

II 各学習場面の計画と実践

<1> 保健体育科

(1) Aグループ

* 生徒の実態

- ・男子7名、女子4名計11名（内、ダウン症3名、自閉的傾向4名、てんかん2名）で障害の重い方のグループで、個人差が大きい。
- ・身体を動かすことは好むが、ルールや指示による認識が薄い。
- ・全力走やめあてを持って運動に取り組める生徒は、数名である。

1. ねらい

- ・運動経験を少しでもふやし、その運動の楽しさを味わう。
- ・運動の習慣化を目指し、少しでもすすんでやろうという意識を持つ

2. 重点領域・単元

【体操】

特に

- ・なわとび運動
- ・リズム運動

【陸上運動】

特に

- ・短距離・リレー
- ・長距離走

【ボール運動】

特に

- ・ボール遊び
- ・サッカー
- ・ビーチボール
- バレー（風船）



○これは重点領域・単元であって

器械運動、表現運動、水泳、保健等も単元として配当する。

3. 年間指導計画

	4 月	5 月	6 月	7 月
単元	集合・整列、陸上運動			水泳
	体操			

	9 月	10 月	11 月	12 月
単元	陸上運動			
	体操			

	1 月	2 月	3 月
単元	ボール運動  体操 		

4、方針と手だて

- ・個々にめあてを持たせ、一人ひとりがかんばったという喜びを持たせる。(学習カード、鳥取～米子マラソンがんばり表)
- ・各種運動の持つ楽しさを味わわせ、指導段階を細分化し、生徒の発達段階や障害等の実態に応じた指導を心がける。
- ・実態把握(体格、体位、諸能力測定、検査等)を行ない、より正しく、かつ詳しい生徒の実態をつかみ、個々の指導に生かす。
- ・集団の中で運動する時のルールやきまりを体得させると共に、仲間意識を育て、みんなで運動することの楽しさを味わわせる。
- ・家庭との連携を密にし、アンケートやヘルス情報、学級通信、生活ノート等で家庭での生活や保護者の意識を的確につかみ、「運動の習慣化」へ導いていく。
- ・マラソン大会の実施により、自分のめあてに向かって練習をしようとする事、その練習で培われる持久力や粘り強さ、そしてがんばったという成就感を味わわせ、自信へつなげたい。

5、各単元の実践

* なわとび運動

主な内容とねらい	指導上の配慮手だて	活動の様子
* 長なわとび ・大波小波での1回とび ○なわに入るタイミングをつかみ、できるだけ一人で1回とびができるようになる。	・なわに入るタイミングがつかめない生徒には、肩で合図をしたり、声かけや補助をした。また、なわの速さを生徒の実態に合わせて、ゆっくりにしたりした。	・最初はほとんど一人ではタイミングをとってなわに入れなかったが、徐々に声かけ、補助等で入れるようになった。そしてほとんどの生徒が自分でなわに入れるようになった。

<p>・ 8の字とびと連続とび（大波小波）</p> <p>◎ 8の字とびの要領を覚え、できるだけ自分でタイミングを取って連続とびができるようになる。</p>	<p>・ 8の字とびのスタート位置と並ぶ位置連続とびの為のとぶ位置をマークした。なわに入るタイミングは実態に応じて、声かけ、肩おし、教師と一緒になどをし徐々に自分で入れるように導いた。また連続とびの回数を3回5回・・・と増やしていった。</p>	<p>・ なわをとんだ後、並ぶのに時間がかかり、なかなか並べなかったが、リーダーを決め、徐々に8の字とびがスムーズにできるようになった。自分でタイミングを取って入れるようになった生徒や、3回、5回と切れずにとべるようになった生徒や教師と一緒にならとべるようになった生徒など少しずつ変容が見られた。</p>
<p>* 短なわとび ・ 前方順とび</p> <p>両足とび なわを回す ↓ ↓ 並み足とび 回数とび 時間とび</p> <p>次種目への挑戦</p> <p>◎ めあてに向かってできるだけ自分で練習しようとする。</p>	<p>・ 生徒の実態に応じて、指導段階を細分化し、歩く→足型に合わせてとぶ→ケンパ→両足とび→置いてある短なわをとぶ→低いゴムをとぶ→エスポーをとぶ→エスポーにはったゴムをとぶ等の段階を追った練習の場の設定をした。また、能力別グループに分け、一人ひとりのめあてに応じた練習法で練習させた。</p>	<p>・ 個人差が非常に大きく、指示が正しく理解できず、なわを回せない生徒、正しく持てない生徒、なわを回すのと両足とびとの協応動作がうまくいかない生徒、並み足とびでとぶ生徒等様々であった。個々にめあてを持たせて、学習をすすめていくうちにやり方が分かり、並み足とびから一回旋二跳躍でとべるようになった生徒、めあてに向かって100回を越えた生徒、自分一人でなわを前に回せた生徒、初めて1回とべた生徒等が出てきた。</p>

*短なわとびの変容例

	学 習 1・2 時 の 実 態	第2回記録会迄
H・M	なわは振ることができたがなわの持ち方がわからず、前に回すことが出来なかった。両足とびも出来なかった。	なわを前に回し3回またぎ越すことができた。
K・K	体を前傾し、なわが腕回しで、並み足とびで連続2～3回とんで、ひっかかってしまった。	1回旋二跳躍で前方順とびが50回近くとべた。
A・M	なわを回すと同時にとんでしまい、とぶタイミングがわからない。両足とびが続けて出来なかった。	なわを前に回し1回ずつ続けて20回とべた。
K・O	なわの持ち方がわからず、なわを回そうとするが頭にひっかかってしまう。なわを肩で回し1回ずつ計3回とべた	なわを大きく回し1回ずつ続けて16回とべた。

*長なわとびの変容例

	学 習 1・2 時 の 実 態	第2回記録会迄
Y・F	止まっているなわを教師と一緒にまたぎ越すことができたが、両足とびがほとんど出来なかった。	大波小波で自らすすんで一人で計10回とべた。
S・N	なわに入るのを怖がり、教師が手を取り、一緒に大波小波でやっと10回ほど出来た。	回旋通り抜けを一人でタイミングを取って出来た。
Y・K	大波小波でなわに入るタイミングがわからず、すぐなわにひっかかってしまう。とぶ位置もバラバラであった。	大波小波で自らタイミングを取って20回以上した。

(2) Bグループ

- *生徒の実態
- ・男子6名 女子11名（内てんかんの3名 自閉的傾向1名 等）
- ・比較的障害の程度が軽く運動能力の高いほうのグループである。
- ・ある程度のルールを理解し、指示による行動ができる。

1. ねらい
 - ・運動経験を積み重ね、運動技能の向上と運動機能の成熟を図る。
 - ・運動の楽しさを味わわせると精神的な面の育成を図る。
 - ・集中力やねばり強さを、競争心など精神的な面の育成を図る。

2. 年間指導計画

月	4 月	5 月	6 月	7 月
単元名	短距離走		バスケットボール	水泳
	ハンドボール			

7月	9 月	10 月	11 月
水泳	短距離走		ビーチボールバレー

12 月	1 月	2 月	3 月
ビーチボールバレー	卓球		体操・器械運動

3. 方針と手だて
 - ・各選手と教師の役割を学習の中心にし、各種運動の楽しさを味わわせる。
 - ・運動をやることに当って記録の向上や競争に勝つなどの目的意識を持たせようとし、集中力を高める。
 - ・球技を通して、チームワークの育成や仲間意識を育てる。
 - ・学校卒業後も続けていけるような運動を経験させ、技能の習得を図る。

短距離走は、もっとな純粋な競争であり、その中には瞬発力、集中力、持久力などあらゆる力が発揮される。この単元を設定した。

単元の主な内容とねらい	活動の様子
初めの50m走の記録を向上させる。記録の向上を促す。	スタートの遅い選手に追い付いていくように促す。スタートの遅い選手に追い付いていくように促す。スタートの遅い選手に追い付いていくように促す。

<p>・ 50m を走る。前に繰る直うに走のようをルいよを走るとゴさなる</p>	<p>をスッがしけ、な者とかでく導落た。声とな指をい者がはにドか者たとルー人導しこービ何指返すゴスもでりと、と徒点繰落する生地らをだなうルがドたくまーな一。なしゴしビたいて</p>
<p>・ クラウチングスタートの練習をす記あるとグとを</p>	<p>の。と数形足たる、の、いくめた。ト置して始した。一位しり上タの労定が向ス手苦安ながグももがつ録ンでて好に記チけと格上はウだど、向徒ラるなしの生覚位置か録の人</p>
<p>・ 50m 走記録練習で記録が向上した</p>	<p>徒、々で徒一いたは。徒様前生ゴとス力た。生等ルうたすて中れた。徒一まま越し集らった生ゴし、いそるじがた、てり追。す感上ったししないた対とがかがとく合れたた録なし落なりら図っ記ら。をど競見合ま大き上ったとま面時に大りあビほ前場ト非常</p>
<p>・ 100m をめ後半競争の短さを競う</p>	<p>な。徒合。かた生りた。はった競れ50m 遅れ、ら半でてたく見後落ちトけ多と落一かもるが夕を姿と速度スしるるを速、越す100m 走りしがりしが追った</p>
<p>・ 50m 最後の記録</p>	<p>一もがでで争生た。今競いし。がたのた。生出とれ。のをたてど録させん記勝見。ほいまで番今勝</p>

きが分ま入だてで3まにま出ままだたス、嫌とする変」かしはるれ走大んとれはるのなう、をさこうのなう、たと○のつ走りびまこ○ら勝「終喜。たはれにののるっ標こ争る。は元きい勝負。競いで単とてにのた、て初、たえ争次っびえ最がっ考競「な喜考の徒がと度でにのと元生上か一分うきか単たがい、自よとい、い録なが、むたなれ、記は徒し組っは秒、速方コから1りでりちれ。でま20のる。が見いたのた意取上の実践高のる。がといたたをにがた実が半徒いてた。化どてきあ録的録き力の後生ていじ変なしで記極記でり中、っも感も」憂がりの積てがま集した走どとに。一とび分にしとあのかま、なる中う喜こも自習通こ間時し。徒徒びのよ一るつ後学をる察時ト。た生生伸議めにせいので元せとかタっ上いま録の「記わく、そっ単わめずスな以てし記徒」の味遅びとこ味とわ。く1ってだ生。分をが喜ど、をまた速の走っま。だ自さのにならさ

持久走タイム・脈拍記録簿 (1500m)

※ 脈拍は、ゴール直後に測定した。但し、△はゴール後やや時間が経過してから測定したものである。

氏名	6月22日	7月19日	9月29日	10月21日
K・K (男)	44 8' 46"	7' 12"	7' 31"	7' 05"
	脈拍	130	144	
K・M (男)	44 8' 55"		7' 09"	7' 43"
	脈拍		130	
H・Y (女)	44 8' 25"	8' 18"	8' 22"	8' 18"
	脈拍	120	114	
Y・E (女)	44 6' 56"	7' 04"	7' 13"	7' 09"
	脈拍	190	136	
K・I (女)	44	12' 47"	12' 48"	12' 25"
	脈拍	130	129	
Y・F (女)	44 12' 38"	11' 28"	12' 55"	12' 46"
	脈拍	154	125	
Y・S (女)	44 9' 56"	11' 54"	13' 12"	10' 14"
	脈拍	110	112	
Y・U (男)	44 7' 45"	8' 04"	7' 40"	7' 28"
	脈拍	150	114△	
Y・K (男)	44 8' 29"	7' 43"	8' 48"	6' 33"
	脈拍	112	126△	
M・I (男)	44 7' 35"	7' 41"	7' 49"	7' 14"
	脈拍	170	142	
K・T (男)	44	9' 48"	10' 26"	10' 10"
	脈拍	142	116	
T・K (男)	44 6' 43"	6' 12"	6' 42"	6' 18"
	脈拍	128	136	
N・Y (女)	44 9' 35"	10' 05"	9' 13"	11' 55"
	脈拍	144	146	
M・I (女)	44 8' 53"	9' 08"	9' 43"	8' 57"
	脈拍	128	136	

氏名	6月22日	7月19日	9月29日	10月21日
S・K (女)	44 8' 09"	8' 00"	7' 57"	7' 37"
	脈拍	120	124	
A・M (女)	44 15' 09"	13' 26"	13' 47"	12' 32"
	脈拍	126	136	
T・O (男)	44 9' 07"	11' 08"	9' 23"	8' 59"
	脈拍	104	156	
Y・O (男)	44 6' 03"	6' 08"	6' 04"	6' 01"
	脈拍	170	130	
K・N (男)	44 8' 00"	7' 13"	8' 23"	7' 57"
	脈拍	124	130	
M・H (男)	44 6' 48"		7' 16"	6' 52"
	脈拍		158	
K・O (男)	44 6' 05"	5' 52"	5' 56"	5' 52"
	脈拍	166	140	
S・N (男)	44 9' 49"	9' 13"	11' 37"	9' 52"
	脈拍	142	140	
Y・K (女)	44 9' 20"	9' 16"	10' 12"	9' 45"
	脈拍	150	108	
I・N (女)	44 10' 33"	11' 07"	11' 47"	11' 00"
	脈拍	130	172	
H・M (女)	44			
	脈拍			
E・M (女)	44 9' 47"	9' 30"	9' 36"	8' 58"
	脈拍	153	148	
Y・M (女)	44 12' 23"	11' 50"		
	脈拍	120		
M・Y (女)	44 8' 54"	9' 01"	10' 46"	8' 27"
	脈拍	152	126	

高等部マラソン大会の実践

1. ねらい

- ・1500mを走ることによって、筋力や全身持久力の向上を図る。
- ・走ることの意識向上を図り、自分のめあてに向かって努力する態度を養うとともに、競争心を培う。
- ・長距離を、自分の力をふりしぼって最後まで走ることによって、根気強さや粘り強さ等を養う。

2. 実施計画

- ・月1回（6月、7月、9月、10月、11月、12月）
計6回実施予定
- ・実施時間 2、3、4校時
- ・体制 運動能力別4グループ（1グループ6～7名）
- ・コース 湖山池湖畔 海洋センターコース（特設）
（男女共1500m）
- ・準備 救急用品、水、おしぼり、バラソル、スーパースト
ップウォッチ、折り返しポール2、ラインカー、
メジャー（各自）、タオル、帽子、車（救急用）
2台、自転車（巡回用）

3. 実施上の留意点等

- ・伴走の配慮をし、できるだけ自分の力で走るように声かけや励まし、等を随時行なう。
- ・スタート前にウォーミングアップを十分にさせ、ゴール後の整理運動もしっかりさせる。
- ・ゴール直後、教師が脈拍を計り、最大心拍数の参考値として記録する。
- ・マラソン記録証の発行、記録の一覧表等でがんばったことをたたえ、次のめあてを設定させて意欲付けを図る。