

第14分科会

研究主題

**運動の楽しさを実感し、自ら運動に取り組む、
意欲的な児童生徒を育てる体育授業**

福岡県立古賀特別支援学校

日程

9:30	10:00	11:00	11:50	13:00	13:15	13:55	14:30	14:50	15:00
受付	公開授業① (小学部)	公開授業② (中学部)	昼食・休憩	開会行事	研究発表	研究協議	指導助言	閉会行事	

公開授業案内

公開授業① 小学部5, 6年 「マツト運動」 体育館

公開授業② 中学部2年B 「球技」 (ロケット風船を投げよう) 体育館

学校所在地図



交通機関

○最寄駅

「千鳥(JR)」下車 徒歩5分

○經路

博多 発 8:10 8:16 8:26

↓ JR鹿児島本線

千鳥 着 8:42 8:46 8:55

学 校 概 要

学 校 名	福岡県立古賀特別支援学校		
校 長 名	江 島 玲 子		
学 級 数	56学級	児 童 生 徒 数	239名
所 在 地	(小学部・中学部) 〒811-3113 古賀市千鳥4丁目3番1号 (高等部) 〒811-3113 古賀市千鳥3丁目4番1号		
連 絡 先	(小学部・中学部) TEL 092-943-8674 FAX 092-943-9159 (高等部) TEL 092-942-7175 FAX 092-944-4562		

【学校紹介】

本校は、知的障害養護学校における在籍者数の増加，高等部教育へのニーズの高まり，病弱養護学校の小規模化等の課題に対応するため，知的障害教育を行う小学部・中学部・高等部及び病弱教育を行う小学部・中学部を有する新たな特別支援学校として，平成22年4月に開校した。

これまでの知的障害教育及び病弱教育の障害種別の専門性を維持・発展させるとともに，障害の状態や生活年齢を考慮した適正規模の学習集団（チーム）を構成し，そのチームに所属する教員全体で指導を行うチームティーチング制を取り，一人一人の教育的ニーズに応じた専門的な教育を行っている。

さらに，地域の特別な教育的ニーズのある幼児児童生徒に対して，特別支援教育のセンターとしての役割を担っている。



◇ 学校教育目標

社会生活に必要な基本的な生活習慣，基礎的・基本的な能力を育成するとともに，社会の一員として主体的に考え行動し，自立しようとする実践力を有し，健やかで，心豊かな人間の育成を目指す。

◇ 校訓・めざす児童生徒像

希望：夢をもち，明るく生き生きと，健康な心身をはぐくみ続ける児童生徒

友愛：豊かな心をもち，思いやりをもって，協力しあえる児童生徒

自立：自ら進んで物事に取り組み，たくましく生きる児童生徒



◇ めざす学校像

- ・一人一人の子どもを大切にする学校
- ・学び合い，高め合う学校
- ・安全で安心して生活できる学校
- ・家庭や地域に開かれた信頼される学校

研究主題

運動の楽しさを実感し、自ら運動に取り組む、 意欲的な児童生徒を育てる体育授業

福岡県立古賀特別支援学校

1 主題設定の理由

(1) 大会主題とのかかわりから

本校では特別支援学校の特性から、障害の重度・重複化、多様化への対応や一人一人に応じた指導の充実を心掛けて学校研究を推進してきた。体育科及び保健体育科の授業においても同様の視点で日々の授業に取り組んできた。

ここで今大会の主題「運動の楽しさを味わわせ、体育的学力の確かな定着を図る体育授業の創造」を知的障害教育部門の特別支援学校の枠組みで構成してみる。まず、「体育の楽しさを味わわせるため」には、活動そのものの楽しさ（活動欲求の充足）、できる喜び（達成感）、わかる喜び（満足感）、かかわる喜び（仲間意識）の育成が重要と考える。その上で「体育的学力の確かな定着を図るための体育授業」を創造するためには、本校の特徴の一つである小中高一貫教育を有効に活用し、発達の段階を踏まえた指導を継続的に行うことで体育的学力の定着を図ることができると考えた。

上記の点を踏まえて、小・中・高等部12年間に運動の楽しさを実感する経験を十分に積むことで、自主的・意欲的に運動に取り組む児童生徒を育成し、生涯にわたって運動に親しむことができる基礎を作りたいと考え、本主題を設定した。

(2) 新学習指導要領とのかかわりから

平成21年3月に告示された特別支援学校学習指導要領によると、知的障害者である児童生徒を教育する特別支援学校において、小学部の体育科、中学部の保健体育の目標はそれぞれ「適切な運動の経験を通して、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」（小学部）、「適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」（中学部）であり、従前のとおりである。しかし、中学部保健体育科の内容の中で2点目に「決まりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。」と示されている。中学部のゲーム領域においては生徒の実態等から一般的なルールをそのまま適用するのではなく、ルールの数を少なくしたり、生徒が理解しやすく基準を緩めたりした簡易なルールを設定するなどの工夫で生徒の興味・関心、意欲を喚起することができるとしている。

また、スポーツの実施に当たっては、友達と協力することが大切であり、それが安全につながることを理解して運動ができるようにすることが必要とされている。

(3) 本校児童生徒の実態から

本校は、昨年度まで知的障害教育を担ってきた旧北筑前養護学校と、病弱教育を担ってきた旧古賀養護学校を一本化し、知的障害教育部門と病弱教育部門の小・中学部、さらに知的障害部門の高等部を新設した特別支援学校として設置された。

本研究に関しては、これまでの旧北筑前養護学校の研究を基に、知的障害教育部門の小、中学部を対象にし研究を進めている。

本校知的障害教育部門の小、中学部児童生徒（以下、児童生徒と記す。）は、中・重度の知的障害を有する児童生徒が多く、その半数以上が広汎性発達障害を併せ有している。これらの児童生徒も視覚的な手立てを使うなど教材の工夫をすれば複雑なルールも理解することができ、ゆつくりとしたペースで指導を行えば、技術を習得することも可能である。しかし、身体的接触が苦手であったり、状況の変化に対応することが難しかったりするので、既存の球技スポーツにおいては運動の楽しさを実感することが困難で、自発的、意欲的な活動を引き出すことが難しい。

このような児童生徒に攻守分離型で安心感をもって、技術が簡単で結果がわかりやすい球技スポーツを開発し、実践していくことは大変意義深いと考える。

2 主題について

(1) 「運動の楽しさを実感する」について

運動が楽しいと感じるためには、運動の特性や運動の魅力に触れさせることが大切である。その導入として、知的障害のある児童生徒がやりがいを感じ、心地よく活動できる内容で、しかも運動自体の魅力は変わらずに、手軽に運動の楽しさを体験できるようなルールの変更や用具の工夫が必要である。そこで得られた「できる」喜び、「わかる」喜びが「運動の楽しさ」として実感され则认为る。

(2) 「自ら運動に取り組む」について

「できる」喜び、「わかる」喜びの体験が積み重なることで運動に取り組む意欲がわく。その中で「もっとできる」ようになったり、友達や教師との「かかわる」喜びを体験したりする積み重ねが活動欲求を生み出し、自ら運動に取り組むことにつながると考える。

3 研究の目標

知的障害のある児童生徒が運動の楽しさを実感し、自ら運動に取り組むために、生徒の実態と特性に配慮したアダプテッド・スポーツを開発し、それを活用した指導法を究明していく。

アダプテッド・スポーツとは、ルールや用具を障害の種類や程度に適合させることによって修正された、あるいは新たに創られた運動やスポーツ、レクリエーション全般を指し、障害のある人はもちろん、幼児から高齢者、体力の低い人も参加することのできるスポーツのことである。

4 研究の仮説

生徒の実態と特性に配慮したアダプテッド・スポーツを活用した指導法を以下の着眼点Ⅰ、Ⅱから具現化すれば、児童生徒は「できる喜び」「わかる喜び」「かかわる喜び」を味わい、さらにそれらをもとに「活用する喜び」を旺盛にすることで自ら運動に取り組む意欲的な児童生徒に育つであろう。

着眼点Ⅰ 確かな「体育的学力」の獲得に向かう環境や運動の選定

着眼点Ⅱ 「運動の楽しさ」と「ねらい」を踏まえた環境構成と教材化

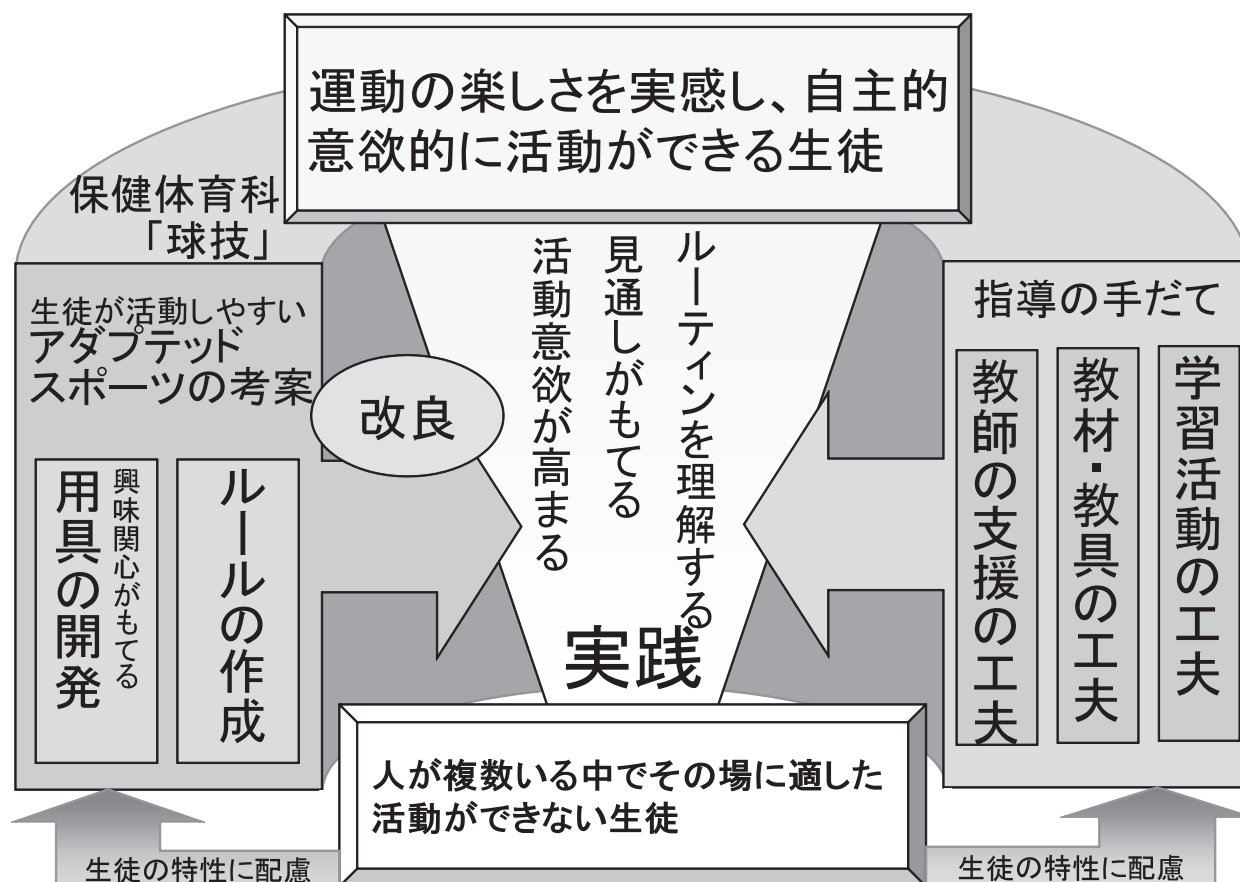
5 研究の構想

(1) 本校生徒に適したアダプテッド・スポーツの考案（着眼点Ⅰ）

アダプテッド・スポーツの考案では、知的障害のある児童生徒が興味関心をもつことができ、なおかつ、安全で扱いやすい用具の開発とわかりやすいルールの作成をする。

(2) 「運動の楽しさ」と「ねらい」を明確にした指導の手立て（着眼点Ⅱ）

指導の手だてとして、学習活動の工夫、教材教具の工夫、教師の支援の工夫を体育の授業で実践し、改良する。



6 実践事例

中学部 2 年 「カーナ ーロケット風船を投げようー 」

ー 2 1 年度の実践よりー

(1) 指導観

- Dチーム（中学部）2年生は、男子18名、女子6名の計24名で構成され、自閉症及び自閉的傾向の生徒（以下、自閉症生徒と記す）が11名在籍している。

現在、体育の授業は、学年単位で週1単位の活動となっている。生徒の実態によって活動の状況にも差が生じており、教師の説明で活動内容を理解して活動ができる生徒が8名（自閉症生徒3名）、言葉掛けを受けながら活動できる生徒が6名（自閉症生徒2名）、言葉掛けと簡単な援助を受けることで活動ができる生徒が5名（自閉症生徒2名）、随時援助が必要な生徒が5名（自閉症生徒4名）である。

保健体育科の授業や登校後と下校前の行間体育に積極的に取り組むことやスポーツに関心の高い生徒がいる一方、自閉症生徒を中心として、集団で行うスポーツが苦手な生徒も多い。運動能力面では、肥満傾向の割合が高いこともあって体力不足がうかがえたり、経験不足から動きがぎこちなかったりする生徒が多い。

- 本単元は、周りに人がいる中で自閉症生徒がルールに沿った行動ができるようになることをねらいとして、平成17年度に本校教諭の金森が考案したニュースポーツ「カーナ」を題材としたものである。「カーナ」の特徴は次の4点である。

① 安心感がもてる。

細長いビニールの中に風船を詰めたもの（以下、ロケット風船と記す）を使用するので、スピードがあまり出ず、当たっても痛くない。ゲーム内容においても敵味方が入り乱れてボールを取り合うことがない攻守分離型で、お互い自コートの上半分で主に活動するため相手と向かい合うこともなく活動できる。

② 動きや技術が簡単である。

ロケット風船を拾って、目標物を目掛けて投げる簡単な活動である。

③ 結果が見て分かりやすい。

お互い相手コート上にある目標物（的）を早く全部倒した方が勝ちである。

④ 活動の機会が確保されやすい。

バスケットボールやサッカーなどのゲームで通常使用される用具はボール一つであるためボールに触れる機会は、1ゲームの中でかなり限定される。それに対してカーナは一人に一つのロケット風船が準備されているので活動の機会が確保される。

当初、「カーナ」は自閉症生徒にとって活動しやすいスポーツで、保健体育科の学習で行うことによって自閉症生徒の運動量を確保することを目的に考案されたが、本校で継続して本単元を指導してきた結果、自閉症生徒以外にとっても楽しく、分かりやすく、安全で積極的に取り組むことができることが明らかになってきた。また、個人的スポーツから集団的スポーツへの橋渡しとしての役割も期待できると考えている。

- 本単元の指導にあたっては【A：中央線からロケット風船を投げる B：ロケット風船を拾いに移動する C：ロケット風船を拾う D：中央線まで移動する E：ロケット風船を投げる】という一連の活動を理解させることに重点を置いて行う。

この一連の活動の理解を効果的に進めるために、「活動意欲を高める」「見通しをもたせる」「実践的な経験を積ませる」の3つの観点から工夫を行う。

「活動意欲を高める」ために、投げたロケット風船が目標物に当たると音が鳴ったり、倒すとキャラクターが飛び出したりするなどの工夫を行う。また、A～Eの一連の活動ができる度に、パズルを1ピースずつ渡し、数枚で好きなキャラクターの絵が完成するような工夫を行う。しかし、身体活動をスムーズに行うためにパズルなどの手だては早い段階で活用を少なくしていく。

「見通しをもたせる」ための工夫として、先に説明したパズルの完成をもって終わりを意識させたり、ゲーム時間を見て分かるように視覚的に表示したりする。また、活動の始めと終わりには必ず笛を吹くことにより活動時間を明確にする。

「実践的な経験を積ませる」ための工夫として、動きが理解できているパートナーと一緒に活動させるなど、実践的な経験の中で動き方を覚えさせるようにする。また、練習したことを実践に結び付けることができるように毎時間ゲームを行う。

これらの工夫と平行して、周りに人がいる中で活動できるように、練習の際、グループ同士の距離を徐々に近づけたり、一緒に練習する人数を段階的に増やしたりして実際のゲームの人数に近づけ、周りに人がいる状況に慣れさせていく。

(2) 単元目標

- ロケット風船を投げて目標物に当てることで運動の楽しさを実感することができる。
- 一連の活動を理解し、見通しをもって意欲的に運動に取り組むことができる。

	A生 赤チームゼッケン②	B生 黄チームゼッケン②	C生 緑チームゼッケン②
個別の目標	・周りに人がある中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、自ら移動してロケット風船を拾い、投げることを繰り返して活動することができる。	・周りに人がある中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、友達からの言葉掛けで移動してロケット風船を拾い、投げることを繰り返して活動することができる。	・周りに人がある中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、友達からの言葉掛けで移動してロケット風船を拾い、投げる活動をゲームが終了するまで続けることができる。

(3) 指導計画

(本時)						
回数	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
内容	1 1 / 5	1 1 / 1 7	1 1 / 2 0	1 1 / 2 7	1 2 / 2	1 2 / 8
学習活動のねらい	活動意欲を高める					
	見通しをもたせる					
	一連の活動を理解させる			実践で活動の定着を図る		
学習活動	投げる→移動→拾う→移動→投げる(繰り返し行う)					
	キャッチボール	遠くへ投げる	ブロック崩し	ブロック崩し	ブロック崩し	ブロック崩し
	的当て	4本投げる	2本投げる	トーナメント	トーナメント	リーグ戦
	3本投げる			4チームでトーナメント戦		リーグ戦
	ゲーム(カーナ)		2チームで試合			

(4) 本時 平成21年12月2日(水) 2校時 (場所:本校体育館)

① 前時までの様子

A生 赤チームゼッケン②	B生 黄チームゼッケン②	C生 緑チームゼッケン②
・場作りからパートナーと一緒に活動し、「○○ちゃん、取り行くよ」という言葉掛けで投げた後に再びロケット風船を取りに行くことができていた。 ・一連の活動とゲームの目的を理解して意欲的に活動ができている。	・パートナーと一緒に活動するには、頻繁に言葉掛けが必要であったが、少しずつ自発的にロケット風船を取りに行くことができてきた。 ・一連の活動とゲームの目的は理解しているが継続して活動するには言葉掛けが必要である。	・場作りからパートナーと一緒に活動し、「○○ちゃん、取り行くよ」という言葉掛けで投げた後に再びロケット風船を取りに行くことができていた。 ・一連の活動とゲームの目的を理解して意欲的に活動ができている。

② 本時指導の考え方

前時からゲーム中心になり、全体の活動が活発になってきた。その中でもゲームに集中し、投げる→移動→拾う→移動→投げるの一連の活動を理解して運動する姿が見られるようになった。しかし、その活動はまだまだ教師やパートナーなど周りからの活動を促す言葉掛けを介して行われることが多い。

そこで、モチベーションを高め、意欲的な活動を継続させるために、ゲームの前にいくつかの当てか目標を決めさせ、終了後の反省で結果を聞くようにする。また、教師からの言葉掛けは、活動の促しではなく、意欲的な活動や成功に対する賞賛の言葉掛けを中心に行う。

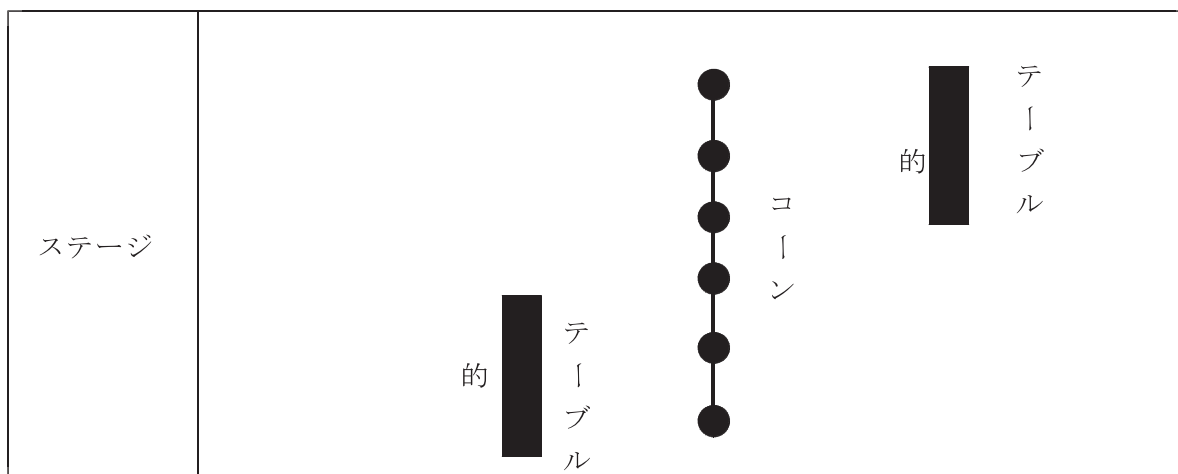
③ 本時の目標

- 的をめがけてロケット風船を投げて、周りから賞賛されることで運動の楽しさが実感ができる。
- 一連の活動を理解し、見通しをもって意欲的に運動に取り組むことができる。

④ 配置図

	A生 赤チームゼッケン②	B生 黄チームゼッケン②	C生 緑チームゼッケン②
個別の目標	・周りに人がいる中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、自ら移動してロケット風船を拾い、投げることを繰り返して活動することができる。	・周りに人がいる中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、友達からの言葉掛けで移動してロケット風船を拾い、投げることを繰り返して活動することができる。	・周りに人がいる中で自分でロケット風船を投げ、目標物に当てることができる。 ・一連の活動を理解し、友達からの言葉掛けで移動してロケット風船を拾い、投げる活動をゲームが終了するまで続けることができる。

(5) 教材



- ①ラジオ体操のテープ ②コートジャケット赤、黄、白、緑、各6枚 ③ロケット風船 28本
④目標物22個 ⑤テーブル2台 ⑥コーナーコーン6個

(6) 授業の流れ

配時	学習活動	支援の内容・留意点	備考
2分 4分	1 今日の活動内容を知る。 ・各クラス1列で集合する。 ・代表が1名前に出て号令を掛け、あいさつをする。 ・その場に座って静かに説明を聞く。 2 準備運動を行う。 ・体操隊形に広がり、ラジオ体操第1を行う。 ・体操が終了後、もとの隊形に集ま	・並びやすいように集合する場所の中央に立つ。(T1) ・見通しがもてやすいように本時の流れやねらいについて話す。(T1) ・生徒に活動が見られない場合は、言葉掛けや援助を行う。(T2～T8)	①

2分	る。	・ゼッケンでチームのメンバーを分かりやすくする。	
	3 チーム分けをする。	・決められた役割にそって準備するように言葉掛けをする。(T 1)	②
5分			
	4 場作りをする。	(A生) 言葉掛けなどは行わず、自発的な活動を待つ。別の活動をするときは、パートナーに言葉掛けするように促す。(T 1)	③
21分	・チームに6本ずつ、カーナを準備する。	(B生) 活動が停止したときは、活動を促す言葉掛けをする。(T 3)	④
	・平均台、コーナーポスト、的の準備をする。	(C生) 言葉掛けなどは行わず、自発的な活動を待つ。別の活動をするときは、パートナーに言葉掛けするように促す。(T 5)	⑤
	5 (ゲーム)「カーナ」を行う。	・決められた役割にそって準備するように言葉掛けをする。(T 1)	⑥
	・説明を聞く。	・生徒に活動が見られない場合は、言葉掛けや援助を行う。(T 2～T 8)	
	・チームに分かれてゲームを行う。		
	・ゲームを行わないチームはステージの上や体育館の入り口に座り見学する。		
	・トーナメント方式でゲームを行う。		
2分			
	6 後片付けをする。		
2分			
	7 整理体操をする。		
2分		・次時の意欲につながるように、意欲的な活動を十分に評価する。(T 1)	
	8 今日の反省と次時の話を聞く。		

(8) 評価

◎＝一人でできる ○＝友達からの言葉掛けでできる △＝教師からの促しの言葉掛けでできる

観点	評価基準	A生	B生	C生
関意態	設定した目標に向けて、意欲的に取り組もうとしている。			
思・判	教師の働きかけに応じて、適切な行動をしようとしている。			
技 能	個別に設定された目標に応じて、ロケット風船を投げるができる。			
知・理	一連の活動を理解し、行動ができている。			

7 研究の成果と課題

(1) 成果

- 本校生徒の特性を考慮して考案したアダプテッド・スポーツ「カーナ」は、知的障害のある生徒が安心感や興味や関心をもって活動に取り組むことができ、球技領域における体育的学力の定着を図ることができるスポーツであることが分かった。
- 生徒の活動を高める上で、学習活動の工夫、教材教具の工夫、教師の支援の工夫等の指導の手だてを行うことでねらいを明確にし、「運動の楽しさ」を実感させることができた。

(2) 課題

- カーナの運動量を増やしたり，意図的に人とかかわりがもてたりする内容の考案。
- カーナの普及による活動機会の増加。

研究主題

生徒が主体的に取り組む体育の授業づくり

ー楽しさを共有する野球ゲームの実践をととしてー

かわさき
福岡県立川崎特別支援学校

1 はじめに

本校は、知的障害児を対象とした特別支援学校で、小学部19名、中学部17名の児童生徒が在籍する小規模校である。児童生徒の障害の程度や状態は様々である。

中学部生徒の運動能力をみると、例えば1学期に実施したスポーツテストでは50mを言葉掛け等の支援を受けながら30秒台で走る生徒もいれば、8秒台で走る生徒もいる。立ち幅跳び・ソフトボール投げ等も同様で、能力にかなりの差がみられる。

運動意欲をみると、運動が苦手な生徒や肥満傾向のため動きが少なくなっている生徒もいるが、自分で目標をもって記録に挑戦しながら運動する生徒もあり、全般に運動が好きな生徒が多い。

体育の授業に対する取り組みをみると、積極的に体を動かして運動を楽しむ生徒は多い。しかし、生徒の様子をより細かくみると、技能が未熟なために運動を充分楽しめていない生徒やどう動けばよいのかがよくわからないために活動が乏しくなっている生徒、友達とうまくかかわれないために集団競技が苦手になっている生徒なども目につく。技能が高まったり、その場面でどう動けばいいのか、次はどうすればいいのかが分かったりすれば運動を楽しめる生徒や友達とのかかわりが広がれば集団の中で運動を楽しめる生徒も多くいる。

このような生徒の実態から、友達と一緒に運動する楽しさを味わえる授業の実践をめざすこととした。友達とともに活動し、運動する楽しさを共有する授業を積み重ねることで運動に関する技能や理解、態度が高まり、さらに自ら運動に取り組む主体性を育むことができると考えた。

特別支援学校中学部新学習指導要領の保健体育科の内容に「きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。」と明記されている。中学部では、ボール運動の授業に野球を取り入れた。多くはないが野球に興味を示す生徒がいること、小学部でフットベースボールを経験していること、また野球が生徒同士のかかわりを促しやすく、余暇活動にも結びつくチームスポーツであること等が主な理由である。生徒が友達とともに楽しみ、主体的に取り組む野球ゲームとなるよう、支援を工夫しながら実践することとした。

2 研究の目的

生徒が自ら主体的に取り組む体育の授業づくりのためには、生徒たちが授業の中で楽しさ（「できる」「わかる」「かかわる」楽しさ）を共有することが必要であると考え、そのための支援の在り方について考察することを本研究の目的とした。

3 研究の方法

生徒たちが「できる」「わかる」「かかわる」楽しさを共有するために以下の工夫を行う。授業を通した生徒の姿から有効だった具体的な工夫（手立て）について整理する。

- ・ ルールを工夫する。
- ・ 教材、教具を工夫する。
- ・ 活動の構成を工夫する。

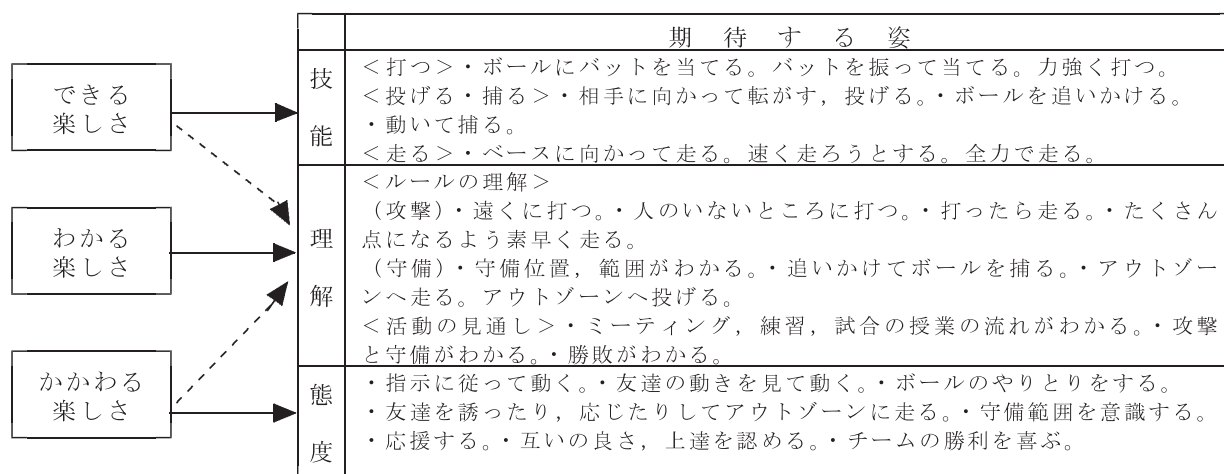
4 研究の内容

(1) 研究の考え方

本校では、毎朝の運動でランニングや校外歩行等に取り組み、健康な体・体力づくりに励んでいる。これらを土台に、体育授業では生徒がより主体的に運動に取り組むことができるよう、「できる」、「わかる」、「かかわる」楽しさをともに味わう授業実践を行う。「できる」、「わかる」、「かかわる」楽しさは、以下のように捉えている。

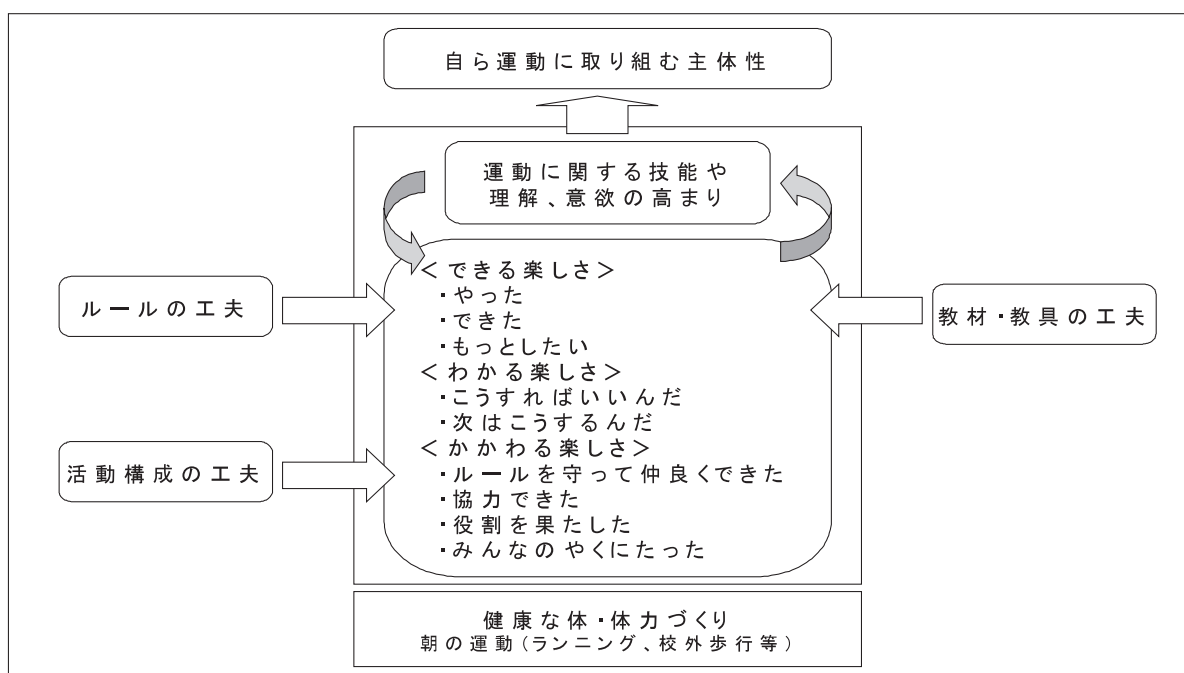
できる楽しさ・・・やった、できた、もっとしたい等の実感
 わかる楽しさ・・・ルールを守った、こうすればいいんだ、次はこうするんだ等の理解
 かかわる楽しさ・・・みんなと仲良くできた、協力できた、役割を果たせたみんなの役に立った等の喜び

支援の工夫（教材・教具の工夫、ルールの工夫、活動構成の工夫）を具体化しながら、これらの楽しさをみんなで共有できるようにすることで、生徒一人ひとりの運動に関する技能や理解、態度が高まり、主体的な運動に結びつくと考えた。3つの楽しさと運動に関する技能や理解、態度との関連、生徒に期待する姿を以下のように考え、目標設定や評価に活かすようにした。



(2) 研究の構想

(3) 実践「野球ゲーム」



ア 野球ゲームについて

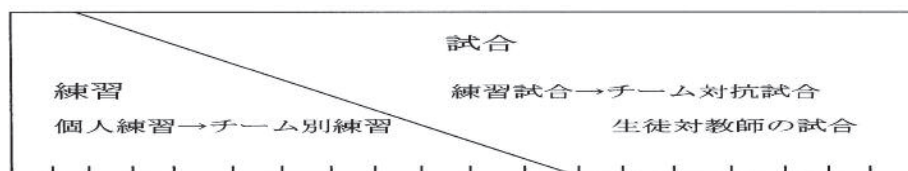
ボールを使う運動は、集団で楽しむことができる活動であり、友達と一緒に運動を楽しむ経験の少ない生徒たちに適している。ボール運動の中でも野球は、興味をもつ生徒もあり、生徒に身近な運動と言える。チームスポーツとして意欲をもって取り組むことができる題材である。野球には、「打つ」「投げる」「捕る」「走る」などのさまざまな動きが含まれている。攻撃と守備について、それぞれに応じた練習もやりやすく、生徒の実態に応じた技能等の向上を図ることができる。また、攻撃と守備が明確で、ルールも比較的分かりやすく、全員が参加できるよう単純なルールにしたり、生徒同士のかかわりを要するルールにしたり、それぞれが運動機会を確保できるルールにしたりするなどの変更も可能である。さらに、個人練習から試合へ、といった繰り返しの学習活動を構成でき、授業の見通しももたせやすい。これらのことから、活動の定着を図りやすく、実態差の大きい生徒たちも友達とともに楽しめるゲームになると考えた。

野球をアレンジした「野球ゲーム」を通し、技能の向上やルールに沿ってゲームをする力、友達とやりとりしたり協力したりする力を育てたい。野球ゲームでの経験が、友達とキャッチボールをしたり、簡単なルールのゲームをしたりするなどの日常の余暇活動へ広がることも期待できると考えた。

イ 単元の目標

- (ア) ボールを捕る・投げる・バットで打つ、走るなどの技能を高める。
- (イ) 野球ゲームのルールを理解して、自らゲームに参加する。
- (ウ) 友達とかかわりながら練習や試合をする。

ウ 単元計画・・・総時間数 19時間



エ 指導に当たっての工夫の実際

本単元の指導に当たっては、野球ゲームに必要な技能の向上を図りながら、ルールを理解し、友達とともに協力して練習や試合を楽しむことができることを目的に以下のように教材・教具やルール、活動構成を工夫することとした。

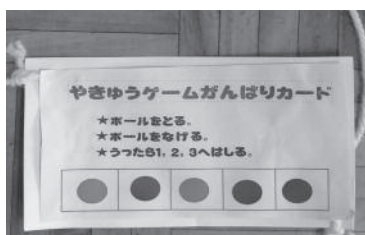
〈教材・教具の工夫〉

- 生徒の実態と安全面から、太さの異なるプラスチックのバットや大きさ、堅さの異なるボール（基本はドッジボール大のゴムボール）を準備する。これらのことにより、バッターがボールを打ちやすく、また守備の生徒が捕球の際に恐怖心を抱かず、ボールを捕りやすくする。
- 走塁の目印になるようベースの横にコーンを置いたり、バッターの立ち位置に足型マットを敷いたり、アウトゾーンや守備範囲にテープで印を付けたりして、視覚的に動きをわかりやすくする。
- スコアボードの得点の枠に色をつけたり、名札を貼ったりすることで、攻守の交代や打順を視覚的に分かりやすくする。これらのことにより、生徒がスコアボードを見ながら、自分でバッターボックスに入ったり、次の打者を知らせたりするとともに、進んで攻守の交代ができるようにする。
- 実態に応じて、がんばりカードや立つ位置を示す輪などを準備する。

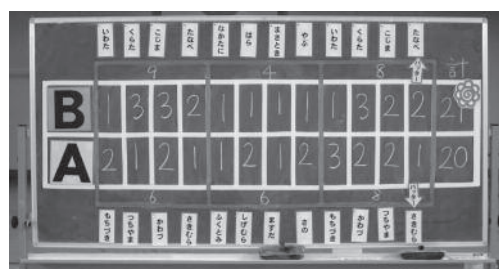
- 打順の確認は、チームで声を掛け合えるように打順黒板を準備する。



〈ホームベース用足型マット〉



〈B児用のがんばりカード〉



〈打順黒板〉

〈ルール of 工夫〉

- 生徒の実態から、通常の野球のルールでは内容を理解することが難しい。そこで、本単元の目標達成に向け、単純なルール、かかわりが必要なルール、運動機会を確保できるルールづくりを行う。(資料参照)

〈活動構成 of 工夫〉

- 1時間の授業の流れをパターン化することで、見通しをもって活動できるようにする。野球ゲームは毎時間、練習、ミーティング、試合、まとめの流れで行う。
- 個別の課題に応じた練習と練習試合を繰り返すことで、身につけた技能を試合で活かすことができるようにする。
- 自分のチームの友達がわかり、連帯感を高めるために、チームは単元を通して同じメンバーにする。ミーティングはキャプテンを中心に行い、互いのよさ、上達、課題を認め合う場とする。
- 単元の最終に「先生チーム」対「生徒チーム」の試合を設定し、目的をもって活動できるようにする。

オ 指導例

(ア) 準備

- ①移動黒板 (スコアボード, 打順黒板) ②ボール (大・小) ③バット (太・細) ④ベース ⑤コーン ⑥大判得点札 ⑦足形マット ⑧ピッチャーゾーンマット ⑨打順用矢印 ⑩ビブス ⑪名札カード ⑫的カード ⑬ホームランゾーン

(イ) 本時の目標

生徒 A	・ボールを遠くに打つ。 ・ボールを打ったら順番に塁を走る。 ・生徒 C の呼びかけに応えボールを投げる。
生徒 B	・転がってきたボールを捕る。 ・ボールを打ったら一人で順番に塁を走る。 ・呼びかけられた相手を意識してボールを投げる。
生徒 C	・ボールに集中して遠くに打つ。 ・打球の行方を見て、投げるか、アウトゾーンに走るかを判断する。 ・キャプテンとして、チームの友達に打順を伝える。
生徒 D	・ピッチャーとして、的を見てボールを投げる。 ・ボールを捕球したら誰に投げるかを判断する。 ・自分から友達を応援する。

配時	学習活動	生徒A	生徒B	生徒C	生徒D	教員
5	1. 始めのあいさつをする。 2. 本時の学習内容を確認する。 3. 準備運動をする。 4. 説明を聞く。 5. チームに分かれてミーティングをする。	○当番の生徒が号令をかけ、あいさつをする。 ○黒板を見ながら説明を聞き、本時の学習内容について知る。 ○T1の動きと掛け声を聞いて、準備運動をする。 ○打順を確認する。 ○打順が確認できるように、呼名しながら打順黒板に名札を貼っていく。 ○キャプテンを中心に守備位置や今日のめあてについて確認する。	○キャプテンの言葉掛けで、ネクスターバッタースークルに行く。 ○打順が分かるように打順黒板の名前カードを示す。 ○ネクスターバッタースークルが分かるように白輪でボールを打つ。 ○太いバットでボールを打つ。 ○バットは、太さと長さが揃っているようにする。 ○ボールを打つたら走塁コースに沿って走塁する。 ○走塁コースを手掛かりに笛が鳴るまで走塁する。 ○順番に走塁できるようにベースの横に走塁コースを置く。 ○途中で減速しないように、笛が鳴るまで走塁する。 ○言葉掛けをする。 ○点数が分かるように、大判得点札を提示する。	○ネクスターバッタースークルで授業中に各バッタースークルに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように手帳を添えて支える。 ○ボール(大)やバット(太)は、自分で選べるようにする。 ○赤い大きいボールを打ち、走塁する。 ○赤い大きいボールを準備し、ボールに集中できるようにする。 ○走塁は、自分で判断できるように見守り、混乱する時は、ベースや笛を手掛かりにするように言葉掛けをする。 ○キャプテンとして「次打所の生徒を呼んで知らせる」役割をする。 ○打順が分かる、生徒に操作しやすい打順用矢印カードを準備する。 ○応援するように誘いかけ、教師も一緒に応援する。	○打順黒板で自分の順番を知り、バットボックスに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように、打順黒板の名前カードを示す。 ○バットを握る位置に印を付け、持ち方を確かめる。 ○ホームランゾーンを意識してボールを打つ。 ○ホームランゾーンが分かるように左右の壁にホームランゾーンにカードを掲示しておく。 ○笛が鳴るまで全力で走塁する。 ○順番に走塁できるように、数字ベースと横に走塁コースを置く。 ○得点が分かるように、大判得点札を提示する。 ○友達を応援する姿を賞賛する。	教員
35	6. 試合をする。 ○攻撃	○生徒Cの言葉掛けでネクスターバッタースークルに入る。 ○ネクスターバッタースークルが明確になるように、サークル輪を設置する。 ○選んだバットでボールを打つ。 ○バットは、太さを揃えるようにする。 ○ネクスターバッタースークルに立つときは、正しい位置に立てるように足形マットを置く。 ○走塁コースを手掛かりに笛が鳴るまで走塁する。 ○順番に走塁できるようにベースの横に走塁コースを置く。 ○途中で減速しないように、笛が鳴るまで走塁する。 ○言葉掛けをする。 ○点数が分かるように、大判得点札を提示する。	○キャプテンの言葉掛けで、ネクスターバッタースークルに行く。 ○打順が分かるように打順黒板の名前カードを示す。 ○ネクスターバッタースークルが分かるように白輪でボールを打つ。 ○太いバットでボールを打つ。 ○バットは、太さと長さが揃っているようにする。 ○ボールを打つたら走塁コースに沿って走塁する。 ○走塁コースを手掛かりに笛が鳴るまで走塁する。 ○順番に走塁できるようにベースの横に走塁コースを置く。 ○途中で減速しないように、笛が鳴るまで走塁する。 ○言葉掛けをする。 ○点数が分かるように、大判得点札を提示する。	○ネクスターバッタースークルで授業中に各バッタースークルに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように手帳を添えて支える。 ○ボール(大)やバット(太)は、自分で選べるようにする。 ○赤い大きいボールを打ち、走塁する。 ○赤い大きいボールを準備し、ボールに集中できるようにする。 ○走塁は、自分で判断できるように見守り、混乱する時は、ベースや笛を手掛かりにするように言葉掛けをする。 ○キャプテンとして「次打所の生徒を呼んで知らせる」役割をする。 ○打順が分かる、生徒に操作しやすい打順用矢印カードを準備する。 ○応援するように誘いかけ、教師も一緒に応援する。	○打順黒板で自分の順番を知り、バットボックスに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように、打順黒板の名前カードを示す。 ○バットを握る位置に印を付け、持ち方を確かめる。 ○ホームランゾーンを意識してボールを打つ。 ○ホームランゾーンが分かるように左右の壁にホームランゾーンにカードを掲示しておく。 ○笛が鳴るまで全力で走塁する。 ○順番に走塁できるように、数字ベースと横に走塁コースを置く。 ○得点が分かるように、大判得点札を提示する。 ○友達を応援する姿を賞賛する。	①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧ ⑨⑩
	○守備	○外野ゾーンで守備をし、バッターがボールを打ち、打球を追う。 ○自分の守備範囲が分かるように、守備ゾーンに守備範囲を貼っておく。 ○捕球したら生徒C(アウトさん)に投げる。 ○混乱しないように投げた相手を生徒Cに限定する。 ○アウトさん(生徒C)が確認できるような赤いピビブスを着せる。 ○生徒Cの呼びかけを手がかりにするように見守る。 ○生徒Cとのかかわりを大切にすること、教師は言葉掛けをしない。	○1塁側内野の守備をし、バッターが打球を追う。 ○安心して打球を追う。 ○ボールを貼る。 ○守備範囲が分かるように内野ゾーンにテープを貼る。 ○混乱しないように投げた相手を生徒Cに限定する。 ○アウトさん(生徒C)が確認できるような赤いピビブスを着せる。 ○生徒Cの呼びかけを手がかりにするように見守る。 ○生徒Cとのかかわりを大切にすること、教師は言葉掛けをしない。	○ネクスターバッタースークルで授業中に各バッタースークルに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように手帳を添えて支える。 ○ボール(大)やバット(太)は、自分で選べるようにする。 ○赤い大きいボールを打ち、走塁する。 ○赤い大きいボールを準備し、ボールに集中できるようにする。 ○走塁は、自分で判断できるように見守り、混乱する時は、ベースや笛を手掛かりにするように言葉掛けをする。 ○キャプテンとして「次打所の生徒を呼んで知らせる」役割をする。 ○打順が分かる、生徒に操作しやすい打順用矢印カードを準備する。 ○応援するように誘いかけ、教師も一緒に応援する。	○打順黒板で自分の順番を知り、バットボックスに立つ。 ○打順が分かる位置が分かるように、打順黒板の名前カードを示す。 ○バットを握る位置に印を付け、持ち方を確かめる。 ○ホームランゾーンを意識してボールを打つ。 ○ホームランゾーンが分かるように左右の壁にホームランゾーンにカードを掲示しておく。 ○笛が鳴るまで全力で走塁する。 ○順番に走塁できるように、数字ベースと横に走塁コースを置く。 ○得点が分かるように、大判得点札を提示する。 ○友達を応援する姿を賞賛する。	②③ ④⑤ ⑥⑦ ⑧⑨ ⑩⑪
5	7. まとめをする。 8. おわりのあいさつをする。	○各チームの監督・コーチの話を聞く。 ○当番の生徒が号令をかけ、あいさつをする。				教員

カ 生徒の変容及び課題

生徒	学習を始めたころの様子	支援の工夫	学習による変容	課題
A	○ピッチャーが投げたボールをバットに当てることはできるが、遠くに飛ばすことは難しかった。 ○走塁が大回りになっていた。また、1塁から順番に走塁するためには、言葉掛けが必要だった。 ○目標に向かってボールを投げるのが難しく、誰に投げて良いかわからずに動きが止まるが多かった。	・バットを選ぶように太さの異なるバットを準備する。 ・平面的なベースの横に走塁の目印になるコーンを立てる。 ・捕ったボールはアウトさんに投げる「外野」の役割に固定し、自分の役割が明確になるようにした。	○ボールをバットで強く打ち遠くに飛ばせるようになった。 ○走塁の際、1塁から順番に走れるようになった。 ○友達の声かけで、友達にボールを投げるようになった。	○ホームランゾーンをめがけて打つ。 ○友達に呼びかけてボールを捕ったり投げたりする。
B	○打撃は、バットの振幅も小さく、ボールを打っても指示がないとどこに走って良いのか理解できず、混乱した動きをしていた。 ○守備では、指示がないとボールを捕ることができず、後にいる教師に指示を求めるが多かった。また、ボールを捕るときに、転がってくるボールの方向に体が向かず、転がっていったボールを追いかけて行くので捕るまでに時間がかかっていた。 ○ボールを捕ってもどこに投げたら良いのか分からず、投げるまでに時間がかかっていた。	・めあてを決め練習する。 ・平面的なベースの横に走塁の目印になるコーンを立てる。 ・守備を内野に固定し、ボールを捕る個人練習をする。 ・安心して使用できるゴムボールを用いる。 ・攻守のがんばりでシールを付ける「がんばりカード」を準備する。 ・誰に投げたらよいかを理解できるようにチームメイトを固定する。	○タイミングを計ってボールを打ち、順番に塁を走れるようになった。 ○転がってきたボールに対する反応が早くなり、ボールに走り寄って正面で捕ることができるようになった。 ○捕ったボールをすぐにアウトゾーンに投げるようになった。 ○友達の呼びかけに応じて相手を見て確実にボールを投げるようになった。	○他の場所の守備ができる。 ○自分の判断でボールを捕りに行く。
C	○友達の動きや教師の言葉などに混乱し、ボールに注目できないことがあった。 ○「ボールを捕って」「アウトゾーンに走って」の指示に応じて行動することができた。しかし、言葉掛けに混乱し、ボールの行方を確認できないこともあった。 ○自分の活動に一生懸命で、友だちに声を掛けたり、キャプテンとしてリードをしたりする余裕はなかった。	・赤い大きなボールを使用し、ボールに集中できるようにする。 ・守備位置が視覚的に分かりやすくなるようにテープラインを引く。 ・役割を明確にし、守備をアウトさんに固定する。 ・ミーティングの時間に友達の良さ、上達や課題を認め合うようにした。 ・キャプテンの仕事「集合をかける」「打順を伝える」などを明確にした。	○ホームランゾーンをめがけてボールを打てるようになった。 ○自分で判断して「走る」「投げる」などの活動ができるようになった。 ○友達に「投げる」「走る」等の言葉掛けをしながらプレーできるようになった。 ○キャプテンとして「集合をかける」「打順カードの操作」などが自分からできるようになった。	○守備の担当箇所が変更しても対応できる。 ○友達の動きを見て、友達の良さに気付く。
D	○守備では、ピッチャーに立候補したが、方向が定まらずに球数が多かった。守備では、ボールを追えずに言葉掛けで捕りに行くことが多かった。 ○捕ったボールをだれに投げたらよいか分からずすぐに返球ができなかった。 ○友達を応援したり、ホームに戻ってきた友達に声をかけたりするなどのかわりがあり見られなかった。	・投げる位置が明確になるように的を設置し、投げやすいゴムボールにする。 ・個人練習の時間を利用して「投げる」「捕る」練習をする。 ・守備を「ピッチャー」「内野」に固定し、捕球後の返球相手を確定する。 ・チーム意識を高めるように試合前に掛け声をかけた後、ミーティングで友達の良さを紹介したりした。	○的カードをよく見てボールを投げたり、飛んできたボールを捕球できるようになった。 ○アウトゾーンの友達に投げるのが分かり捕球後すぐ投げるようになった。 ○バッターボックスの友達に声援を送ったり戻ってきた友達をハイタッチで迎えられるようになった。	○打者が打ちやすいボールを投げる。 ○友達の動きをよく見て動く。

5 成果と課題

(1) 生徒の変容

教材・教具、ルール、活動構成を工夫しながら行った野球ゲームの実践の中で生徒に次のような変容が見られた。

ア できる楽しさ

- 個に応じたボールやバット、がんばりカード等の教材・教具を工夫したり、守備位置を固定したり、個別に練習を行ったりした。これにより、攻撃や守備に必要な技能（投げる・捕る、打つ、走る）がそれぞれに高まり、友達とともに活動できるようになった。
- 技能がある程度高まっている生徒については、ボールを遠くに打つ、塁を全力で走るなどの技能が向上した。また、相手チームがボールを打つと、すぐに捕球位置やアウトゾーンに走るなどの判断力と瞬発力がついてきた。
- バットで打つ、ボールを追いかけて捕るなどの動きが全体的に向上した。
- 昨年度のスポーツテストの記録と今年度の記録を比較すると、ほとんどの生徒の記録が伸びている。

イ わかる楽しさ

- 単純なルールとしたことで、生徒が練習や試合を通してルールを早く覚え、積極的に参加できるようになった。
- ルールの理解が深まるにつれ、たくさん点になるような全力の打撃・走塁や速くアウトにしようとする守備の動きが随所にみられるようになった。
- 学習の流れに見通しをもち、自分から移動したり、分からないでいる友達がいると誘って移動するなどの姿が増えた。

ウ かかわる楽しさ

- 自分の守備範囲を守るといった気持ちをもつようになり、自分の役割を果たすという意識が高まった。
- アウトさんがアウトゾーンへ走る時、「行くよ」と友達を誘ったり、それに応じたりする姿が増えた。
- 点を取った、アウトにしたというチームへの貢献を喜ぶ姿が増えた。また友達を応援したり、活躍を一緒に喜んだり、チームの勝敗を気にしたりするなどチームとしての関心が高まった。ミーティングでは友達のよかったところを認め合えるようになった。
- キャプテンを中心に準備や後片付けをしたり、ゲームを進めたりするための声を掛け合う姿が増えた。
- 授業外でも野球ゲームを話題にして、友達同士で話したり、余暇時間にも誘い合って野球ゲームを楽しむ姿がみられるようになった。

以上のように、技能を高め、ルールに沿って友達と野球ゲームを楽しむ姿が多くみられるようになった。運動が苦手だった生徒にも、教師の支援がなくても友達と一緒に動く姿が格段に増えている。また、体育の時間のみならず、余暇の時間にも友達同士誘い合ってキャッチボールをしたり、バッティング練習をしたりして、元気に遊ぶ生徒を多く見かけるようになった。保護者からの連絡帳に「家で素振りの練習をしています」や「先生チームと野球することを楽しみにしています」「今日はAチームが勝ったそうですね」など記されるようになった。学校以外の場面でも練習したり、家族で野球ゲームを話題にするなど意欲をもって取り組んでいることがうかがえる。

(2) 有効だった手立て

生徒に「できる」「わかる」「かかわる」楽しさを味わわせる上で、以下のような手だてが有効であったと考える。

ア 教材・教具の工夫

- ゴムボールや太さの異なるプラスチックバットなど、個に応じて道具を変え生徒が安心して使用できる道具を準備したこと。
- 打順を示す名札を示したり、足形マットやベースにコーンを置いたり、守備範囲をテープで区切ったりして、環境を視覚的に分かりやすくしたこと。
- 何回守備をしたら交代になるかをマグネットで示したり、ボールを捕ることが難しい生徒は手渡されたボールをかごに入れることでアウトになるようにしたりして、個に応じた教材・教具や役割を準備したこと。

イ ルールの工夫

- 「ボールを打ったら笛が鳴るまで走る」「ボールを捕ったらアウトゾーンに走り込む（投げる）」といったように、できるだけ単純なルールにしたこと。
- 一人ではなく、みんなでアウトにするといった友達とのやりとりや協力を要するルールにしたこと。
- 守備範囲やアウトさん・内野・外野を分担するといった、生徒一人一人の役割が明確になるようなルールにしたこと。
- 等しく打順が回ったり、みんなでアウトゾーンに走ったりするような、それぞれに運動機会が確保できるルールにしたこと。
- 打てば点になる、アウトゾーンにみんなと走り込めばアウトになるといったチームに貢献する喜びや達成感を感じやすいルールにしたこと。
- 生徒の理解の様子をみながら必要に応じて、ルールを変更したり加えたりしたこと。

ウ 活動構成の工夫

- 中学部全体を縦割りにし、実態を考慮したチーム編成にし、単元全体を通して同じチームで活動したこと。
 - 練習で技能を高め、試合の中で成果を発揮するよう、練習→ミーティング→試合と学習の流れをパターン化したこと。また、学習の前半は個人の技能練習を中心に、後半は試合に重点を置くような単元構成にしたこと。
 - チームでめあての確認をしたり、自分自身や友達の上達ぶりについて認め合ったりするようなミーティングの場を設けたこと。
- 以上のような手立てに加え、教師が生徒の自主的な活動やかかわりを尊重するような立ち位置やかかわり方について職員の共通理解を図ったことも有効だった。

(3) まとめ

生徒たちが「できる」「わかる」「かかわる」楽しさを共有できるよう、教材・教具の工夫、ルールの工夫、活動構成の工夫を行いながら指導を進めた結果、それぞれの生徒に期待する姿が具体的に現れた。授業の積み重ねの中で、楽しさの共有と運動に関する技能、理解、態度の高まりとの循環が生まれ、生徒の自発的な動きや積極的な取り組みにつながったと考える。支援の在り方についてもある程度整理することができたと考えている。しかし、これらは「野球ゲーム」という一つの単元の中で導き出したものでしかない。本実践の結果をもとに、様々なスポーツを取り上げ、実践事例を増やしていく必要がある。今後も、生徒が多様な動きを経験し、ルールを守りながら友達と一緒に活動する楽しさを味わう授業づくりに努めていきたい。

<今後の課題>

- 違う特性をもつスポーツでの実践とその実践事例の集積
- 指導途中の評価と指導へのフィードバック

参照資料 野球ゲームのルール

1 攻撃と得点について

- (1) ボールを打ったら、笛が鳴るまで1塁からホームベースまでを順番に踏みながら走る。
- (2) 笛が鳴る前に1塁を踏む・・・・・・・・・・1点
2塁まで踏む・・・・・・・・・・2点
3塁まで踏む・・・・・・・・・・3点
ホームベースまで踏む・・・・・・・・4点
- (3) ホームランゾーンに打つ・・・・・・・・・・4点

2 守備について

- ・ ピッチャー・・・・・・・・・・1人
- ・ 内野・・・・・・・・・・2人
- ・ アウトゾーン内に待機のアウトさん・・1人
- ・ 外野・・・・・・・・・・それ以外の人（※外野のうちアウトさん2人）

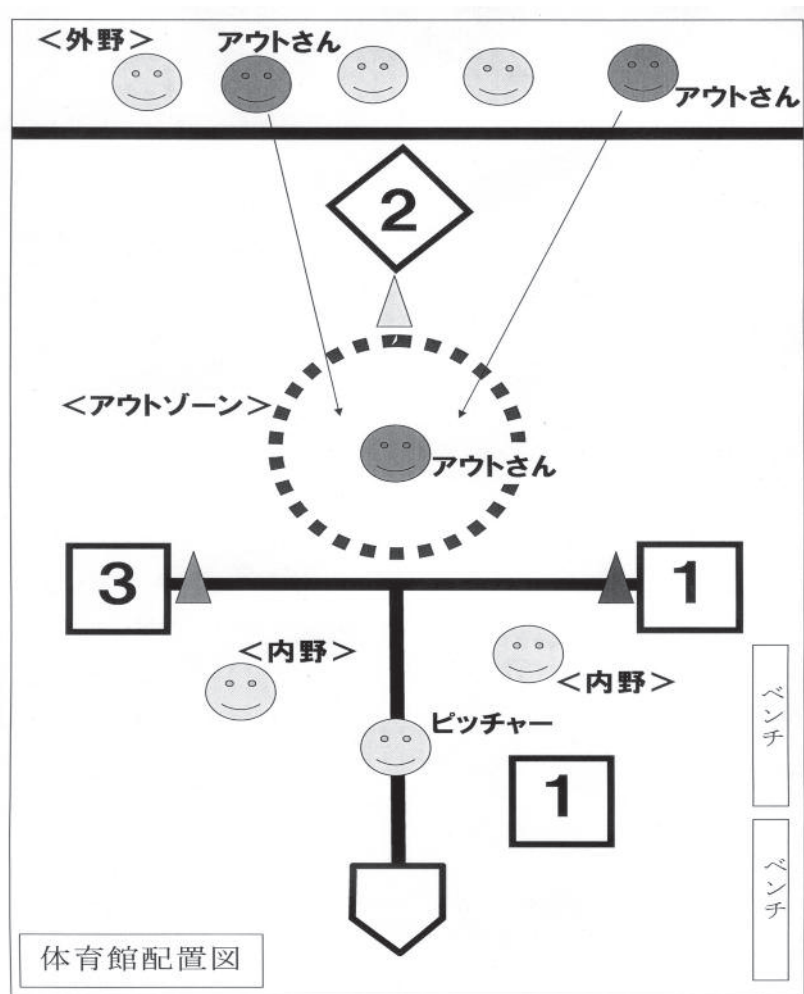
- (1) アウトさん（1人）は、アウトゾーン内で待機する。
- (2) 外野は、バッターがボールを打ったら、外野の線から前に出て、ボールを捕りに行く。
- (3) 外野のアウトさん（2人）は、バッターがボールを打ったら、外野の線から前に出て、アウトゾーンに入る。
- (4) 内野又は外野は、捕ったボールをアウトゾーンのアウトさんに投げる。
- (5) 審判は、アウトさん全員（3人）がアウトゾーンに入り、なおかつアウトゾーンでアウトさんがボールをキャッチしたら、笛を鳴らし、走者はストップする。
- (6) 内野ゾーン内に転がったボールは、そのゾーンを守っている野手がボールをとる。
- (7) ピッチャーは、自分の前に転がってきたボールは捕ってよい。
- (8) 内野及びピッチャーは内野ゾーンのラインより後ろに出ない。
- (9) 外野は、内野ゾーンのラインより前に出ない。
- (10) アウトさんも外野に転がってきたボールを捕ってよい。ボールを捕った時は、そのままアウトゾーンに入ってもよい。

3 攻守の交代について

- (1) バッターが4人打ったら攻守を交代する。
- (2) 攻撃のルールについて
 - a 4人打ったら攻守を交代することとし、両チームに等しく打順が回ってくるようにする。
 - b バッターは、ボールを打ったら、1塁からホームベースまでの間を走り、審判の笛が鳴った時点でストップする。この時、笛が鳴るまでに踏んだベースまでが自分の得点になるようにすることで、得点の仕組みを理解しやすくする。
 - c 1塁ベースについては2か所設置する。手前の1塁ベースは打者から見えやすい位置（打者の近く）に設置し、手前のベースを踏むことで得点でき、チームに貢献できるようにする。
 - d 走者が、ボールの行方にかかわらず走塁に集中できるように、アウトゾーンにアウトさん3人が入り、なおかつボールをアウトさんが受け取った時点で笛を吹き、走者がストップすることを知らせる。

(3) 守備のルールについて

- a ピッチャー、内野、外野、そしてアウトさんと守備位置を固定する。内野・外野の生徒は、自分のゾーンにきたボールを捕球し、アウトさんに送球すること、アウトさんの生徒は素早くアウトゾーンに入り、内野・外野の生徒が捕球、送球したボールを受け取ってランナーをストップさせることを役割とする。内野と外野をラインで区切ることで守備範囲を決めたり、守備位置に応じた動きをある程度一定にしたりすることで、守備の交錯をなくし、安全面に配慮するとともに、自分の役割を理解して、ゲームに主体的に参加できるようにする。
- b 内野や外野が捕球したボールは、アウトさんに投げる。捕球したボールを友達に投げたり、友達からボールを受け取ったりする活動を通して、友達を意識しながらゲームができるようにする。



ゲームは、1チームの人数が4～5名程度からできる。

図1 体育館配置図

研究主題

体育的学力を身に付け、運動に楽しく取り組む子どもを目指して

一発達の段階に応じた朝の運動の取り組みから一

ついき
福岡県立築城特別支援学校

1 はじめに

本校は本年度新たに高等部を設置し、知的障害教育部門と肢体不自由教育部門の二部門からなる特別支援学校として開校した。全児童生徒数は129名であり、そのうち知的障害教育部門には小学部49名、中学部35名、高等部16名の計100名が在籍している。本校の児童生徒は元気で明るく、休み時間や体育の授業等において活発に身体を動かすことを好む子どもたちが多い。しかし一方で、運動に苦手さを感じていたり室内遊びを好んだりすることから、身体を動かす経験が少ない子どもたちもいる。また、数名の自主通学生を除いたほぼ全員の児童生徒が通学バスでの登下校を行っており、運動不足から体力低下、肥満傾向になりがちであるといえる。そのため本校では、各学部・グループ毎に毎朝20分程度の運動を行い、体力増進や身体の覚醒、情緒の安定等を図っている。本研究は、この「朝の運動」における昨年度までの取り組みをまとめたものである。

2 研究の目的

現在、社会環境や生活様式の変化などにより、運動の機会の減少や生活習慣の乱れが生じており、児童生徒の体力低下が懸念されている。本校でも前述のように運動不足等による影響から、疲れやすかったり、中・軽度の肥満傾向にあったりする児童生徒が増加している。

このため中央教育審議会答申は、学習指導要領改善の方向性の一つとして、豊かな心や健やかな体の育成を示した。それを受けて新学習指導要領では、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと体力の向上を重視し、児童生徒が自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切であると示されている。

本校の児童生徒にとっても、将来職業に従事することを考えた際、一定時間仕事に取り組むことのできる体力が必要となってくる。また、健康・安全で活力ある生活を営んだり、余暇としてスポーツを楽しんだりする姿を目指していくことが大切である。そのためには12年間の学校生活において、一定の体力を身に付けながら、運動することが楽しいと感じる姿勢を児童生徒に身に付けてほしい。そのため本研究では、発達の段階に応じた体力を高めながら、楽しんで運動に取り組むことのできる朝の運動の内容について研究していく。

3 研究の方法

体力は、運動能力と興味を要求する活発な身体活動に子どもが参加することによって向上する。障害を有する児童生徒にとって、身体活動は分かりやすく具体的なものである必要がある。そのため、児童生徒にとって取り組みやすい活動を設定し、それを継続的に積み上げることによって、子どもたちは運動能力を向上させながら、身体活動に喜びを感じたり、自信を得たりすることができるようになる。この一連の流れを、本校における「体育的学力」と定め、研究を進めていく。

本研究ではまず、児童生徒の障害の実態や発達の段階を考慮し、各学部・グループにおいて高めたい体力の内容、すなわち運動能力を焦点化する。それをもとに、児童生徒にとって分かりやすく具体的な身体活動を検討して活動内容の設定を行うとともに、児童生徒一人一人に運動能力を身に付けさせるための支援の工夫を考え、実践していく。その中で子どもたちは、運動が「できるようになった」自分自身に自信をもち、運動の楽しさを感じて次の目標に挑戦するようになるであろう。このような形で体育的学力を身に付けていった子どもたちは、体力を高めながら楽しく運動に取り組むことができるようになると思う。

4 研究の内容

(1) 研究の考え方

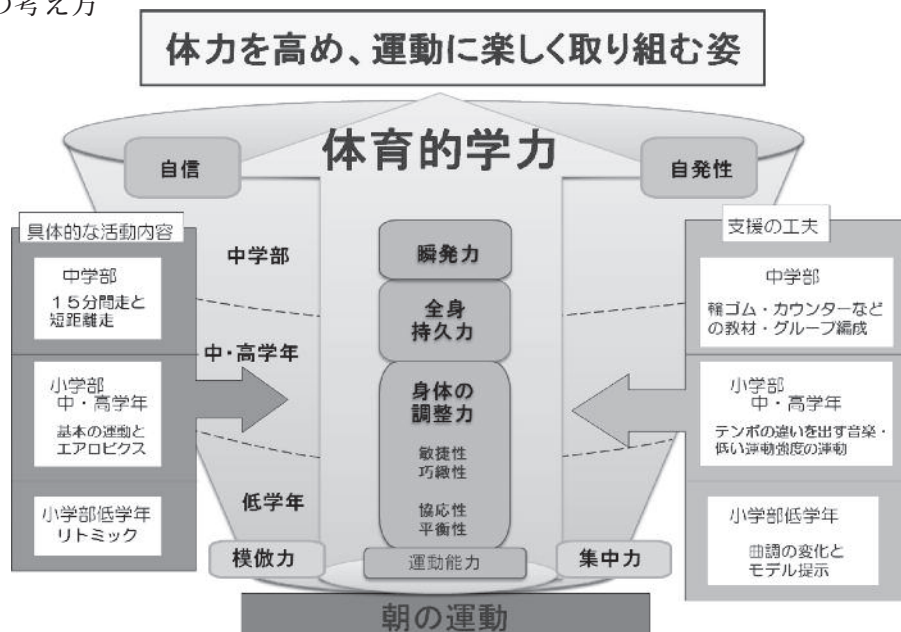


図1 全体のねらいと取り組みを示した研究の考え方

(2) 各学部・グループの取り組み

○ 小学部低学年グループの実践

ア 児童の実態

低学年の児童は、1，2年生の男子10名，女子6名の計16名で構成されている。津守・稲毛式乳幼児精神発達診断における運動面の発達を見ると，1歳半の発達を示す児童から6歳児の発達を示す児童までと実態は幅広い。子どもたちは身体を動かす遊びを好み，追いかけてこをしたリトランポリンをしたりと活発に動いている。しかし，体の動かし方がぎこちなかったり，自分の思いどおりに身体を動かすことができなかったりする児童も多い。

イ 目標

小学校期はちょうど脳や神経系の発達が始まる段階である。この時期の子供たちは，基礎的な運動能力を急激に発達させるため，低学年グループでは，児童が様々な動きを経験しながら「身体調整力」を身に付けることを目標とした。移動運動を主とした，這う，歩く，走る，跳ぶなどの基本的な動きに加え，バランスをとる動きなどを繰り返し経験させることで，平衡性や協応性などの調整力を養う。また，これらの基礎となる力として，動きを模倣する力も必要となる。

ウ 活動内容と支援

これらの運動能力を高めるにあたり，児童が楽しみながら自発的に行うことができる活動として，活動内容を「リトミック」に設定した。リトミックは，児童が音楽に合わせて自然に身体を動かしながら，様々な曲によって様々な身体の動きを体験させることができる活動である。また，やって見せることで，説明が少なくすむとともに，身体活動の楽しさを強調することができる。なお，本来のリトミックは，曲想から動きをイメージし，それを身体を使って表現するものであるが，本校では音楽と動きを結びつけ，曲によって定められた動きを行う運動を「リトミック」という名で使用している。

指導開始時より伴奏は生演奏を行い，児童の状況により曲のテンポ，間合い，曲の組み合わせ等を変更したり，重点的に指導したい動きを抜き出したりする支援の工夫を行った。音楽は，「四つ這い」ならば動物のカメをイメージし「うさぎとかめ」の曲を流すなど，曲から動きが連想できるものにしたり，リズムカルな曲を選定したりしている。

内容		写真	説明	教師の支援
歩く	歩く		・音楽に合わせて歩く。 ・音楽の始まりで歩き出し、音楽が止まったら足を止めて、その場に止まる。	音楽：「さんぽ」 ○教師は児童の動きのモデルとなるよう、全体的に大きく身体を動かしたり、「歩くよ」などの動きを促す言葉掛けをしたりする。
	横歩き		・音楽に合わせて横歩きをする。 ・足を横に動かしながら、同時に両手はチョキの形にする。	音楽：「カニ歩き（創作）」 ○床の線を踏みながら歩かせて、横に進むことを意識させる。 ○足と手を同時に動かすことが難しい場合は、足の動きのみを重点的に教える。
	大股歩き		・音楽に合わせて膝を高く上げ下げする。 ・リズムに合わせてゆっくり歩く。	音楽：「かたたたき」 ○膝を高く上げるイメージがもてるように「どすん、どすん」などの言葉掛けをする。
走る	走る		・音楽に合わせて走る。 ・リズムの違いを感じて走る速度を調整する。 ・進行方向に沿って走る。	音楽：「きらきらぼし」 ○教師が腕を大きく振って走りモデルを示す。 ○歩行が不安定な児童は教師が手をつないで一緒に走る。
	汽車走り		・肘を曲げて前方に回転させながら走る。 ・走る動作と肘を曲げる動作を同時に行う。	音楽：「汽車ぽっぽ」 ○児童の真横で教師がモデルを示し、手の動きに注目できるように「グルグル回そう」などの言葉掛けをする。
	つま先走り		・かかとを上げて走る。 ・かかとを上げてつま先立ちした状態でその姿勢を5秒間保持する（バランス）。	音楽：「きらきらぼし（高音）」 ○バランスが取りやすいように両手を広げながら走る。 ○全員で5秒を声に出して数える。壁に手をつけて自分でバランスをとって立つようにする。
跳ぶ	両足ジャンプ		・音楽に合わせて両足でジャンプする。 ・両足で着地する。 ・連続でジャンプしながら前方に進む。	音楽：「ウサギのダンス」 ○両足でのジャンプが難しい児童は、教師が前方から手を持ち、「1・2・3、ジャンプ」と言葉掛けをして一緒にジャンプをする。
	カエルジャンプ		・初めに手を前方につき、次に足を前にジャンプさせて前方に進む。	音楽：「カエルの歌」 ○音楽のテンポに合わせ、「手についてピョン」というように、動作を順番に言語化して言葉掛けする。

這う	四つ這い		・音楽に合わせて四つ這いしながら前進する。	音楽：「うさぎとかめ」 ○体をしっかり支えることができるように、指を開いて床を押すように言葉掛けをする。 ○四つ這いの姿勢のまま前方に進むよう、後ろから尻を押す。
	高這い		・音楽に合わせて高這いの動きをする。 ・腰を上げて床を押しながら前方に進む。	音楽：「おはようくまさん」 ○腰を上げるように「おしりを上げて」と言葉掛けをする。 ○教師が後ろから腰を支え、動きの補助をする。
横転			・音楽に合わせて横転をする。	音楽：「ゴロゴロゴロ（創作）」 ○1人で横転がることが難しい児童には、教師が身体を押して転がる手助けをする。
寝る			・静かな音楽を聴きながら、体をリラックスさせる。	音楽：「おおきな古時計」 ○一定時間横になるのが難しい児童は教師の側で一緒に寝るようにする。 ○リラックスできるように児童の身体をさすったり圧刺激を与えたりする。

エ 結果

1学期は1年生の児童の実態に合わせて、歩く、走る、横歩き、両足ジャンプ、四つ這い、横転、寝る、という7種類の動きからスタートし、徐々に複雑な動きを取り入れるようにした。2学期になると、さらにつま先歩きや高這い、カエルジャンプなどの難しい動きを取り入れた。教師の言葉掛けとモデル提示により動きと音楽が結びつき、児童は自分で音楽の変化に気付き、動きを変えられるようになってきた。音楽を聞いて身体の動きを想像し、そのイメージのもとに身体を動かす力の高まりが感じられる。聴覚刺激によって体を調整することは、指示を聞いて適切な行動をとることにもつながり、その他の学習場面でも効果が見られている。

また、一人一人の調整力の評価として、学期毎にできるようになったことやどのような支援が必要であるかを表にしてまとめ、グループの教師間の共通理解をもって児童の指導に当たるようにした。以下に、入学当時、運動に苦手意識をもち、体の動かし方にもぎこちなさが目立った1年生のA児の様子を示す。

<学習前の評価>

A児 女児6歳 知的障害・自閉症	最初の評価：○支援なしでできる動き…歩く、大股歩き、走る、横転、寝る
S-M社会生活能力検査	○一人では難しい動き
社会生活指数 4歳4カ月	・言葉掛けがあればできる動き…四つ這い
津守・稲毛式乳幼児精神発達診断	・身体援助があればできる動き…横歩き、汽車走り、つま先走り、両足ジャンプ、カエルジャンプ、高這い
運動面 24・36	

学習を始めた頃の様子	支援の工夫	学習による変容
○両足ジャンプでは、両足踏切ができずに片足で踏み切って、高く跳び上がらないまま、片足ずつ着地する。	①前方から児童の両手を持ち、「せーの、ピョン」という掛け声と同時に、身体を上引き上げ、滞空時間を長くして両足をそろえて下ろさせる。 ②両足での踏切と着地になれてきたら、教師の人差し指を児童に持たせ、より自分の力で跳び上がらせる。 ③児童の横に立って一緒に跳ぶ。 ④「ピョンピョン」と言葉掛けする。	・タイミングに合わせて上方へ跳び上がり、両足をそろえて降りることができるようになってきた。 ・支える力が弱くなったことを感じ、自分で両足を踏ん張って跳び上がろうとする。 ・教師が跳んだのを見て、自分も両足でジャンプすることができる。
○高這いでは、尻を上げることはできるが、手足を送り出すことができずにそのままの姿勢でいる。	①後方から抱え込む形で児童の手足に教師の手足を重ね、腹部を持ちながら一緒に前に進む。 ②腰を支えて前に動く動きを補助する。その際、手の平をパーの形に開いて、地面をしっかりと腕で押さえるよう言葉掛けする。 ③徐々に支える手の力を抜く。動き始める時だけ、腰部を支えて前方に押す。	・片方の腕と手の平で地面を支えながら、反対側の足を送り出した後にもう片方の手を前に着くことができるようになる。 ・送り出す手足の動かし方がスムーズになる。 ・自分で尻を上げながら前に進むことができる。

＜学習後の評価＞

S－M社会生活能力検査 社会生活指数 4歳9カ月 津守・稲毛式乳幼児精神発達診断 運動面 30・66	3月の評価：○支援なしでできる動き…歩く、大股歩き、走る、つま先走り、両足ジャンプ、カエルジャンプ、四つ這い、高這い、横転、寝る ○一人では難しい動き ・言葉掛けがあればできる動き…横歩き ・身体援助があればできる動き…汽車走り
---	---

上の図のように、最初はできない項目の方が多いA児であったが、毎日の繰り返しと支援によってできることが増えている。また、常に教師と一緒に運動していないと不安な時期もあったが、自信をもって行うことができる動きに関しては、「一人でする」と言ったり、好きな友達と手をつないで歩きたがったりする様子も見られた。通常の体育の授業では、複雑な動きの模倣となるとストレスを感じることもあるが、入学時に比べて自分から取り組みようと努力する姿が見られる。

全体の児童の様子から見ても、毎日の繰り返しにより自分で動きを獲得していくと同時に、評価に応じた個々の支援を通して様々な動きを一つずつ身に付け、身体の調整力を高めている。また、リトミックの最中に「〇〇さん、～の動きが上手にできているね」と賞賛されることでさらに自信を得たり、他の児童は誉められた友達と競い合う気持ちを高めたりしている。ひとつの動きが「できた」という自信は、積極的に次の動きに挑戦する姿に結びつき、楽しんで運動に取り組むことができている。

さらにリトミックは一つ一つの動きを短い時間で積み重ねる運動であるが、それらを毎日20分間続けることで体力の向上も図られていると感じる。

○ 小学部中・高学年グループの実践

ア 児童の実態

中・高学年の児童は、3年生12名、4年生9名、5年生2名、6年生5名の計28名（そのうち男子20名、女子8名）で構成されており、肢体不自由を併せ有する児童や、環境の変化や周囲からの刺激に対して過敏性をもつ児童など様々な実態がある。また、知的発達の幅や体力面においても大きな差が見られるが、全体的に外に出て遊んだり自転車に乗ったりするなど身体を動かすことを好む児童が多い。朝の運動の実態は、歩く、走るなど体を移動する動きは全員が行

うことができ、ハードルをまたぐことに関しては、送り足でまたぐ児童もいれば、一歩ずつ足をそろえながらまたぐ児童もいる。エアロビクスに関しては、教師が示した動きを見て、その形を模倣しようとする姿が見られる。

イ 目標

9～12歳ごろはさらに神経系が発達し、いろいろな動作ができるようになる時期である。そのため中・高学年グループでは、日常生活に必要な基本的な運動を行ったり、上肢と下肢を同時に動かす運動を体験させたりする中で、巧緻性、協応性、敏捷性などの「身体の調整力」をさらに高めることをねらう。また、運動を長く続ける力として「全身持久力」の基礎を養うようにする。

ウ 活動内容と支援

① 4つの基本運動について

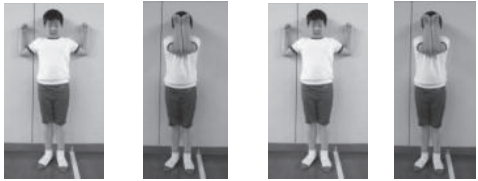
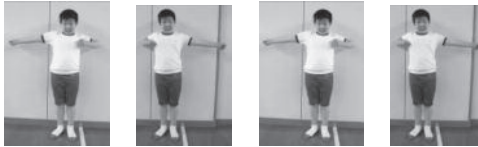
朝の運動は体育館を使用して行っている。はじめに「音楽に合わせて歩く」、そして「音楽の終わりで止まる」、次に「音楽に合わせて走る」という活動パターンを設定し、これを何回か繰り返して行うようにした。多数の児童が一斉に動く活動のため、内容をシンプルにし、基本的な運動動作の洗練を図りながら身体の調整力を高めるようにしている。また、コースの一部に高さ20cm程度のハードルを並べ、「またぎながら歩いたり走ったりする」という活動をいれる。これは協応動作をスムーズにするとともに、ハードルという「障害物」を介することで、足を上げ下げする意識をより確実にもたせるためのものである。

これら、「歩く」「走る」「止まる」「またぐ」という4つの基本的な運動は、全身持久力を養うこともねらって約10分間継続して行うようにしており、教師も一緒に運動する。体を大きく動かして「歩く」「止まる」「走る」のモデルを児童に示すとともに、注意がそれたり疲れやすかったりする児童の実態に合わせて、手をつないだり、伴走したり、横で言葉掛けをしたりして、活動の意欲を高めている。また、運動時の音楽も、歩く曲、走る曲をそれぞれ数種類用意し、2つの運動の差が意識できるようにテンポの違いを出す工夫をするとともに、時間を1分台から5分台のものを準備し、児童の状態に合わせて歩く、走る、の時間配分を考えている。

動きの内容	写真	説明	教師の支援
歩く		・音楽の始まりで歩き出し、音楽に合わせて歩き続ける。	○教師が動きのモデルとなるよう腕を大きく振って見せたり、動きを促す言葉掛けをしたりする。
走る		・音楽の始まりで走り出し、音楽に合わせて走り続ける。	○「走るよ」など動きを促す言葉掛けをしたり、背中を軽く押すことで動きを意識できるようにしたりする。
止まる		・音楽が止まったら、歩きや走りの足を止める。	○うまく止まることができている児童を称賛して模倣させたり、「止まるよ」など動きを静止する言葉掛けをしたりする。
ハードルをまたぐ		・歩いたり走ったりしながら高さ20cm程のハードルをまたぐ。実態に応じて1つのハードルを1歩や2歩でまたぐ。	○一人でバランスをとるのが難しい児童には、教師が手をそえて上体を安定させ、ハードルと足の動かし方に注意が向くようにする。

② エアロビクスについて

4つの基本的な運動を行った後は、さらに協応性や敏捷性などの調整力を高める運動として、エアロビクスを行う。有酸素運動によるエアロビクスは全身持久力を高める効果もあるため、児童が音楽に合わせてながら10分間継続して取り組むことができるよう、低い運動強度になるように動きを工夫している。基本的に下肢はジョギングをしながら、上肢は右手と左手の動きを分化させて前後、左右、上下の3方向に動かす運動である。動きを習得するまではゆっくりとしたテンポで模倣を続けさせ、習得してから音楽に合わせて運動するようにしたり、1つの動きを8呼吸間×4セットで行うため、動きが切り替わる際には声を掛けたりするなどの支援をする。また、酸素摂取能力や有酸素運動としての効果を高めるために、運動しながら動きに関連した言葉を声に出させるようにする。運動の後は2分程度オルゴール曲をかけ、クールダウンの時間を設けている。

上肢の動きの写真	動きの説明
	・肘を直角に曲げ、肩の高さで胸の開閉を繰り返す。
	・片腕は肩の高さで水平に伸ばし、もう片方の腕は胸前で肘を曲げる。その時肘は肩の高さを保持する。左右交互に繰り返し行う。
	・肘を曲げ、胸前から片腕を左右交互に上方に伸ばす。

エ 結果

① 基本の運動について

毎日4つの運動を繰り返し行うことで、身体バランスが不安定であった児童が左右のバランスを取りながら歩いたり走ったりすることができるようになるなど、身体的基本的な動きを習得することができている。その中で、音楽が終わると身体を静止させたり、曲が始まると走り出したりするなど、自分で身体の動きを調整する児童が増えた。また、初めはぎこちなくハードルをまたいでいたが、毎日の繰り返しによりリズムよくまたぐ姿が見られるなど、さらなる調整力の高まりを感じている。

また、ほとんどの児童が、途中で止まったり座り込んだりすることなく、持続して運動できており、その中でよりスピードを上げて走り続けることができる児童も出ている。

② エアロビクスについて

毎日運動を繰り返すことにより、当初は上肢のみ、あるいは下肢のみしか動かすことができなかった児童が、上肢下肢両方を同時に動かすという協応性を身に付けてきている。また、運動強度を低く設定したことで、運動に続けて取り組むことのできる全身持久力も高まっている。しかし、子どもたちの中にはリズムに乗って体を動かすことが苦手な児童もいる。そのような児童には無理に上肢を動かさせるのではなく、下肢を動かして音楽に合わせていることを評価し、「よく体を動かすことができているね」などの言葉掛けを行うことで、楽しく身体を動かす雰囲気を作っている。エアロビクスを得意とする児童には、教師の

代わりに前に出て他児童のモデルをさせることにより、本人の自信となるようにしている。それによって他児童も「自分も前に出てやってみたい」という意欲が高まり、楽しく運動に取り組むことができている。

○ 中学部の実践

ア 生徒の実態

中学部は、1年生9名、2年生13名、3年生11名、計33名（男子26名、女子7名）の生徒が在籍している。

本校中学部に入学してくる生徒達の実態は、本校小学部の在籍や地域の特別支援学級や通常クラスの在籍など様々であり、障害に関しても、知的発達幅の開き、自閉的傾向、情緒障害、精神的、身体的に配慮を要するなど多様な実態である。

～9：00	9：25	9：40	9：50	9：55
登校後着脱 筋力トレーニング (クラス単位) 朝の会（健康観察）	朝の運動			
	15分間走 (A・Bグループ別)	短距離走 (A・B合同) 内周1周	整理運動 (A・B合同) クラス別に整列	

朝の運動は上記のような流れで毎日30分程度行っている。朝の運動の実態に関して、本校から進学した1年生の生徒は小学部において多少の持久走の経験はあるが、他校から入学した子どもたちは初めて持久走を行う生徒が多い。運動場のトラック一周（約140m）を15分間走るため、運動量が多くなり、きつくなると歩きだしたり座り込んだりする姿が見られる。2、3年生については1年生から継続して持久走に取り組むため、ある程度の体力が身に付いており、走り続けることができている。

全体的に、走ることが好きな生徒は休み時間や体育の時間において活発に身体を動かしている。また走ることが苦手な生徒もいるが、特に苦手意識のある生徒については、走ることのみでなく運動自体に対して自信がなく、これまでの成功経験も少ない。

イ 目標

中学校期は、12～13歳頃に呼吸・循環器系が発達、14～16歳頃に骨格・筋系が発達する段階である。そのため中学部では、長い時間運動に粘り強く取り組む「全身持久力」を高めることを目標にする。また、これまで身に付けた体力をより早く、瞬時に力強く発揮する「瞬発力」を養うとともに、自分で目標を意識し、それに向けて主体的に運動に取り組む姿を目指す。

ウ 活動内容と支援

① 15分間走の内容と支援

全身持久力を高める運動として、運動場のトラックを15分間走り続ける持久走を行っている。様々な生徒の実態があるため、1年生から3年生までの生徒を個々の目標に応じて以下のようにグループ分けしている。

グループ名	生徒の実態	人数
Aグループ (外周組)	外周（1周約140m） 目標を持って一人で走ることができる生徒。	男子 14名 女子 4名 計 18名
Bグループ (内周組)	内周（1周約120m） 教師の言葉掛けや教師が側について走るなどの 支援が必要な生徒（身体的支援が必要な生徒も含む）。	男子 12名 女子 3名 計 15名

2つのグループ分けにより自分の目標に近い仲間の中で走ることができ、自己の記録を伸ばすことに集中することができる。また、適度な周囲からの刺激を入れるため、各クラ

スでストレッチなどの筋力トレーニングを行った後に運動場に集合し、一斉にスタートするようにしている。そのことで最初の1, 2周は、速い生徒に引っ張られながら走り、走る意欲を高めるとともに、その後自分のペースを調整することにつながっている。また、教師も一緒に走ることによって生徒は複数の教師から声を掛けられることになり、走る励みにつながっている。

また、生徒が目標に向かって意欲的に走ることができるよう、グループの生徒一人一人の実態に応じて周回数や目標数を分かりやすくするための支援として、以下の工夫を行った。

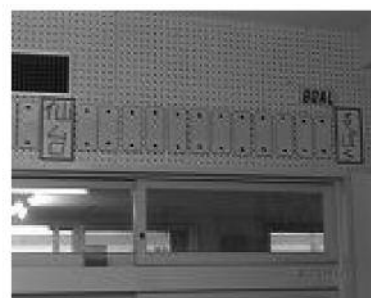
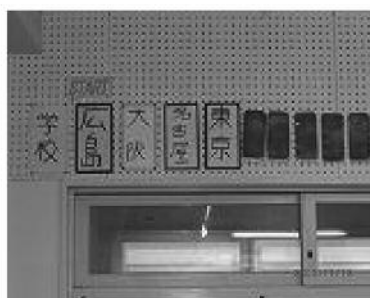
教材・教具等	具体的な支援方法	
デジタルタイマー	目標時間の15分からカウントダウンしていき、0分になるとタイマーが鳴り持久走の終わりを知らせる。走りながらタイマーを見て、残り時間を確認できるため、ペースを上げるなど時間を意識させることに役立つ。	
カウンター	1周走る毎にボタンを押し自分が走った周回数が分かる。体操服のズボンのポケットに入る大きさで手軽に活用できる。	
輪ゴム	目標数の輪ゴムを腕にはめ、1周走ると外して箱に入れる。輪ゴムが減るので残りの周回数が視覚的にわかる。	
伴走、先導などの支援	生徒の前を先導して走ったり、併走したり、後ろからついたり、手をつないで一緒に走ったり生徒の実態に応じて支援を行う。	
言葉掛け	残りの時間を伝えたり、目標の友達の後ろについて走るなど状況を伝えたりアドバイスを言ったりする。	

主に
Aグループの
支援

主に
Bグループの
支援

また、記録を伸ばすことで運動への意欲を高める支援として、15分間走の取り組みを個人及びクラス全員の成果として示しているクラスもある。日常生活の指導の授業（帰りの会など）において、明日の運動への意欲付けとして生徒に記録を記入させている。3年生は生徒の走った総合計距離を足して、今現在どの地点まで来ているかを示し、学校を出発して主要都市を巡って札幌のゴールを目指している。

〔資料1〕 「ゴールをめざせ！！日本縦断の旅」



1年生は、九州1周の地図の中に個人で走った総合計距離を足していき、今現在どの地点まで来ているかを示している。名前と顔写真が着いたポイントを地図にはり、進めていくことで、自分の努力の足跡が分かるようにしている。

〔資料2〕 「朝の運動で九州一周しよう」



② 短距離走の内容と支援

15分間走の後に1組4～5人で内周1周（120m）の短い距離を走る短距離走を行い、瞬発力を高める運動を行っている。短い距離の中で相手を意識し、競い合いながら相手より速く走ることを目標にし、以下のような支援の工夫を行っている。

支援	具体的な支援内容
同じ走力の人と走らせるグループ編成	・同じ走力の人と走り、「この人より速く走りたい」という目標をもたせることで相手を意識させ、競争意識をもたせる。 ・走力によっていくつかのグループを編成し、その中で常時速く走ることができるようになったら、より速いグループにステップアップさせる。
スタート地点において	・笛の合図で走ることが難しい生徒には、背中を押したり言葉掛けをしたりしてスタートを促す。 ・自分でスタートできる人はスタンディング、クラウチングのスタート方法を選択して走らせる。
言葉掛け	・スタート地点、バックストレート、最終コーナーなど、生徒が周囲からの注意を聞き取りやすい効果的な場所において、言葉を掛けるようにする。 ・「速く」「頑張れ」などの精神面の言葉掛けだけでなく、「腕を振って」「足を上げて」などの技術面についての言葉掛けを行う。 ・走り終えた後にどんなところが良かったのか、悪かったのかを生徒に話し、次につながるアドバイスをする。
伴走	・生徒の実態に応じて前や後ろ、横など教師の走る位置を考えて支援する。 ・教師が生徒の少し前を走り、スピードをあげることでそれを目標に走らせる。
ゴール地点において	・ゴールラインやゴールテープを準備して、ゴールの位置を明確に示す。 ・ゴール地点から3m後方に立っている教師の手にタッチするまで走ること、最後まで力を抜かずに走るようにする。

オ 結果

① 運動能力の伸びについて

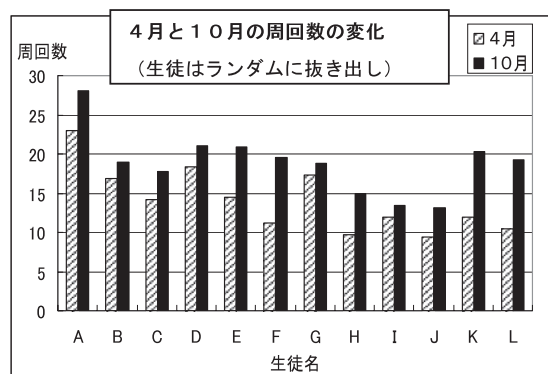
○ 15分間走における周回数の伸びからみた結果

4月と10月に測定した周回数を比較すると、全体的に周回数が増えており、毎日の繰り返しによってほぼ全員が15分間走り続けながら、時間内で長い距離を走る全身持久力を高めることができたと考えられる。

Aグループの生徒は自分で目標周回数を決め、一定ペースで目標達成のために努力することができている。また、Bグループは個々の実態に応じた支援の工夫により記録を伸ばすとともに、一人で周回を数えて走ることができるようになった生徒もいる。

○ 2回の体力測定の比較から見た結果

個々の生徒の運動能力の伸びを見るため、5月と3月に体力測定を行った。その中で、50m走における瞬発力の記録を比較すると、ほぼ9割の生徒が記録を伸ばしている。特にBグループの生徒は伸びが大きく、基礎的な体



5月と3月に行われた50m走の記録

	生徒名	5月	→	3月	タイムの縮み(秒)
Aグループ	a	8.65	→	8.08	-0.57
	b	8.05	→	7.43	-0.62
	c	11.88	→	11.09	-0.79
	d	11.88	→	9.29	-2.59
	e	17.89	→	10.45	-7.44
Bグループ	f	15.18	→	13.98	-1.20
	g	12.98	→	11.35	-1.63
	h	13.29	→	10.79	-2.50
	i	15.54	→	10.2	-5.34
	j	18.28	→	12.42	-5.86
	k	20.85	→	14.34	-6.51
	l	36.48	→	23.08	-13.4

力の向上が見られたと考えられる。Aグループの生徒は5月の時点で速く走れていたことから、3月において大きな伸びは少なかったが、フォームなどの専門的な技能の習得によって記録の伸びが出た生徒もいた。また走力だけでなく、ソフトボール投げや立ち幅跳びのような投力、跳躍力なども高まっており、総合的に体力の向上が見られた。

② 全体を通して

これまでの朝の運動の成果を保護者に発表する機会として、3学期に陸上競技場で記録会（長距離走・スウェーデンリレー）を開催した。練習の時から個人で目標タイムを設定し、記録をつけさせることで、自己記録を更新するためにペース配分を考えて走ったり、順位を意識したりして一生懸命走る姿が見られた。記録会当日は広くて走りやすい競技場で生徒たちはのびのびと走り、今までの練習の成果を発揮することができ、さらに今までよりも記録が伸びる生徒が多かった。

1学期には途中で何度も立ち止まり、「きつい」「嫌だ」と言って教師と一緒に走り、運動に対して消極的だった生徒も、3学期になり体力がついてくると、たくさん走ろうとしたり、15分間を一人で続けて走ったりすることができるようになってきた。短距離走でも「1番になる」「次こそは」などと前向きで積極的な場面が見られるようになってきている。運動の得意な生徒についても、どうすれば速く走れるか自分で考えたり、工夫したりしながら毎日目標をもって走る姿が見られる。毎日の繰り返しにより、生徒たちは少しずつ体力を向上させながら、自分の伸びを実感している。走る楽しさを知ることによって、生徒達の運動に対する意欲が高まってきていると考えられる。

5 研究の成果と課題

本研究では、運動能力の発達の段階を踏まえながらねらいの明確化を図り、その目標を達成するために児童生徒にとって分かりやすく取り組みやすい活動内容を設定した。そのことで、それぞれの児童生徒が無理なく能動的に活動に参加するとともに、一つ一つの運動動作を獲得し、運動能力を高めることができている。それが運動に対する自信につながり、できる自分を実感しながら楽しく体を動かす姿へとつながっている。

特に印象的だったのは、地域の小学校から中学部へ入学し、本年度2年生に進学した生徒の保護者との会話である。それまでは体育が嫌いで一人でトラックを走ることなど考えられなかった生徒が、一年間毎日持久走などの運動の経験を重ねることにより、「走ることができる」自分に自信をもつようになった。それが休日のハイキングなどでも、しっかりと歩き、休むことなく目標地点までたどり着く姿へとつながっている。また、偏食も多かったが、身体を動かすことで食べる量や種類も増え、体型も引き締まっているとのことであった。

児童生徒にはこれらの様々な運動の経験を積み重ねることで、体力を向上させるとともに、運動に親しみをもち、将来は自分からスポーツに取り組んだり、健康で活力ある生活を営んだりするなど豊かなスポーツライフを楽しんでもらいたいと考えている。

また、教師間では互いの学部・グループのねらいや活動内容を把握することで、それぞれの運動の系統性を踏まえながら指導を考えることができた。グループ間では、児童の運動の状況を評価し、それをもとに話し合いを行うことで、共通理解をもって児童に言葉掛けをしたり、支援の工夫をしたりすることができている。

今年度は各学部・グループの内容を深めることを重点的に行った。今後の課題として、小学部は様々な実態の児童がいる中で、より一人一人に適切な課題を設定したり支援を行ったりするためのグルーピングを工夫することが挙げられる。また中学部は、無理に走りすぎてきつくなるという生徒もいるため、ペース配分を考える、身体のきつさを感じて、教師に報告して休息を取るなど、自分の体の状態にあった体力の高め方を身に付けさせることが課題となる。今後も各学部間や家庭との連携を取り、児童生徒が体力の向上を図りながら、運動に楽しく取り組む態度をはぐくめるよ

う、体育的学力を身に付けさせるための研究を進めていきたい。