

知的障害のある児童生徒の 運動習慣づくり

山形県立
むらやま
村山特別支援学校
全校児童生徒数89名
(男子62名 女子27名)
電話番号 023 (688) 2995

実践内容

実施目的

- ①日常生活の中で体を動かす機会が少なく、運動量も限られている実態から、保健体育の活動内容を検討し、運動の楽しさや運動後の爽快感を味わえる指導の工夫を図る。
- ②肥満の児童生徒の割合が高いことから、個別の観点から運動する時間を増やす。
- ③家庭での運動習慣づくりを呼びかけ、日常的に運動に親しむことができるようにする。

実施内容

1 生徒にとって楽しい体育の工夫（中学部の事例）

- ①生徒が活動に見通しをもち、継続して体力づくりに取り組むために保健体育の授業を毎朝30分間帯状に設定する。集合した人から、友達や教員とともに走る。
- ②自ら取り組みえない生徒には、個に応じて声かけをし気分を盛り立てながらともに走る。視覚的に支援の必要な生徒にはタオルを綱がわりにして、コースどおり走れない生徒には伴走し、指し示したり、走るペースを調整したりする等の支援をする。
- ③全員が1周（200m）以上は走る運動に取り組む。その後、全員でサーキットトレーニングやゲームに取り組む。生徒全員が理解でき、取り組めるようなルールで運動ゲームを設定し、繰り返し実践する。
- ④活動的なB.G.Mを流し楽しい雰囲気づくりを行う。

2 家庭との連携

(1) 学校保健委員会で、肥満児童生徒が全国平均よりも多くにみられ、今後の生活においても運動不足から肥満が懸念されることから、家庭との連携を図り運動習慣を形成していく必要性が話し合われたことを受け、通信を発行する。

- ①知的障害の子どもを受け入れているスポーツクラブ等の情報発信。
- ②体を動かす取組を家庭でも行うこと、例えば休み時間の運動遊びや清掃活動、小学部の遊びの指導や高等部での余暇活動の指導紹介。
- ③各家庭から習慣としている運動を募集し、その紹介と運動習慣についての話題を家庭に広げる。

実施上で工夫したこと

- ①保健体育では、頑張っている様子やうまくできた様子を生徒全員の前で紹介して称賛し、意欲の向上を図った。またカードを用い、日々の頑張りを記録して励みとした。
- ②肥満児童生徒については、毎週一回の体重測定を行い、運動量の確認と、体重の減少の変化があれば本人と家庭に頑張っていることを伝えた。外部に連れて行くことができない家庭もあるので、学校や家庭でのこまめに体を動かす時間をつくることを勧めた。

主な成果

- ①走ると嘔吐反応がでていた生徒や途中でコースからはずれる生徒も、継続していくことで何周も走れるようになり、全体的に走るスピードも上がり持久力もついてきた。また、朝に運動することで、落ち着いて生活できる生徒も出てきた。
- ②運動習慣形成の時期であり、スポーツクラブへの入会や通学時に歩く距離を増やす等の家庭での取組例も増えた。

8月授業案

中学部保健体育授業案

日時：8月25日（水）～
場所：グラウンド

- 1 単元名「レッツランニング！」
2 期待する姿

- 目標に合わせて自分のペースで走運動ができる。
- 教師の動きを模倣して‘ラジオ体操’に取り組み、手足や体全体、またはその一部を動かすことができる。
- 教師のストレッチの動きを模倣して、手足や体幹部の屈伸ができる。

時間	生徒の活動	教師の動き
9:00	○グラウンド東側 (桜の木の下に集合)	
9:10	○始めのあいさつ ○周回数目標の発表 ○ランニングスタート	○その日の気温や体調にも配慮するため、周回数の設定には教師もかかる。 ○発作等、配慮が必要な生徒については教師が付き添い、暑さによる体調の変化に注意する。
9:20	○ラジオ体操	○教師も一緒に走り、体調に気を配ったり‘励まし’の声掛けを行ったりする。
9:25	○ストレッチ運動	○MTを目ざして体を動かしたりするように言葉掛けや支援を行う。
9:30	○終わりのあいさつ	○一つの動きに繰り返し取り組み、ストレッチを実感できるようにする。 ○汗の始末、手洗い、うがいを確実に行うよう支援、声掛けを行う。

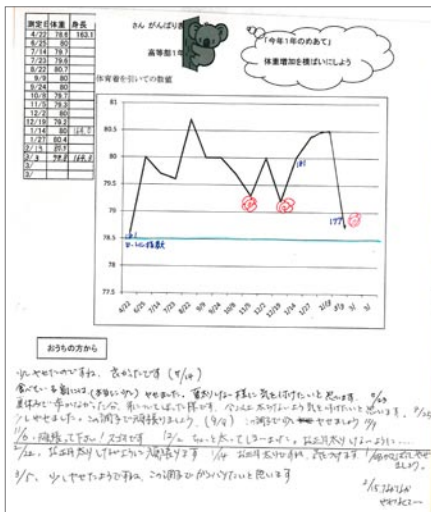
3 本時の展開

～準備物～

- *目標カード・・・前日の周回数を自信で設定し記入する。
- *達成シール
- *活動内容を示したカード

中学部の授業案

運動量の確保をポイントとして作成



家庭とのやりとりで

肥満の生徒へ「運動を頑張る心」を支えます



長く走るのを目標に

苦手な運動も爽快な気分になるように支援



皆で楽しむ運動の工夫

集団全員が取り組めるものを



掃除も体力を付ける場

家庭にも伝えた子どもたちの取り組む姿



体を動かす経験を積む

遊びの指導後、家庭での広がりもあった



休み時間に集まって

楽しみなものになるように支援

特別支援学校