

## 実践事例【共同研究】

### 【1】 リズム・サーキット

#### (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る。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う。

- 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

- 小学部の児童は大体2才3カ月～4才8カ月の発達段階にある。運動領域に関してはMEPAの結果より、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。
- 毎朝9時～9時30分、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。

#### (3) リズム・サーキットのプログラム（昨年のもを一部改訂）

##### 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（動きの属性や身体意識等）	留意点及び課題等
歩 く	おもちゃのマーチ （前奏30秒、1分30秒）	曲に合わせて歩く	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢とバランス</li> <li>・協応性</li> <li>・リズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足を曲げずに、線上を歩く</li> <li>・曲をよく聴き、姿勢に気をつけて歩く</li> <li>・つま先歩き（腕を持ちあげて）</li> </ul>
走 る	とんぼのめがね （45秒）	とんぼになって走る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード、敏捷性</li> <li>・バランス</li> <li>・空間感覚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードにのって走る</li> <li>・急停止、片足バランス</li> </ul>
は う	あゆめよこうま 35秒 30秒 30秒	子馬になって 四つばい 親馬になって 高ばい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢とバランス</li> <li>・筋力</li> <li>・リズム</li> <li>・手足の協応性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の指でしっかり床をける</li> <li>・一定のリズムではう</li> <li>・頭が上がっているか</li> <li>・縦のギャロップをする</li> </ul>
回 転	チェルニー30番より1番 （45秒）	手を広げて体を回転（反転）する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランス</li> <li>・協応性</li> <li>・スピード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転の速さを維持して回る</li> <li>・素早く立ち上がり、反対まわりをする</li> </ul>
休 けい	しずかにおねんね （45秒）	ゆったりと寝ころがる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだの緊張をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足を真っすぐ伸ばし、ゆったり寝ころがる</li> </ul>
仰 臥	金魚の昼寝 （55秒、移動15秒）	金魚のように体をくねらせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力の持久力</li> <li>・柔軟性</li> <li>・協応性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足を動かす</li> <li>・手を動かす</li> <li>・体を左右に連続してくねらせる</li> </ul>

② サーキット運動

内 容	遊 具	児 童 の 活 動	ねらい(動きの属性や身体意識等)	留 意 点 及 び 課 題 等
歩 く	ブロック	ブロックを渡る	・バランス ・協応性 ・敏捷性 ・空間感覚	・リズムカルに渡る(歩く) ・1つとび、色の指示のブロックをとぶ。
渡 る	平均台	平均台の上を渡る	・バランスと姿勢 ・空間意識	・すり足、交互足 ・正面歩き、後歩き ・両手でバランスをとる
四つばい	トンネル	トンネルの中を四つばいではう	・身体両側運動機能 ・ラテラルリテーター ・身体意識、空間意識 ・協応性	・壁につかえないように小さくなって通りぬける。 ・トンネルの色等の指示
転 がる	マ ッ ト	マットの上で前転する	・前庭感覚動作の刺激 ・柔軟性 ・身体意識能力の形成	・手の平をしっかりとつき、タイミングよく真っすぐの方向に転がる。
四つばい	すべり台	坂をはって登る	・協応性 ・バランスと姿勢 ・筋力 ・高ばいの促進	・足の指をしっかりとつく。 ・できない子はおしりをささえたりする。
跳 ぶ	トランポリン	1、2、と数えながら20回跳ぶ	・バランスと姿勢 ・リズム感 ・数概念 ・空間意識	・安定したフォームでリズムカルに跳ぶ。
跳 ぶ	フ ー プ	並べたフープをケンパ(トンパ)をして跳ぶ	・バランスと姿勢 ・協応性 ・視覚と運動の連合能力 ・リズム感	・できるだけケンパで跳ぶ。 ・連続してリズムカルにケンパ(トンパ)で跳ぶ。

(4) 考 察

本年度は昨年度の実践を引き継ぎながら、プログラムの各種運動における児童の達成度を中心とした評価に焦点をあてた実践を行ってきた。各種運動ごとに評価の項目を設定したチェック表を作成し、全児童を対象に調査を実施した。結果及び考察は以下の通りである。

(9月現在)

- ① 一年が経過し、児童はからだを動かすサーキットの楽しさがわかるようになっており、各種運動における到達度は各人とも向上してきている。
- ② 特にサーキット運動は全体に達成度が高い。これは遊具を用いたために、より幅の広い変化のあるプログラムが組め、児童の関心や取り組みも高くなったためと考えられる。
- ③ 基本の運動の到達度がやや低いのは、児童の「みたて・つもり活動」が十分に行われていないためと考えられる。楽しい雰囲気の中で教師の指示や声かけ等の指導法の工夫が必要である。
- ④ 予想以上に個人の達成度に大きなひらきがみられる。全体に達成度の高いサーキット運動においても、達成度の低い児童は数種目の運動が全面介助してもできず、反対に達成度の高い児童は、ほぼ全項目にわたって目標が達成されている。個人差に応じたプログラムの検討や指導法の工夫が必要と思われる。