

事例研究報告

パワーアップタイム!! みんなで楽しく運動しよう

～特別支援学校小学部児童が意欲的に運動に取り組むための指導～

児童の実態

<対象児童> 小学部児童28名

<実態> 運動経験の乏しさ・運動量が少ない

<理由>

- ・ 教室環境や人的要因（教員数の不足）
→ 運動遊びの環境や機会の提供が十分でない

<現状>

- ・ 教室内の遊びコーナーや机上での遊びが主
（iPad・本・折り紙・お絵かきなど）

教員の願い

	授目力要求	運動量・身体使い方	身のまわりのこと
日 生	<p>お礼、挨拶</p> <p>あいさつ、報告、挨拶ができる。</p>	<p>基礎体力のアップ</p> <p>基礎体力をつける</p>	<p>身の回りのお掃除</p> <p>一人でする</p> <p>自分からシツと入る</p> <p>異国で一人でする</p>
授 業 (まじ)	<p>あつたてやつたえ、年次別の授業準備、授業報告ができる。</p>	<p>運動量Up</p> <p>運動を楽しくできる</p> <p>個人能力の向上</p> <p>伝えることができる</p>	<p>大きな声で挨拶ができる</p> <p>元気な声で挨拶ができる</p> <p>積極的な発表ができる</p>
休 息 い	<p>報告をすることができ、お礼、挨拶、報告ができる。</p>	<p>カードで要求</p> <p>時間を守る、時間を守る</p>	<p>座れる</p> <p>姿勢よく座れる</p>



「楽しく運動に取り組む」

「運動の量を増やす」

みんなできり組んでみたい！

【指導目標】 毎日一定時間運動に取り組むことができる



楽しく運動に取り組む「**パワーアップタイム**」を設けたい。
実態に応じてグループを2つに分けて取り組みたい。



Aグループ 児童の実態

生活面

- ・文字によるスケジュールを使用。
- ・教室移動など自立している。

運動面

- ・インターバル走で10分程度走り続けることができる。
- ・モデルをみてラジオ体操の動きを模倣できる。

Bグループ 児童の実態

生活面

- ・写真や絵によるスケジュールを使用
- ・教員の支援を受けながら生活している

運動面

- ・徒歩活動で、歩き続けることが難しい
- ・器具を使った運動で、渡る・跳ぶなどの運動に課題がある。

Before

朝の運動の時間

体育の授業

「運動する意義」について学習する時間なし

「パワーアップタイム」なし

毎日一定時間
運動に取り組む。

先生に褒められる (↑)

スッキリ感あり (↑)

ポイントなし (↓)

しんどい (↓)

After

朝の運動の時間

体育の授業

「運動する意義」について学習する時間あり

「パワーアップタイム」あり

- ・自分でランニングの目標を決める時間あり
- ・好きなBGMあり
- ・好きなキャラクターのイラストあり
- ・キャラクターが走る動画あり

毎日一定時間
運動に取り組む。

先生に褒められる(↑)

スッキリ感あり(↑)

シールゲット(↑)

周回数増えて嬉しい(↑)

運動遊びができる(↑)

友だちと遊べる(↑)

しんどい(↓)

【Aグループ】



ご助言いただいた点

指導目標について

○自分で目標を設定し，目標数を多く設定することができるように促していく。

➡自分で決めて，自分でできたという達成感を感じられるように

○最初はその子の体力に合った目標から始める。

○児童が低い目標を設定しても許容する。自主性を尊重する。



【Aグループ】

【指導行動】

「パワーアップタイム」で、自分で目標（周数）を設定し、ランニングに取り組むことができる。



ランニングの後、児童にとって、ご褒美となる運動遊びに取り組む。

実態に応じて、個別の運動遊びに
10分程度自由に取り組む。



指導手続き 【Aグループ】

<事前学習>

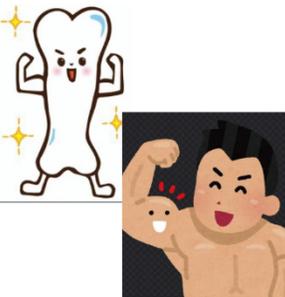
なぜ運動が必要か，運動したらどうなるか，
運動の意義を学習する機会を設ける。(各クラスで実施)

「うんどう」すると、こんないいことがあるよ

からだのせいちょう



うんどうすると



ほねやきんにく
がつよくなる



つよいからだ
になる

「うんどう」すると、こんないいことがあるよ

こころのせいちょう



うんどうすると



じしんがもてる

指導手続き 【Aグループ】

自分で目標を設定するための教材・教具

「ランニングを何周するか」を児童に尋ねて、児童が答えた周数を参加カードに記入する。自分で考えるのが難しい児童は、教員と一緒に考えてもOK。

児童によってはジグを使用

まへのランニング **53** しゅう

しんどすぎた しんどいけど、はしれた もっとはしれそうだった

ランニングのしゅうすう (へらす ・そのまま・ ふやす)

きょうのランニング **53** しゅう

目標を考えるジグ

☆パワーあっぷたいむ☆

ひづけ	ひづけ	ひづけ	ひづけ
11/4	11/9	11/10	/
きょうのもくひょう	きょうのもくひょう	きょうのもくひょう	きょうのもくひょう
49	55	53	
はしった かず	はしった かず	はしった かず	はしった かず
55	53		
さんかした	さんかした	さんかした	さんかした
もくひょう たっせい	もくひょう たっせい	もくひょう たっせい	もくひょう たっせい

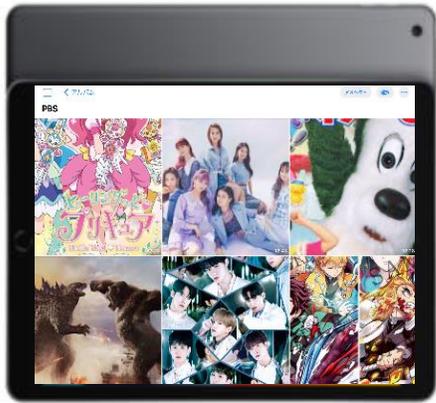
目標周数を記入

走った周数を記入

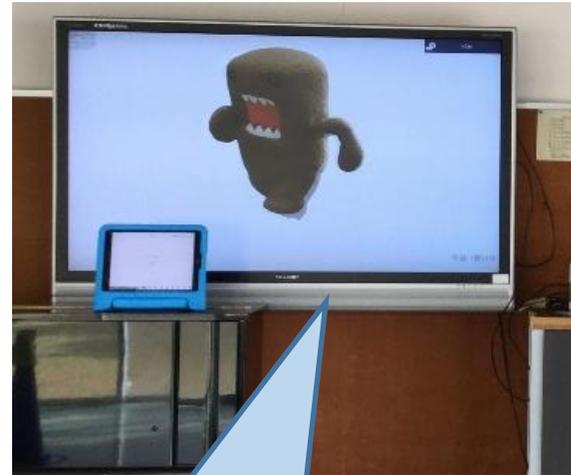
参加カード

指導手続き 【Aグループ】

意欲を引き出すための環境設定



好きな音楽を選んで
聞きながら走る



テレビ画面にキャラクター
が走る動画を写す

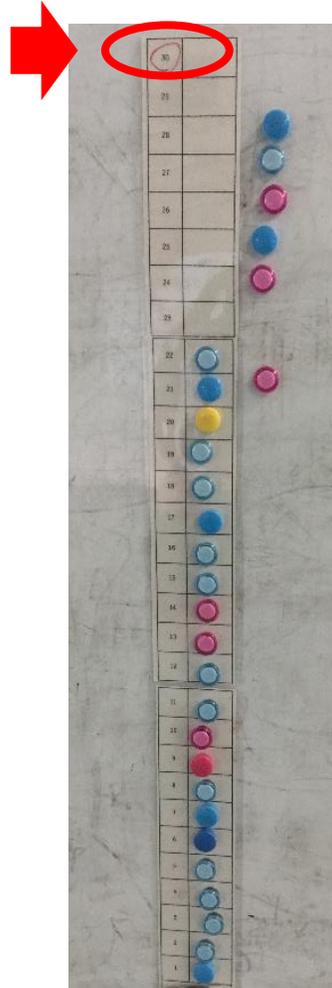
4カ所に設置したコーンに好きな
キャラクターの絵カードを提示



好きなキャラクターを見ながら走る

指導手続き 【Aグループ】

意欲を引き出すための環境設定



目標周数の数字に印をつける

1周走るごとに各自マグネットを動かしてカウントしながら走る。



目標周数を目指してマグネットを貼っていく方法では終わりがわかりにくく、見通しが持ちにくい児童の場合、わかる形態のものを使用するようにした。

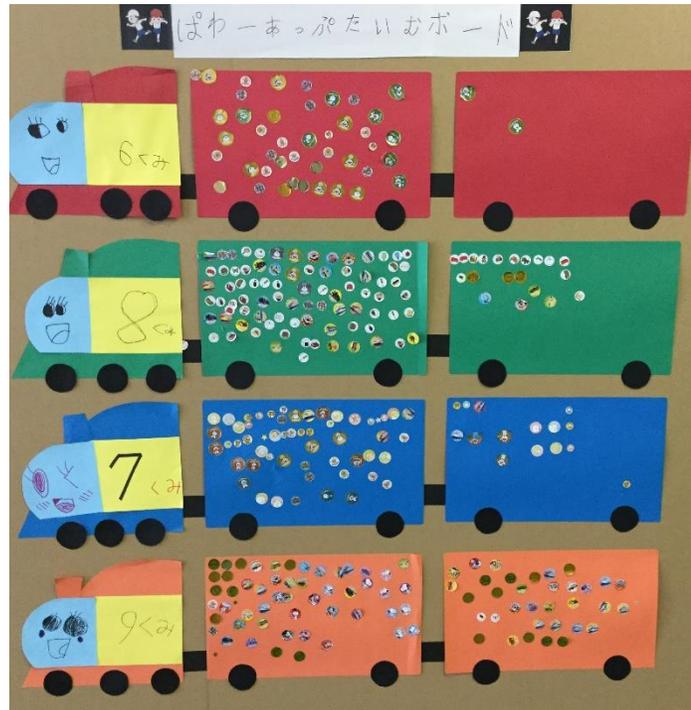
指導手続き 【Aグループ】

意欲を引き出すための環境設定

シールを渡しながら称賛する。



目標達成 : シール2枚ゲット
目標未達成 : シール1枚ゲット



「パワーアップボード」に貼る

☆パワーアップたいむ☆

ひづけ	ひづけ	ひづけ	ひづけ	ひづけ					
12/22	1/11	1/12	1/18	1/26					
きょうのもくひょう	きょうのもくひょう	きょうのもくひょう	きょうのもくひょう	きょうのもくひょう					
10	13	10	6	14					
はしった かず	はしった かず	はしった かず	はしった かず	はしった かず					
10	13	10	6	14					
さんかした	もくひょう たっせい	さんかした	もくひょう たっせい	さんかした	もくひょう たっせい	さんかした	もくひょう たっせい	さんかした	もくひょう たっせい

「参加カード」に
貼ってもOK

指導手続き 【Aグループ】

感染対策をした個別の運動遊び

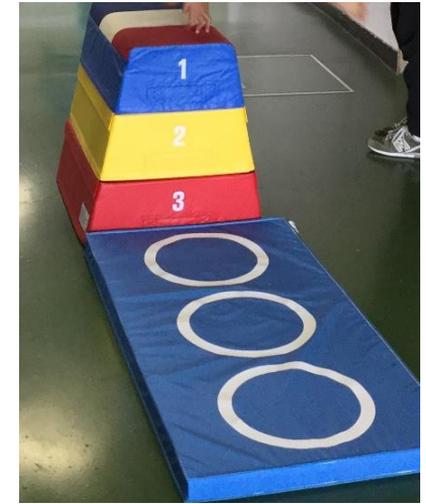
シールを貼った後，運動遊びタイムで，好きな運動遊びをする時間を設ける。



缶ぽっくり



ボール蹴り



跳び箱

指導手続き 【Aグループ】

指導の効果を高めるための教員間連携



【Aグループ】 「ぱわーあっぷたいむ」 回覧板

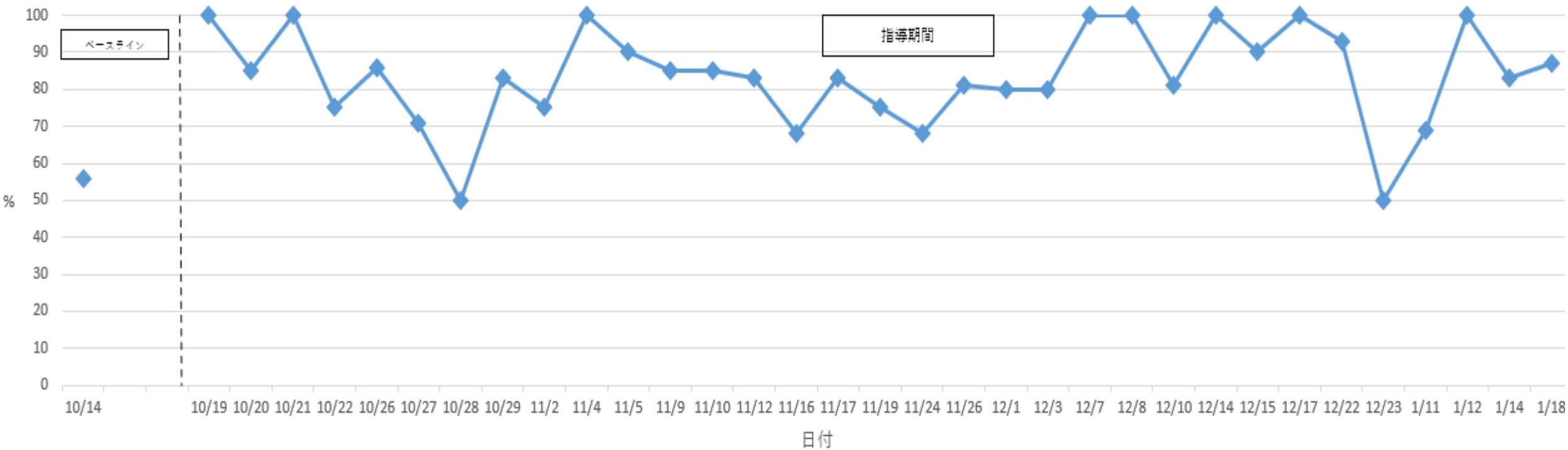
- ・ポジティブに良い点を見つけるように。
- ・簡単に記入。
- ・毎週水曜日に学年で回覧。

日付	良かった点	気になった点
11/2	スタート位置を2ヶ所に分けて開始したが、戸惑うことなくスタートできた。	マグネットの準備に時間がかかること、あるだけマグネットをホワイトボードに貼ろうとするので、回数制限があるのはいい？ (人数が多ければ使用するマグネットの量が多ければ、早く走ることができるとは？)
11/4	・マグネット準備も早くなった。 ・回数を意識して走るようにはなっている。	
11/5	・ゴジラの曲をかけることで「速いなー！」と喜んでスタートアップする。(他の曲もかけるが、みんないいのはゴジラの曲)。	
11/9		

- ・ 教員間で連携して取り組むための「PBS回覧板」
- ・ 週1回学年で回覧して、情報を共有する。

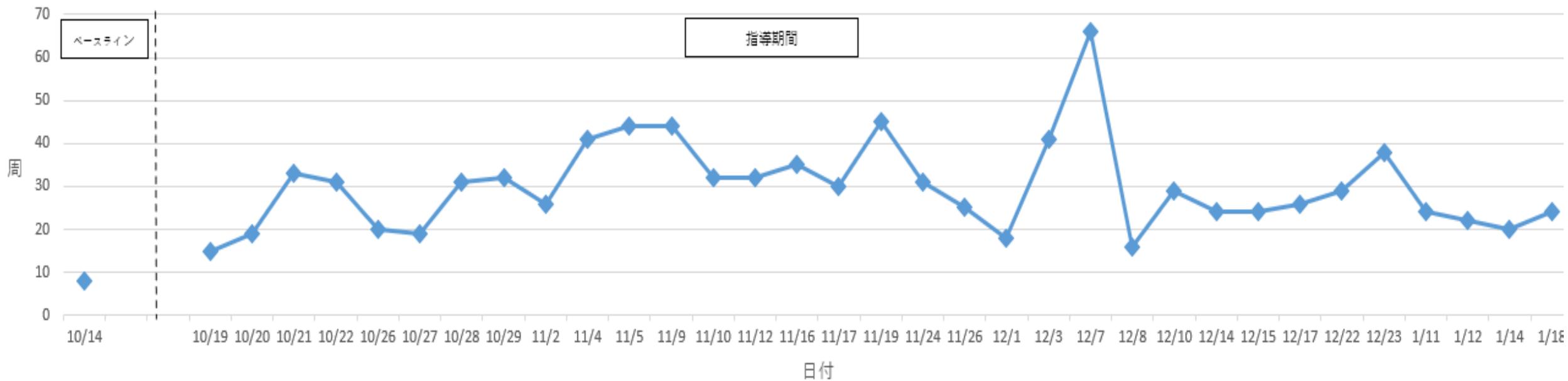
指導の結果 【Aグループ】

【図1】 目標の周数を達成した割合（Aグループ）



指導の結果 【Aグループ】

【図2】 走った周数の平均（Aグループ）



指導の結果 【Aグループ】

【図1】について

- ・ ベースラインでは56%だったことに対して、指導後は初日から100%を記録した。
- ・ 指導33日間の平均は81%であり、ベースラインと比較すると25%増加した。12/10からは、4日間連続で90%以上を達成できた。

【図2】について

- ・ ベースラインの平均が8周だったことに対して、指導後は、指導初日から大変意欲的に走る姿が見られ指導期間33日間の平均は29周であった。ベースラインと比べると、3倍以上に増加した。

指導の結果 【Aグループ】

- ・ 運動が得意な児童は、自分の周数がアップすることを楽しみにする様子がみられ、大変意欲的にランニングに取り組むことができた。
- ・ ベースラインで1周しか走ることができなかった児童が、「パワーアップタイム」では自分に合った目標を教員と一緒に設定することで、楽しそうに走る姿がみられるようになった。
- ・ 児童によっては、「今日は咳が出ているのでやめます。」等、自分の体調に合わせて「パワーアップタイム」への参加を自分で決めることができるようになった。

考察と今後の課題 【Aグループ】

【周数が増加した要因】

- ・自分で目標を設定したことで、意欲の向上につながった児童がいた。
- ・好きな音楽やキャラクターが走る映像を流したり、好きなキャラクターのイラストをコースに貼ったりした環境設定も効果的であった。
- ・ランニング後に好きなシールを選んで貼る場面では、とても嬉しそうな児童の姿が見られたことから、シールのご褒美にも効果があったと考えられる。

【今後の課題】

- ・継続して実施することが難しいクラスがあったため、継続して取り組めるように、時間と場所を確保する必要がある。
- ・児童の自主性を尊重しながら、自分に合った適切な目標を設定できるような手立てについて検討し、共有する必要がある。
- ・指導の手続きが少し複雑であったため、今後は手続きや教材をシンプルにしていきたい。

【Bグループ】

＜指導目標＞ 「パワーアップタイム」で、興味関心のある運動に一定時間取り組むことができる。

＜活動内容＞ 個別での運動

＜参考＞

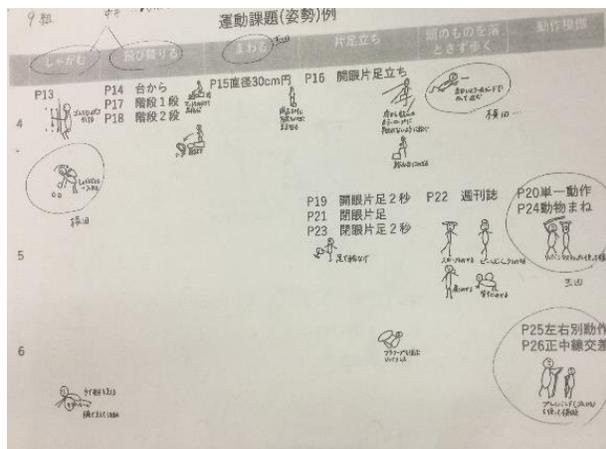
MEPA-R

(ムーブメント教育・療育プログラムアセスメント)



指導手続き【Bグループ】

MEPA-Rの項目から児童の好きな動きを取り出し，運動課題を作成。



活動名	しゃげんでびん!
ねらい	膝を曲げてしゃげん。朝の顔よりよこ向きにしてボールを入れる。
やり方	①床に置いたカゴにボールを入れておく。 ②カゴのボールを膝を曲げてより、背に設置したカゴの中に入れる。 (カゴの向きは、児童により調整可能です。) ③床に置いたカゴのボールがなくなったら終わり。 ☆できたら有賞です。

活動や課題の写真

活動名	まわってまわって
ねらい	歩行の姿勢を安定させる。
やり方	①両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ②両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ③両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ④両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ⑤両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。

活動や課題の写真

活動名	いかにまわってまわって
ねらい	歩行の姿勢を安定させる。
やり方	①両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ②両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ③両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。 ④両足をまわってまわって、まわってまわってまわって。

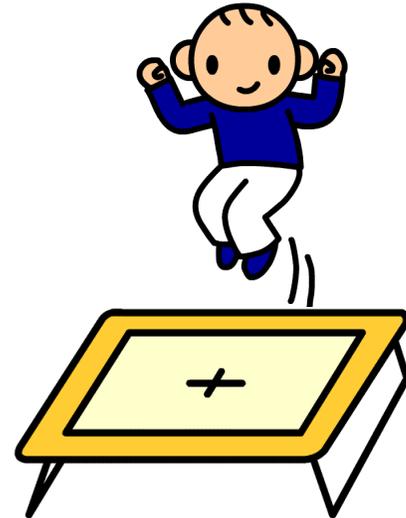
活動や課題の写真

教材のねらいや活動内容
を簡単に記入して
ください。児童なら
わかるように書いて
ください。

指導の結果 【Bグループ】



- 背伸びや手を添えた支援でジャンプができるようになってきた。
- バランスボールやトランポリンなどの活動に自分から取り組める
ことが増えて楽しんで運動することが増えてきた。
- 音楽が流れる間、継続して歩くことができた。
とても楽しみな時間になってきた。



ジャンプの課題

指導の結果 【Bグループ】

- ・膝歩きで前方に進んだり四つ這いで後方に下がったりすることができるようになった。
- ・スクーターボードの活動が大好きになった。仰臥位や伏臥位で手足を使って前進できるようになってきた。
- ・課題に諦めずに何度もチャレンジしている。できた時の表情が明るくなった。
- ・一人で下手投げが1回できるようになった。



投げる課題



手足の動作を引き出す課題

考察 【Bグループ】

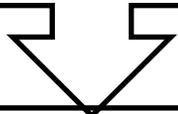
好きなことを含む運動課題の工夫（MEPA-R実施）

意欲的に・楽しんで・積極的に取り組む様子が伺えた

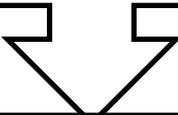
遊びが少ない児童にとっても良かった（教室でできる）

考察 【Bグループ】

個々に実施した



児童に合わせた運動課題や時間が取りやすかった

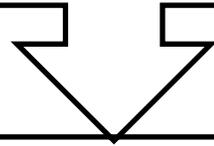


定期的に継続して取り組むことができた

(教員も児童も ポジティブな雰囲気◎)

考察 【Bグループ】

成長を実感できる機会が増えた



事前事後の変化（MEPA-R：9月と11月末に実施）

評価が上がった児童・・・5／12名（±または+に変化）

今後の課題 【Bグループ】

教員数の不足・・・活動に十分取り組めない時もあった

運動課題における運動量の確保・・・十分ではなかった

★運動量が必要な児童 → 週1回程度 集団での徒歩活動の提案

まとめ

「パワーアップタイム」に取り組んだ感想

<児童の声>

- 気持ちいい。
- 鬼滅の刃の曲で走ることができて楽しい。
- トランポリンも楽しい。
- もっと走りたい。
- 汗をかいて大変だけど楽しい。

<教員の声>

- 子どもたちの楽しそうな様子が見られ、運動量が増えてよかった。
- 意欲的に取り組み、目標週数を達成した時に嬉しそうな表情をしていた。自信につながっていることがわかってよかった。
- 先生方でアイデアを出し合って実践でき、チームで取り組めてよかった。

まとめ

全体の今後の課題

- 「運動量を増やす」ことについては、Aグループで客観的な評価をデータとして取ることができた。「楽しく運動に取り組む」ことについては、エピソード評価のみとなり、客観的な評価ができなかった。今後は、「楽しく運動に取り組む」ことについて、「楽しく・意欲的に」ということを具体的な行動に分析し、チェックリストを作成して、客観的に評価できるようにしたい。
- 子どもたちが自分の運動量(累積の記録)を視覚的に把握できるようなシステムを作りたい。(ICTの活用等)