

内容の選定・組み立てからの実践

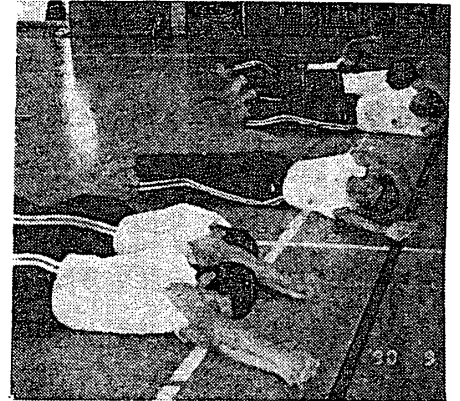
[5] リズム運動による実践

(1) 基本的な考え方

- ・リズムに合わせて体を動かす楽しさ、おもしろさ、心地よさを十分味わう。
- ・発達段階を追って成長期の体をリズムカルに動かすことにより、全身的発達を促す。
- ・リズムに合わせて表現することで、音を聞く感覚機能と、運動機能の統合を図る。

(2) 組み立て

週1回のリズム運動に取り組んで、今年度は3年目である。3年間の取り組みにより生徒は、教師の指示がなくても、リズムに合わせて自主的に動くようになってきた。反面マンネリ化して、中途はんばな動きをしたり、教師自身が、動きのねらいを正しく把握しきっていないといった問題点が指摘されるようになった。そこで昨年までの組み立てや、一つひとつの動きのねらい、正しい動き方について検討をし直し、改めて全員の共通理解に基づいて、実践していくことになった。

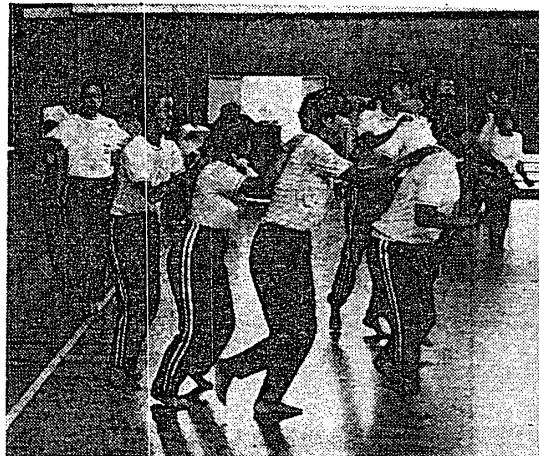


(3) リズム運動のプログラム

動き	伴奏曲	意 図	主な手だてと留意点
①歩 く	きらきら星	①腕と脚のバランス 足の指の強化	①「手を振って、脚をあげて、良い姿勢で歩きましょう」と声かけ。「かかとをあげて」「背のびして」「ハイヒールをはいたつもりで」
②スキップ	きらきら星	②腕と脚のバランス リズムカルな動き	②「手を元氣よく振って、脚を高くあげて」と、良いフォームのイメージにつながる声かけ。
③走る・伏す	きらきら星	③リズムカルな動きと 敏捷性・足の指の強化	③内周グループと外周グループに分けて、能力差に応ずる。曲を思いがけない部分で止めたり始めたりして、集中力や敏捷性を高める。
④回 転	(太 鼓)	④平衡感覚	④「風車になってクルクルまわしましょう」と声かけ。だんだん太鼓を早く打ち、回転数を上げていく。回転しながら次の位置へ移動。
⑤寝 返り	どんぐり	⑤腹筋、背筋の強化 足の親指の強化	⑤曲に合わせて回転の速度をかえるグループと、速度は問わず、回転すること自体を目標にするグループに分ける。
⑥跳 躍	うさぎのダンス	⑥両足跳び	⑥足首や膝の負担を考え、高く跳ぶことや膝を深く曲げることは要求しない。両足が床から離れたらよい。
⑦四つ這い	か め	⑦手足の指の強化 腕の筋肉の強化	⑦足の親指でけらせる。2度目は友だちを背にのせ、腕でしっかり支えて移動させる。のらずに肩甲骨辺をぐっとおさえるのもよい。
⑧高 這い	ぞうさん	⑧腕、腹筋の強化 腕と脚のバランス	⑧膝を上げつま先で立つ姿勢を保持させる。右手→左脚→左手→右脚と動かして移動させるようにする。
⑨バランス	とんぼのめがね	⑨片脚バランス 腕の筋肉の強化	⑨「腕を広げてとんぼになろう」と声かけ。曲をバツと止め、走りからさっと片脚立ちの姿勢をとらせる。静止は5秒間程度とする。
⑩柔 軟	ももたろう	⑩腹筋、背筋の強化 横腹の筋肉の強化	⑩「背中を伸ばして」「体が床につくまで」と声かけして腹筋、背筋に負荷をかける。「横腹が痛いのが、上手な人」と声かけして、横腹をのばすことを意識させる。
⑪ダンス	ダンス曲	⑪楽しく踊る 正しい動きを覚える	⑪身近な曲に簡単な振りをつけ、楽しく踊らせる。覚えたダンスはリズム運動以外の場でも、できるだけ踊る機会を設け、楽しみたい。

#### (4) 考察と課題

① 教師集団が皆で動きを体験しながら共通理解し、いろいろな留意事項、評価の視点、個人のねらい等をはっきりさせたことが、今年度の取り組みにプラスになった。それにより、教師がリズム運動に対して再認識し、生徒へのアドバイスの的確性が高まってきた。



② 話し合いの中で、中学部の子どもたちに必要な動き、発達に応じた指導上の留意点などたくさん検討され、結果的には昨年の組み立てに比べて、回転系の運動が

加わった点、跳躍や四つ這いなど、同じねらいをもたせながら異なった動きを取り入れて、運動にバリエーションをもたせた点、歩く、スキップ、走る、寝かえりなどの運動では、移動する方向や速度の枠を緩め、自由な動きを取り入れた点、指導の段階でリズム曲をかけ、自由な動きを楽しませたり、鍛練的色彩の強い手押し車の運動を除くことで、流れがなめらかになった点、などが改善され、動きがより活発になってきている。

③ 今後は、更にリズム運動そのもののねらいを加味しながら、子どもたちの発達年齢に応じた伴奏曲の選定、教師の指導体制の確立、評価表の作成、などを課題として取り組んでいきたい。

#### [6] サーキットによる実践

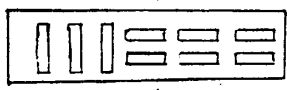

##### (1) 基本的な考え方

中学部では、「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。本年度も昨年度に引き続き、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。

##### (2) 組み立て

今年の、MEPA、MSTBの検査結果から、発達が5歳以上のAグループは、調整力、持久力は良いが筋力が弱く、敏捷性、共応動作が低いことがわかった。発達が5歳未満のBグループは、運動感覚領域の身体意識を育てる必要を感じた。そこで、本年度は、準備運動に、身体意識を育てるための「方向転換」を取り入れた。また、「跳び箱の飛び下り」「ゴムひもの両足飛び越し」「肋木の上り下り」を運動プログラムの中に加えた。そして、それぞれの運動の目標を明確にし、Aグループには、要所要所に、Bグループには、1対1で教師がつき、安全に、正確にしっかりと体を動かすよう指導した。

(3) サーキット運動のプログラム

活動内容		意図（ねらい）	
1. 準備運動 ◎姿勢を正して歩く。 ◎曲に合わせて走る。 ・合図で方向転換 ・止まってうつ伏せ。 2. 5分間走 3. 休憩 4. サーキット運動（グループ別）		リズムに合わせて歩く、走る等の基本的運動を行い、徐々に身体をほぐしていく。  身体意識を育てる。 敏捷性と身体意識を育てる。 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。 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持つ。	
A グループ		B グループ	
運動	意図・留意点	運動	意図・留意点
①頭の上にお手玉をのせて平均台を渡る 跳び箱にのりとび下りる ②ゴムとびをする ③前転をする ④障害物をくぐる（低い棒） ⑤肋木を上って下りてくる ⑥棒を使って伏臥姿勢でそらす	・平衡感覚を養い姿勢を保持する。 ・両足着地、脚の筋力 ・脚の筋力、敏捷性を養う。  ・身体意識を育てる。 ・触覚及び筋肉刺激  ・筋力（肩帯、腕、背筋） うつ伏せになり脚をひきずり手だけで前へ進む。 ・腕の力、握る力を養う。  ・背筋力、柔軟性を育てる。	①横とたてに並べた木の間を歩く  ②マットの上で横になり転がる ③ファンシートトンネルをくぐりぬける ④肋木を上って下りてくる ⑤セラピーボールで上体をそらす	・平衡感覚を養う。  ・身体意識を育てる。触覚及び筋肉運動刺激  ・身体意識を育てる。触覚及び筋肉運動刺激  ・腕の力、握る力を養う。  ・柔軟性を育てる。
5. 棒運動  6. 整理運動 （片付け）	棒の上げ下げ（片手、両手）。押す、引くで背筋力や上腕の力を、ふんばる力をつける。（全体を半分に分け、交替で教師が、個別にチェックする）  手足の筋力をほぐす。  みんなで協力して片付ける。		

天気の良い日は、校庭の遊具を使って屋外サーキットをしている。

(4) 考察と課題

生徒達は、自己目標を持ち、積極的に取り組むようになった。また、教師がその場、その場の運動で個人目標にそってきめ細く指導してきたので、落ちないで平均台が渡れる等、少しずつ技能も向上し、60頁のU男のようにMSTBの結果も上がってきている。しかし、まだ、腕や肩の筋力が弱く、下肢の弱い生徒も多い。定期的にチェックし、生徒の実態に合わせて指導していきたい。