

体カづくりを通して物事に生き生きと取り組む子

小沢貴美江

1. 対象児のプロフィールと研究の視点

(1) 対象児の実態

M・I 昭和46年11月7日生まれ 14才。中学部2年女子。
IQ. 63(WISC) 脊柱側弯あり(コルセット装着) 一応身辺生活は確立しており、指示に従って行動できる。恥ずかしがりやで、学習全般に積極的に取り組むことがなかった。殊に、本児は脊柱側弯がひどく、本校に昨年4月編入するまで体育の学習や学校行事等に参加したことがなかった。そういったことで動きや歩き方などぎこちなく、体力が極端に劣っていることがわかった。

(2) 研究の視点

以上の様なM・I児の実態から、医師の意見も聞き、脊柱の矯正をすると共に、持久走やろく木を使った運動を毎日繰り返す中で、運動能力を向上させようと考えた。そして、運動能力が向上して、運動ができることによって得られた自信が本児の全生活を刺激して、生き生きとした生活力を身につけることができるのではないかと考え、研究に取り組むことにした。

2. 取り組みの概要

(1) 「朝の活動」での取り組み

4月より1年間を通して毎日、1校時目の「朝の活動」の学習の中に20分間の体カづくりを組みこんで、学級全員で取り組むことにした。

(ア) 体カづくりの内容

- ① 準備運動 … 簡単な準備運動をする (2分)
- ② 持久走 … 体育館6周 (3分)
- ③ 腹筋運動 (M・I以外の4名)
ろく木を使った (M・I) > (2分)
- ④ 年間計画による運動 (10分)

4月～5月	6月～9月	10月～12月	1月～3月
いろいそげー4 運動	バスケットシュート	サーキットトレーニング	なわとび

- ⑤ 整理運動 … 簡単な整理運動をする (2分)
- ⑥ 反省 … 一言ずつがんばったこと等 (1分)

(イ) M・I 児の取り組み

① 持走走について

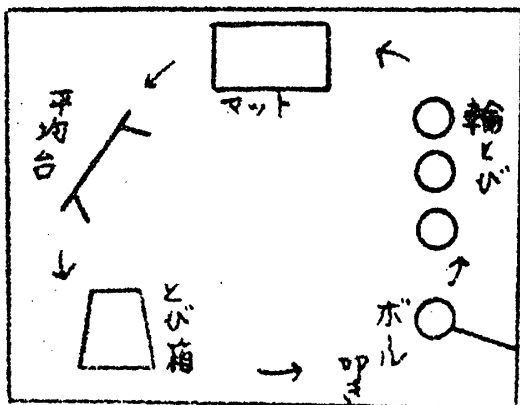
毎日必ず6周(約300m) 走ることにした。自分が何周走、たかを自分で数えながら走らせる。教官1名は先頭集団に、もう1名は遅い生徒を励ましながら走る。マイペースで走るのだが、月2回は速さを競わせて、タイムをとり記録に残すことにした。こうしたことにより、M・Iは走り方が多少ぎこちなかったが、一番最初タイムを計った時、5人のうち上から2番目によいタイムであることに気をよくしたのか張り切って取り組んだ。

② ろく木を使った運動について

M・Iを除く4名は腹筋運動10回を教官1名と行ったが、M・Iはコルセットの関係もあって、教官1名とろく木を使った運動に取り組んだ。始めは、ゆっくりろく木を昇り降りすることを2~3回やり、最後にろく木にぶら下がる。ろく木を上下することには抵抗を示さなかったが、ぶら下がりにはコルセットの重みと、腕力の弱さから、すぐやめようとした。ろく木ぶら下がりにはあまり強要しないで、毎日少しずつ続けようとの気持ちで取り組んできた。

③ 年間計画による運動について

どんな運動も、毎日繰り返してこそ効果があると思うので、興味や意欲の持続を考えながら、年間を通し、いろいろな運動をさせるようにした。10月~12月に取り組んだサーキットトレーニングでは、次の様にした。下図の様な道具で約10分間、ゆっくり運動を続けた。



運動を続けた。

M・Iはマット運動はできないので、それ以外の運動をさせた。バックミュージックを流しながらさせたので、楽しそうにみんなと取り組んだ。

(2) 脊柱の矯正について

1学期初めの校医による検診の結果、強度の脊柱側弯があり、治療の必要性を指摘された。そこで整形外科に通院して治療を開始し、7月よりコルセットを装着して生活している。その結果側弯32度あったのが、9月には23度にまで好転している。

(3) 「朝の活動」以外でのM・Iの取り組み

(ア) エキスパンダー

腕の力や背筋力が弱いM・Iのためエキスパンダーによる運動と取り組ませている。M・Iの取り組みを見て、今では学級全員が休憩時間になると競争のようにやっている。

(イ) 裸足やぞうりの着用

足の裏の変形と運動不足からM・Iのぎこちない動きやぐらつきが起こることを機能訓練のT先生に指摘されたので、1学期のうち暑い間は、体育館とグラウンドでは裸足で過ごさせ、その他の期間は10月末までぞうりを着用させた。短い期間であったので効果は表面的にはわからないが、この先も続けていこうと考えている。

(ウ) 夏季や冬季の休業中のなわとび

家庭の保護者の協力を得て、本人も納得させた上で、休業中は、毎日100回程度なわとびをすることを約束し、実践してきた。なわとび以外にも気が向くとランニングすることがあった。

3. 結果と考察

以上、M・Iの体カづくりの概要について述べた。その結果、今までのところ、次の様なことが考察された。

(1) ランニング6周のタイムについて

ランニング6周のタイムの推移は次の通りである。

日付	5/31	6/15	7/2	7/13	9/3	10/22
M・I	1分49秒	1分40秒	1分36秒	1分35秒	1分31秒	1分29秒

※ 7/13以降のタイムはコルセットを付けたもの

以上の様に、M・Iのランニングのタイムは徐々に向上してきている。他の4名に比べてもM・Iの伸びには着しいものがあった。

(2) ろく木ぶら下がりについて

ろく木ぶら下がりも、始めた頃は1秒とぶら下げておれなかったが、12月末には2秒から3秒くらいはできるようになった。

(3) その他の運動について

ランニングのタイムの向上が自信となったのか、体育や運動面でもやる気がみられるようになった。例えば6月に実施したマット運動では、今まで全然前転ができません、やろうとしなかったのが、この時にはやる気を示し、援助をしてもらって初めて前転ができた。

また、6月末より開始した水泳では、今まで水に顔もつけられなかったのが、プールの水に頭半分くらいまで沈められ、教師の援助により、バタ足で泳ぐまでになっている。

(4) 夏休みや冬休みには、自分一人でなわとびと取り組み、やり遊んでいる。

また、体育や運動面に自信をもったM・Iは、他の面でもいろいろ向上をみる事ができた。

(5) 1学期には、作業や学習中気分が悪くなって、最後まで続けられないことが何回かみられたり、疲れを訴えることが多かったが、最近では減少している。

(6) 入学当初スムーズに弾けなかったピアノが、今では休憩時間も練習して、吹ける曲のレパートリーもふえている。

(7) 2学期の学級委員の選出では、自分から立候補をしてやる気を示し、先頭に立ってがんばった。

この様にM・Iの全生活にやる気が表われ、生き生きしてきた。

4. 今後の課題

(1) M・Iに合った運動をみつけ、取り組みに変化をつけ、意欲の持続をはかる。

(2) 体力や運動に対する自信や意欲が、反面友人に対する優越感になり、友人を威圧する傾向もみられるので、好ましい対人関係をつくるような指導が欠かせないと思う。