

個に応じた運動プログラムの継続 児童の「できた・もっとやりたい」を育てる取組

● 茨城県立水戸飯富特別支援学校（小学部）

- 小学部児童数
……104名(男子75名 女子29名)
- 小学部クラス数……24
- 教職員数……44名(内体育専科0名)
- 地域のスポーツ指導者の活用
(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

本校は知的障害のある児童生徒が学ぶ特別支援学校である。小学部の児童は、体を動かすことが好きで、体育科の授業や休み時間などには元気に活動している。しかし、動きにはぎこちなさがあり、また、自分の体の動きをイメージして器械運動やなわ跳びなどを行うことが難しい児童も多い。さらに、肥満傾向の児童も多い。小学部の段階では、体を動かす楽しさを教え、「もっとやりたい」と児童が自ら運動しようとする意識や習慣の形成に努めながら、丈夫で健康な体づくりを進めていく必要がある。

体育科の授業を充実させるためには、日々の継続した取組が大切であることから、登校後の「朝の運動」の時間（約20分間）に着目した取組を平成27年度より始めた。その中で自分にできる活動を児童一人一人が設定することで、「できた」「もっと（体を）動かしたい」という意欲や態度を育てたいと考えた。

2 取組の目的

- ① 様々な運動を通して、自分の体を知って動かすことの楽しさを児童が感じ、「できた」から「もっとやりたい」という意欲を育てる。
- ② 体育や朝の運動の時間の充実を図り、児童が体を動かす機会をつくり、運動量を確保する。
- ③ 児童の実態に応じて指導目標、内容、教材・教具を工夫することで授業の改善を図り、小学部の段階における個に応じた体系的な指導・支援を実現する。

取組の内容

…Do

1 チャレンジしよう「朝の運動」

(1) みんなで走ろう（全学年）

走る目印となるコーンを児童が準備し、音楽とともにランニングを開始する。コースを走力別にし、児童の実態や目標に応じて走力を育て、意欲を高めている。

(2) 「いろいろ歩き」をしよう

自分の体に対する気付きを与え、器械運動などの多様な動きにつながる基礎感覚・基本技能を育むことなどを目指し、「四つ這い」のアザラシ歩き、「手を突くー足を上げるー手を突き放す」のウサギ跳び、「大股

歩き、つま先歩き」などを行っている。

(3) みんなで「なわ跳びチャレンジ！」

なわと手と足の協応動作を発達させることを目的に、個に応じた指導を行うため、児童を複数のグループに分けて取り組んでいる。

① 基礎グループ

両足で跳ぶこと、なわを回すことなど段階的に取り組んでいる。

② チャレンジグループ

時間内に何回跳べるかを「大なわチャレンジ」として実施。学年全体で跳べた回数を記録することで、挑戦する意欲を高め、楽しさを実感できるようにした。

(4) いろいろな曲に合わせてダンス！

各学年でダンスや動きの合言葉を決めながら取り組んでいる。楽しい雰囲気を大切にし、身体能力や動きを模倣する力を高めている。

2 いつでもどこでも体力アップ！

(1) 学校は最高のスポーツフィールド

本校は傾斜地に設置されているため、校舎の内外問わず階段や坂道が多く、特別教室やグラウンドなどへの移動でも運動量を確保できる。この環境を活用し、体育科の授業でも運動量の確保と体力の向上に取り組んでいる。

(2) 生活単元学習「みんなで歩こう」

児童を学年ごとのグループに分け、校舎の内外を歩行する学習を週1時間行っている。集団行動であることや安全を意識して歩いている。継続して取り組むことで、歩く速さや距離が向上している。

● 工夫したこと……

- ① 児童の実態に応じた個別のプログラムとグループ分けによる活動を行っている。
- ② 「がんばりカード」などで成果が見える化し、児童自ら取り組もうとする意欲を高めている。
- ③ 小学部全体で体系的な指導内容・支援を確認し、引継ぎを行っている。

取組成果の評価

…Check

- ① 児童たちは基礎感覚・基本技能・体力を徐々に高め、マット運動などの複雑な運動にも生かしている。

- ②成果の見える化により、児童自身が活動を振り返り、目標を決めるなど、自主的な取組につながっている。
- ③グループ分けで児童の実態に応じた指導を行うことにより、児童一人一人の活動量が向上し、「もっとやりたい」という意欲につながっている。

今後の課題

…Action

- ①各児童の運動能力を把握し、その能力を伸ばすために、教員の指導力を向上させる。
- ②児童の多様な実態に応じた指導を行うために、教員のプログラム作成・活用の能力を向上させる。
- ③児童の実態に応じたセルフチェックリストの作成・活用や成果の見える化など、児童の意欲を喚起するための教材・教具を研究する。
- ④各学年における取組の整理と評価により、次年度への引継ぎを確実にを行う。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

何か一つの動きができるようになることは、次の「やりたい」という意欲を喚起するとともに、児童同士の関わり合いにも結び付いている。児童は、友達の様子を見て、「〇〇さんみたいにできるようにになりたい」と更なる意欲を抱いたり、「〇〇さん、なわ跳びできたよ、やったあ」と思いやりの気持ちをもったりする。取組により児童の間に、互いに認め合い、高め合う雰囲気や仲間意識、ライバル意識が見られるようになった。

また、休日に地域のスポーツ大会（マラソン、サッカー）に参加する児童も少しずつ増えている。余暇を友達や仲間とともにスポーツをして過ごすことは、現在や将来健康で豊かな生活を送るための基盤になると考えている。

チャレンジしよう(朝の運動)



集合しよう、整列しよう



みんなで走ろう



「いろいろ歩き」をしよう



いろいろな曲に合わせてダンス!



なわ跳びチャレンジ!



「バランスを取って」

いつでもどこでも体力アップ!
～学校は最高の
スポーツフィールド～

※「がんばりカード」
目標を決めて記入。達成でき
たときにはシールを貼る

体が分かる
体を動かすことが楽しい
「やった!」「できた!」
「もっとやりたい!」へ



遊びの指導



体の基礎的な動きから、体力を高める動きへ

健康の保持、体力の増進、余暇活動→現在・将来の豊かな生活へ

「分かる」「できる」「関わる」 楽しい体育学習を目指して

●宮崎県立都城きりしま支援学校(中学部)

- 中学部生徒数
……62名(男子38名 女子24名)
- 中学部クラス数……16
- 教職員数……36名(内保健体育科6名)
- 地域のスポーツ指導者の活用
(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

本校は、知的障害や肢体不自由を有する児童生徒が学ぶ特別支援学校である。運動能力の実態については、車椅子を使用している生徒から、教師の言葉のみで内容を理解して一人で運動できる生徒まで、個人間の差が大きい。また、体を動かすことや人との関わりに苦手意識をもつ生徒もいる。

2 取組の目的

- ①PDCA サイクルシートを活用した授業改善を行い、運動が分かり、できることの楽しさを生徒が味わい、運動に対する関心や意欲が高まるようにした。
- ②体育の授業以外にも運動に取り組む時間を設けるとともに、運動に親しむ機会を増やし、生徒が豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を育てる。

取組の内容

…Do

1 体育学習の改善

PDCA サイクルシート(解決する課題や指導の視点を事前に定め、授業での実践を通して改善するシート)を用いて、教科会での指導内容の検討、授業での実践、そして改善というサイクルを繰り返し行った。これまで、「運動量の確保」「友達との関わり」「動きや運動が分かる・できる」の視点で授業を実施した。

(1)「運動量の確保」に対する取組

- ①宮崎市と宮崎大学が連携して開発した体力の向上に向けたエクササイズ「Mキッズ体操」を準備運動に取り入れ、生徒が楽しく運動量を増やせるようにした。
- ②授業を始める前に補強運動(整列の前に学年ごとに周回を分けて行うランニングなど)を実施した。

(2)「友達との関わり」に対する取組

- ①学年別や学年を越えた集団など、様々な生徒同士が関わりをもてる形態で体育を実施した。
- ②道具の準備・片付けや補強運動では、ペアでできる道具の運搬法や運動を意図的に設けるようにした。
- ③友達へのアドバイスをを行う際の約束事を毎時間確認し、運動を行った後に生徒が互いの感想を聞いたり、アドバイスをし合ったりする時間を設けた。

(3)「動きや運動が分かる・できる」に対する取組

- ①待つ場所、手を突く位置、足を踏み出す位置などが、運動の始まりや終わりなどに見てすぐに分かるように、視覚的な支援(手形、目印、キャラクター、コーンなど)を利用して工夫した。
- ②器械運動や陸上競技などの動きや技を分解し、生徒がスモールステップで学習に取り組めるようにした。また、主運動につながる準備運動を実施したことにより生徒は、どのように運動すればよいかを理解し、できるようになる体験を多く積むことができた。
- ③物や音(オノマトペなど)を活用し、動きが理解しやすい授業を実践した。

【例】陸上競技の腕振りでは、体育服と腕の擦れる音を意識し、腕の振り方を習得できるようにした。また、走るときの足音を、「ドタドタ」から「トントン」などになるように意識し、フォームの改善を図った。

2 運動に親しむ機会を増やす取組

(1) 朝の活動での取組

日常生活の指導で、1年生の通常学級では、バランスボールなどを利用した体幹トレーニングを教室内で実施し、2・3年生の通常学級では、ウォーキングやランニングなどの全身運動に積極的に取り組んでいる。

(2) クラスマッチの取組

中学部では、生徒たちの計画・立案によるクラスマッチを定期的に行っている。これまで、キックベースボール、陸上・水泳のリレー、ドッジボール、バスケットボールを実施した。

(3) 陸上競技同好会の取組

本校では、中学部と高等部の生徒を対象とする陸上競技同好会を平成26年度に設立した。週に3日、1時間程度の活動をしている。現在は、短距離走ブロックと長距離走ブロックに分かれて活動に励んでいる。

(4) 各種大会への参加

高等部では、宮崎県高等学校体育連盟主催の大会や高等学校駅伝大会などに生徒が参加している。中学部では、宮崎県障がい者スポーツ協会が主催している「めざせパラリンピック記録会」の陸上競技、サッカー、バスケットボールの種目に7名の生徒が参加した。

●工夫したこと

- ①運動が苦手な生徒に対しては、本来取り組む予定の

運動とは異なる具体物を操作する活動を通して、本来の運動で求められる動きを引き出す工夫をした。

- ②タブレット端末で運動の様子を撮影し、生徒が自分の動きをスロー再生で確認したり、友達の動きを見たりすることで、課題解決の方法を考えたり、友達にアドバイスしたりする時間を設けた。
- ③宮崎県内の特別支援学校で取り組んでいる新体カテテストの集計結果を他校の生徒とも比較し、結果が本校の上位にある生徒の意欲を更に引き出した。

取組成果の評価

…Check

- ①動きや運動が分かるように工夫したことで、生徒の記録が伸びたり、新しい技ができるようになったりした。その結果、生徒の自己肯定感も高まり、自信をもって運動に取り組む姿が見られた。
- ②生徒同士で話し合うことが、体育学習以外の時間にも増えた。また、自分から次の活動を求めたり、昼

休みに練習をしたりするなど、主体性が高まった。
③陸上競技同好会や各種スポーツ大会への参加者が年々増加している。

今後の課題

…Action

- ①小学部、中学部、高等部が連携し、一貫した体育学習を行うことで、内容を更に充実させる。
- ②生徒が余暇にもスポーツを実施できるように、家庭や施設との連携を図り、具体的な取組を充実させる。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

友達と一緒に活動する場面が多くなったことで、ほかの教科の授業や休み時間などでも学級や学年を越えて友達と一緒に活動する生徒が増えた。また、体育学習以外においても、生徒たちの自分で計画・立案する力が育っている。

豊かなスポーツライフへ

運動に親しむ機会を増やす取組



クラスマッチの様子



陸上競技同好会の様子

同好会参加者推移
H26(6名)、H27(14名)、H28(28名)、H29(42名)



先輩のように
なりたい!



県障がい者スポーツ大会の様子

中学部・高等部生徒37名参加

運動が
好き!!

運動に触れる機会を意図的に設けることで、生徒の主体的な活動が増加した。同好会参加者や各種大会に参加する生徒の増加が見られている

体育学習の改善

授業の様子



運動が
楽しい♪



できた!!

具体物を操作することで、苦手な開脚運動や後転を抵抗なく行うことができた。また、「終わり」が分かりづらいストレッチの終わりが視覚化され、意欲的に取り組むようになった。タブレット端末を利用し、自分たちの課題やアドバイスを行う場面をつくった。実際に、マットの周囲に集まり、実技をする生徒への注目が高まった