

第16回 ちゅうでん教育振興助成（平成28年度）

報告書資料 一般 - 28

学校名・団体名	神奈川県立相模原中央支援学校
HPアドレス	<a href="http://www.sagamiharachuo-sh.pen-kanagawa.ed.jp/index.html">http://www.sagamiharachuo-sh.pen-kanagawa.ed.jp/index.html</a>
コース	学校支援
活動・研究 テーマ	視覚・聴覚・知的障害の子どもの感覚運動発達を 意識した指導の実践
<p>〈活動・研究の意義、目的〉</p> <p>視覚・聴覚・知的障害のある児童・生徒は障害の重さや十分な運動経験の積み重ねのないまま生活年齢を重ねたことによって体幹を支える筋力の弱さや体を動かすことへの拒否がある子どもが多く見られる。それが日常生活での姿勢の悪さにつながり、学習や作業を行なう際の妨げになっていることが見受けられる。</p> <p>その状況に対して、大小のバランスボールやパラシュートを使った運動を行うことによって、揺れによる前庭感覚刺激や皮膚への感覚刺激を容しながら運動する経験を積み、体幹筋力を鍛えること、また運動を行うことによって周りの人を意識し、ともに楽しむことで運動能力のみならず自己表現力の向上、人間関係やコミュニケーション力といった社会性の向上を目指す。</p>	

## 1 教員対象研修会の実施 (8月下旬)

研究助成金でソフトギムニクボール(26センチ小ボール)バランスボール(55センチ大ボール)を購入し、2学期からの朝の運動や体育の指導に取り入れることにした。小ボールは運動内容に応じて空気が簡単に調節できること、握る・のる・はさむ・投げる・蹴る等いろいろな使い方ができることやカラフルな色と弾力が子どもの興味につながることなどの特長がある。本校では初めて使用する教材である。まず指導する教員がその運動効果や指導法を理解するために教員対象の研修会を2回実施し、大小のボールを使った運動のバリエーションについて実技を通して確認した。そこから、それぞれの部門・学部の指導グループで2学期以降の指導計画を立てることにした。以下に指導グループごとの実践例について報告する。



## 2 各障害教育部門・学部での実践

### 【聴覚障害教育部門小学部での実践】 \*小ボールを使った実践(2学期)

- ①児童の実態：握力が弱い。バランスが悪い。身体部位の名称が分からないなど身体に対する意識が低い。運動量が少ない。
- ②指導の方向性・ねらい：ボールをしっかりとつかんで運動することで握力をつける。いろいろな動きの模倣を通してバランス能力や身体意識の向上を図る。音楽に合わせた表現活動を通して楽しく身体を動かし協調性を養う。

#### ③指導内容

《朝の運動》毎日10分程度、小ボールを使ったダンスに取り組んだ。特にボールの持ち替えを含む動きを多く取り入れた。

《体育》表現運動の一環として小ボールを使ったダンスに取り組んだ。個人の動きではボールで身体部位をたたいたり、身体の周りで操作したりすることで身体意識の向上を目指した。ボールを介して友だちとつながったり、数人の組を作って他者を意識しながら演技する内容を加えたりすることで協調性や社会性を養える構成とし、運動会での発表につなげた。

#### ④指導結果と今後の課題

9月より集中して朝の運動や体育で小ボールを持っていろいろな動きを行った。その結果運動中にボールをしっかりと握り、落とすことがなくなり握力の向上が認められた。またボールを操作しながらいろいろな動きを行うことで、身体部位の名称理解が高まりや友だちを意識した動きへつながることができた。手でボールをたたいたり、ボールで身体をたたいたりすることで動きのリズムや曲のカウントがとりやすくなるという効果もあった。今後は座る際に足の間に挟むことにより内転筋を鍛えたり、背中と椅子の間に挟んで姿勢を保持することによって体幹を鍛えたりというように日常生活場面でもボールを活用して筋力を鍛えることにつなげていきたい。



### 【視覚障害教育部門小学部・中学部の実践】 \*大ボールを使った実践(通年)

- ①児童・生徒の実態：運動面では歩行や階段の昇降がやや不安定、膝や足首が硬い、動きがぎこちないなどの実態がある。また学習時の姿勢が悪く崩れやすいなど体幹の筋力に弱さがある。視覚障害があることで空間の把握が難しく運動することへの恐怖心がある、模倣が難しいことから動きをイメージしにくい、運動の経験不足といった課題がある。
- ②指導の方向性・ねらい：大きなボールを使った運動を通して体幹を鍛えたり、バランス感覚を高めたりする。大きなボールを支点として、自発的な動きを引き出す。
- ③指導内容：大ボールに座ってバウンド・足踏み・足上げ。仰向けで姿勢保持⇒起き上がり。うつ伏せで前後に揺れる。うつ伏せでお腹バウンド。腕で身体支持。それらの内容を組み合わせて音楽に合わせた身体表現。

#### ④指導結果と今後の課題

- 弾んだり、転がったりする大ボールの特長から児童・生徒の自発的な動きを引き出すことができ、楽しみながら体幹が鍛えられた。その結果、学習の際の姿勢が良くなったり膝や足首などの動きも以前よりスムーズになったりするという効果がみられた。また、うつ伏せや仰向けなどで、普段使わない体の部分を伸ばしたり、意識したりすることができ、筋力アップやリラックスといった効果もあった。
- 大ボールを支点とすることで空間認知的にも自分の場所が分かりやすく安心して動けることで動きが大きくなりよい全身運動となった。
- 運動のまとめとしてできるようになった動きをダンスにして発表した。その際全員で鈴ひもを持って弾みながら振ることによって、他者の動きを意識しながら運動を楽しむことにつなげられた。
- 指導側としては直接子どもの体に触れなくてもボールを動かすことで動きの指導をすることができるので、自分で動いているという達成感につなげることができた。楽しく安全に体幹筋を中心とした筋力を鍛えることに効果が見られた。今後も取り組みを継続するとともに大ボールに加えて、小ボールを使った運動を取り入れることでさらに運動企画力を高めていきたい。



### 【知的障害教育部門小学部低学年の実践】 \*小ボール・大ボールを使った実践(2・3学期)

- ①児童の実態：歩行が不安定な児童、視線が定まらず模倣が難しい児童、手や足にまひがある児童がいる一方、運動能力が高く、大ボールを転がして跳びながら移動ができる児童までいる。集団行動をとることに難しさがある。

#### ②指導の方向性・ねらい

小ボール：ボールを拇指対立でしっかりとつかんで操作する。ボールを身体各部位にタッチすることで身体意識や柔軟性を高める。方向を表わす言葉を理解してボールを操作する。(上下・左右・前後) ボールを足に挟んで跳躍するなど、いろいろな動きをする。

大ボール：ボールに座り弾んだり、腹這いの姿勢をとったりすることで、体幹を鍛えるとともに身体意識や柔軟性を高める。ボールを使った運動を通して、集団を意識して行動したり、皆で運動することの楽しさを感じたりする。

#### ③指導内容

小ボール：しっかりと握る。身体各部位をボールでたたく。身体を軸に上下・左右・前後にボールを動かしたり、身体の周りをグルグルまわしたりする。背中や腰にボールを挟んで仰向けになり、リラックスする。ボールを膝に挟んで跳躍する。

大ボール：座位で弾む。弾みながら手拍子(上・前・ボールたたき)腹這いで弾んだりリラックスしたりする。

#### ④指導結果と今後の課題

- 身体意識が高まり身体部位の名称理解が進んだ。体幹がしっかりし、歩行姿勢がよくなった児童がいた。児童の自発的な動きが増え、集団での一斉指導ができるようになった。今後もいろいろな動きのレパートリーを増やすことで運動企画力を高めるとともに体幹筋を鍛え、皆で運動する楽しさを味わわせることで社会性を養うことにつなげていきたい。





### 【知的障害教育部門小学部高学年の実践】 \*小ボールを使った運動(2・3学期)

- ①児童の実態：足部の柔軟性に課題のある児童が多い。体幹が弱く姿勢を保つことが苦手。全体指示で運動が難しい児童も多い。基本の動き(投げる・跳ぶなど)が未熟である。
- ②指導の方向性・ねらい：ボールを使っているいろいろな姿勢や動きを行うことにより、身体意識や柔軟性、筋力を養う。特に足部の柔軟性を高める。ボールを投げる動作を身につける。
- ③指導内容：小ボールを使ったいろいろなポーズ（膝に挟んで体育座りや気をつけの姿勢、片手・片足で踏んでバランス保持など。小ボールを使ったいろいろなストレッチ（ボールを転がしながら長座体前屈・開脚、あお向けで背中に挟んでストレッチなど）小ボールを使ったいろいろな動き（膝に挟んで両足ジャンプ、ボールを投げる）
- ④指導結果と今後の方向性
  - 小ボールを使うことで、自分の身体を意識し、いろいろな姿勢や動きをすることができるようになった。(体育座りではボールをしっかり膝に挟んで静止することが身についた。両足に挟むことで足を揃えてジャンプすることができるようになった。)
  - 小ボールを使うことによってボディイメージがつきやすくなり、いろいろな動きの模倣を引き出したり、動きが大きくなったり、方向を意識した動きができるようになったりした。
  - 勢いをつけて腕を振りタイミングよく離すという感覚をつかみボールを投げられるようになってきた。
  - 集団を意識し、自分から運動に取り組もうとする意欲が育ってきた。今後も楽しみながら多様な運動を経験することで身体運動能力の向上をめざしていきたい。



### 【知的障害教育部門中学部の実践】 \*小ボール・大ボールを使った運動(2・3学期)

- ①生徒の実態：生活年齢相応の運動能力がある生徒から歩行が不安定な生徒まで実態差がある。運動経験が少なく柔軟性や筋力、四肢の協応性、身体意識の低さ等が課題である。新体力テストでは握力の低さが特に課題としてあげられた。
- ②指導の方向性・ねらい：ボールを使っているいろいろな運動に取り組むことで身体運動能力を高める。小ボールを身体のいろいろな部位にあてたり挟んだりして運動することによって身体意識を育てる。ボールを使った表現運動に皆で取り組むことによって集団性を養う。
- ③指導内容：小ボールを使ったストレッチ・弾力を利用した筋力トレーニングやバランス運動・ボールを操作しながらの集団ダンス。大ボールを使ったストレッチ・体幹トレーニング・バランス運動・集団ダンス。
- ④指導結果と今後の方向性
  - 小ボールを拇指対立でしっかり握りながら運動することが定着した。ボールを握り合い、友だちの力を感じながらつなげる動きは、相手を意識して動くことに効果的だった。
  - ボールを使うことで身体部位を意識して動かしやすくなり大きな動きを引き出すことができた。(腕を上げることがしっくりできない生徒がボールを持つことで腕や上という方向を意識しやすくなるなど。) ボールを足に挟むことで「気をつけ」の姿勢を保持したり、片足の下において踏むことで片足立ちが一人できたり、教員の支援がなくても動きや姿勢を意識して運動できるきっかけになった。
  - 小ボールを使って身につけたいろいろな動きを組み合わせることでダンスにすることで運動会や学習発表会などで学習の成果を発表することができた。
  - 小ボールの空気を少し抜くことで、掴みやすくなる⇒投げる練習、転がりにくくなる⇒蹴る練習にも利用しやすかった。
  - 大ボールではいろいろな姿勢での弾む動きで体幹の筋力を鍛えたり、ボールに身をゆだねることによってストレッチをしたりすることができた。
  - 今後もまず教員がボールの正しい使い方や有効な使い方を学び、生徒が運動することに楽しさを感じ、自ら進んで運動に取り組めるような体づくり運動を実践していきたい。



### 3実践のまとめと今後の課題

9月より各障害教育部門・学部での実践を行いながら、それぞれの実践を紹介しあう校内研修会を実施し情報交換をしてより良い授業作りにつなげるようにした。また「学校へ行こう週間」を利用して保護者や地域の教育関係者への研修会を行い、本校の取り組みを発信し、家庭生活や放課後支援の場で、余暇活動として取り入れてもらえるよう働きかけた。小ボールは子どもたちにとって色や形、感触が魅力的であり、自らやりたいという気持ちを引き出せること、いろいろな使い方ができるので、動きを引き出し、運動企画力の向上につなげられること、できるようになった動きを組み合わせることで表現運動にすることで、みんなで一緒に運動することの楽しさを感じ、集団性・社会性を養うことにつなげられること等から、今回実践を行った部門・学部においては大変効果的な教材であった。大ボールは座って弾むという単純ではあるが子どもたちにとって楽しい動きが体幹筋を鍛え、良い姿勢作りにつながった。実践では紹介できなかったがパラシュートは子どもたちの自発的な動きやルールを理解して運動する力を養うことに大いに役立った。

障害を持つ子どもたちはどうしても運動経験が乏しくなりがちである。今回助成を受けてボールを購入できたことで、これまでになかった運動のレパートリーを広げ、自分の体への意識を高めることができた。本校ではその運動効果から、知的障害教育部門高等部や肢体不自由教育部門でもボールを活用した運動を取り入れ始めている。今後もこれらの運動用具を効果的に活用して、子どもたちの運動経験を豊かにすることで健康な生活につながるような体育の授業実践に努めていきたい。