

4. サーキットによる実践

昨年度より「走る・跳ぶ・歩くなどの基礎的な運動機能の向上とバランス感覚などを培う」「背筋力や手指の力をつける。」「継続的な取り組みで集中力・根気強さを育てる。」の三つのねらいのもとにサーキットを行ってきた。本年度は昨年度の取り組みを継続しながら、生徒の活動に取り組む姿勢や意欲を重視し、自己目標を持たせながら取り組んできた。更に、MEPAの通過率を分析し5ステージから6ステージの運動・感覚〈姿勢・移動〉面での指導を強化するの必要を感じた。そこでボディイメージを育てるために、従来の跳躍中心のグループ別の指導から「くぐる」「そらす」の要素を加味した構成に変えた。

【サーキットの運動プログラム（展開）】

活動内容	意図（ねらい）	指導上の留意点
1. 準備運動（リズム運動のプログラム4、6、7 2の内容）	リズムに合わせて這う、歩く、走る等の基本的運動を行い、徐々に身体をひらく。	動的活動の始動であるのでゆっくりとした動きの中で丁寧にひとつひとつの動きをおさえる。
2. 5分間走	走力の強化と持久力の育成を図る。忍耐力をつけながら自己目標を達成する。意欲を育てる。	走力に個人差があり、また走ることで下肢への負荷が大きくなる生徒もあるので、時間を設定することで各差に応じる。周回数を教えながら意欲を継続させる。
3. 休憩 5分間走の反省 サーキットの目標	ゆっくりと休息し、呼吸を整える。 自己目標達成の満足感を得る。 次の活動への見通しをもつ。	発汗の様子を見る。個別の自己目標の達成状況を報告し、賞賛を与える場とする。次の活動の自己目標を立てる場でもある。
4. サーキット運動（グループ別）		
④グループ ①平均台を渡る→②前転→③障害（低い棒）をくぐる→④棒を使って伏臥姿勢でそらす→①		バランス感覚を養い姿勢を保持することをねらい、特にボディイメージの育成を図ることをねらう。日常生活でそらすことが少なくかなり体のかたさを示す生徒がいる。柔軟性を養うとともに④グループの生徒は背筋力の育成もねらっている。
⑤グループ（1対1の対応を要する者） ①カラーブロックを渡る→②寝がえり→③ファニートンネルをくぐる→④セラビーボールで上体をそらす→①		周回数で自己目標をもたせ意欲的に取り組ませる。全体を半分に分け交替で棒の上げ下げをさせ、教官が個別にチェックする。棒を通しての押しあい、引きあいをゲームのような形で楽しませ筋力を養う。取り組みの様子を評価する。片付けは協力して行わせる。
5. 棒運動	棒の上げ下げと、押す、ひっぱるで背筋力や上腕の力をつける。	
6. 整理運動	手足の筋肉をはぐす。	



定期的に運動機能をチェックしながら生徒の実態に即して課題を設定していきたいと考える。まだ遊びの段階にある生徒達である。楽しい雰囲気の中で体を動かすことを楽しませていきたい。

【校庭の遊具を使っのサーキットも行っている。写真は外での取り組みの一部を紹介したものである。】