準備運動 ●補強運動 ●固定施設遊び ●サーキット運動 ●リトミック ●ダンス ●ゲーム ●ムーブメント ●グループ別体育(週1回 水曜日) | | | | | | | | | | | |

③グループ別体育

Aグループ「ゲーム(応用)」
(ユニホック)



Bグループ「ゲーム(基礎)」
(ボールを使った運動)



Cグループ「体操、リトミック」
(リトミック・キャスターボード)

