

# 児童の体力・運動能力の向上を目指して

## 筑波大学附属視覚特別支援学校小学部

全校児童数	27名(男子15名 女子12名)
全クラス数	8クラス(内特別学級 2クラス)
教職員数	16名(内保健体育科 1名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

※小学部の数

### Plan…取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

視覚に障害のある児童は、見えない・見えにくい状態ゆえに、運動経験が乏しかったり体力不足であったりする。本校ではこの課題を解決するために、通常の体育の授業に加えて業間休みの時間(15分間)を利用して体育的な指導(マラソン・なわとび)を行ってきた。この「業間体育」に関して、これまで進めてきた指導法を見直し、児童にとって楽しく親しみやすい内容かつ運動経験が心地よいものとなる活動について検討を行うとともに、児童の体力・運動能力を向上させるために必要となる指導について検討を行った。

#### 2 取組の目的

- ① 「業間体育」で従来行ってきたランニング活動において、児童がより意欲的に取り組めるようにするため、動機づけとなる効果的な取組について検討する。
- ② 児童に身に付けさせたい様々な体の動かし方について整理し、体を動かすことが楽しく感じられるような活動、また身体能力を向上させることができる活動について検討する。



### Do…取組の内容

#### 1 「マラソンカード」の導入

ランニング活動では、「山手線マラソンカード」を作成し、児童自身がカードにシールを貼って走距離を記録していく。

#### 2 「サーキットトレーニング」の導入

いろいろな体の動かし方を身に付け、身体能力の向上を図るための「サーキットトレーニング」として、以下の種目を設定する。

- ・ 脚の様々な動き(しゃがみながら歩く、片足ケンケンで跳びながら進む、壁に背中を付けて横歩きする、ゴムひもを跳びこえる)
- ・ 腕の様々な動き(紐に通した筒を投げる、ロープにつかまってぶら下がる)
- ・ 腕と脚の協調(跳び箱をよじ登る、四つ這いでゴムひもをくぐる)
- ・ バランス力(鉄棒に跳び乗って静止する、平均台を渡る)

### Check…取組成果の評価

- ① 「業間体育」の時間以外の休み時間においても、希望する児童は自主的にランニング活動を行い、走距離を積み重ねていった。電車好きな児童が多く、意欲的に取り組む様子が見られた。
- ② 「サーキットトレーニング」では初めは動きにぎこちなさが見られたが、繰り返し行うことにより動きがスムーズになってきた。

### Action…今後の課題

視覚に障害のある児童が主体的に体を動かして遊べるようにするには、様々な運動経験と環境設定が必要となる。子どもの発達段階に応じて意図的に働きかけたり、安全に楽しく体を動かせるよう環境を整えたり、学校と家庭で連携して取り組んでいく等、今回のような取組を今後も継続していくことが課題である。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

休み時間に自主的にランニングをしたり、鬼ごっこでグラウンドを走り回ったり、自転車や遊具で遊んだりする等、意欲的に体を動かす児童が増えている。

また、オリンピック・パラリンピックに関心を持ってテレビやラジオを視聴したり、プロ野球に興味を持って家族と観戦に出かけたり、視覚障害者向けサッカー教室に参加したりする等、学校以外の場においても運動やスポーツに関わりをもとうとする姿が見られる。

### ●工夫したこと

- ① 「マラソンカード」は、グラウンドを走った周数で距離を換算して山手線の駅と駅の間を進むこと、また一定の距離を走ったら表彰状を授与することとした。
- ② 「サーキットトレーニング」で運動能力が向上してきた児童には、「平均台に片足立ちしてポーズをとる」等、難易度の高い課題を設定した。