

【4】 実践事例（共同研究）

〔1〕 養護・訓練（リズム・サーキット）

(1) 取り組みの経緯

これまで過去2年間、「動くことを学ぶと同時に、動きを通して認知、意志伝達、情緒の発達を促す」というねらいの下に、リズム・サーキットプログラムを作成し、これに基づいて実践を重ね、その成果をあげてきた。（詳しくは、本校研究紀要第10集、11集参照）

3年次に入った今年度、これらの取り組みを進める中で次のような問題点が露呈した。

- ・「みたて・つもり活動」は一応できているものの、1つ1つの動きが正確にこなされていない。児童に対して、指導者がもっと細やかに指導・援助しながら、確実に取り上げている動きを経験させていく必要がある。
- ・限られた時間に対して、動きのメニューが多過ぎて、一体どのような動きを経験させたいのか絞りきれしていない。もっと主要な動きについては、繰り返し等行なって十分経験させていく必要がある。
- ・これまでテープの曲を流すことによって、毎回同一のプログラムを進行させてきたことにより、児童においては、マンネリ化の傾向が見られる。次の曲と課題がわかっているため、児童は神経を集中させて、課題の内容を知ろうと耳をそばだてて音楽を聞こうとしなくなった。音楽は生演奏で、児童の動きにその都度、新鮮な刺激を与えるものでなければならない。
- ・これまでの指導の形態は、テープの曲によって先導される一斉指導の形態になっていたため、個人の動きの課題に合わせた個別的な指導ができにくかった。個別の指導に十分時間のとれる指導形態を考えていく必要がある。

これらの反省点を踏まえて本年度の取り組みをスタートさせた。

(2) 本年度の取り組み

① 基本的な考え方

本年度は、いずれまた改訂を加えたリズム・サーキットプログラムによる指導へつないでいくことを前提に、基本の動きを正確に行わせることに重点を置いた取り組みを行うことにした。

基本の動きの内容として、「つま先立ち」「ジャンプ」「握り」「ぶら下がり」「ころがり」

「腕立て」を選定した。

② 取り組みの実際

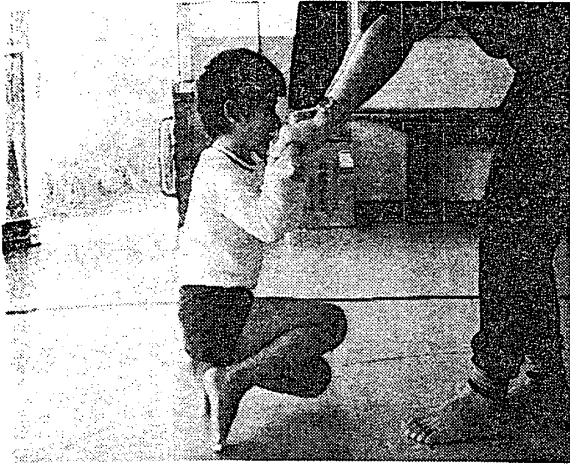
(a) 指導プログラムについて

表1に示すような指導プログラムを作成した。

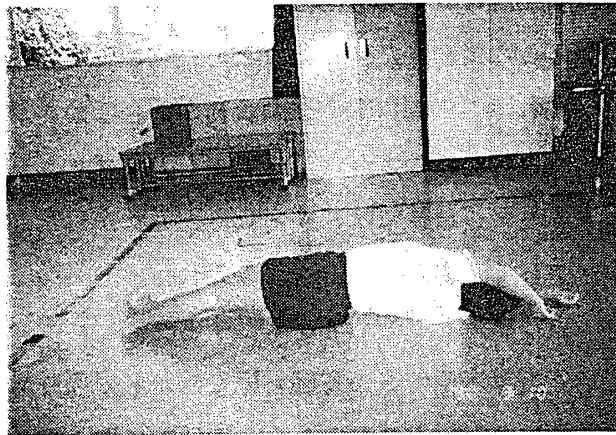
表1 指導プログラム

指導順	課題名	ねらい	児童の活動	指導上の留意点
1	あひる歩き	つま先立ち バランス	指導者のさしたす棒につかまり、「あひるさん」の曲にあわせてあひる歩きをする。できるようになった児童は、ひとりであひる歩きをする。	児童の実態に応じて、棒のつかませ方を変えさせる。棒を上方に置いて引き上げるようにしてつかませる、また前方においてバランスをとるための援助としてつかませる等援助の具合いを調節する。
2	ころがり	つま先でのけり 腹筋、背筋 前庭感覚への刺激	ひとりで、または指導者に援助してもらいながら、足をかけ、けりでゆっくりと横転をする。できるようになった児童は腹筋・背筋を使って横転する。	援助のいる児童は、下半身から上半身という順序で回らせるようにする。最初は、足をかけて回らせ、できる児童については、腹筋、背筋を使って連続で横転させる。
3 A	ぶら下がり	握力 上腕の筋力 腹筋	指導者二人が支える棒にぶら下がって、一定の距離を「おさるのかごや」の曲にあわせて運んでもらう。	児童の実態に応じて、手首をもって体重をある程度支えるなどの援助をしたり、運ばれる距離（ぶらさがり時間）をかえるなどの配慮をする。また、棒の握り方について、ねこ手にならぬように気をつけさせる。
3 B	手押し車	上腕の筋力 腹筋	指導者に両足をもってもらい、「とかげさん」の曲に合わせて、自分の腕で体重を支えながら前へ進む。	児童の実態に応じて、太股、膝、足首と両足をもつ位置を換え、体重を支える援助の具合いを換えるようにする。また、児童の実態に応じて、進ませる距離を換える。
3 C	パンブーダンス	バランス 協応性 リズム感 ジャンプ	「かえるの合唱」に合わせて、2本の棒の内から外へ、また外から内へと交互に脚を開閉しながら跳ぶ。	ひとりでできない場合は、一人の指導者が抱き上げたり、下ろしたりし、もう一人の指導者がそれに合わせて両脚の開閉を援助し、やり方をつかませるようにする。
4	ぶらんこ (くすぐり)	前庭感覚への刺激 皮膚感覚への刺激 リラクゼーション	指導者二人に、両手、両足をもってもらい、「ぶらんこ」の曲に合わせて、ゆったりとゆすってもらう。	児童に応じて、揺すり方の大きさを変え、十分に楽しませる。恐怖心をもたせぬように配慮し、ゆったりとした雰囲気の中で脱力させるようにする。

指導の流れとしては、5月から1-2-3 (A) -4の順で行っていたが、9月より、動的な運動として、さらに3 (B)と3 (C)を取り入れることにした。日々の指導においては、時間の関係から、(A) (B) (C)のうちの2課題を選択して行うという形で進めてきた。



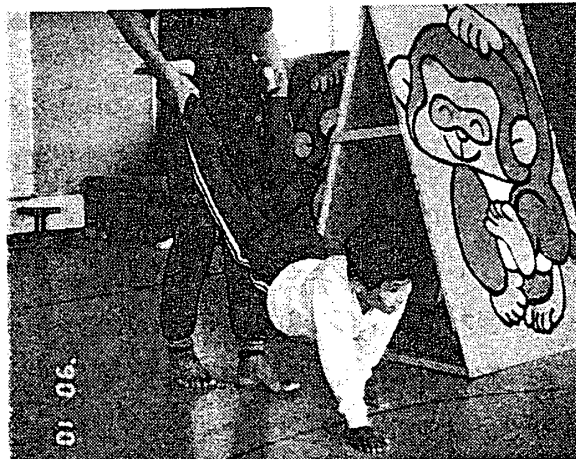
あひる歩き



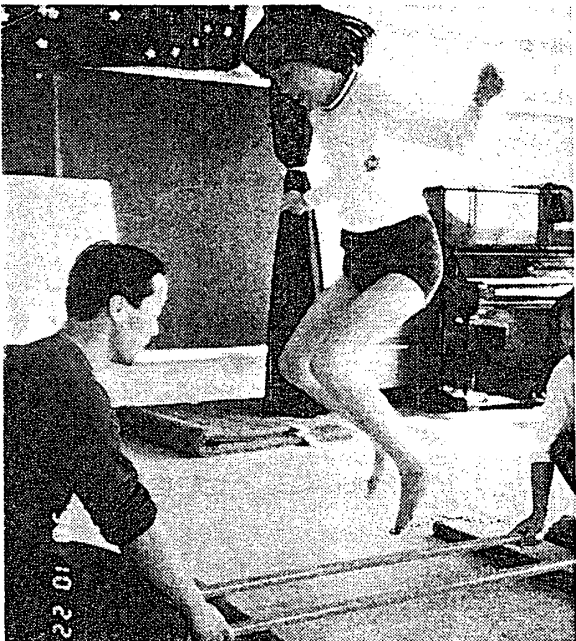
ころがり



ぶら下がり



手押し車



バンブーダンス



ぶらんこ

(b) 指導上の工夫について

・動→静→動→静の流れをつけて（児童の活動意欲やからだの状態を考慮して）

まず最初には、児童の活動意欲がある程度満たされなければ、児童は落ち着くことができない。そこで、一番最初には、運動負荷の比較的大きな「あひる歩き」をもってやることにした。この活動を一番最初にもってやることで、児童の運動欲求がある程度満たされ、多動な児童においても落ち着いて、次の活動に取り組むことができた。

その後、またゆったりとした動きのできるもの、例えば横転等をもってやる。このようにすればこの間に次の運動負荷の大きな動きができるような準備態勢を整えることができるのである。このような工夫を凝らしてプログラムを組んだ。

また、最後には、ゆったりとしたからだと心の状態で終わるために、児童にとって一番やすらぐ「ぶらんこ」を組み入れた。

・遊び感覚で（楽しさをもたせるために）

指導者サイドの意図と児童サイドの取り組みの目的は全く異なるのが当然であろう。子どもは楽しいと感じるから、意欲的に取り組む。児童サイドからの発想を大切に、彼らの要求を満たした内容、つまり遊び的要素をもたせた内容に再構成しなければならない。

たとえば、「ぶら下がり」は、子どもたちの大好きな運動の一つであるが、指導者サイドとしては「握る力」「上腕の力」の向上をねらって設定した運動である。これは、子どもたちがおさるになりきって向こうの島まで運ばれるから楽しいのであり、これを単に15秒間棒にぶら下がらせるといった方法では、ここまで児童は乗ってこなかったであろう。

こうした遊び感覚をもたせた構成に心がけて取り組んだ。

・個に合わせた指導の重視（正確な動きを経験させ、積み上げるために）

一定の音楽によって、流れをリードされるのではなく、また集団指導場面を極力なくしたので、個別指導が行いやすくなった。指導者対児童のほとんどマンツーマンの指導で行われること、また時間的にも余裕をもたせたので、児童の反応に応じた指導（例えば、繰り返し指導等）ができるようになった。

(c) 評価の視点について

・チェックリスト（試案）による評価（表2参照）

それぞれの運動にそくした段階的技能の向上を図るために試案として作成したチェックリストを使用した。

・MEPAによる評価

5月中旬に行ったMEPAの結果と10月初旬に行ったMEPAの結果を比較検討し、からだの発達の変容をみる。

表2 各課題におけるチェックリスト（試案）

段階 課題	1 段階	2 段階	3 段階	4 段階	5 段階
あひる歩き	ほとんど全体重を支えてもらってつま先立ち歩きをする。	かなり体重を支えてもらってつま先立ち歩きをする。	バランスを保つ程度に棒で援助してもらってつま先歩きをする。	棒なしで、できるがバランスが崩れやすい。	棒なしでバランスよくつま先立ち歩きができる。
ころがり	足掛けやひねりの援助をしてもらってころがる。	軽くひねりの援助だけをしてもらってころがる。	ゆっくりであれば、腹筋、背筋を使ってころがる。	腹筋、背筋を使って連続してころがる。	腹筋、背筋を使って、まっすぐに連続してころがる。
ぶら下がり	指導者に手首をもってもらいほとんど全体重を支えてもらいながら、ぶら下がる。	棒はにぎっているが、半分程度の体重保持の援助をしてもらいながら、ぶら下がる。	棒を握り、5m程度（5秒くらい）なら、ひとりでぶらさがることができる。	棒を握り、10m程度（10秒くらい）なら、ひとりでぶら下がることことができる。	棒を握り、15m以上（15秒以上）、ひとりでぶら下がることことができる。
手押し車	ほとんど全体重を支えてもらって、手だけ交互に進めて歩くことができる。	太ももをもってもらい、かなり体重を支えてもらって、進むことができる。	膝をもってもらい、ある程度姿勢保持の援助を受けながら、手を交互に進めて歩くことができる。	足首をもってもらい、腹筋を使って自分で姿勢を保持しながら、ゆっくり進むことができる。	足首をもってもらい、腹筋を使って自分で姿勢を保持しながら、早く進むことができる。
バンブーダンス	指導者に両手を支えてもらいながら、1本の棒を片足だけ、またいだり、閉じたりできる。	指導者に両手を支えてもらいながら、2本の棒の内外を、閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスを取りながら、ゆっくりであれば、2本の棒の内外を、閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスをとりながら、リズムカルに2本の棒の内外を閉じたり開いたりして跳ぶことができる。	自分でバランスをとりながら、リズムカルに動く2本の棒の内外を、閉じたり開いたりして跳ぶことができる。

表2 各課題におけるチェックリスト（試案）

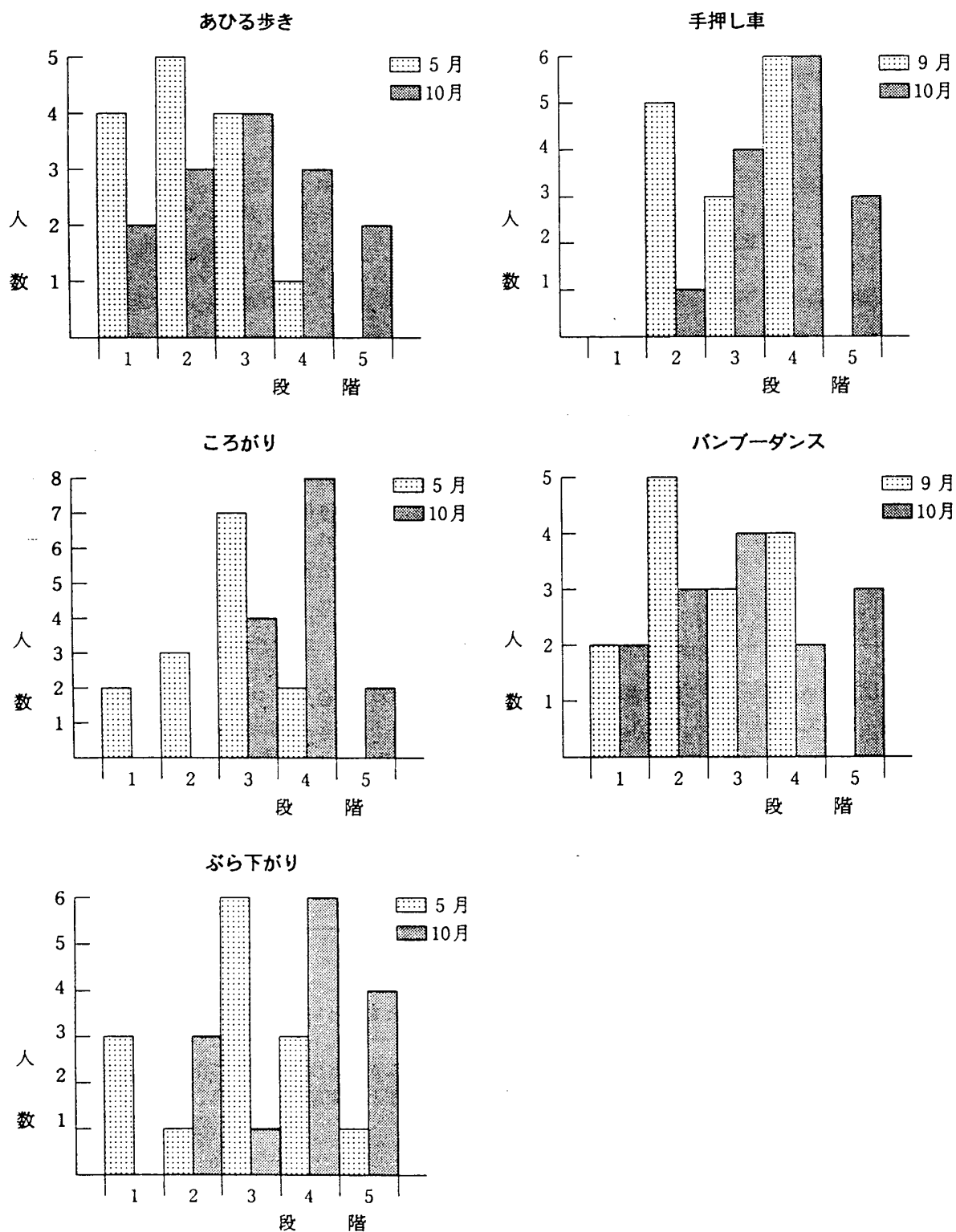
- 注) 1. 「ぶらんこ」については、児童に楽しさを味わわせることをねらいとして設定しているので、特に段階的なプログラムを作成していない。
2. このチェックリストは、各課題における達成の節を考えながら5段階に分けて作成したもので発達を指標として作成したものではない。従って、それぞれの課題において同じ段階のものがあるが、そこには何の関連もない。

③ 結果

(a) チェックリストによる各課題への到達度の変容

各課題における到達度の変容は、グラフ1に示す通りである。その推移の仕方は、課題によって様ざまであるが、全体的に上位の段階へ移行していることがわかる。

グラフ1 各課題への到達度の変容



(b) MEPAにみる児童の発達の様相

MEPAによる児童の発達の様相は、表3に示す通りである。この表より次のようなことがわかる。

- ・全体的にみれば、わずかの伸びではあるが、少しずつ発達してきている。
- ・分野別にみれば、「運動・感覚」分野が、「言語」「社会性」分野に比べ、より伸びていることがわかる。これは、まさに、本年度、動き中心のリズム・サーキットを行ってきた成果であろうと考えられる。

(3) 考察及び今後の課題

本年度は、正しい動きを確実に行わせ、主として、運動・感覚機能を高めるリズム・サーキットを展開してきた。これらの取り組みの成果は、各課題におけるチェックリストの結果及びMEPAの結果にはっきりと表れている。また、児童が取り組みたくてたまらなくなるような遊び活動化への再構成の工夫も成功した。これまで、自分の番がくるまでは、無関心で注意散漫であった児童が、この取り組みによって、今か今かと友だちの取り組みを見ながら待つことができるようになってきたのである。このように本年度の取り組みは一応の成果をあげることができた。

今後の課題としては、次のような事項があげられる。

- ① 確実な動きができるようになってきたので運動量を今以上に満たしていく取り組みが必要である。
- ② 「感覚・運動」分野にくらべ、「言語」「社会性」分野が劣っている。基本的には、「感覚・運動」分野を引き上げながら、「言語」「社会性」分野も引き上げるという立場をとるが、運動と併せて言葉を指導していくことが大切である。
- ③ 子ども同士の関わりを大切に、指導者が行ってきた役をどんどんできる児童にはさせていきたい。
- ④ 本年度は、1つ1つの動きを細切れに与えていったが、来年度はそれをサーキット化していきたい。

これらの課題を取り入れ、また新しい取り組みをスタートさせたい。

年齢 月	分野	運動・感覚			言語		社会性
		姿勢	移動	技巧	受容	表出	対人関係
7 61-72		29	29	29	27	27	29
		28	28	28	26	26	28
		27	27	27	25	25	27
6 49-60		26	26	26	24	24	26
		25	25	25	23	23	25
		23	22	22	21	22	23
5 37-48		22	21	21	20	21	20
		19	19	19	17	17	19
		18	18	18	16	16	18
4 19-36		17	17	17	15	15	17
		16	16	16	14	14	16
		15	15	15	13	13	15
3 13-18		14	14	14	12	12	14
		13	12	12	11	11	13
		12	11	11	10	10	11
2 7-12		11	11	11	9	9	11
		10	10	10	8	8	10
		9	9	9	7	7	9
1 0-6		8	8	8	6	6	8
		7	7	7	5	5	7
		6	6	6	4	4	6

注) 100%通過 85%通過
□内の数は通過した児童

表3 MEPAにみる児童の発達の様相