



## 第3章 実践事例

本章を作成するにあたり、ここで学習指導要領上の整理をし、体育において教えなければならない内容を整理しました。

学校教育法施行規則（抄）に示されているとおり、各学校において教育課程を作成する際、小・中学校学習指導要領を基準とし、作成していきます。また、学校教育法施行規則第6章「特殊教育」に示されているとおり「特に必要がある場合は、（中省略）特別の教育課程によることができる」とあり、「特別支援学校小・中学部」の授業実践の内容も大変参考になります。そこで、県内の小・中学校特別支援学級の先生方及び特別支援学校の先生方にご協力をいただき、授業展開の実践例を数多く編集しました。

「小・中学校学習指導要領体育の内容」及び「盲学校、聾学校、養護学校小学部・中学部体育の内容及び配慮事項」の内容を確認しながら、実践事例を参考にしてご活用ください。

表2 小学校体育で取り扱う領域・種目

<b>ア 基本の運動（低学年・中学年）</b>
走・跳の運動（遊び）
力試しの運動（遊び）
器械・器具を使つての運動（遊び）
用具を製作する運動（遊び）
水遊び
浮く・泳ぐ運動
表現リズム遊び
<b>イ ゲーム（低学年・中学年）</b>
ボールゲーム
鬼遊び
バスケットボール型ゲーム
サッカー型ゲーム
ベースボール型ゲーム
バレーボール型ゲーム等
<b>ウ 体づくり運動（5・6年生）</b>
体ほぐしの運動 体力を高める運動 （伴奏音楽などを取り入れる）
<b>エ 器械運動（4・5・6年生）</b>
マット運動 鉄棒運動 跳び箱運動
<b>オ 陸上運動（5・6年生）</b>
短距離走・リレー
ハードル走
走り幅跳び
走り高跳び
<b>カ 水泳（4・5・6年生）</b>
クロール 平泳ぎ
<b>キ ボール運動（5・6年生）</b>
バスケットボール
サッカー
ソフトボール
ソフトバレーボール
<b>ク 表現運動（3・4・5・6年生）</b>
表現 リズムダンス フォークダンス

表3 中学校保健体育で取り扱う領域・種目

<b>A 体づくり運動</b>
体ほぐしの運動
体力を高める運動
<b>B 器械運動</b>
マット運動
鉄棒運動
平均台運動
跳び箱運動
<b>C 陸上競技</b>
短距離走・リレー
長距離走又はハードル走
走り幅跳び又は走り高跳び
<b>D 水泳</b>
クロール
平泳ぎ
背泳ぎ
<b>E 球技</b>
バスケットボール又はハンドボール
サッカー
バレーボール
テニス、卓球又はバドミントン
ソフトボール
<b>F 武道</b>
柔道
剣道
相撲
<b>G ダンス</b>
創作ダンス
フォークダンス
現代的なリズムのダンス

表4 盲学校、聾学校及び養護学校小学部学習指導要領

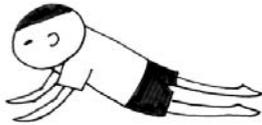
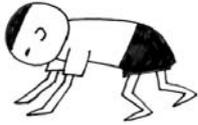
<p><b>肢体不自由を教育する養護学校における各教科の配慮事項</b></p> <p>各教科の目標、各学年の目標及び内容並びに指導計画の作成と各学年にわたる内容の取扱いについては、小学校学習指導要領第2章に示すものに準ずるものとする。</p> <p>指導計画の作成と各学年にわたる内容の取扱いに当たっては、児童の障害の状態や特性等を十分配慮するとともに、特に次の事項に配慮するものとする。</p> <p>(1) 児童の身体の動きの状態や生活経験の程度等を考慮して、(基礎的・基本的な事項に重点を置くなど)指導内容を適切に精選するとともに、(発展的、系統的な指導ができるようにする。)その重点の置き方や指導の順序等を工夫すること。</p> <p>(2) 身体の動きやコミュニケーション等に関する内容の指導に当たっては、特に自立活動における指導との密接な関連を保つようにし、学習効果を一層高めるようにすること。</p> <p>(3) 児童(生徒)の身体の動きや意思の表出の状態等に応じて、適切な補助用具や補助的手段を工夫するとともに、コンピュータ等の情報機器などを有効に活用し、指導の効果を高めるようにすること。</p> <p><b>知的障害者を教育する養護学校における「体育」の内容</b></p> <p>1段階</p> <p>(1) 教師と一緒に歩く・走るなどの基本的な運動をする。</p> <p>(2) 色々な器械・器具・用具を使った遊び、表現遊び、水遊びなどをする。</p> <p>(3) 簡単な合図や指示に従って、楽しく運動する。</p> <p>2段階</p> <p>(1) 歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動に慣れる。</p> <p>(2) 色々な器械・器具・用具を使った運動、表現運動、水の中での運動などに親しむ。</p> <p>(3) 簡単な決まりを守り、友達とともに安全に運動する。</p> <p>3段階</p> <p>(1) 歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動をいろいろな方法で行う。</p> <p>(2) いろいろな器械・器具・用具を使った運動、表現運動、水の中での運動などをする。</p> <p>(3) いろいろな決まりを守り、力を合わせて安全に運動する。</p> <p><b>指導計画の作成と各教科全体にわたる内容の取扱い</b></p> <p>1 指導計画の作成に当たっては、児童の知的発達の遅滞の状態や経験等を考慮しながら、各教科の相当する段階の内容の中から実際に指導する内容を選定し、配列して、効果的な指導を行うことができるよう配慮するものとする。</p> <p>2 各教科、道徳、特別活動及び自立活動の全部又は一部を合わせて指導計画を作成するに当たっては、個々の児童の実態に即して、生活に結び付いた学習活動が展開できるよう配慮するものとする。</p> <p>3 児童の実態に即して学習環境を整えるなど、安全に留意するものとする。</p> <p>4 家庭等との連携を図り、児童が学習の成果を実際の生活に生かすことができるよう配慮するものとする。</p>
---

表5 盲学校、聾学校及び養護学校中学部学習指導要領

<p><b>盲学校・聾学校及び肢体不自由又は病弱者を教育する養護学校における各教科の目標及び配慮事項</b></p> <p>1 各教科の目標、各学年、各分野又は各言語の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、中学校学習指導要領第2章第1節から第9節までに示すものに準ずるものとする。</p> <p>指導計画の作成と内容の取扱いに当たっては、生徒の障害の状態や特性等を十分考慮するとともに、第2章第1節第1款において特に示している事項に配慮するものとする。</p> <p>2 学校教育法施行規則第73条の8第3項のその他特に必要な教科は、地域や学校の実態及び生徒の特性等を配慮して、特に必要がある場合に設けることができる。この場合においては、各学校が、名称、目標、内容などについて適切に定めるものとする。</p> <p><b>知的障害者を教育する養護学校における「保健体育」の内容</b></p> <p>(1) 体づくり運動、簡単なスポーツ、ダンスなどの運動をする。</p> <p>(2) 決まりや簡単なルールなどを守り、互いに協力して安全に運動をする。</p> <p>(3) 自分の発育・発達に関心をもったり、健康・安全に関する初歩的な事柄を理解したりする。</p> <p><b>指導計画の作成と各教科全体にわたる内容の取扱い</b></p> <p>1 指導計画の作成に当たっては、児童の知的発達の遅滞の状態や経験等を考慮しながら、実際に指導する内容を選定し、配列して、効果的な指導を行うことができるよう配慮するものとする。</p> <p>2 各教科、道徳、特別活動及び自立活動の全部又は一部を合わせて指導計画を作成するに当たっては、個々の生徒の実態に即して、生活に結び付いた学習活動が展開できるよう配慮するものとする。</p> <p>3 生徒の実態に即して学習環境を整えるなど、安全に留意するものとする。</p> <p>4 家庭等との連携を図り、生徒が学習の成果を実際の生活に生かすことができるよう配慮するものとする。</p>
---



両手両足歩き  
腕支持歩き



<両手両足歩きの指導の工夫>

ステップ1

児童は腕に体重をかける経験があまりありません。そのため、腕支持の姿勢を作ることは大変です。まず、両手両足の姿勢を作り、腕で体を支える姿勢作りをします。

初めは、児童をまたぐようにして腰を支え、補助をしながら両手両足の姿勢を作ります。徐々に体重がかけられるようにしていきます。



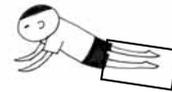
ステップ2

低い姿勢を意識させるために「**ダンボールのトンネル**」をくぐったり**平均台**をくぐったりし、楽しく低い姿勢作りをしましょう。

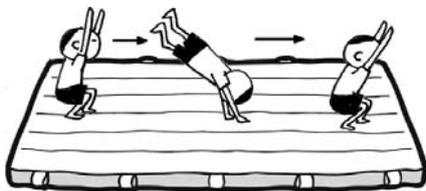


<腕支持歩きの指導の工夫>

腕支持歩きでは、**足の部分に布地を敷く**と滑りやすく、活動がしやすくなります。

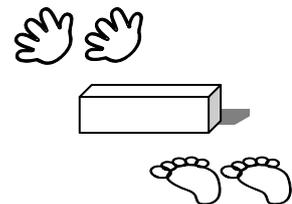


うさぎさん跳び

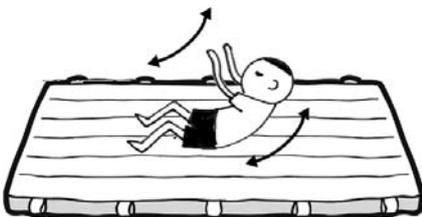


<指導の工夫>

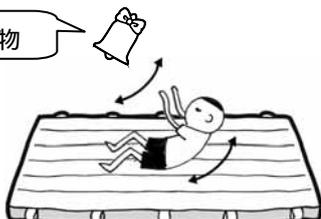
手を着く場所に手型を置いたり、小さな台を跳び越えたりと近くに目標を置きます。徐々に大きなジャンプになるように距離を離しましょう。



ゆりかご運動



目標物



<指導の工夫>

ステップ1

ゆりかご運動の初期の段階では、背後から補助者が抱えるようにし、一緒にゆりかご運動を行ったり、背中を手で補助したりし、前後への揺れる感覚を経験できるようにしましょう。

ステップ2

ゆりかご運動を行う時、大腿部が胸部から離れてしまい、ゆりかご状態にならない場合がよくあります。膝を抱えられるようになるまで、補助者が膝を押さえ、背中を補助することでゆりかごのようにゆっくりとした揺れを作ることができます。

ステップ3

次の段階として、目の前に目標物を置き、児童の興味関心を高め、補助ありなしに関わらず、自発的に揺れを試みる環境を作ることによって大きな揺れを促します。

## <カラーマット歩行>

- 1 対象 : 小学校
- 2 運動領域 : 基本の運動（用具を操作する運動遊び）
- 3 題材のねらい :

身体の一部でカラーマットを運ぶことにより、自分の身体を意識して動かすことができ、さまざまな姿勢保持やバランス感覚を楽しく養うことができるようにする。

- 4 指導にあたっての工夫点

場の工夫 : 体育館フロアや平らな室内、状況に合わせた音楽

教具の工夫 : カラーマット（タオルをサテン地で包んだもの）  
体育棒またはロープのようなもの



カラフルな生地を選び、児童が興味関心をもてるように工夫しました。

右下の写真は、スリッパ型のマットで初期の段階で非常に有効でした。

- 5 本時の展開例

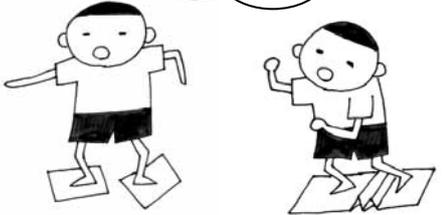
は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 用具を操作する運動遊び 立位移動 しゃくとり虫移動 あめんぼ移動 棒もって Go	<b>用具を操作する運動遊び</b> 1枚又は2枚のマットを利用し、歩くように前へ進むことができるようにする。また、1枚の大きなマットを利用し、細かく足を動かしながら、前へ進むことができるようにする。 1枚の大きなマットを利用し、その上に両手両足を着き、体全体を使って、しゃくとり虫のように前へ進むことができるようにする。 複数枚のマットを利用し、両手両足をついた姿勢であめんぼのように前へ進むことができるようにする。 マット上で座位又は立位の姿勢になり、補助者のもつ棒や補助者の手を握り、手を離さず、バランスを崩さないように前へ進むことができるようにする。(補助者は児童の実態に応じてスピード調整をする)

# 身体を意識する・バランス感覚を育てる

## 立位移動

「マットを置いて  
こないでね」



### <指導の工夫>

児童が積極的に運動に取り組めるように「リレー形式」のゲームを取り入れたり、「棒もってGo」と組み合わせたりすることで、楽しく活動することができます。

#### ステップ1

片足をマットに置き、片足の動きを意識をもちます。

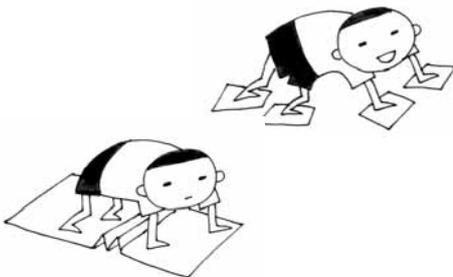
#### ステップ2

両足をマットに置き、両足の動きを意識をもちます。

#### ステップ3

大マットの上に乗せ、小刻みな動きの中で、両足の動きを意識をもちます。

## しゃくとり虫移動 あめんぼ移動



### <指導の工夫>

#### ステップ1

腕支持姿勢をとるために雑巾がけを行います。また、興味関心をもたせて、楽しむために「雑巾がけリレー」等のゲームを取り入れます。

#### ステップ2

大マットに両手両足を置き、四肢の意識をもちます。

#### ステップ3

両手両足をマットに置き、ゴールを目指して移動します。非常に難しい運動ですが、この運動は、四肢に意識をもちることができます。

### <実践された先生方の声>

さまざまな運動をする中で、「両手両足に意識をもって体を動かしてほしい」という思いからこの運動を考えました。

児童が自分達で工夫して、上手に動くことができるような声かけを常に心がけました。

## がんばったね「棒もってGo」

### <指導の工夫・注意点>

カラーマット歩行は、楽しい運動ですが、大変体力を消耗します。そこで、がんばった帰り道は、子ども達が大好きなスピード感のある「棒もってGo」の活動で楽しませてあげましょう。

活動する際には、重心を低くした状態から行いましょう。低い姿勢は安定感があり、スピードも出ます。

**前かがみの姿勢は転倒の危険**があり、スピードも落ちます。

### <実践された先生方の声>

この運動を体験したくて、何度もスタートに戻り、「カラーマット歩行」を繰り返す児童がいます。



## < 箱を使った運動 >

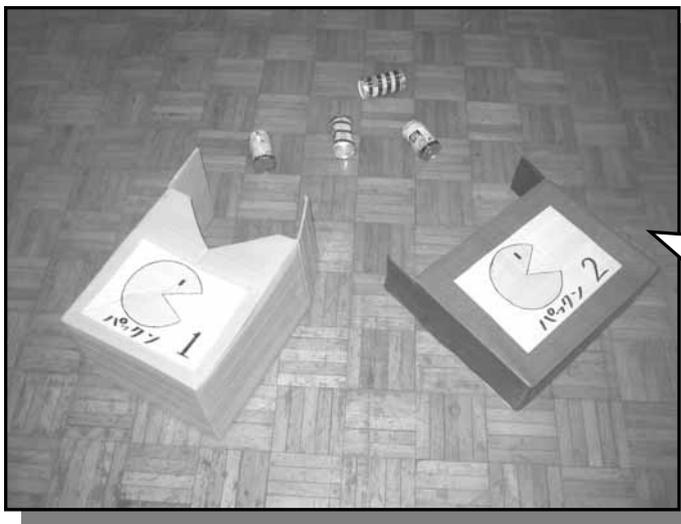
- 1 対象 : 小学校
- 2 運動領域 : 基本の運動 ( 器械・器具を使つての運動遊び / 用具を操作する運動遊び )
- 3 題材のねらい :

箱を使った運動を通して、前・右・左といった方向性や身体の部位に対する意識を身につける。また、対象物を確認しながら、箱を操作することによって、目と上肢、下肢の協応性を高めることができるようにする。

- 4 指導にあたっての工夫点

場の工夫 : 体育館フロアや平らな室内、状況に合わせた音楽

教具の工夫 : 児童の興味関心を引くビーンズバックや缶、空き箱等



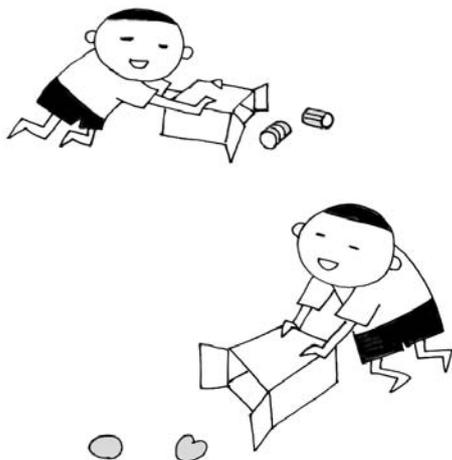
箱は、児童の実態に合わせて、さまざまな高さのものを探し、作成しました。また、カラフルにテープを張ったり、絵を描いたりすることで子ども達は、うれしそうに箱を選んでいました。

- 5 本時の展開例 は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
( 1 ) 器械・器具を使つての運動遊び / 用具を操作する運動遊び 箱体操 箱を押す運動	<b>器械・器具を使つての運動遊び / 用具を操作する運動遊び</b> 適度な大きさの箱を利用し、音楽に合わせて、自分の体の指定された部位に箱を動かしたり、リズムにあわせて箱を叩いたりしながら、身体意識を高めるようにする。 低い姿勢になり、上肢と下肢の協応性を身につけるとともに、箱を押したり、物を移動させたりして、楽しく遊ぶことができるようにする。 ・チームを分け、リレー遊びをすることで、楽しく積極的な参加を促す。 ・フロアに空き缶など箱によって運搬できるものを置き、自陣の決められたエリアに運び入れ、その個数を競い合う。扱いやすいものや重さのある扱いにくいものなど、様々なものを用意することで、道具の操作を楽しく行うことができるようにする。

## 身体の操作性・目と手の協応感覚を育てる

### 箱を押す運動



#### <指導の工夫>

##### 場面設定

授業を行う上でテーマを決め、**場面を設定**することで、より運動効果を高めることができます。具体的には、「バイキンマンの落としたゴミをきれいにしよう」「サンタクロースの落としたプレゼントを拾ってあげよう」等、児童の興味関心を高める場面設定をし、楽しく活動ができるように工夫します。

#### <指導の工夫>

「箱を使った運動」では、初期の段階で腕支持の姿勢が上手にとれない場合があります。高さのある箱から段階的に低い箱へ移行することで、自然に腕支持の姿勢で箱を押しすることができるようになります。

##### ステップ1

高さのある箱を利用し直線運動を行います。具体的には、「箱押し競争」「箱押しリレー」等、スピード感を楽しみながら行う運動を取り入れます。

##### ステップ2

児童の実態に合わせ、箱の高さを調節し、方向性や操作性を重視した運動を取り入れます。直線コースに狭いトンネルを用意したり、コーンでスラロームを作ったりすることで、子ども達は箱の操作を工夫しながら競争意識をもち、楽しく活動することができます。

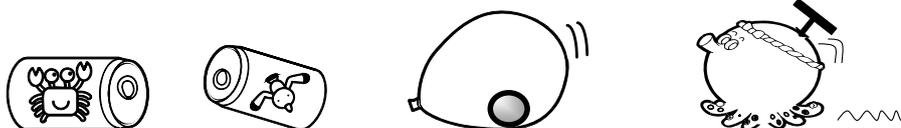
##### ステップ3

上記図に紹介したように床にさまざまな教具を置き、チームに分かれて集める競争をしたり、チームを決め場面設定をしたり、児童が楽しく参加できる活動を工夫すると興味関心が高くなります。

#### <実践された先生方の声>

子ども達は、箱を押し**スピード感**をととても楽しんでいました。**運動量もあり**、大好きな運動です。

床にあるさまざまな教具を集める運動では、児童が興味関心をもつように、「**カラフルなピーンズバック**」「**空き缶に装飾**」等の工夫を凝らしました。また、操作性を高めるために操作しにくくなるような「**中身入りの缶**」「**スーパーボール入り風船**」「**動くおもちゃ**」を作成し、不規則な動きを作りました。



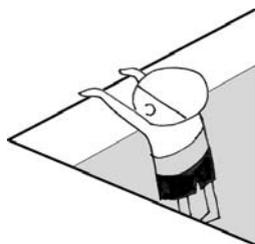
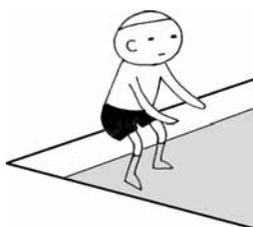
## <水遊び>

- 1 対象 : 小学校
- 2 運動領域 : 基本の運動(水遊び)
- 3 題材のねらい :  
水を怖がることなく水慣れができるような、楽しい環境を作り、教具等の工夫をすることで、自然に水中を歩いたり水に浮いたりできるようにする。
- 4 指導にあたっての工夫点  
教具の工夫 : ボール、フープ、ビート板等、手軽にある体育用品を工夫する。
- 5 本時の展開例                      は下図又は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 水遊び <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">水慣れ</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">水中歩行</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">水中ゲーム</div>	<b>水遊び</b> プールサイドに腰かけ、順番に気をつけながら水をかけ、自然と水に慣れることができるようにする。 ・足 太もも 顔 腕 顔 胸 顔 背中 ・プールの中に入って水慣れ活動ができるようにする。 息を吐きながらしゃがむ 立ち上がって息を吸う みんなで同じ動きをすることで、楽しく活動することができるようにする。 ・前後歩行、蛇行、左右、ジャンプ ・ビート板、ボール、フープ等児童の状況に応じて、教具を工夫。 ゲーム的な要素を取り入れ、楽しみながら水に慣れることができるようにする。

## プール導入段階での活動内容

### 水慣れ(プールサイド)



#### <指導の工夫・注意点>

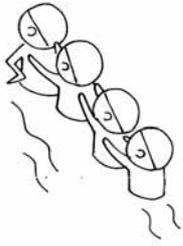
プールに入る児童にとって、水は興味関心があると同時に不安の対象でもあり、無理やり水をかけたり、プールに入れたりすることがないように注意し、常に児童の表情を観察してください。水に入ることを嫌う児童への働きかけとして、列になり順次階段(梯子)を利用して水に入るようにします。その後、プールサイドに触れながら1周しましょう。児童は、プールの大きさ、水の温度など不安が多くあります。体験をとおして不安を取り除きます。

また、呼吸ができないという不安を取り除くことが大切です。初めは**肩にフロート**をつけたり、首を支えて顔が上を向いた状態を保つようにしたり、呼吸の確保を心がけて下さい。

#### <実践された先生方の声>

プールサイドに座ることに、恐怖感を覚え、嫌がる児童に対し、プールサイドにビニールプールなど**簡易な水遊び場を設置**し、プールの水をバケツで注ぐことで「みんなと同じプールだね」「水遊び楽しいね」などの声かけをしました。プールへの抵抗感が和らぎ、みんなの活動に興味をもち始めました。

## 水中歩行



フープを利用



ボールを利用



### <指導の工夫>

水慣れの段階をクリアし、水中歩行の段階に移ったばかりの児童は、水の抵抗によってバランスを奪われ不安定な状態になります。図のように複数の児童が連なった状態で移動したり、フープやボールを利用したりして、安定感を増すことが大切です。また、一人歩きができる場合は、頭にビート板をのせ、バランスをとりながら歩行する等、さまざまな方法を工夫しながらバランスがとれるようにします。

## 水中ゲーム（ボール送りゲーム）



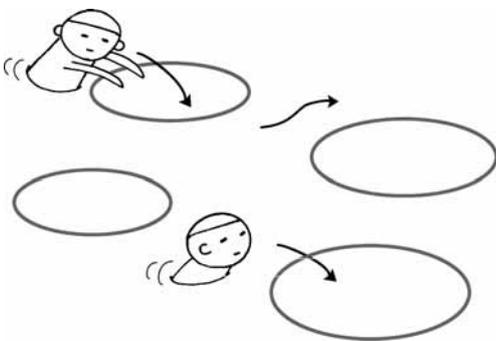
### <指導の工夫>

ボールを送るゲームでは、複数のボールを水中に浮かし、頭でボールを相手のエリアに運ぶ活動を行うことで、自然と顔つけができるようになります。

### <実践された先生方の声>

ボール送りゲームを行うことによって、相手の陣地にボールを送りたい一心で、顔つけの苦手な児童も顔をつけボールを操作していました。

## 水中ゲーム（フープくぐり競争）



### <指導の工夫>

#### ステップ1

浮き姿勢に恐怖心もち、歩行（立位）の状態から浮き姿勢に挑戦しない児童に、バスマットのような浮力のあるものを体の下に入れ、自然と体が浮く状態を作る工夫をします。最初は複数枚ですが、徐々に枚数を減らし、気づくとビート板1枚に浮き姿勢になっている状態を作ります。

#### ステップ2

浮き姿勢ができるようになったら、フープを用意し、補助者がフープを縦にもち、トンネルを作ります。児童は蹴伸びの状態で「いくつフープを越えることができるか」や図のような水平なフープをイルカのように跳び越えることで、楽しく目標をもって取り組むことができるようになります。

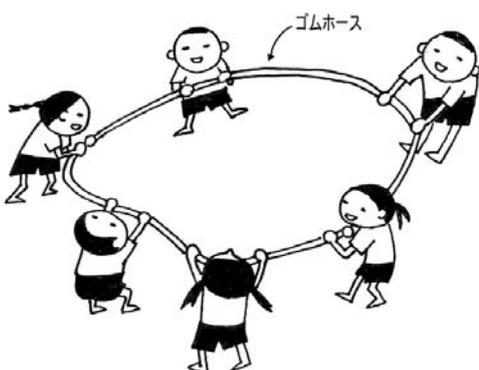
## < ホースを使った運動 >

- 1 対象 : 小学校 / 中学校
- 2 運動領域 : 体づくり運動 (体ほぐしの運動)
- 3 題材のねらい :  
 集団でホースを扱うことにより、皆と運動する楽しさを味わい、自分や仲間の体の状態に気づくことができるようにする。また、ホースの弾力性による不安定な動きを体感することにより、巧みな運動を身につける。
- 4 指導にあたっての工夫点  
 場の工夫 : 状況に合わせた音楽  
 教具の工夫 : 長短各種ホース (人数により選択できるように)
- 5 本時の展開例                      は下図又は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 体ほぐしの運動 <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; margin: 5px;">輪での活動</div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; margin: 5px;">直線での活動</div>	<b>体ほぐしの運動</b> 少人数で輪になり、片手や両手でホースもつことにより弾力を楽しみながら、みんなで動きを合わせたり、自分の体をいろいろなタイミングで動かしたりして、楽しむことができるようにする。 多人数で行うことにより、自分以外の多くの人の力を感じることができ、周りの人の様子や体の状態に気づくことができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホースの長さを利用し、児童生徒の実態に応じて、歩く(走る)距離、速度を調整し、皆で楽しく活動することができるようにする。</li> <li>・音楽に合わせて、様々な運動を組み合わせるようにする。</li> </ul>

## ホースを利用した律動的な運動

### 輪での活動



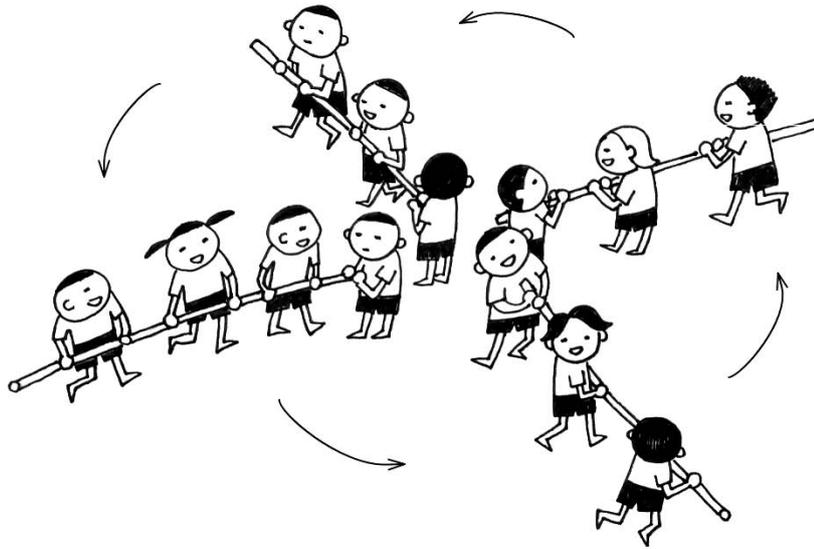
#### < 指導の工夫 >

ホースの運動は実際に行ってみると、自分たちの予測できない弾力があり、大変楽しく活動することができます。児童生徒の実態に合わせ、ホースの長さや人数を調整し、楽しく活動ができるようにします。

輪での活動では、音楽に合わせて「引っ張り合い」や「縦に大きく振る」運動をリズムよく行い、揺れや弾力を楽しめるようにします。

また、長いホースをつなぐジョイント部分は、補助者がもち、輪を崩さないようにします。

## 直線での活動



### <指導の工夫>

#### ステップ1

児童生徒の人数や実態に合わせた長さのホースを用意し、縦に並んでさまざまな方向(前後左右、蛇行)に歩いたり、走ったりすることで、一緒に活動している人の力を利用し、不規則な運動を楽しむことができます。

ホースには、様々な太さや色があります。多くの種類を用意することで、好きな色で興味を引く等、積極的な活動を引き出すことができます。

#### ステップ2

上図のような放射線状になり、歩いたり、走ったりすることで回転運動を楽しみます。

この運動は、内側の人と外側の人では運動量が大きく違い、児童生徒一人ひとりに合わせた活動をすることができ、**全員で楽しい活動を共有することができます。**

### <教具の工夫>

#### 「ホースの有効活用」

今回紹介しました「ホース」は、さまざまな教具として利用できます。

縄跳び・・・視覚的に太く、色合いもはっきりしているので縄跳びの縄として大変に使いやすいようです。

ケンパステップ用リング・・・

児童生徒の実態にあった大きさを作成することができ、安全に活動することができます。

ライン・・・児童生徒は、平面に書かれるラインを認識することが非常に難しいようです。ホースを置くことによって視覚的にもはっきりするだけでなく、踏むことでラインを認識することができます。踏んでも安全ですが、長さのあるホースは、引っかかりに注意しながら利用するとよいと思います。また、簡単な集合ゲームを行う場合にすぐに集合場所を作ることができる等、活用はたくさんあります。



## 体力を高めるさまざまな運動

### 周回持久走



#### <指導の工夫>

持久走は体力を高める運動でよく取り入れられる活動ですが、自ら見通しをもち、積極的に活動することが難しい運動です。そのため、さまざまな工夫をすることにより児童生徒に興味関心をもたせ、積極的に活動できるようにします。

#### ステップ1

走る距離や周回数に見通しをもたせるため、現在の距離や周回数を提示します。また、周回記録カードの工夫などを行い、成果を残すようにします。

#### ステップ2

個人の活動からチームの活動にすることでより意欲的に活動できるように「駅伝形式の持久走」を行います。児童生徒の実態に合わせ、個別にコースや距離を工夫することによって、すべての子どもたちが活動に参加することができます。

### 駅伝持久走



#### <実践された先生方の声>

「いかに走る気持ちにさせるか」というところに指導のポイントをおき、学習ノートの工夫や走ることの苦手な児童生徒への声かけに注意を払いました。

「1周目は楽しくウォーキングね。」「2周目は気持ちよくジョギング」・・・

### 縄跳び



#### <指導の工夫>

縄跳びは、比較的短い時間、狭い範囲で多くの運動量を確保することができます。運動が単調にならないようにさまざまなバリエーションを取り入れましょう。

#### ステップ1（短縄の利用）

児童生徒の実態をよく観察し、短縄での運動を行う場合、**真ん中で切れている縄跳び**をもち（又は、**2本の縄跳びを片方ずつ持ち**）短縄跳びをします。足にかかることなく、ジャンプすることにより運動量を確保することができます。

#### ステップ2（長縄の利用）

回ってくる縄をタイミングよく跳ぶことは大変難しいことです。最初の段階では、波を作ったり、蛇のように揺らしたりする回転させない縄跳びから始めましょう。

#### <実践された先生方の声>

時間を決めて、何回跳べるかを競い、さまざまな賞を作って毎回発表しています。また、記録表を工夫することで児童生徒は「記録表を完成させたい」という思いで努力しています。そこで「がんばってシールを貼ろうね」と励ます声かけを心がけました。

長縄跳びでは、一人で上手に跳べない子も補助者がリズム良く回すことで、「**跳べるんだ**」という**達成感を味わう**ことができるようになりました。

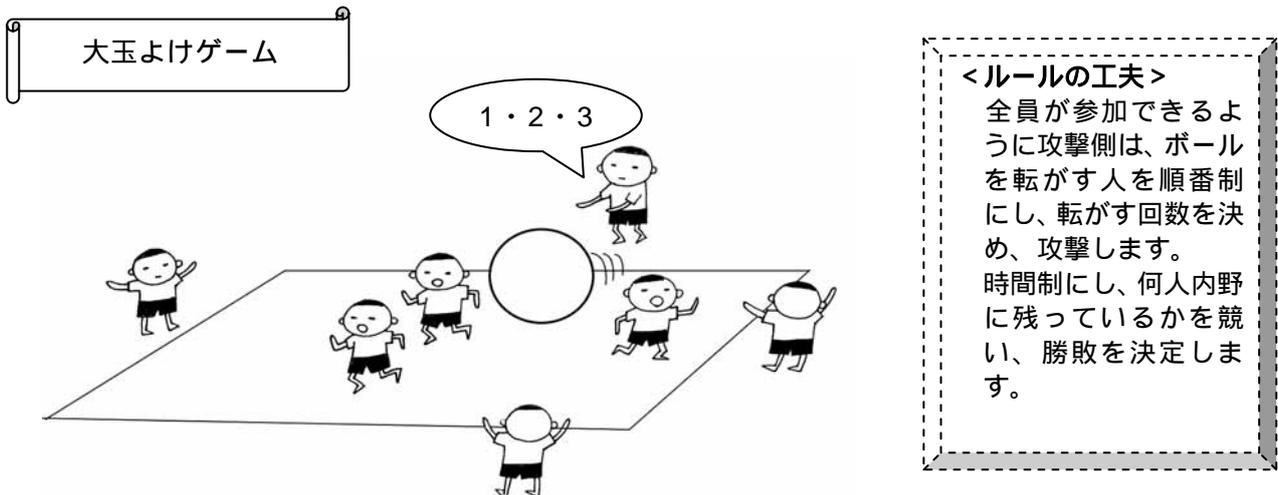
## <大玉ドッジボール>

- 1 対象 : 小学校
- 2 運動領域 : ゲーム(ボールゲーム)
- 3 題材のねらい :  
ボールゲームを題材にし、ボールを転がしたり、ボールから逃げたりすることで、児童が興味をもって運動に参加し、楽しく体を動かすことができるようにする。
- 4 指導にあたっての工夫点  
場の工夫 : コートの大きさやラインの工夫  
教具の工夫 : 大き目のボール  
ルールの工夫 : 既存のルールで行うと、なかなか競技の特性を楽しむににくいいため、さまざまな工夫を行い、楽しくゲームを体験できるようにする。

- 5 本時の展開例                      は下図又は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) ボールゲーム <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">大玉よけゲーム</span> <span style="background-color: #cccccc; padding: 2px;">大玉ドッジボール</span>	<b>ボールゲーム</b> 第一段階として、ドッジボールの攻守を分けたルールでゲームを楽しむ。コートの中(内野)のメンバーは「守る」コートの外(外野)のメンバーは「攻める」と役割を明確にする。 第二段階として、攻防を取り入れたゲームを楽しむ。ボールを大きくすることでスピードを遅くし、恐怖感を取り除き、積極的にゲームを楽しむことができるようになる。(右図参照)

## ドッジボールへの段階的指導

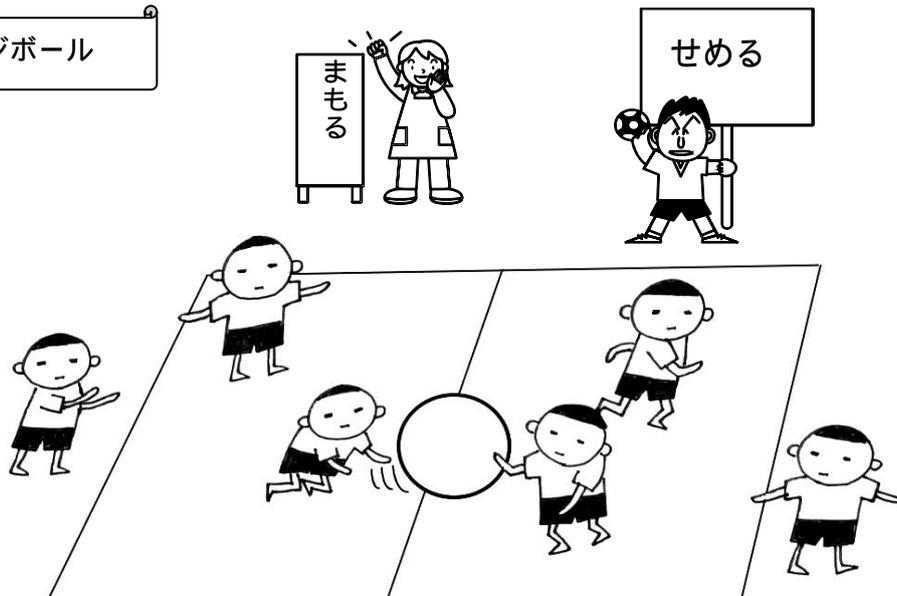


### <指導の工夫>

2 チームに分かれ、攻め側(外野)と守り側(内野)をはっきり分けることで、攻守の混乱がなくなり、楽しく活動できます。チームごとに色別のゼッケンを着用するなどよりチーム意識をもつことで、一層攻守の理解が深まります。

初期の段階では、攻め側が「1.2.3」などの合図をし、ボールを転がすことで全員の心の準備が整い、スムーズにゲームが展開されます。

## 大玉ドッジボール



### <指導の工夫>

ドッジボールの特性を楽しむため、攻守が瞬時に替わるゲームを展開します。

初期の段階では、攻守の交代時に補助者が攻撃か守りかが分かる目印（ボードや旗のようなもの）を掲げ、声かけと共に合図を送ると、今の状況を理解することができるようになります。

ドッジボールに限らずコートを利用したゲームを展開する場合、コートを認識できず、自由に入り出してしまう場面が見られます。このような場合、コートの四隅に三角コーンを置き、立体的に認識できるようにしたり、ライン上にゴムやビニールひも又はホース）等を置いたりし、ラインを感じさせる工夫をすることで、徐々にコートに対する認識ができるようになります。

### <実践された先生方の声>

集団ゲームを行う場合、自分以外の人と一緒に運動をしているという意識があまりなく、個の運動に意識が行ってしまったり、何をしたらよいのかわからなかったりと、集団での行動をとることが難しいようです。そのために、周りの人とのコミュニケーションが意識的に図れるように、ルールや声かけに工夫を加えることで、集団で行う競技の特性を味わうことができるようになりました。また、ゲームに参加していないチームは応援係を行います。「攻めと守り」の声かけをとおして、「みんなでゲームをしているんだ」という一体感を体験することによって、周りの人を認識し、自分以外の人とのかかわり合いを意識できるようになりました。

### <教具の工夫>

教具として「大きなボール」を利用することは、初期の段階として大変有効です。転がされた（投げられた）ボールの速度が遅いことや遅いことによる恐怖心の軽減が、積極的な行動に結びつきます。速度の速いボールには尻込みしてしまう子ども達も、速度の遅いやわらかいボールに興味をもち、抱きつくようにボールをとりに行くことができるようになります。

## <ゴロバレー / バレーボール>

- 1 対象 : 小学校 / 中学校
- 2 運動領域 : ボール運動 (ソフトバレーボール) / 球技 (バレーボール)
- 3 題材のねらい :
 

ボールを媒介とし、集団対集団、個人対個人の攻防をネット型の特性をいかし、楽しく行うことができるようにする。また、段階に応じてボールを転がすことから始めなど、工夫することにより、誰にでも手軽に参加することができるようにする。
- 4 指導にあたっての工夫点
 

場の工夫 : バドミントンコート、ネットを利用し、ネットの高さを児童生徒の実態に合わせ調節する。

教具の工夫 : ビーチバレーボール、ソフトバレーボール、バレーボール等、児童生徒の実態に合わせ選択する。

ルールの工夫 : 毎時間のねらいに合わせ、得点、時間、接触回数等変更する。

### 5 本時の展開例

#### 小学校

は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) ボール運動 <b>ゴロバレー</b> ・全員参加ゲーム ・接触回数制限ゲーム	<b>ボール運動</b> ソフトバレーボールの導入の段階として、空中にあるボールを扱うのではなく、ボールを転がして、ラリーを楽しむことができるようにする。 ・相手から攻撃されたボールを、チーム全員が必ず1回接触してから相手に返球し、全員がゲーム参加できるようにする。 ・接触回数を制限した状態で攻防を行うことができるようにする。

#### 中学校

は右頁で詳しく紹介しています。

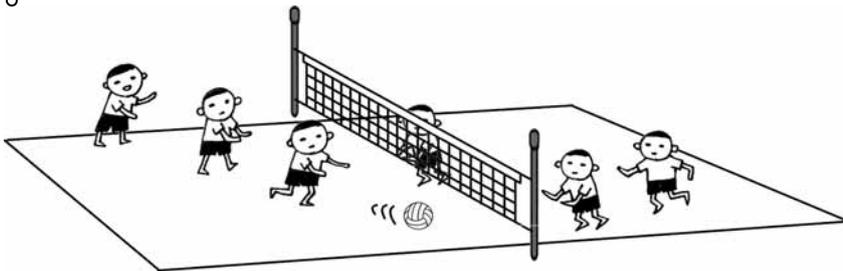
学習活動	指導・支援
(1) 球技 <b>バレーボール</b>	<b>球技</b> ラリーが継続するように、サーブレシーバーの順番を事前に決定する等、ルールの工夫を行い、バレーボールの特性を楽しむことができるようにする。

## バレーボールへの段階的指導

### <指導の工夫>

ソフトバレーボール / バレーボールは、空中にあるボールをコントロールしながら相手との攻防を楽しむスポーツです。しかし、空中にあるボールは、コントロールすることが大変難しくラリーが続きません。導入段階ではルールの工夫を行い、楽しい授業展開を考えましょう。今回紹介する「ゴロバレー」は「ソフトバレーボール / バレーボール」の導入として、段階的なゲーム展開ができるように紹介しています。また、全員が参加し、楽しく活動できるようなルールの工夫を紹介します。

## ゴロバレー



### < ルールの工夫 >

#### ルールの工夫1

相手からの返球をチーム内すべての人でパスをつないでから攻撃します。

#### ルールの工夫2

前衛・後衛の交代制（ある点数に達したら、順番に交代します）。

### < 指導の工夫 >

空中にあるボールをコントロールすることが、できない児童生徒もボールを転がすルールを取り入れることにより、楽しくゲームに参加することができます。

相手との攻防だけに着目するのではなく、ルールの工夫を行うことにより、すべての児童生徒が積極的にゲームにかかわることができます。

## バレーボール

### < 指導の工夫 >

ゴロバレーでラリーを楽しむことができた後、既存のルールに近い空中での攻防を行います。しかし、空中でのボールコントロールは難しく、児童生徒の実態に合わせ、さまざまなルールの工夫を取り入れましょう。

#### サーブ順



Aさん

Bさん

Cさん

#### レシーブ順

Xさん

Yさん



Zさん

### < ルールの工夫 >

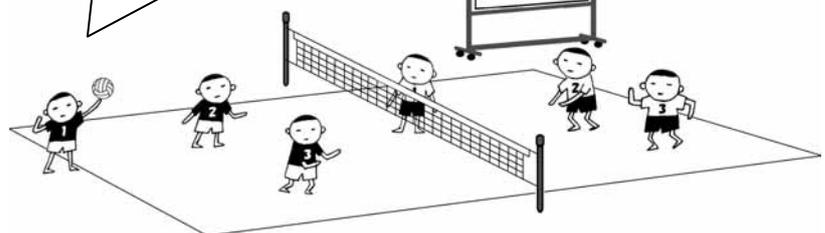
#### ルールの工夫1

「2回までバウンドしてよい」や「1回だけボールを保持してもよい」等、できるだけラリーが続くルールの工夫をします。

#### ルールの工夫2

サーブレシーブする人を順番で指定することにより、サーブだけで点数が入ることが極端に減ります。

Zさん！  
サーブいきます。

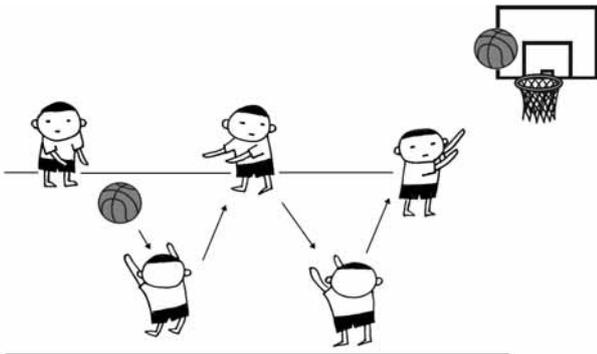


### < 実践された先生方の声 >

ルールの工夫をする前は、バレーボールの楽しみであるラリーの継続が上手いかず、サーブのみで点数が入ってしまいました。しかし、「サーブはやさしく投げ入れる」「サーブレシーブする人の名前を呼んでからサーブする（図参照）」などの工夫をすることにより、ラリーが続き、児童生徒が以前よりも意欲的にボールを追いかけるようになりました。



## パスゲーム



### <指導の工夫>

#### ステップ1

パスを意識したゲームを行います。初期の段階では、ディフェンス（守備チーム）をつけず、時間や攻撃回数を決め、全員でパスをしてからシュートを行い、得点を競います。

#### ステップ2

味方と味方の間にディフェンスを入れ、相手との接触がない範囲で攻撃の邪魔をします。同じく時間や攻撃回数で勝敗を競うと競争意識が芽生え、楽しく積極的な活動が行われます。

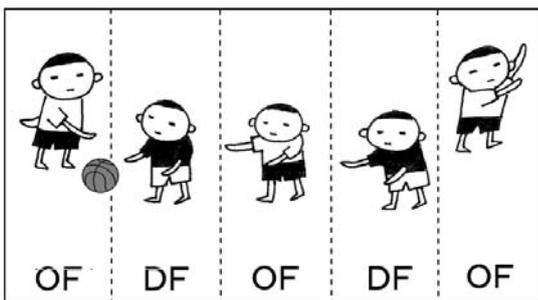
### <教具の工夫>

バスケットボールのゴールは、生徒にとっては、小さく、高いところにあります。そこで、**フープにビニール袋を巻いた「特別ゴール」**を作成し、補助者がゴールをもつなどの工夫をします。シュートをする意識を高め、楽しく活動できるようにしましょう。

### <実践された先生方の声>

生徒の実態や授業のねらいに合わせ、「ボールを受けたら、パスする人の名前を呼んでからすぐにパスしましょう。」や「ボールを受けたら、必ず2回ドリブルをしてからパスしましょう。」等、いろいろな声かけをしました。生徒は、声をかけることで今まで試さなかったプレーに挑戦する機会が増えたようです。また、この方法は**サッカーの授業でも取り入れ**、楽しく活動することができました。

## エリアゲーム



### <実践された先生方の声>

実践的なルールにより走る機会が増え、楽しさだけでなく運動量も増えたことがとてもよかったと思います。

### <指導の工夫>

#### ステップ3

オフェンス（攻撃）のエリアとディフェンス（守備）のエリアを分け、相手との接触がない状態でドリブル、パスを使い、相手ゴールを狙います。各エリアには1名が入り、次のエリアの味方にパスできるようにドリブルを使って、パスコースを作れるように声かけをします。

#### ステップ4

それぞれのエリアに複数人を配置し、その中でパスやドリブルを使い、次の味方エリアへのパスコースを作ります。また、次の段階として、次のエリアへパスをしたら、先の味方エリアへ移動できるルールに変更し、より実践的なゲーム展開とします。

## <マット運動>

- 1 対象 : 小学校 / 中学校
- 2 運動領域 : 器械運動 ( マット運動 )
- 3 題材のねらい :

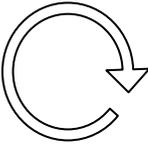
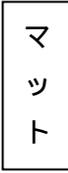
前転を段階的に動作分析し、それぞれの段階に必要とされる運動をサーキット種目に取り入れ、器械運動に共通した動きを育てることができるようにする。

- 4 指導にあたっての工夫点

場の工夫 : 児童生徒が興味関心をもてるような場の設定

- 5 本時の展開例

は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
<p>( 1 ) 器械運動</p> <p><b>サーキット練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々な状況での歩行</li> <li>・ 両手両足歩き</li> <li>・ 高這い歩き</li> <li>・ 腕支持歩き</li> <li>・ 立位体前屈のポーズ</li> <li>・ うさぎさん跳び</li> <li>・ ゆりかご運動</li> <li>・ 変形ゆりかご運動</li> <li>・ 変形ゆりかご運動</li> </ul>	<p><b>器械運動</b></p> <p>マット運動に必要なさまざまな動きをサーキット形式にし、それぞれの課題を楽しく活動できるようにする。</p> <p>&lt;サーキット練習の例&gt;</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>揺りかご 柔軟運動</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>うさぎさん跳び 両手両足歩き 腕支持歩き 等</p>  </div> </div> <p>平均台くぐり</p> 

## サーキット形式を取り入れたマット運動

マット運動やマット運動につながるさまざまな動きを、サーキット ( さまざまな運動種目を組み合わせて順次行う運動 ) 形式で行うことにより、多くの運動を反復して経験することができ、さらに児童生徒は飽きることなく、興味関心を持続しながら活動することができます。

今回は、「マット運動」に着目し、サーキット形式の運動を紹介しましたが、マット運動に限らず、「体づくり運動」をはじめ、いろいろな場面でサーキット形式の運動を取り入れてみましょう。



## <表現運動 / ダンス>

- 1 対象 : 小学校 / 中学校
- 2 運動領域 : 表現運動 / ダンス
- 3 題材のねらい:

表現運動やダンスは、自分らしく自由に踊ることができ、技能の有無にかかわらず誰もが踊る喜びを味わうことができる。また、リズムにのって弾んで踊る楽しさは、心に大きなエネルギーを生み出す。また他者とも自然にかかわりがもてるようになる。さまざまなダンスを通して踊る楽しさを味わう。

- 4 指導にあたっての工夫点

教具の工夫 : リズムダンスでは、イメージや動きを引き出しやすい音楽を選択する。  
 フォークダンスでは、既成の音楽のスピードを変化させたり踊り方をアレンジしたりする。  
 衣装を作ったり、小道具を使ったりすると、興味・関心が高まる。

- 5 本時の展開

小学校

は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	学習方法とねらい
(1) 体ほぐしの運動 一人で歩こう みんなで歩こう	<b>体ほぐしの運動</b> ロープ  軽快な音楽にあわせて歩くことができるようにする。 まっすぐ歩こう つま先で歩こう 大股で歩こう 綱渡り 自由に歩こう(友だちに出合ったら握手をしよう)等 みんなで歩けるようにする。(2人~6人)
(2) 表現運動 表現 リズムダンス フォークダンス	<b>表現運動</b> 表現・・・体育館の床にビニールテープで絵を書いたり、小道具を工夫したり、音楽を工夫したり表現のイメージが持てるようにする。 リズムダンス・・・ボディパーカッション、フープ、バランスボールなどによってリズムを感じやすくする工夫をする。 フォークダンス・・・音のスピードや、踊り方を工夫する。

中学校

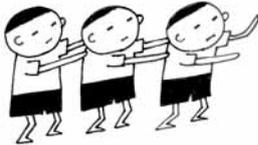
は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 体ほぐしの運動 だるまさんがころんだ まねっこ動物	<b>体ほぐしの運動</b> だるまさんがころんだ・・・歩く、這う、跳ぶ、伏せるなどの動きを楽しみ、静止したポーズをとる。 まねっこ動物・・・自分の好きな動物やキャラクターの動きを真似して動こう。
(2) ダンス スティックダンス フラダンスリズムダンス	<b>ダンス</b> スティックダンス・・・キレのある動き フラダンス・・・ゆったりした動き

# 指導者も子どもたちと一緒に笑顔で楽しみましょう！

<指導上の注意点> 次の点について情報を集めましょう。  
 ・体に触られること抵抗はないか  
 ・音に敏感でないか  
 ・好きな身体運動はあるか  
 ・周囲とどの程度交わることができるか  
 苦手な事柄を取り除き楽しく取り組めるようなプログラムを考えます。

## みんなで歩こう



<指導の工夫>  
 両手を前の人の肩にのせ、一列になっているいろいろな方向に歩きます。手を離してしまう場合は、フープやゴムホースの輪などを使うと離すことなく、歩くことができます。

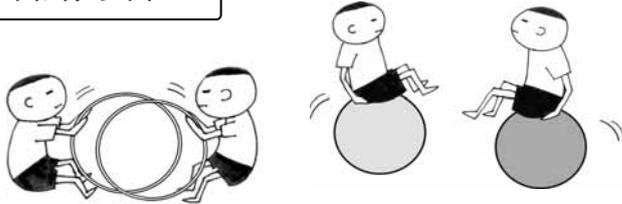
## 表現

ふわっ  
 もっと大きくふわっ  
 くるくるくる  
 ポーン



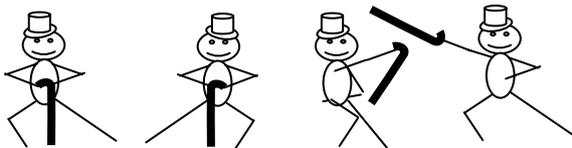
<指導の工夫>  
 床にビニールテープで絵を描くことでイメージが増し、楽しく活動することができます。また、音楽を上手に利用することで表現を豊かにします。

## リズムダンス



<指導の工夫>  
 フープを使ってリズムを取ったり、バランスボールで弾んだり、身体でリズムを感じます。

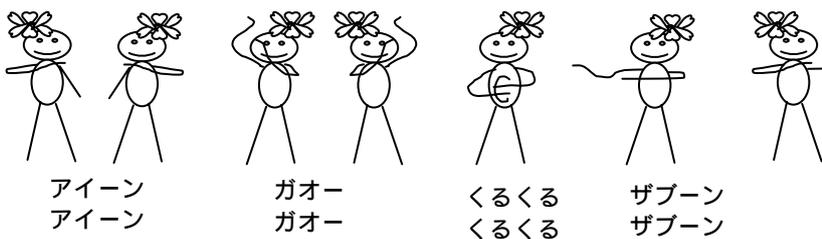
## スティックダンス



<教具の工夫>  
 スティックは、新聞紙（1日分）をきつく丸め、アルミホイルを貼ります。また、ビニールテープをアクセントに張るとより本物のようになります。

<指導の工夫>  
 振り付けは曲を何度も聴いてカウントを取れるようにします。「この曲はこの動き」と繰り返しの動きを入れます。子どもがいつも行う動きに似た振り付けを入れると簡単にできます。キリッとした動きに見せるように身体の各部位を意識させましょう。

## フラダンス



アイーン  
 アイーン  
 ガオー  
 ガオー  
 くるくる  
 くるくる  
 ザブーン  
 ザブーン

<実践された先生方の声>  
 フラダンスの基本ポーズ“手のひら下肘を曲げて床と平行”は「アイーン」の一言で理解できました。

<指導の工夫>  
 フラダンスを見せます。次に、振り付けを覚えやすい歌詞に変えて歌ってみます。



## 身体に障害のある児童のサーキット形式の運動

身体に障害のある児童は、全身を大きく動かす機会が多くありません。そこで車椅子等から降り、全身を使って「這う・回る・揺れる」等いろいろな感覚刺激を体験しながら体を動かすことが大切です。今回はサーキット形式の運動を取り入れ、さまざまな運動を経験します。

サーキット種目の構成では、児童の興味関心のある運動を取り入れることで、積極的な活動が期待できます。

凸凹ゾーン



キャスター付きボード



### < 教員の工夫 >

マットやじゅうたんの下に調理用ボウルを入れ、固定すると比較的簡単に凸凹の場ができます。

### < 実践された先生方の声 >

キャスター付きボードは、スピード感もあり子ども達に大変人気のある教材でした。

ゆらりんこ



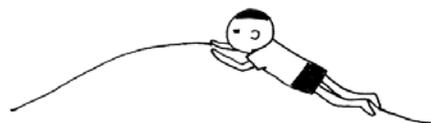
### < 指導の工夫 >

この教材は「揺れ感覚」を体験し、リラックスできる教材です。補助者によって軽い揺れを体験させてあげましょう。

マットで横転



マットの山登り



### < 指導の工夫 >

マットにやさしい傾斜をつけることで、横転することが難しい児童でも簡単に横転をすることができます。また、手が体の下に入り込んでしまうと回転が止まってしまうので、両手を上げ、足をクロスさせて回転のきっかけを作りましょう。

### < 実践された先生方の声 >

傾斜は児童にとって、負荷があり運動量も増え、大変疲れた様子が見られますが、最後の「ゆらりんこ」を楽しみにがんばって活動する児童が多くいます。また「マットで横転」の傾斜を利用し、登ったり降りたりすると準備も簡単で利用しやすくなります。



### 横揺れ道



#### <指導の工夫>

安全を確保しながら、左右の揺れ感覚を体験するために、児童の実態に合わせ、**厚さ**を工夫し、楽しみながら活動できるようにします。また、傾きを意識させるために「**右に傾いているね**」「**バランスをとりましょう**」等、体の動きが認知できるような声かけを工夫することが大切です。

#### <教具の工夫>

各学校にあるさまざまな用具を利用し、児童の実態に合わせて段差を作れるよう工夫します。具体的には、ストレッチ用マットや器械運動用マットが考えられます。

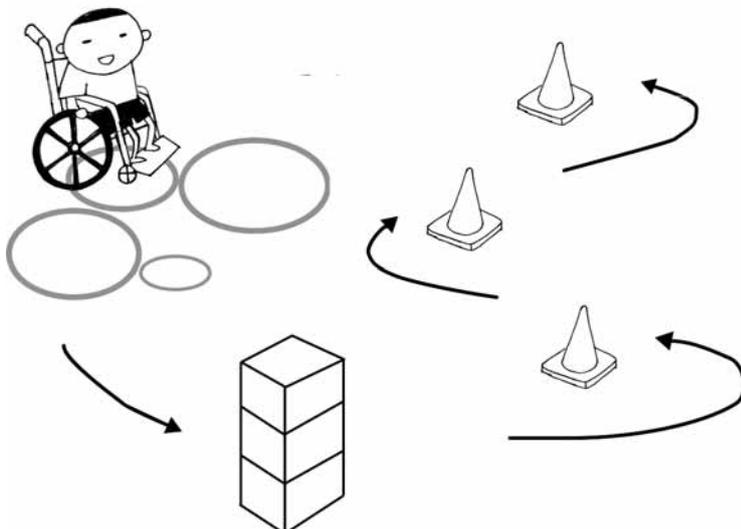
### トランポリン



#### <実践された先生方の声>

トランポリン上では、安全のため補助をつけ、リズムよく「1・2・3」「びよんびよんびよん」等の声かけをすると、意欲的に体を上下させる様子が見られました。また、歌に合わせて行うことも児童にとっては大変楽しいらしく、積極的に体を動かしていました。

### ガタガタ道 / スラローム



#### <指導の工夫>

「ガタガタ道」では、自走ができる児童もあえて補助者が後ろから操作することで、全身で揺れの感覚を体験できるようにします。

「直進運動」では、**目標物**を作ることによって、意欲的に活動することができます。目標物には、段ボール等を重ね倒す達成感をもたせたり、音のでる楽器に触れたり興味関心のあるものを取り入れましょう。

「スラローム運動」では、「コーンにぶつからないようにね」「できるだけコーンに近づいてね」など、**細かい声かけをする**ことで、集中した車椅子操作を促します。

## <水遊び>（肢体不自由）

- 1 対象 : 小学校
- 2 運動領域 : 基本の運動（水遊び）
- 3 題材のねらい : 「水に親しむ」ことができるようにする。
- 4 指導にあたっての工夫点  
 教具の工夫 : 浮き姿勢を維持するためのさまざまな教具。  
 大型フロート、円柱型フロート、首のフロート、ビート板等  
 救命胴衣の着用
- 5 本時の展開                      は下図又は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 水遊び 水慣れ 振り子 スネーク 背浮き	<b>水遊び</b> 水慣れ ・対面位による密着      ・対面位での腋窩支持 ・反対面位による密着      ・反対面位での腋窩支持 振り子 ・左右      ・前後      ・上下 スネーク ・対面位で介助者が後ろに進んで行く ・振り子の要素を加えて進んでいく 背浮き ・背臥位保持 ・振り子で左右の要素を取り入れる ・スネークの要素を取り入れる

## 楽しいイメージを与えられるような、環境づくり

### <指導上の注意点>

- ・プール指導にあたっての禁忌事項を把握しておきます。
- ・プール環境で留意すべき事項として、特に感染症について気をつけます。
- ・プールの中は塩素を使っているためある程度消毒されていますが、プールサイドで感染する可能性があります。使ったタオルは一緒にしない、よだれでマットが汚れた場合は消毒液で除菌するなどの注意が必要です。
- ・水の中では体温が奪われやすくなります。体温調節のコントロールができていない児童の場合は、水に入る時間を調整し、出た時に水気をふき取り、厚めのバスタオルでしっかり身体を巻いて保温するなど対応をします。

### 呼吸の確保をしっかりと行い、安心感を与えましょう

首が安定しない場合には、首のフロートをつけたり、上体が安定しない場合には、救命胴衣を着用したり、浮き姿勢を維持するための補助具の活用を工夫します。



#### <指導上の注意点>

児童にとって、入水時に恐怖心を覚えるとその後の水遊びに支障をきたします。プールへの出入りは慎重に行いましょう。  
 児童を水に入れる際、ワキを刺激すると、嫌がったり、反り返ったりします。指先を使わずに手のひらで支えるなどの注意が必要です。

## 水慣れ



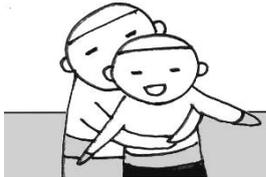
### <指導の注意点>

前後ではさみ、臀部を支えます。  
水の位置を確認するため、子どもの顔の位置と補助者の顔の位置は同じ高さにします。



### <指導の工夫>

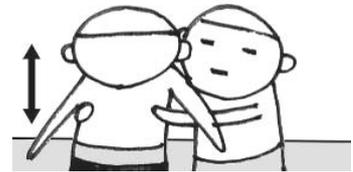
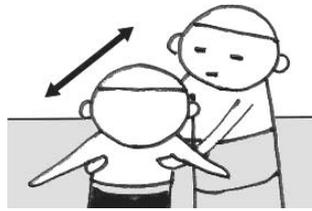
対面位での腋窩支持では、補助者との密着から離れて、全身で水圧などを感じることができるようになります。



### <指導の工夫及び注意点>

反対面位による密着では、視覚的な範囲を外に向けるようにします。  
反対面位は顔の表情等が観察しにくいので、十分注意しましょう。

## 振り子



### <指導の工夫>

左右の振り子では、補助者も肩まで入り、自分の身体全体を動かすと負担が少なく、流れとリズムを作りやすくなります。

### <指導の工夫>

前後の振り子では、1歩前後する程度で、十分水の抵抗を感じることができます。

### <指導の工夫>

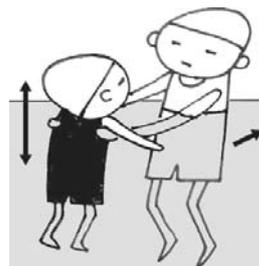
上下の振り子では、軽く自分も上下します。自分の脇を締めると負担が少なくなります。

## スネーク



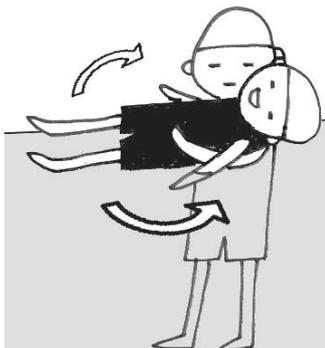
### <指導の工夫>

対面位で、左右に揺らしながら、補助者が後ろに進んでいきます。



### <指導の工夫>

対面位で、ジャンプしながら下がります。



### <指導の工夫及び注意点>

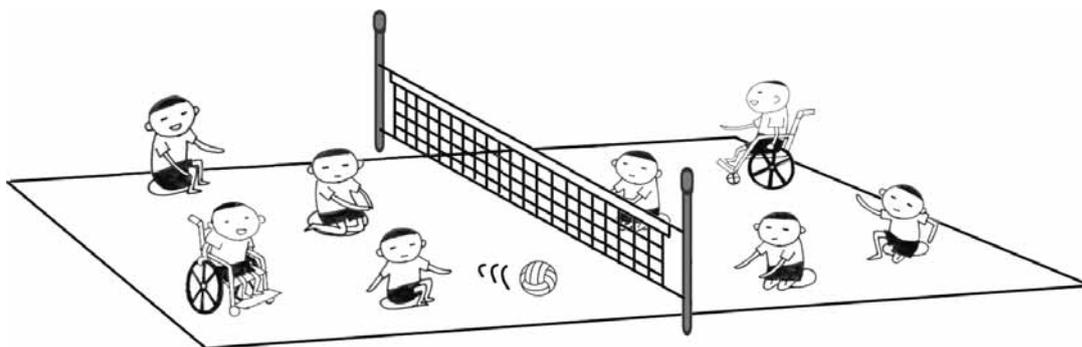
腰のあたりを押さえ、左右の振り子運動を入れながら骨盤・背骨がしなる動きを作ります。移動する場合は、補助者がゆっくりと後退するようにしましょう。

背臥位は浮力を一番多く受ける姿勢なので進め方に注意します。補助者は児童に対して反対面位の形を取り児童の頭を自分の肩に乗せ、安定させます。

児童が水の中で背面になり、リラックスすることは非常に難しいことです焦らずゆっくりと行いましょう。



## シッティングバレーボール



### <指導の工夫>

シッティングバレーという名の通り、座って行うバレーボールのため、常にお尻を床についていなくてはなりません。床の状況、季節等にもよりますが、お尻の下に座布団を敷くことで寒さや痛さを軽減できるのによいと思われます。

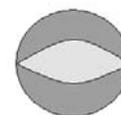
支援を必要とする児童生徒数名と健常児童生徒数名が1チームを作り対戦したり、男女混合チームで競技を行ったりすることで、皆と楽しく運動する機会を設定することができます。

## バルバレーボール



### <教具の工夫>

風船に特殊な軽量カバーをかぶせたボールを利用し、風船のトリッキー（奇妙）な動きを損なうことなく耐久性や競技性能を向上させたボールを取り入れる。



### <指導の工夫>

ネットの高さやルール（例えば、全員がボールに触れなければならないなど）を工夫して、みんなが楽しめるようにしましょう。ボールの落下速度が非常に遅いので車椅子の生徒がいる場合にも一緒に活動することができますが、ボール保持を可能にする等の配慮をすることで、より一層ボールの継続が可能になります。

## <表現運動 / ダンス> (肢体不自由)

- 1 対象 : 小学校 / 中学校
- 2 運動領域 : 表現運動 / ダンス
- 3 題材のねらい:

表現運動やダンスは、自分らしく自由に踊ることができ、技能の有無にかかわらず誰もが踊る喜びを味わうことができる。また、リズムにのって弾んで踊る楽しさは、心に大きなエネルギーを生み出す。また他者とも自然にかかわりがもてるようになる。さまざまなダンスを通して踊る楽しさを味わう。

### 4 指導にあたっての工夫点

場の工夫 : 心地よい音楽にのって自由な動きで自由に表現できるような環境づくりをする。  
 教具の工夫 : イメージや動きを引き出しやすい音楽、小道具、援助の方法を工夫する。  
 指導の工夫 : 車いすのスピード感やターンなどを十分に活かせるようにする。

### 5 本時の展開

小学校   は右頁で詳しく紹介しています。

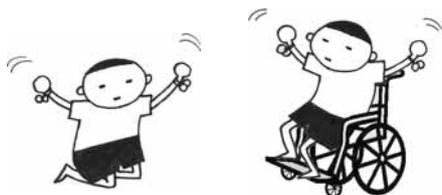
学習活動	指導・支援
(1) 体ほぐしの運動 手遊び歌  (2) 表現運動 表現 フォークダンス	<b>体ほぐしの運動</b> さまざまな手遊び歌を取り入れる。 ・げんこつやまのたぬきさん ・大きな栗の木の下で ・ぐーちょきぱーでなにつくろう ・おべんとうばこのうた ・アルプス一万尺 <b>表現運動</b> 手首に鈴をつけ、動くとき鈴が鳴るようにする。音とのかかわりから動きを引き出すようにする。 しあわせなら手をたたこうの歌に合わせ、楽しく踊ることができるようにする。

中学校   は右頁で詳しく紹介しています。

学習活動	指導・支援
(1) 体ほぐしの運動・ダンス ストレッチから ダンスへ  風船遊びから 創作ダンスへ	<b>体ほぐしの運動</b> ストレッチからダンスへ 頭を膝に寄せ、体幹を丸くする。 ゆっくり上体をおこし、両手を頭の上に挙げて伸びる。 床と水平に両手を前方に伸ばす。(指先まで) 両腕を体側から横へ押す動きをする。 円を描くように体幹を廻してゆれる。 ~ の動きを組み合わせゆっくりとした音楽で踊ってみる。 <b>風船遊びから創作ダンスへ</b> 1個の風船やたくさんの風船を詰め込んだゴミ袋を使って動きを引き出し、創作ダンスへつなげる。

# 音楽に合わせてみんなで楽しくダンス!

## 表現



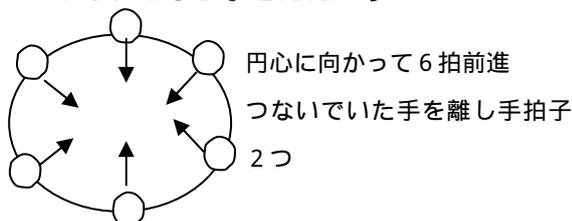
### <指導の工夫>

両手に鈴をつけて、動くとき音が鳴るようにします。鈴の音によって動いていることを実感し、音とのかかわりから動きを引き出します。鳥の羽がゆっくり動いている音、せわしなく動いている音の強弱のある動き、「動く - 止まる」のめりはりのある動きなどを学習します。

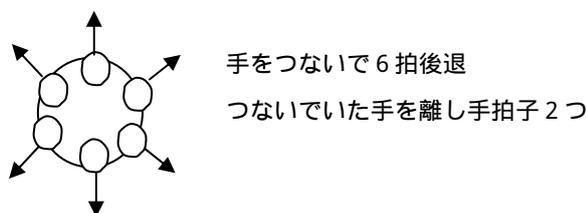
## フォークダンス

### しあわせなら手をたたこう

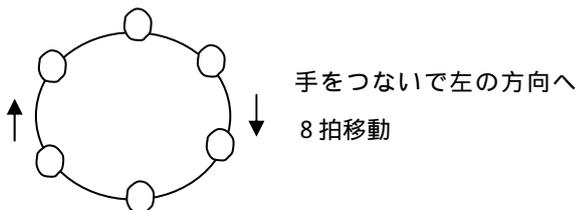
#### しあわせなら手をたたこう



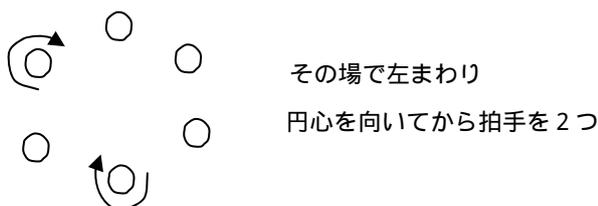
#### しあわせなら手をたたこう



#### しあわせなら態度で示そうよ



#### ほら みんなで手をたたこう



## 創作ダンス

### 風船遊びから創作ダンスへ

風船遊び 投げ上げた風船を一人でキャッチ 2人組で向かい合ってキャッチ  
円になってパス



風船を詰めた大きな袋を、投げ上げキャッチ 円になってパスキャッチ  
(1個 2個 3個と増やして)

自分の行動を言葉にしながらか動く。相手は次の行動を考え言葉にしながらか動きを続ける。(連続で)

A「風船袋を投げます」 B「かかえます」

B「置きます」 A「風船袋の周りをまわります」..

自分の行動を言葉に出さずにか動く。相手の気持ちを考えながらか動きを続ける。

### <実践された先生方の声>

風船の優しい動きが、相手との心と心のやりとりになって、信頼関係が生まれてきました。

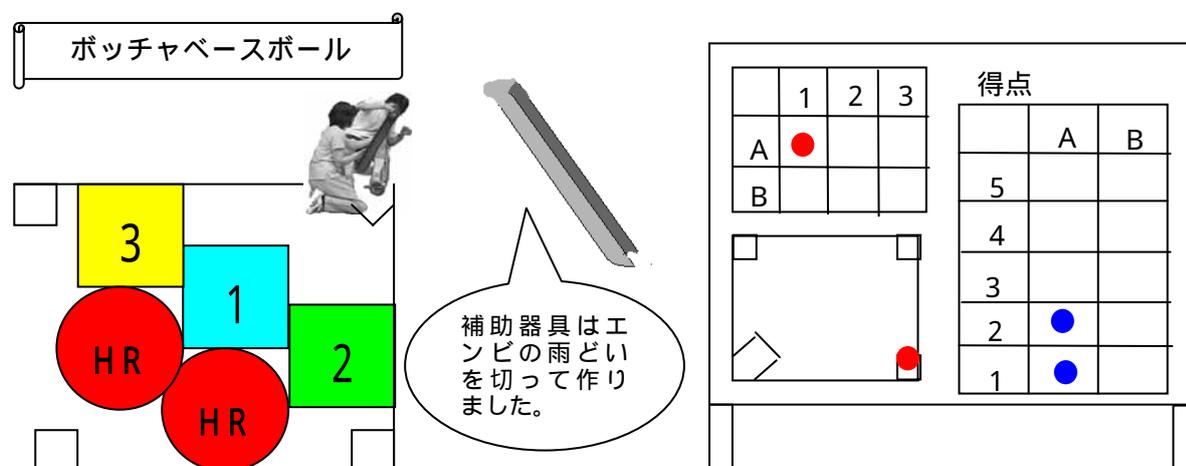
### 風船袋を使って・・・「もしも私が引っ越し屋さんだったら」

### <指導の工夫>

風船遊びでいろいろな動きを引き出します。車椅子でもそうでなくても動きは自由です。上手下手ではなくもち味、個性を大切にしましょう。

## < その他の球技（肢体不自由）の紹介 >

以下に紹介する球技は、それぞれの運動の特性に触れ、楽しく行うことができるように、場やルールの工夫をしたものです。児童生徒の実態に応じて、さらに工夫を加えながら取り入れて下さい。ただし、小中学校学習指導要領総則では、「学校において特に必要がある場合には、第2章以下に示していない事項に加えて指導することもできる。また、(中略)学校において特に必要がある場合には、この事項に関わらず、指導することができる。ただし、これらの場合には、第2章以下に示す教科、科目及び特別活動の目標や内容の趣旨を逸脱したり、児童(生徒)の過重負担になったりすることのないようにしなければならない。」とあります。学習指導要領に示されていない内容を取り扱う際は、教科や科目の内容の趣旨を逸脱したり、児童生徒の過重負担になったりしないよう十分な配慮をした上で取り扱ってください。



### < 指導の工夫 >

ポッチャで行います。カラービニール等に1・2・3・HRを記入し、子どもの状況に応じ、適当な位置に並べます。ボールが **3** で止まった場合は3塁打です。

野球の大好きな子にスコアを書いてもらったり、鳴り物の楽器を使って応援をしたり、楽しい雰囲気を作りましょう。

### キックベースボール

### < 指導の工夫 >

ルールはソフトボールの競技規則を用います。ピッチャーはゴムボールを転がします。バッターはバットでボールを打つ代わりに足で蹴ったり、テニスのラケットで打ったり工夫をします。ボールもいろいろなボールを使ってみましょう。

ルールの工夫の一例として、守備側のチームは、蹴られた(打たれた)ボールをキャッチしたところに全員が集まり手をつなぎ終わるまで、攻撃側の走者は走ることができるようにします。そして、全打者が終わったら攻守を交代します。正式なルールと違い、守備側は、相手の攻撃中は、ボールの落下地点に常に集まらなければならないので、多くの運動量が確保されます。

## 車いすサッカー



### <指導の工夫>

直径 50 cmの大きなサッカーボールを使います。電動車椅子の前にバンパーを取り付け、ボールをコントロールします。手でボールをコントロールしても良いでしょう。車椅子とそうでない児童生徒が入り交じるゲームでは、接触事故を防ぐため車椅子の周囲 1 mは離れること、車椅子でのドリブル移動は 3 mまでなどのルールを児童生徒と共に考えていきましょう。

## 車いすバスケットボール

### <教員の工夫>

ゴールを工夫します。



ツインバスケットボール用ゴール



フラフープゴール

### <ルールの工夫>

障害の有無など児童生徒の実態に合わせ、ルールを工夫します。

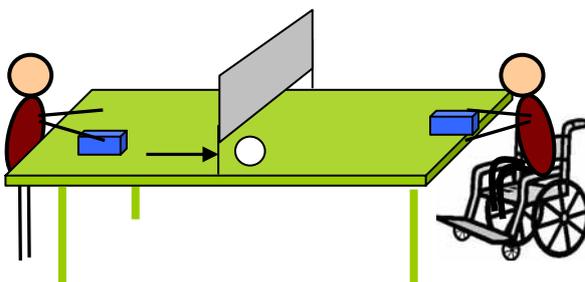
#### ルールの工夫 1

ゴール下に安全地帯を設け、そこではディフェンスが付けられない等、安全にプレーできる範囲を決めます。

#### ルールの工夫 2

場面に応じて得点を変更する等の工夫を行います。

## 転がし卓球



ウレタンブロックの手作りラケット

### <指導の工夫>

卓球台上でボールを転がしてラリーを楽しむスポーツです。通常のラケットや盲人卓球用のラケットを利用してもできますが、上記のようなウレタンブロックラケットを利用することによりラケットを上手に握ることができない人でも、ゴムで固定することで障害の有無に関わらず、同じ条件下で楽しむことができます。

## < 障害者スポーツの紹介 >

以下に紹介するスポーツは、障害者スポーツとして、多くの人々に生涯にわたって楽しまれているスポーツです。

### サウンドテーブルテニス（盲人卓球）

#### < 競技の特徴 >

卓球台のサイドラインからボールが落下しないように木の枠等を設置した卓球台を用意し、転がると音の出るボールを使用して行う、「ボールを転がす卓球」です。視覚を制限する等、障害のある人に条件を合わせることで、同じ条件の下でゲームを楽しむことができます。初めて行う場合は、非常に難しいスポーツですので、ルールの工夫を行いながら、段階的にゲームを行うと楽しく活動することができます。

### ポッチャ

#### < 競技の特徴 >

2 チームに分かれ、もちボールをそれぞれルールに従い、目標ボール（ジャックボール）に近づくように投入し、目標物に近いボールの数を競い合うゲームです。投球条件は、投球区域から出なければ、どんな方法でもよく、勾配器を利用するなど工夫をすれば、障害の有無に関わらず、すべての児童生徒が一緒に楽しめるゲームです。

### フライングディスク

#### < 競技の特徴 >

フライングディスクは、支援を必要とする人々だけでなく、世界的に親しまれているスポーツです。支援を必要とする人のスポーツとしても有名で、2001年（平成13年）から開催されている「全国障害者スポーツ大会」では、知的障害者と身体障害者が一緒に競技する、唯一の競技として注目されています。また、フライングディスクゲームは、複数の競技があります。主なフライングディスクゲームは以下のものです。

#### **アキュラシー**（全国障害者スポーツ大会正式種目）

スローイングの正確性を競う競技です。スローイングラインから数メートル離れた地点に輪状のゴールを置き、連続して10回投げ、何回通過したかを競うゲームです。

正式なルールでは、ゴールの大きさ等決まりはありますが、実態に合わせ、道具の工夫やルールの工夫をすることで、楽しく活動ができます。

#### **ディスタンス**（全国障害者スポーツ大会正式種目）

距離を競う競技で、連続して3回投げ、その最長距離を競います。正式なルールでは、スローイングエリアや測定区域の限定がありますが、実態に合わせ、工夫することにより、楽しく活動ができます。

#### **ディスクソン**

指定した距離・コース上をディスクを投げ、そこまで走り、またディスクを投げるという動作を繰り返し、いかに短い時間でゴールするかを競います。

#### 参考・引用文献

小林芳文 浜田志朗 荒井正人 永松裕希：コレール社「水泳ムーブメント」1988

神奈川県立体育センター：「平成17年度障害児体育研修会資料」2005

杉山重利：大修館書店「新学習指導要領による中学校体育の授業（下）」2001

（財）日本障害者スポーツ協会：（株）ぎょうせい

「障害者のスポーツ指導の手引<第2次改訂版>」2005

文部省：（株）東山書店「小学校学習指導要領解説 体育編」1999

文部科学省：（株）東山書店「中学校学習指導要領解説 保健体育編」2004