

平成 24 年度
体育センター長期研修研究報告
資料編
【ステップ表活用マニュアル】

体育授業における動きづくりの視点を共有できる
ステップ表の作成

—知的障害のある児童生徒の動きの発達に合う指導内容設定に向けて—



神奈川県立体育センター
長期研究員

神奈川県立藤沢養護学校 菅原 祐司

目 次

1	ステップ表の作成手順	1
2	ステップ表の使い方と見方	2
3	ステップ表	4
4	授業で使った教材・教具 (チャレンジシート・サーキット表・個人ファイル等)	12
5	ステップ表試案を活用した授業の様子	16
6	配置図	17

ステップ表 (28の動作と8つの運動プログラム)

分析・検討

書式や表記の変更

- ・段階→動作の発達に変更
- ・動きの要素と条件
→動作の質に変更
- ・具体的なステップ
→参考となる内容例に変更
- ・発達と質をまとめて「動きづくりのステップ」に設定
- ・動作の質にことばを焦点化

活動内容の追加・変更

- ・参考となる内容例の追加
- ・ステップの入替
- ・運動プログラムの分割
(協議会)
(個人ファイル)
(教員アンケート)
(検討会)

実践

サーキット運動

参考となる意見

- ・片足立ちよりも平均台を単
純に渡るほうが容易
 - ・「コミュニケーション」は
動きではないので検討し
た方が良い
 - ・平均台の「くぐり」と「わ
たる」は別のねらいを持つ
た活動なので、分けた方が
良い
- など

授業

- 対象**
県立藤沢養護学校中学部
知的障害 (生徒 29 名)
- 指導教員数**
16 名
- 期間**
平成 24 年 9 月 21 日
～10 月 29 日
(11 時間扱い)
- * 授業見学後に協議会実施
(全 11 回)
研究者・体育センター所
員・学部長・見学者等参
加

ステップ表試案

検討

書式の変更

- ・動きの要素と条件の設定
- ・具体的なステップの設定

活動内容の追加・変更

- ・具体的なステップの細分化
- ・発達段階にあわせたステッ
プの入替
(授業実践前検討会)
(ステップ表の試行)

ステップ表案 (28の動作と7つの運動プログラム)

理論の研究

動きの研究

- 分類**
- ・ 84 の基本的動作 (体育科学センター)
 - ・ 身につけさせたい 36 の動作 (中村)
 - ・ ムーブメント教育と MEPA-R による動作
(小林)
- 発達段階**
- ・ 初歩的運動の段階～初歩的スポーツ技能段階
(須賀)
 - ・ 年齢ごとの動き方や遊び方の発達過程
(田中)
- 質**
- ・ 体力の科学的概念 (猪飼)
 - ・ MSTB による感覚-運動能力 (小林)

運動プログラムの検討

- 体育授業**
- ・ 学習指導要領解説
位置づけと捉え方
自立活動との関わり
- サーキット運動**
- ・ 学習指導要領解説
いろいろな運動
 - ・ ムーブメントプログラム 177 (小林)

2 ステップ表の使い方と見方（例：障害物のとびこし）

<使い方の例>

1 適切な運動発達の段階を設定（動作の発達）

→日常で走る場面は観察できているので、「第4段階 ④とぶ」を設定。

2 指導のねらいを設定（動作の質）

→屈伸など是可以するが、階段の2段目からとびおることができないので、「第4段階 3）両足での着地感覚」に設定。

3 指導（参考となる内容例）

* 個別の手立てについては、生徒の実態に応じて担当した教員が考察し、指導する

→教員の手本の後、跳び箱からのとびおり両足着地。 } など
→足形を使つての両足着地。

4 観察（動作の様子）

→着地の時の様子をよく観察する。
（両足で着地した・とばない・よろめく・片足ずつになるなど）

5 評価・改善

両足着地ができた場合

○次の指導内容（段階や質）の指導

「第4段階 3）両足での着地感覚」から「第5段階 1）動的バランス」へ。

両足着地ができなかった場合

①指導方法を工夫（段階や質の変更なし）

日常と同じように片足ずつ降りる様子がみられたので、両足での着地が求められる高さからの指導に変更する。

②指導内容の変更（段階や質の変更）

膝の曲げ伸ばしがしっかりとできていないので、「第4段階 2）上下動作に向けた屈伸」に戻る。

* 補足

ステップ表の各発達と動作の質の見極めに関しては、児童生徒の運動発達のばらつきが、身体機能面での不利や運動経験不足が要因となっている場合があることを前提に行うこととする。

<見方の例>

動きづくりのステップ		参考となる内容例
動作の発達	動作の質	
第1段階 ①あるく	1) 立位の保持	・手助けのない立位姿勢保持 (3秒間)
	2) 平衡反応	・1歩を自分で踏み出す
	3) 歩く動作の出現	・3歩を自分で歩く
	4) 下肢の前後動作 (伝い歩きと同様)	・歩く (手を添えてもよい) ・壁まで行ってタッチ
	5) 上肢と下肢の前後動作 (両上肢は体の中央より下)	・歩く (腕の動作に着目) ・壁まで行ってタッチ
第2段階 ②またぐ	1) 目標物の認識	・目標物まで歩く
	2) ももの持ち上げ動作	・障害物をまたぐ (板など高さ10cm程度)
	3) 下肢の上下動作	・障害物をまたぐ (踏み板など高さ30cm程度)
	4) 上肢の上下動作	・跳び箱を乗り降り
第3段階 ③はしる	1) スピード感覚体験と 空中局面	・手つなぎ走 (目標物から目標物まで)
	2) 両足をそろえての停止	・走って物を取りに行く (物を取るときに止まる)
	3) 上肢と下肢の上下 前後動作の統合	・走った状態で「ストップ」の声で止まる
	4) スピードの調整	・新聞紙をお腹につけたまま走る
第4段階 ④とぶ	1) 膝の屈伸と静的バランス	・膝の曲げ伸ばし (浅くゆっくり)
	2) 上下動作に向けた屈伸	・膝の曲げ伸ばし (深く速く)
	3) 両足での着地感覚	・跳び箱からとび降り着地 (両足)
	4) ジャンプの上下動作	・その場で両足とび (空中にあるものにタッチ)
	5) ジャンプの前後動作	・両足でミニハードルをとびこす ・両足ケンケン
第5段階 とびこし	1) 動的バランス	・跳び箱へのジャンプ～片足着地
	2) 足の入替え動作	・ケンステップでケンケンパ
	3) 筋力	・ミニハードル (高さ30cm程度) のとびこし
	4) 着地の意識	・低いハードル (高さ40cm程度) のとびこし
	5) 跳び越し姿勢の意識	・低いハードル (高さ40cm程度) の連続とびこし (2台)
	6) リズム感覚	・ハードルのとびこし ・ハードルの連続とびこし (2台)

- 1 適切な運動発達の段階を設定
- 2 指導のねらい(動作の質)を設定
- 3 指導(参考となる内容例)
- 4 観察(動作の様子)
- 5 評価・改善(できた場合とできなかった場合に分ける)

3 ステップ表

(1) 障害物のとびこし

含まれる動作：①あるく・②またぐ・③はしる・④とぶ

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 ①あるく		1) 立位の保持	・手助けのない立位姿勢保持（3秒間）
		2) 平衡反応	・1歩を自分で踏み出す
		3) 歩く動作の出現	・3歩を自分で歩く
		4) 下肢の前後動作 (伝い歩きと同様)	・歩く（手を添える支援などもよい） ・壁まで行ってタッチ
		5) 上肢と下肢の前後動 (両上肢は体の中央より下)	・歩く（腕の動作に着目） ・壁まで行ってタッチ
第2段階 ②またぐ		1) 目標物の認識	・目標物まで歩く
		2) ももの持ち上げ動作	・障害物をまたぐ（板など高さ10cm程度）
		3) 下肢の上下動作	・障害物をまたぐ（踏み板など高さ30cm程度）
		4) 上肢の上下動作	・跳び箱を乗り降り
第3段階 ③はしる		1) スピード感覚体験と空中局面	・手つなぎ走（目標物から目標物まで）
		2) 両足をそろえての停止	・走って物を取りに行く（物を取るときに止まる）
		3) 上肢と下肢の上下、前後動作の統合	・走った状態で「ストップ」の声で止まる
		4) スピードの調整	・新聞紙をお腹につけたまま走る
第4段階 ④とぶ		1) 膝の屈伸と静的バランス	・膝の曲げ伸ばし（浅くゆっくり）
		2) 上下動作に向けた屈伸	・膝の曲げ伸ばし（深く速く）
		3) 両足での着地感覚	・跳び箱からとび降り着地（両足）
		4) ジャンプの上下動作	・その場で両足とび（空中にある物にタッチ）
		5) ジャンプの前後動作	・両足でミニハードルをとびこす ・両足ケンケン
第5段階 とびこし		1) 動的バランス	・跳び箱へのジャンプ～片足着地
		2) 足の入れ替え動作	・ケンステップでケンケンパ ・ミニハードル（高さ30cm程度）のとびこし
		3) 筋力	・低いハードル（高さ40cm程度）のとびこし
		4) 着地の意識	・低いハードル（高さ40cm程度）の連続とびこし（2台）
		5) 跳び越し姿勢の意識	・ハードルのとびこし
		6) リズム感覚	・ハードルの連続とびこし（2台）

(2) マットでの前まわり

含まれる動作：⑤すわる・⑥ねる・⑦おきる・⑧ころがる・⑨まわる

動きづくりのステップ		動作の質	参考となる内容例
動作の発達	チェック		
第1段階 ⑤すわる		1) ランドー反射 パラシュート反射	・反射の様子をみる (バランスボールで飛行機のような姿勢)
		2) 傾斜反応	・左右の揺れに対する保持姿勢 (バランスボールで左右に揺らす)
		3) 身体の巻き戻し反応	・仰臥から腹臥になる (マットで姿勢変換)
		4) 保護伸展反応	・押す動作に対する保持姿勢 (マットにすわって色々な方向に押す)
		5) 手ばなし座位	・あぐら座りで体幹ひねり
第2段階 ⑥ねる ⑦おきる		1) 体姿勢の認識	・仰臥・腹臥からの自力での起き上がり (座位になる)
		2) 頭部の持ち上げ安定	・マット上で身体の引き起こし(両腕)
		3) 体感覚バランス	・マット上で身体の引き起こし(片腕)
第3段階 ⑧ころがる		1) 横の回転動作	・横ころがり(どんな姿勢でも)
		2) 収縮での回転動作	・横ころがり(身体を丸めて)
		3) 体幹の保持	・横ころがりの連続(ばんざいの姿勢)
		4) 体位置の把握	・横ころがりの連続(まっすぐころがる)
第4段階 ⑨まわる		1) 腕支持姿勢	・うさぎ跳び (着手位置よりも前に両足が着くか、足一手一足の順番で着いているかに着目)
		2) 保持姿勢の移行 筋力・V字バランス	・ゆりかご (前後の反動を使っでの起き上がり→立位)
		3) 回転感覚入力	・傾斜のあるマットでの前まわり (両腕、頭を深く入れる支援)
		4) 腕支持の向上	・跳び箱の上からマットに両手を着いてまわる (両腕で体を支えているか、頭を深く入れているか、足を跳ね上げているかに着目)
		5) 柔軟性	・マットでの前まわり (支援あり。腕支持をしっかりさせる)
		6) 前まわりの完成	・マットでの前まわり(支援なし)
		7) 動的バランスの維持	・前まわりの連続 (腕支持のある着手、まわるときに膝を胸に引きつける動作に着目)

*第4段階は頸椎・頭部損傷とならないよう、生徒の運動発達の見極めと支援体制を徹底する。

*ランドー反射：顔を上げると下肢が伸展する。(おおむね6ヶ月程度)

パラシュート反射：身体が前方向に倒れそうになったとき、両手を伸ばして手を開き、身体を支えようとする動作。(おおむね9～10ヶ月程度)

(3) 的あてやキャッチボール

含まれる動作：⑩ころがす・⑪もつ・⑫なげる・⑬とる・⑭あてる

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
なげること			
第1段階 ⑩ころがす ⑪もつ ⑫なげる		1) 回内・回外運動	・ボールの両手保持と動かし
		2) 体位置の把握	・ボールまわし(身体のまわり)
		3) 把握解除	・ボールを目標物に落とす
		4) リリース感覚	・なげる(中くらいのボールで両手下手投げ)
		5) 肩関節の柔軟性	・なげる(中くらいのボールで両手頭上投げ)
		6) ラテラルティの理解	・なげる(中くらいのボールで両手ラグビー投げ)
		7) グーとパーの動作	・なげる(小さいボールで片手下手投げ)
		8) ラテラルティの確立	・なげる(小さいボールで片手上手投げ)
第2段階 ⑭あてる		1) リリース位置の調整	・的に向かってなげる (片手上手投げで相手の胸の高さ)
		2) 操作性(放物線)	・的に向かってなげる (片手上手投げで相手の腕を伸ばした高さ)
		3) 物的バランス	・的に向かってねらってなげる (片手上手投げでなげる方向性を合わせる)
		4) 物的バランスの向上	・的に向かってねらってなげる (ストラックアウトなどねらった番号や色にあてる)
とること			
第1段階 ⑩ころがす ⑪もつ ⑬とる		1) 追視	・動くボールを見る(ころがして、投げて)
		2) 手を出す	・ボールを自分でひろう(立位)
		3) 把握感覚	・ボールを持つ
		4) ボールの動き認識	・ボールころがし(前後左右)
		5) 目と手の協応	・ころがってきたボールをとる
		6) リリース感覚の強化	・ボールの受け渡し(近い距離で)
第2段階 ⑬とる		1) 目と手の協応の強化	・なげられた風船をとる
		2) 腕の動作	・なげられた大きめのボールをとる (胸でキャッチ)
		3) パーとグーの動作	・なげられた中くらいのボールをとる (胸でキャッチ)
		4) 距離感の把握	・ボールのなげ渡し(近い距離)
なげる・とるの連続動作			
第3段階 ⑫なげる ⑬とる		1) 目と手と足の協応	・キャッチボール(遠い距離)
		2) 物的操作能力の向上	・キャッチボール(回数を決めて)

(4) コーンバーを使いたくぐりぬけ

含まれる動作：⑮はう・⑯くぐる

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 移動姿勢		1) 目標物の認識と触感覚	・安全バーに沿って歩く (バーに触れながら)
		2) シャがむ動作	・ボールをひろってわたす (反対側の教員にわたす)
第2段階 ⑮はう ⑯くぐる		1) 手足の協応動作 ラテラルティの向上	・ハイハイで移動 ・高めの安全バーをくぐりぬける (50cm 程度) ・ダンボールやトンネルをくぐりぬける
		2) 目と手の協応性	・ぞうきんがけ ・高めの安全バーをくぐりぬける (50cm 程度)
		3) 足首の柔軟性	・ずりばいで移動 ・低めの安全バーをくぐりぬける (30cm 程度)
		4) 体の位置感覚と股関節の柔軟性	・高め→低めの安全バーを数台くぐりぬける (ゆっくり少し・速くたくさん)

(5) 平均台でのバランス

含まれる動作：⑰バランス・⑱わたる

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 ⑰バランス		1) 静的バランス	<ul style="list-style-type: none"> ・足台に乗り降りする ・低めの平均台に乗り降りする ・平均台にふれて片足立ち
		2) 体幹の保持	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台に座る→体幹を 10 秒維持（足がつかない程度の高さ） ・ブロックに乗って片足立ち（2つのブロックに乗った状態から片方のブロックを抜く）
		3) 空間－平衡感覚の入力	<ul style="list-style-type: none"> ・低めの平均台をわたる（手を添えるなどの支援あり） ・横向きで平均台にのぼって（前後に）おる
		4) 股関節の可動	<ul style="list-style-type: none"> ・平均台の上でしゃがんで立つ
第2段階 ⑰バランス ⑱わたる		1) 目と足の協応	<ul style="list-style-type: none"> ・中くらいの平均台をわたる
		2) 動的バランス	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台をわたる（できるだけ支援なし）
		3) 動的バランスの向上	<ul style="list-style-type: none"> ・わたる途中でフラフープをくぐる
		4) 物的バランス	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台をわたる（両手にかごを持って） 〈両腕を横に伸ばした状態に着目〉
		5) 目と手と足の協応	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台をわたる（両手でお盆を持って） 〈より正中線に近づいた状態に着目〉
		6) 体幹保持と目と手の協応	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台をわたる（両手にお盆をのせて） 〈正中線上に両手がある状態に着目〉
		7) バランス能力の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・高めの平均台をわたる（両手にのせたお盆にボールをのせて） 〈正中線上での物の操作ができる状態に着目〉 ・高めの平均台をわたる（横歩きや後ろ歩きなど）

(6) ゴムチューブを使った身体のばし

含まれる動作：⑱ちぢめる・⑳のばす・㉑ひっぱる

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 感覚入力		1) 身体感覚入力	・教員が生徒のタオルを身体に巻く (色々な身体の部位)
		2) 上肢の回転動作 ラテラリティの向上	・タオルを振る (肩からまわすか腕を振るかに着目)
		3) 把握の調整	・タオルを振って体にあてる (自主的にできなければ握ることに着目) ・身体に巻きついたゴムチューブをはずす
第2段階 ⑱ちぢめる ⑳のばす		1) 柔軟性	・身体の周りのボールにタッチする
		2) 身体的位置感覚	・ダンボールに身体を合わせる(かぶせる)
		3) 体姿勢の保持 正中線交差動作	・教員が主体になって二人でタオルストレッチ (持って・ひっかけて)
		4) 体位置の把握	・できるだけ一人でタオルストレッチ (頭の上・左右・またぎ・背中ゴシゴシなど得意、不得意なものを見つける)
第3段階 ㉑のばす ㉑ひっぱる		1) 筋緊張と解緊の入力と 上肢筋力の向上	・ゴムチューブを使った運動Ⅰ (頭の後ろ・前で交差して腕組み・ひろげるなどから得意、不得意なものを見つける)
		2) 筋力(持続する力)	・ゴムチューブを使った運動Ⅱ(Ⅰを各3回ずつ)
		3) 動的バランスの維持	・ゴムチューブで人をひっぱる (腰にひっかけて前を向いてあるく) ・腰にひっかけたゴムチューブをひっぱりながら前のかごにボールを入れる、ボールをとる。 ・ゴムチューブを腰に巻いた人を手でひっぱる
		4) 静的バランスの維持	・ゴムチューブでひっぱられる (壁から離れないように踏ん張る) ・ゴムチューブのひっぱり合いをする (綱引きのように)

(7) コーンを使った横移動

含まれる動作：①あるく・②とまる・③はしる

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 ①あるく		1) 立位の保持	・手助けのない立位姿勢保持 (3秒間)
		2) 平衡反応	・1歩を自分で踏み出す
		3) 歩く動作の出現	・3歩を自分で歩く
		4) 下肢の前後動作 (伝い歩きと同様)	・歩く (手を添えてもよい) ・壁まで行ってタッチ
		5) 上肢と下肢の前後動作 (両上肢は体の中央より下)	・歩く (腕の動作に着目) ・壁まで行ってタッチ
		6) 振り返り動作	・壁まで行ってタッチして戻ってくる
第2段階 ①あるく		1) 不規則な歩く動作	・(ダンボールで囲む) 立体的な通路を歩く
		2) 目標物の認識	・コーン3個まで歩く ・コーンの先のボールをひろいながら歩く
		3) 空間感覚	・コーン4個まで歩く (ぶつからないように)
第3段階 ③はしる ②とまる		1) スピード感覚体験と空中局面	・手つなぎ走 (目標物から目標物まで)
		2) 両足をそろえての停止	・走って物を取りに行く (物を取るときに止まる)
		3) 上肢と下肢の上下、前後動作の統合	・走った状態で「ストップ」の声で止まる
第4段階 ①あるく		1) 足のひきつけ	・横あるき (サイドステップ)
		2) 足の正中線交差	・横あるき (クロスステップ)
第5段階 ③はしる ②とまる		1) 身体側移動の理解	・間隔の狭いコーンスラローム (2個) (教員が追いかけてたり、教員を追いかけてたりする→以下同様に行う)
		2) 軸側の理解	・間隔の狭いコーンスラローム (4個)
		3) 移動の理解	・間隔の広いコーンスラローム (3個)
		4) 身体側移動能力	・間隔の広いコーンスラローム (5個) (上体の向きは問わない)
		5) 敏捷性	・間隔の広いコーンスラローム (5個) (コーンの切り返しで上体は正面を向く)

(8) ダンボールを使ったつみおろし

含まれる動作：⑳おす・㉑まわす・㉒つむ・㉓はこぶ・㉔おろす・㉕くずす

動きづくりのステップ			参考となる内容例
動作の発達	チェック	動作の質	
第1段階 ㉓おす ㉕くずす		1) 把握感覚	・ダンボールにふれる
		2) 位置関係把握	・手で少し移動させる(座位)
		3) 目と手の協応 前屈運動	・手で押して移動(中腰)
		4) 目と足の協応	・足で押して移動させる(立位)
		5) 位置の認識	・つんであるダンボールをおしてくずす
		6) 前方への動作	・つんであるダンボールをくずす(足や手)
第2段階 ㉑まわす		1) 筋力	・胸の高さに持ち上げる(座位)
		2) 物の移動動作	・もちあげて決められた位置に置く(座位)
		3) 正中線交差	・ひっくり返す
第3段階 ㉒つむ		1) つむ動作の認識	・見本どおりに2個つむ(下が大きい)
		2) 空間把握能力	・見本どおりに2個つむ(同じ大きさ)
		3) 物的バランス	・見本どおりに3個つむ(ピラミッド型)
第4段階 ㉒つむ ㉓はこぶ ㉔おろす		1) 後屈運動	・台の上から持ち上げる
		2) 前・後屈運動	・床の上から持ち上げる
		3) 空間把握能力	・ダンボールをはこんでおろす(1個)
		4) 物的バランス	・つんだダンボールをはこんでおろす(2個)
		5) 物的操作能力の向上	・つんだダンボールをはこんでおろす(可能な数)








4 授業での使用した教材・教具

(1) 個人ファイル用チャレンジシート (シール貼りなどに使用)

チャレンジシート

なまえ
名前

たんとう
担当

やること		シール欄
	とびこし	
	マット運動	
	ボール投げ	
	へいきんだい 平均台	
	ゴムチューブ	
	コーン	
	ダンボール	

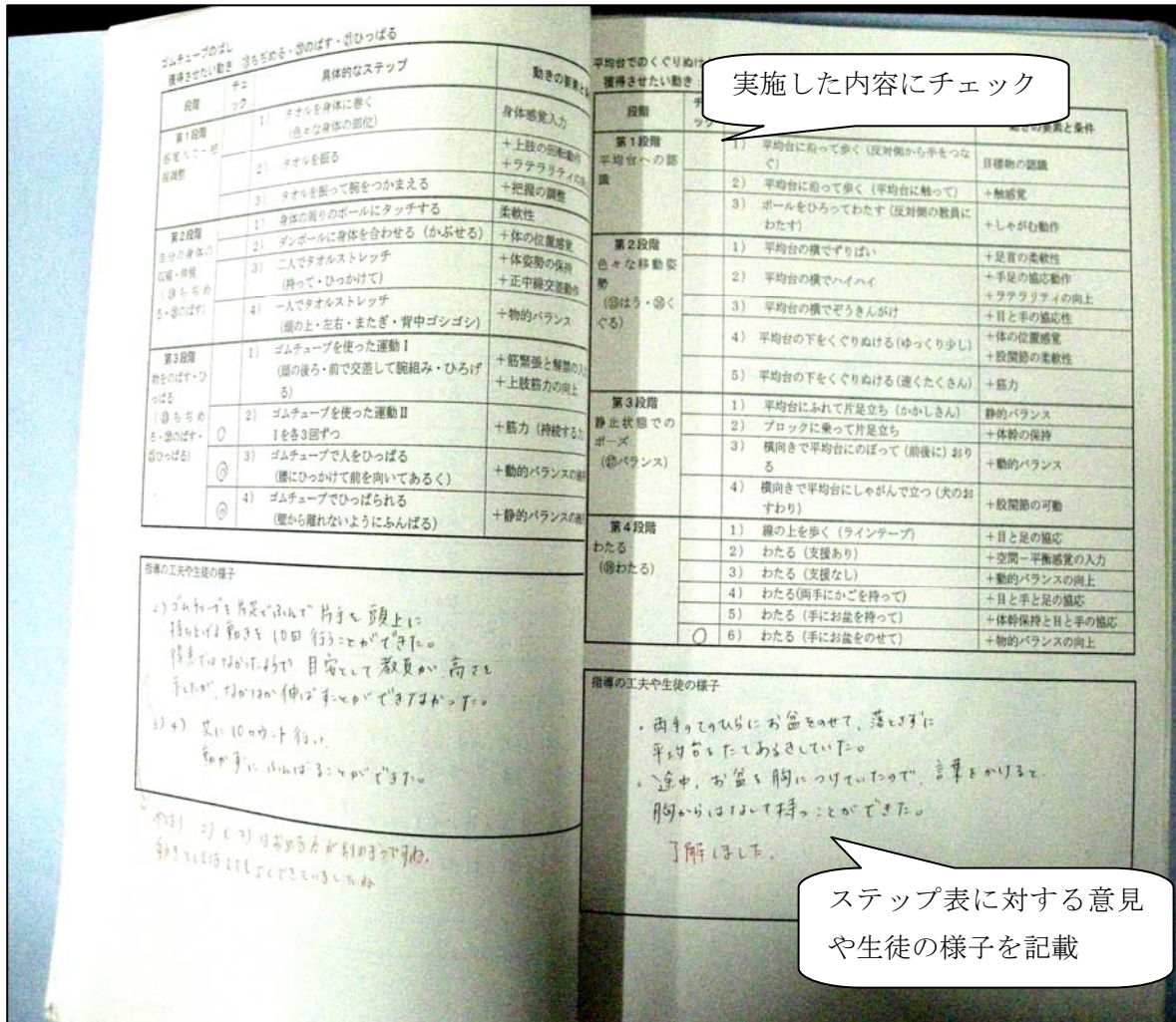
はん せんせい
やったら班の先生にシールをもらってください

(2) 掲示用サーキット表 (周回後にシールを1枚貼る)

10/12 6班 サーキット表

写真	●	●	●	●	●	●
名前						
写真	●	●	●	●		
名前						
写真	●	●	●	●	●	
名前						
写真	●	●	●	●	●	
名前						
写真	●	●	●	●	●	
名前						
写真	●	●	●	●	●	
名前						

(3) 個人ファイル (毎授業後 ST が記載)



1 時間毎に実施する運動プログラムのステップ表を入れファイルしたもの

*本編の「動きの能力要素」は授業では「動きの要素と条件」として説明している

(4) 運動プログラムカード①



*サーキット内容を掲示
(授業予定・活動場所)

(5) 運動プログラムカード②



*手のひらサイズで持ち歩き、必要に応じて生徒に提示

(6) 拡大コピー版ステップ表試案

ステップ表 1

障害物のとびこし



獲得させたい動き：①あるく・②またぐ・③はしる・④とぶ

段階	具体的なステップ	動きの要素と条件
第1段階 歩くことを意識する (①あるく)	1) 手助けのない立位姿勢保持 (3秒間)	立位の保持
	2) 1歩を自分で踏み出す	+平衡反応
	3) 3歩を自分で歩く	+歩く動作の出現
	4) 壁まで行ってタッチ (支援あり)	+下肢の前後運動 (伝い歩きと同様)
	5) 壁まで行ってタッチ (支援なし)	+上肢と下肢の前後運動 (両上肢は体の中央より下)
第2段階 障害物をまたぐ～乗り降り (②またぐ)	1) 線の上を歩く (ラインテープ)	+目標物の認識
	2) 障害物をまたぐ (コーンの先)	+ももの持ち上げ動作
	3) 障害物をまたぐ (コーンの根元)	+下肢の上下運動
	4) 跳び箱を乗り降り	+上肢の上下運動
第3段階 走感覚～はしる (③はしる)	1) 手つなぎ走 (目標物から目標物まで)	+スピード感覚体験
	2) 早歩き (伴走・バトンなど)	+空中局面の理解
	3) はしってとまる (支援あり)	+両足をそろえての停止
	4) はしってとまる (支援なし)	+上肢と下肢の上下、前後運動の統合
	5) 新聞紙をお腹につけたまま走る	+スピードの調整
第4段階 上方へのジャンプ～前方へのジャンプ (④とぶ)	1) その場で片足立ち (数秒間)	+静的バランス
	2) ひざの曲げ伸ばし (浅くゆっくり)	+ひざの屈伸運動
	3) 跳び箱から飛び降り着地 (両足)	+着地感覚
	4) ひざの曲げ伸ばし (深く速く)	+上下運動への屈伸運動
	5) 両足とび (笛・手拍子に合わせて)	+ジャンプの上下運動
	6) 両足で線をとびこす	+ジャンプの前後運動
第5段階 障害物とびこし	1) ケンケンとび	+姿勢の保持
	2) ケンケンパ (ケンステップ)	+足の入れ替え動作
	3) 跳び箱へのとび乗りとび降り (着台した足が着地足になるように)	+着地の姿勢変換
	4) 跳び箱へのとび乗りとび降り～はしる	+動的バランス
	5) ミニハードルのとびこし～はしる	+筋力
	6) ミニハードルの連続とびこし (2台)	+リズム感覚
	7) ハードルのとびこし～はしる	+跳び越し姿勢の意識
	8) ハードルの連続とびこし (2台)	+着地の意識

それぞれの活動場所に掲示

5 ステップ表試案を活用した授業の様子

(1) 障害物のとびこし



色々な障害物

(2) マットでの前まわり



腹臥からの自力での起き上がりの練習

(3) 的あてやキャッチボール



ストラックアウト



玉入れ用のかごを木枠に結びつけたゴール

(4) 平均台でのくぐりぬけとバランス



ぞうきんがけ



わたる途中でフラフープをくぐる

(5) ゴムチューブのぼし



ひっぱる(左) ひっぱられる(右)

(6) コーンを使ったジグザグ走



ジグザグ走

(7) ダンボールを使ったつみおろし



つんだダンボールをはこんでおろす (3個)

* 番外編

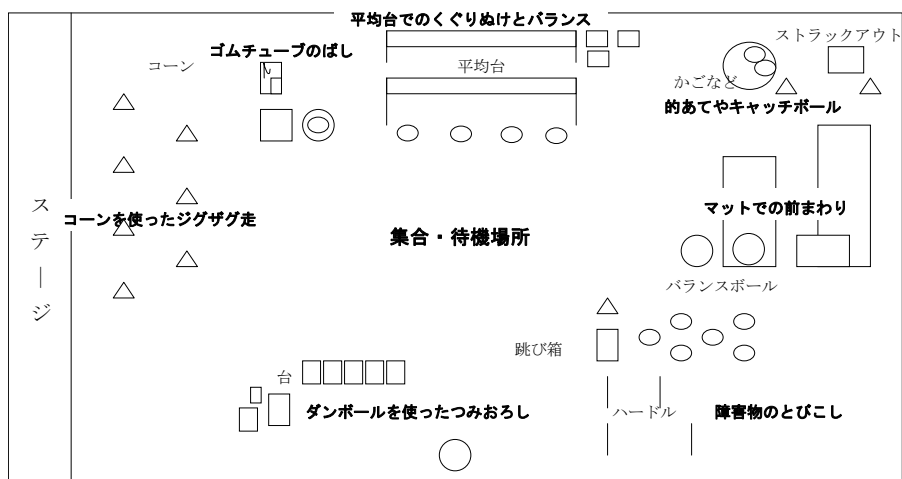


終わった後はみんなで片付け

6 配置図

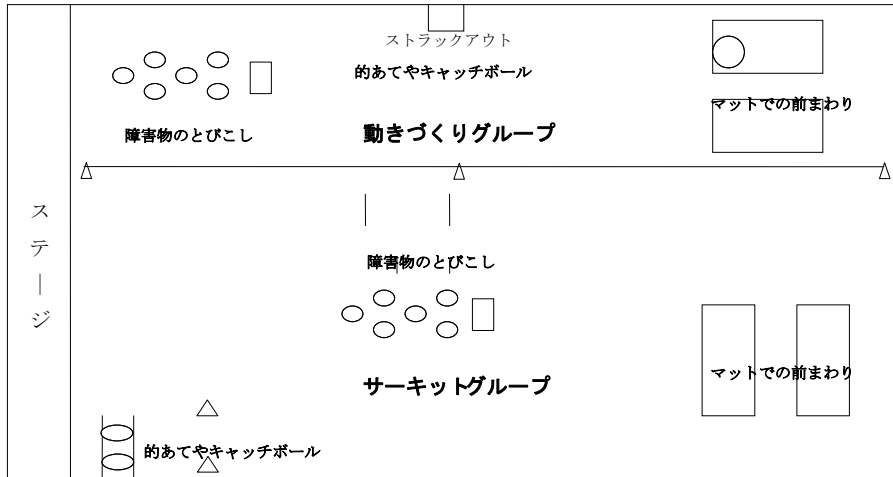
(1) 全体配置 (全 11 時間)

○ 1 回目

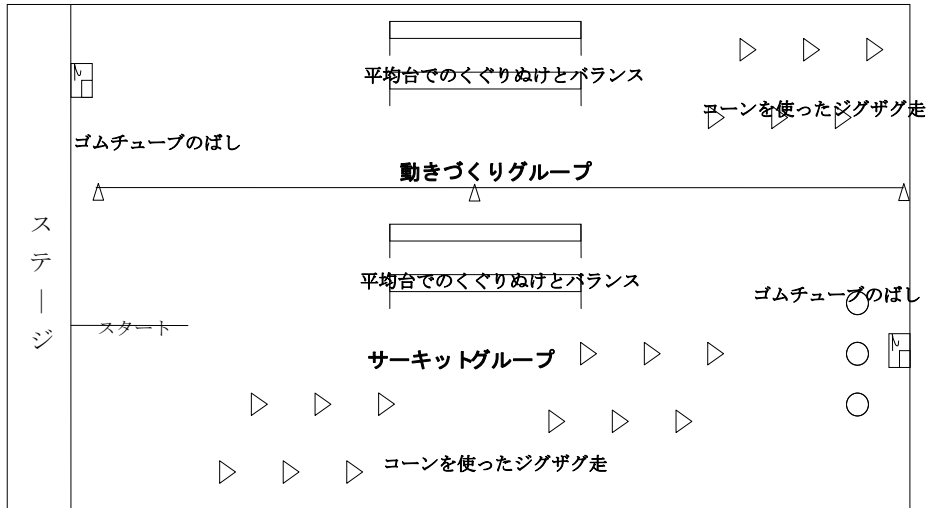


○ 2～4 回目は 7 つの運動プログラムから 2～3 つを選択して実施

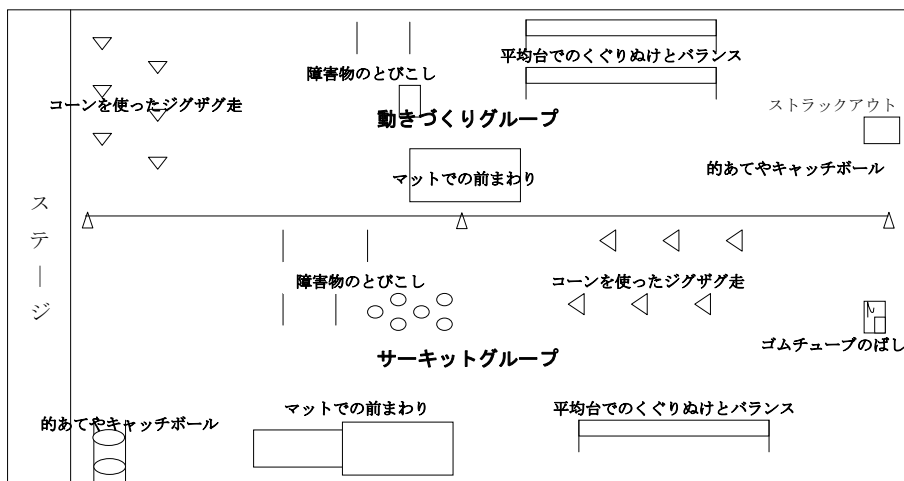
○ 5～7 回目



○ 8～10 回目



○11 回目



(2) 各運動プログラムの使用物品と配置

① 障害物のとびこし

段階	使用物品	配置
第1段階	特になし	
第2段階	板など 跳び箱	
第3段階	新聞紙	
第4段階	跳び箱 線 (ライン)	
第5段階	ケンステップ 跳び箱 ミニハードル ハードル	

② マットでの前まわり

段階	使用物品	配置
第1段階	マット (短) バランスボール	
第2段階	マット (短)	
第3段階	マット (長)	
第4段階	ミニマット ロイター板 マット (長)	

③ 的あてやキャッチボール

段階	使用物品	配置
なげること		
第1段階	ユーロフォームボール ダンボール (特大) フラフープ (網つき) テニスボール	
第2段階	ストラックアウトなどの的 ユーロフォームボール	
とること		
第1段階	大きいボール ユーロフォームボール	
第2段階	ユーロフォームボール 風船	
なげる・とるの連続		
第3段階	ユーロフォームボール	

④ コーンバーを使ったくぐりぬけ

段階	使用物品	配置
第1段階	安全バー コーン かご スポンジボール	
第2段階	安全バー コーン ぞうきん	

⑤平均台でのバランス

段階	使用物品	配置
第1段階	平均台 (低) スポンジブロック	ブロックはかごに入れる □ 平均台 (低)
第2段階	平均台 (中) 平均台 (高) フラフープ かご (小) お盆 スポンジボール	平均台 (中) 平均台 (高) お盆にスポンジボールを置く ○

⑥ゴムチューブを使った身体のばし

段階	使用物品	配置
第1段階	タオル 机	
第2段階	大きいボール かご ダンボール (特大) タオル	タオル・チューブは机の上へ かごの中にボールを置く 大きいダンボール
第3段階	ゴムチューブ (長め) ゴムチューブ (短め)	

⑦コーンを使った横移動

段階	使用物品	配置
第1段階	特になし	
第2段階	コーン	ラインテープ
第3段階	コーン ライン	
第4段階	コーン	
第5段階	コーン かご スポンジボール	かごの中にボール

⑧ダンボールを使ったつみおろし

段階	使用物品	配置
第1段階	ダンボール (中) ダンボール (小)	ケンステップ
第2段階	ダンボール (小) ダンボール (中) フラフープ	フラフープ
第3段階	ダンボール (大) ダンボール (中) ダンボール (小)	
第4段階	机 ダンボール (中) フラフープ ケンステップ	机