

2. リズム・サーキット

(プレイルーム) 10月～12月

(9:00～9:30)

(1) 基本的な考え方

からだを動かすことから出発し、運動する経験を多く持たせ、楽しんで動く中で、児童の動く力を育てたい。動くことを学ぶと同時に、動きを通して、認知の力や意思伝達の力、情緒の発達を促すことをねらいたい。

- 歩く、とぶ、ころがるといった基本になる動きの技能を育てる。
- 協応性、敏捷性、柔軟性、バランスなどの調整力を養う。
- 身体像、身体図式といった身体意識を高める。
- 聞く力を中心にことばの基礎能力を育てる。

(2) リズム・サーキットの組み立て

- ・ 小学部の児童はだいたい2才3か月～4才8か月位の発達段階にある。運動領域に関しては各種の実態調査より、1才半～5才の発達レベルの運動を目安にプログラムを編成する。
- ・ 「リズムに合わせた基本の運動」と「サーキット運動」の2部で組み立てる。
- ・ 個別の学習(抽出養護・訓練)を行っている以外の児童と教官で行う。
- ・ BGM(バックグラウンドミュージック)を用いて楽しく取り組ませる。

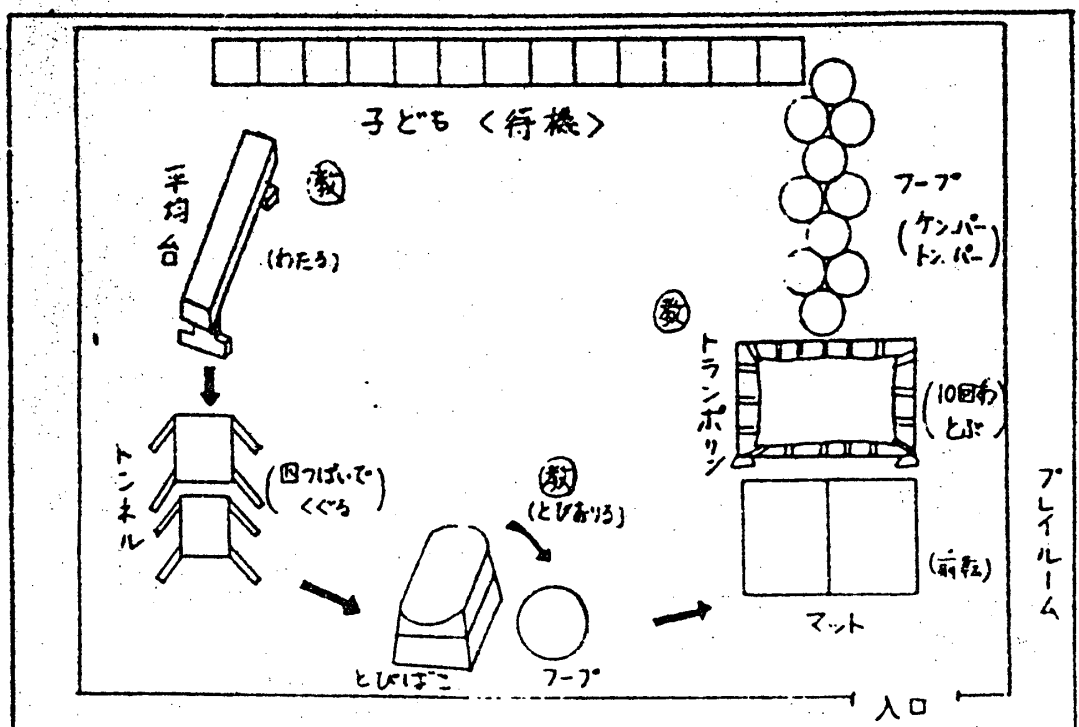
① リズムに合わせた基本の運動

内容	曲目	児童の活動	ねらい	留意点
歩く	ロボットの曲 (1分)	ロボットになって歩く	・ 身体調整力 ・ 身体バランス ・ 言語受容能力	・ 手足を曲げずに歩く ・ 右、左などの声かけ
走る	とんぼのめかね (35秒)	とんぼになって走る	・ 身体意識 ・ 空間感覚 ・ スピード、敏捷性	・ ぶつからないように ・ 急停止、バランスも取り入れる
はう	あゆめよこうま ↓ (55秒) あゆめよこうま (50秒)	子馬になって四つばい 親馬になって高ばい	・ 移動能力 ・ 手足の協応動作 ・ ラテラルティの確立	・ 手の平全体をつく ・ 足の指でしっかり床をける
とぶ	うさぎとびの曲 (45秒)	うさぎになってとぶ	・ 柔軟性、敏捷性 ・ 身体調整力 ・ ラテラルティ	・ まねて動く楽しさを味わわせる
休けい	しずかにおねんね (1分5秒)	ゆったりとねころがる	・ からだの緊張をとる	・ 手足を真っ直ぐ伸ばす
転がる	どんぐり (2分50秒)	ころころと床を転がる	・ 触覚刺激、筋感覚刺激 ・ 柔軟性、協応性	・ 足の親指で床をけり腰をひねる ・ 右、左などの声かけ

- ・ リズムに合わせる。
- ・ 曲目に合わせてロボット、とんぼ、馬、うさぎ、どんぐりになりきらせる。
- ・ 模倣による表現から、個々の子供の創造的な表現への発展をめざす。

② サーキット運動

遊具	児童の活動	ねらい	留意点
平均台	平均台の上をわたる	・動的バランス能力	・手を水平に上げる
トンネル	トンネルの中を四つばいではう	・手足の身体両側機能 ・目と手、目と足の協応 ・空間意識、身体意識	・手の平、足の指 ・いろいろなトンネル(狭い等)を準備する
とびばこ	とびばこの上にのり、フープの中にとびおる	・粗大運動能力の調整 ・目と足の協応 ・空間知覚、動的バランス	・姿勢に注意 ・目標物を変化(フープの距離等)させる
マット	マットの上で前転する	・前提感覚の刺激 ・身体意識の基礎	・手の平をしっかりとつく ・タイミングよく
トランポリン	1、2、と数えながら10回とぶ	・リズム感、動的バランス ・筋緊張、弛緩運動 ・数概念	・膝や腰を曲げない ・一定の規則的リズムで ・1、2、の声かけ
フープ	床に並べたフープをケンパ(トンパ)をしてとび移る	・目と足の協応動作 ・視覚と運動の連合能力 ・リズム感	・ケンパ(トンパ)の掛け声 ・リズムカルに
待機	自分の場所に座って、順番を待つ		・名前を呼ばれたら返事をしてさっと動作



(3) 実践の様子

① 変容の様子

二学期の終わりの段階の変容として、こ馬では四つん這いがなかなかできず高這いになってしまっていたT・M児が、すぐ横について声かけしながら一緒に補助で2週間後それを真似てひざをついてできるようになり、更に一か月後には時々足の指を刺激する方法をとりながら声かけをすると、だんだん定着するようになった。またマットではどんぐりしかしようとしなかったK・Y児が、手をしっかりマットにつかき前転の援助を続けていたら、自分から前転に挑戦しはじめた。このように大きな変容とまではいかないが、個々を見ると小さいながらも変容してきた。

その他に、全体的に子どもの動きが活発になったり、集団で行動することができだしたり、遊びが広がりはじめたなど、サーキットの時間のみではなく、普段の子どもたちの動きにも変容が見られるようになったが、新たに次のような問題点も生じた。

- ・サーキットという流れの中で、時間をかけてじっくり取り組ませたい子、取り組ませたい道具をどうしたらよいか。
- ・道具の適、不適。
- ・慣れてきて、動きがいい加減になってきている。
- ・個に応じた動きの工夫など。

② 三学期の取り組み

以上のような変容の様子、問題点から三学期から次のような取り組みをしている。

- ・それまでのリズム、サーキットでは不足していた回転系の動き（こま）を基本の運動に取り入れた
- ・能力差に応じてグループ分けをしたり、一つ一つの動きに関する個人目標をしっかりと定め、一つの道具でも個に応じた使い方を工夫した

参考 K・K児におけるリズム、サーキットの個人目標

とび石	平均台	トンネル	マット
<ul style="list-style-type: none"> ・名前を呼ばれたらさっさと取りかかる ・8つのとび石を順序よくリズムカルに渡る 	<ul style="list-style-type: none"> ・1本目前歩き ・2本目後ろ歩き ・手を横に ・落ちたらやり直す 	<ul style="list-style-type: none"> ・指示された色のトンネルを選ぶ ・できるだけ小さく頭をつかえない 	<ul style="list-style-type: none"> ・手をしっかりとついで ・前転したあと伸びてしまわない
山	トランポリン	フープ	待機
<ul style="list-style-type: none"> ・床部分から四つんばいになって登る ・手で身体を支えながら降りる 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに ・20続けて ・高く 	<ul style="list-style-type: none"> ・トンバー ・指でけて高くとんで ・両足のバランスをとって、リズムカルに 	<ul style="list-style-type: none"> ・「2番」の指示で必ず着席させる ・S・K君に援助をお願いする

- ・道具自体はあまり変化させないで、技能的に少し上の段階を目指した。
- ・一定期間をおいて評価をし、次の目標の設定に役立てることにした。
- ・動きのマンネリ化ということから、タンブリンなど楽器を活用することにしたなど、2学期の反省に基づいて取り組んでいる。

③ 考察

始めてまだ半年あまりのリズム、サーキットだが、子どもたちの毎日の生活の中にしっかりと定着しつつある。子どもたちの小さな変容を見逃さないで、取り組んでいきたい。