

体育的活動に制約がある活動場所におけるの体育の取り組み

—小学部体育の授業の工夫—

○渡邊直仁 天野優美 葛西美紀子 木村譲 佐藤雄哉 奈良岡孝信 山中佐智子 山本恵利子 山口由美
弘前大学教育学部附属特別支援学校

1 目的

本校は、平成24年10月1日から校舎改築のためプレハブ校舎での学習を余儀なくされている。プレハブ校舎には「集会室(図1)」という約21m×18mの広い部屋があり、そこを体育の授業場所と設定している。しかし、天井が約2m90cmと低く、蛍光灯もむき出しであるため、ボールなどを使った運動はできない構造となっている。また、部屋内に大きな柱が3本あったり、床に多少のゆがみがあったりする。加えて改築のための引っ越しの際、プレハブ校舎に持ち込める体育関係の教材・教具も1/3程度に制限された。そのため、体育館で行われてきた体育の授業内容から大きく変更する必要があった。



図1 集会室

本稿では、プレハブ校舎での学習が始まった平成24年10月から12月期に行った小学部体育の取り組みを報告する。

2 方法

1) 対象集団の実態

- (1) 小学部1～6年生の児童15名(男子10名、女子5名)。知的障害の他にダウン症8名、自閉症4名が在籍している。
- (2) 放課後や土曜日に夕方までディサービスなどで活動する児童がほとんどである。また、屋外での活動や歩いたり走ったりする経験が少ないため、基礎体力の向上や微細・粗大運動などの能力の向上が必要である。
- (3) 排泄や衣服の着脱、食事等の基本的な生活習慣については、ほとんどの児童が支援を必要としている。
- (4) おおむね集団での活動が可能で児童が増えてきているが、集団として行動する場面では個別の指示や対応が必要である。
- (5) 生活リズムの確立や肥満防止に向けた健康・心理面での支援が必要な児童がいる。
- (6) 本校小学部では、年度初めの4月に「新体力テスト」を実施している。その結果(図2)から、

体の柔軟性は高いが、持久力を要する運動や瞬発力を必要とする運動、体の各部位を連動させる運動に苦手さがあることが分かった。

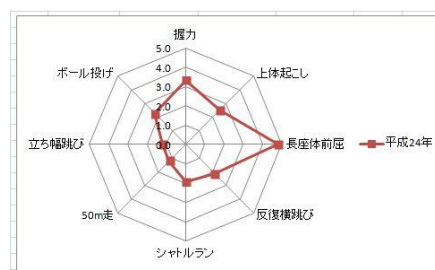


図2 新体力テストの結果

2) 対象場面

小学部体育 8:30～9:10の40分授業で週5時間の設定。

3) 指導の手立て

① 環境設定

授業を行う場所に物理的な制限があるため、「オリエンテーリング型運動」を考案し、実施した。集会室を四つのエリアに分け、そのエリア毎に運動を設定した。また児童を学級毎の3グループに分け、空いているエリアを順不同で周り、時間内に2周する形式にした(図4)。

また、児童各自に「がんばりカード(図5)」を持たせ、1回終わる毎に教師がシールを貼ることで、児童自身が終わったエリアや次に行くエリアの見通しを持ちやすいようにした。

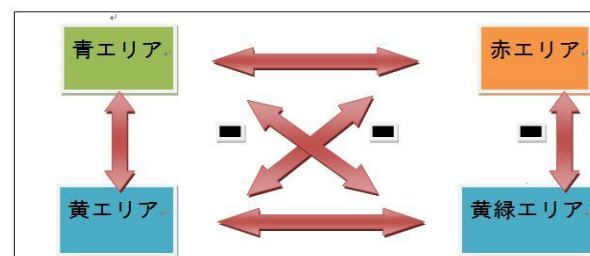


図4 配置図と児童の動き

| 体育がんばりカード | |
|-----------|---|
| 名前 | |
| Red | ○ |
| Blue | ○ |
| Yellow | ○ |
| Green | ○ |

図5 がんばりカード

②指導内容

後期の体育を 10～11 月期, 11～12 月期, 1～2 月期, 3 月期の 4 期に分け, それぞれの期間ではテーマを設け, テーマに沿った運動を四つのエリアで展開した。また, 3 月期には体力テストを実施し, 運動の成果の確認できるようにした。また, 各エリアでは児童の運動の様子を毎時間記録し, グループの様子に合わせて運動の回数や難易度を段階的に上げる工夫をした。

10～11 月期

「かっちかち運動! (筋力トレーニング的な運動)」

赤エリア:「ダンベルあげ(図6)」

・250g のダンベルを持って腕の曲げ伸ばし, 両手を伸ばしてのあげ下げ運動を行った。

青エリア:「スクワット運動(図7)」

・スクワット運動を 20 回行った。

黄色エリア:「腕立て保持運動(図8)」

・腕立ての姿勢を保持する運動を行った。

黄緑エリア:「段差を越える運動(図9)」

・踏み台を登ったり降りたりする運動を行った。

11～12 月期

「にんにん運動! (素早く動くことを目的とした運動)」

赤エリア:「ジグザグ走(図10)」

・カラーコーンを交互に設置し, タッチしながら走る運動を行った。

青エリア:「10m走(図11)」

・座位やうつぶせ寝等, 色々なスタート姿勢から 10m 走を行う運動。

黄色エリア:「素早くキャッチ(図12)」

・落下してくるウレタン棒を, 気を付けの姿勢から手を伸ばしてつかむ運動。ウレタン棒の下の方をつかめればより反応速度が速い。

黄緑エリア:「リズム体操(図13)」

・手を握ったり開いたり, 両手で違う動きをするなど, 教師の示範に合わせて動きを素早く模倣する運動。



図8 腕立て保持運動の様子



図9 段差を越える運動の様子



図10 ジグザグ走の様子



図11 10m走の様子



図12 素早くキャッチの様子



図13 リズム運動の様子



図6 ダンベル挙げの様子



図7 スクワット運動の様子

3 結果

1) 10～11 月期

10～11 月期の運動では, 以下の成果があった。
ダンベルあげ運動では, 全児童 15 名中 8 名が 250g から 500g のダンベルに移行して運動を行うことができた。

スクワット運動では, 教師と手を繋ぐなどの支援が必要な児童が 8 名から 4 名に減り, 一人で運動できる児童が増えた。また, 30 回連続で行える児童が 7 名に増えた。

段差を越える運動では, 全児童が 40cm 程度の踏み台を手を使わずに登り降りできるようになった。

2) 11～12 月期

11～12 月期では, 以下の成果があった。

「10m 走(うつぶせ寝の姿勢からスタート)」では, 数人の児童に大幅な記録の短縮が認められ, また全児童の平均も同様の傾向が見られた。(図14 図15 図16) また, 「ジグザグ走」でも同様の結果が見られた。

「素早くキャッチ」では, 全くつかめなかった児童がつかめるようになったり, 下の方をつかめるようになって反応速度が速まったりした。(表1)

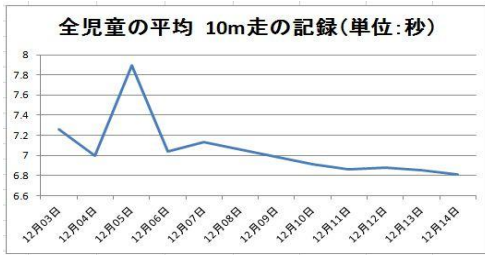


図 1 4 全児童の平均記録の推移

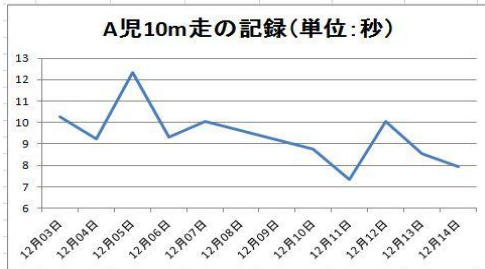


図 1 5 A児の記録の推移

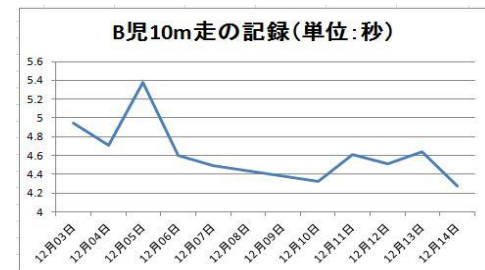


図 1 6 B児の記録の推移

表1 「素早くキャッチ」C児の結果の推移

| 失敗 | 黄 50~70(cm) | 緑 20~50(cm) | 赤 0~20(cm) | |
|--------|-------------|-------------|------------|---|
| 12月10日 | 4 | | | |
| 12月11日 | 4 | | | |
| 12月12日 | 4 | | | |
| 12月13日 | 4 | | | |
| 12月14日 | 4 | | | |
| 12月17日 | 1 | 1 | 2 | |
| 12月18日 | 3 | 1 | | |
| 12月19日 | 2 | | 1 | 1 |
| 12月20日 | | 1 | 3 | |

4 考察

今回の取り組みでは、体力テストの再試行まで行っておらず、児童の体力向上を表すデータを示すことはできないが、各運動で一定の成果が認められたことで、児童の体力向上のための授業づくりを行うことができたと考える。

特別支援学校で行われる体育では、「サーキット運動」のような学習形態を行う場合が多いと思われるが、周回数を重ねることが目的になるため、児童の停滞を防ぐためにコースを能力別に分けたり、コースとコースの間にも運動を設定したりして、結果的に準備物が多くなるケースが本校の体育でもよくあった。今回のような「オリエンテーリング型体育」は、空きのエリアを設けることで「待ち時間」に対する対応ができ、限られた教材・教具でも十分な運動量を確保できる授業を行うことができた。また、副次的な成果として、「がんばりカード」を見て、自分で次に行うべきエリアを見つけたり、グループの友達同士で教え合っ次て次のエリアに移動したりする様子が見られた。

「集会室」のような、柱が室内にあるスペースを体育の場所として考えた場合、安全面の確保も授業づくりの重要な要因になってくる。今回の取り組みは、スペースを四つに区切り、柱がある室内の中央は移動のためにしか使わないようにした。後期を通じて柱にぶつかって怪我をするという児童を出すことなく、安全に授業を展開することができた。

今回の取り組みで、体育館全体を使ったダイナミックな授業ではなくても、限られた物理的条件の中でも児童の体力の向上をねらった授業を展開できると考える。広いスペースが確保できないとしたら、複数の小部屋を運動エリアにして、移動して行う形式にも応用できる。改修工事等だけではなく、災害に遭った時のように、通常の学習環境でできない非常時にも応用できると思われる。

なお、今回の取り組みでは、各運動の内容の妥当性については検討していない。児童の体力向上のためにはどんな運動を設定するべきか、今後更なる改善が必要と考える。