

# 体育がもっと好きになる毎日の取組と授業の工夫

## 茨城県立協和特別支援学校

全校生徒数	200名(男子137名 女子63名)		
全クラス数	44	教職員数	117名(内体育教員18名)
運動部活動	15	運動部活動参加率(中学2年)	100%
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

中学部入学時には、ほとんどの生徒が身体の動きにぎこちなさが見られ、バランスのよい力強い動きがあまり見られないという状況がある。スムーズに身体を動かすことが苦手なように見える。また、中学部には57名の生徒が在籍しており、障がいも様々であるため、全員が一つの場所で一齐に保健体育の授業を行い、個に応じた課題を設定したり、一人一人の課題を解決する取組を目指しているものの、なかなか思うように効果が上がっていない。

#### 2 取組の目的

- ①短時間でも効率よく朝の運動（エアロビクス・7分間走・体幹トレーニング）に毎日取り組むことで、様々な身体の動きに慣れるとともに、基礎体力の向上を目指す。また、身体を動かすことに対する抵抗をなくし、身体を動かすことが好きな生徒を多く育てる。
- ②一つの場所において多くの人数で授業を行うのではなく、体力の個人差、発育・発達を考慮して少人数のグループ分けをすることで、生徒に合った課題を設定し、より個に応じた効率的な指導を行っていく。

### 取組の内容

## D

#### 1 朝の運動での取組

火曜日から金曜日まで朝の時間を使って約25分間の運動に取り組んでいる。火曜日は（1）エアロビクスとサーキットトレーニング、水・金曜日は（2）7分間走、木曜日は（3）体幹トレーニングを行っている。

以下に詳しい活動について述べたい。

##### （1）エアロビクスとサーキットトレーニング（火曜日）

エアロビクスではサンバの曲のリズムに合わせて身体を動かしている。上半身は、両腕で引っ張る動きや相撲の張り手のように押す動作が主な動きで、下半身は、前後左右に動いたり、足を引き上げる動き、蹴る動きが主なものとなる。それぞれの動きを組み合わせ、意欲的に取り組める運動を行っている。

始めたばかりの頃は、上半身と下半身を連動して動かすことができなかつた生徒が多かつたものの、繰り返し運動を行うことで次第に動きにスピード感や身体全体の協調性が見られるようになってきた。

一方、エアロビクスでの運動が不得意な生徒は、サーキットトレーニングに取り組んでいる。肋木を使用しているの登る動きや、トンネルをくぐる動き、段差の上り下り等、生徒の苦手な動きを重点的に教員とマンツーマンで頑張っている。

マンで頑張っている。

##### （2）7分間走（水・金曜日）

生徒は、走る前に目標の周数を設定し、目標を達成できるように意欲的に取り組んでいる。初めは歩いていただけの生徒も、一定のペースで走ることができるようになってきている。

##### （3）体幹トレーニング（木曜日）

下半身を中心にジャンプやスクワット、腕立て、腹筋、身体を支持する課題に取り組んでいる。終わった後は、みんな汗だくで充実した顔をしている。

### 2 授業での取組

本年度は、サッカー・剣道の授業において、グループ分けをした。Aグループは6月にサッカー、10月に剣道、Bグループは6月に剣道、10月にサッカーを行った。グループを分けたことで少人数になり、場所も広く使用できるので個に応じた課題を設定しやすくなり、より充実した指導ができるようになった。

### ●工夫したこと

- ①身体を動かすことが苦手な生徒がどうすれば意欲的に取り組むのかを考え、エアロビクスでテンポのよい曲を選んで、上半身・下半身が連動するような動きづくりに取り組んでいる。
- ②グループ分けをする際に、生徒の体力の個人差、発育・発達状況、担任からの情報を考慮した。

### 取組の成果

## Check

- ①朝の運動で様々な動きに慣れることで、上半身と下半身の連動がよくなり、走るフォームがよくなった生徒が多く、その結果100m走に関して多くの生徒が昨年度よりも記録を伸ばすことができた。
- ②身体を動かすことに意欲的で自信がもてる生徒が多くなり、昨年度よりも「体育の授業が楽しいですか？」等の質問に対して、笑顔で「楽しいです。」と答える生徒が増えた。
- ③2つのグループに分けて授業を行うことにより、生徒一人一人に合った課題の設定、活動がより可能になったと思われる。

### 今後の課題

## Action

- ①朝の運動において、さらに生徒が意欲的に活動に取り組むことができるように、楽しく、そして効率のよいトレーニングを考えていきたい。
- ②自宅でもできるトレーニングや運動を身に付けることで、1週間の総運動時間を増やしていきたい。

## 体育がもっと好きになるための取組

### 火曜日（エアロビクス・サーキットトレーニング）



約15分間のエアロビクスで、リズムに合わせて全身運動を行う。終わった後は静かな曲を聞きながらゆっくりストレッチ。エアロビクスが難しい生徒は、サーキットトレーニングを行い、肋木登りやトンネルくぐり等それぞれの課題に取り組んで体を動かす。

### 水・金曜日（7分間走）

### 木曜日（体幹トレーニング）



7分間走では、走る周数を各々で設定し、目標を持って走っている。体幹トレーニングは、下半身を中心にジャンプやスクワット、腕立て、腹筋、体を支持する課題に取り組んでいる。

毎日運動して様々な動きに慣れることで、体を動かす事に対して抵抗がなくなり、意欲を持って体育の授業に参加できる生徒が多くなってきた。

## 体力の個人差、発育・発達を考慮した授業

### Aグループ(6月:サッカー、10月:剣道)



### Bグループ(6月:剣道、10月:サッカー)



体力の差や発育・発達を考慮し、2つのグループに分けて授業を行った。少人数になったことにより、それぞれグループで、生徒に合った課題の設定ができ、活動に取り組みやすくなった。