

Ⅱ 小学部の実践

1. 研究の概要

(1) 小学部研究の視点

小学部では 本校の研究テーマ「豊かな心と生活をめざして」のもと 昨年まで「かきわり合い」と「その子らしさ」を視点として学部の実践研究をすすめてきた。

その研究は 小学部の目標の一つである「集団活動への参加をとおして 社会性を育てる」に焦点をあてたものといえる。今年度は目標にある「身近生活の自立と 健康な体づくりにつとめる」の中の「からだづくり」に焦点をあてることにした。当初 子どもの体に関することがいろいろと話題にのぼった。児童の体の動きに注目すると 日常的に体をうまく動かせなかったり 体は動くが積極的に動かそうとする意志が乏しかったり 動きがぎこちなかったりすることに気がついた。小学部児童の一日の生活に目を向けると 家庭では高学年になるほどテレビやビデオを見て過ごす時間が多いと思われる。

「からだづくり」も「豊かな心と生活」を実現するために 欠かすことのできない要素である。そこで 本年の学部研究テーマを「小学部におけるからだづくりの捉え方および取り組みについて」とし 実践研究を行うこととした。

表Ⅱ－1. 小学部の目標

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 学校生活のリズムを大切にし、情緒の安定をはかる。・ 身近生活の自立と、健康な体づくりにつとめる。・ さまざまな生活経験を通して、ものごとの認知、言語理解をたかめ、豊かな心を育てる。・ 集団生活への参加をとおして、社会性を育てる。 |
|---|

研究の枠組みを目的 内容 方法に分けて示すと以下の通りになる。

〔研究の目的〕 ・ これまでの実践を見直し小学部における「からだづくり」の効果的な集団や指導形態の再編成と指導内容の再検討を行う。

〔研究の内容〕 ・ 「運動養訓」「体育」「学級での活動」「季節・行事に関わる体育的活動」「休み時間」における児童の実態を把握し目標を設定し活動内容の計画立案実践を行う。

〔研究の方法〕 ・ VTRや写真での記録 資料収集 専門分野の研修や講座の聴講 担当者同士の話し合い 週1～2回の部研究会を積み重ねていく。

(2) 「からだづくり」の基本的な考え方

①本校における「からだづくり」の先行研究

教育課程（1988.2月）の中では 小学部における「からだづくり」として「障害、健康、発達、生活に視点をあて健康の保持・増進、障害の軽減・克服、心身機能の全体的発達を

めざした活動を『からだづくり』として位置づけ、学校生活のベースとしている。」とあり指導内容として『生活のリズム』『健康への配慮』『給食』『遊び・運動』の4分野をあげている。

その翌年から「発達と障害に応じた指導」というテーマのもとにグループ別研究の体制がとられ その時の「からだづくり」グループの実践の中に児童を対象とした小学部の先行研究（本校研究紀要 1988）がある。ここでは主に休み時間の活動に焦点をあて 遊びを通して「からだづくり」をすることを内容とした事例研究を行っている。

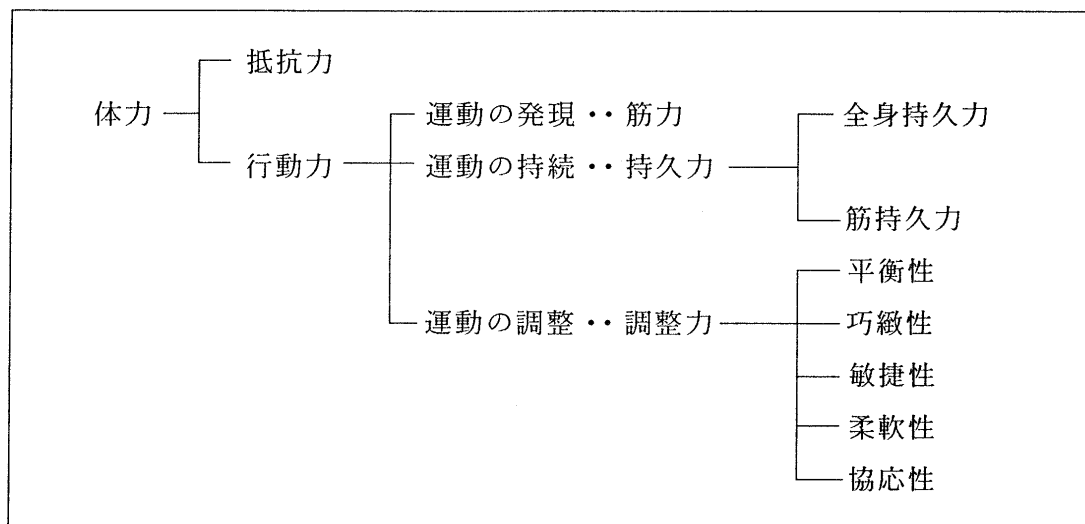
このように本校では教育課程上も研究の面からも「からだづくり」を教育の大きな柱として考えてきた。これらの研究や取り組みは健康の保持増進などを含めた広義の「からだづくり」であったといえる。

②「からだづくり」の捉え方

今回は「からだづくり」を狭い意味で捉え 『遊び・運動』の分野に絞って考えていくことにした。

「からだづくり」を考える時に「体力」が深く関係していることに気づく。体力といえは以下の図に示す構造図でいうと 行動力の中の筋力や持久力を連想しがちである。

金沢大学教育学部教授の宮口（1998）によると学童期の「からだづくり」とは「うごきづくり」であるという。この「うごきづくり」とは調整力に目を向け 指導のウェイトをおいていくことが大切であると述べている。そこで小学部では体力の中でも調整力を養うことを主な内容としながら児童の「からだづくり」を進めていきたいと考えた。



図II-1. 体力の構造

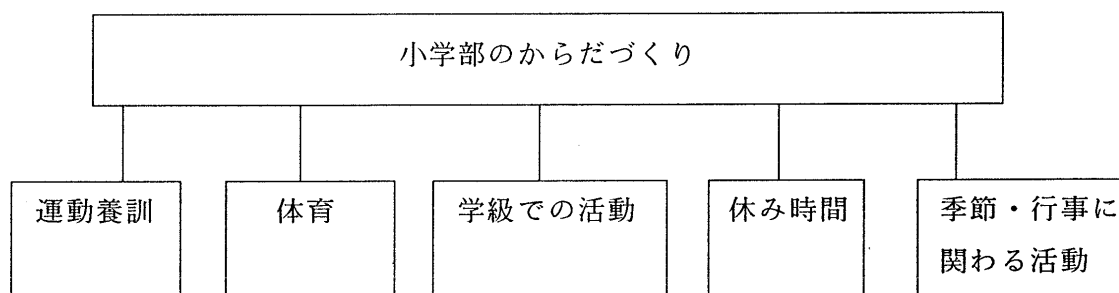
③「からだづくり」の実践にあたって

児童の心身の発達に応じた「からだづくり」においては いろいろな集団や指導形態を準備することが必要であると考えた。

また「からだづくり」の活動においては意欲の喚起 自発的に動ける活動内容の工夫などに配慮することにした。

(3)「からだづくり」の構造と内容

小学部の「からだづくり」について関連する教育活動は以下の通りである。



図Ⅱ－2. 小学部の「からだづくり」に関する教育活動

①運動養訓

本校では1991（H3）年度より全児童を対象に 養護・訓練の運動動作の指導を行う時間が週一回2時限もうけられている。これが運動養訓であり「からだづくり」を中心としたグループ別の指導を行っている。昨年度までは運動の内容別にハード ソフト バランス 動作訓練というグループがあり 毎年児童の実態や職員構成を考慮して集団編成を行ってきた。

今年度は 調整力に視点をあてつつ 発達の偏りを考慮し 教師間の話し合いによって4グループに分けた。その際 年齢 言葉の理解 周りの子との相性等も考慮した。また子どもたちに親しみのある ライオン 犬 さる パンダという名前をグループに付け 絵の描かれているプラカードを作った。集合するときにはプラカードのもとに集まりグループの所属意識を高めた。授業の始めには ランニング ラジオ体操を全体の活動として毎時間行い その後グループ別の活動を行う。どのグループも一年間継続して行う活動内容を考えて 児童が見通しをもって取り組めるようにした。またグループとしての目標とともに個人の目標を作り 個人ファイルに目的や活動内容や成果などを記録している。

②体育

各学級とも週2時間の体育の時間がある。今年度は「からだづくり」の観点から体育の学習活動を検討した。その際に調整力という視点から学習活動を見つめることも大切であると考えた。

低学年では運動に「慣れる」ことを目標に 個人に焦点をあてて 基本的な動きを経験させることに重点をおいている。それに対して中高学年では運動に「親しむ」「体力に応じて力一杯行う」ことを目標にし 集団で体を動かすことの楽しさをねらい 基本的な動きに加え ものや人を介した活動を行うことに重点をおいている。

③学級での活動

今年度の新しい取り組みとして「生活」の時間において「からだづくり」を意識した活動を取り入れた。主として土曜日等の午前中の生活の時間を利用し散歩に出る 公園に行く等各学級で子どもの喜ぶ活動を取り入れながら「からだづくり」を進めていった。

④季節・行事に関わる体育的活動

「からだづくり」にとっては 季節・行事に関わる体育的活動もよい機会ととらえ 今までより一歩踏み込んだきめ細かな指導を試みた。春と秋の遠足 体力測定 水泳教室 運動会 そりすべり等の行事を見直して指導内容や方法について検討した。特に水泳教室では 泳力によるグループ別指導を初めて取り入れた。

⑤休み時間

小学部では1985 (S60) 年度より遊びも含めた時間として独自に30分に延長した「長休み」の時間をもうけている。休み時間は指導形態をもうけない自由遊びの時間である。遊具を使った遊びや運動場での自転車乗り等 楽しみながら自然に「からだづくり」に取り組めるよう考慮している。

以下 それぞれの教育活動についての実践を述べる。

(新 保 利 久 能 村 重 信)

2. からだづくりの実践

(1) 運動養訓

①ライオングループ

このグループは高学年の児童5名で構成されており 教師3人が指導にあたっている。体が大きくなって運動するのがおっくうになりはじめている児童や肥満気味の児童もいるので理解できる子には運動の大切さを意識づけたり 体を動かしたときの気持ち良さや道具を使っの運動の面白さを味わわせながら取り組んでいる。

ア. 目標

〈グループ目標〉

- ・ 協応性 巧緻性 柔軟性 持久性 瞬発力などの向上を図る
- ・ いろいろな運動を通して運動の楽しさを味わわせる

〈個人目標〉

A 子 (6年) 協応性・柔軟性・持久性を養う

運動することの気持ち良さや楽しさを知り進んで取り組む

B 男 (6年) さまざまな運動に興味をもって集中して取り組む

C 男 (5年) 協応性・持久性を養う。教師と一緒に運動することで頑張る気持ちをもつとともに運動の楽しさを味わう

D 男 (5年) 協応性・柔軟性を養い運動に対する意欲をもつ

E 男 (5年) 柔軟性・協応性・持久性を養う。

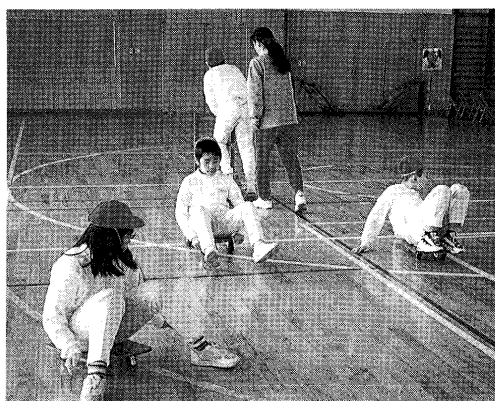
運動に対する興味をもち進んで運動する

イ. 活動内容

屋 外	屋 内
<ul style="list-style-type: none"> ・坂道の上下り ・階段の上下り ・全力走 ・ジョギング (八坂コース 木曾坂コース 本多の森コース)	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎったんばったん ・棒を使った運動 ・階段の上下り ・打つ 投げる 蹴る 跳ぶ運動 ・スクーターのり フロアーカーあそび ・ローラースケートあそび

ウ. 子どもの様子と考察

- ・ジョギングや階段の上下りや全力走ではA子B男D男は進んで取り組めたがE男は肥満傾向があり消極的になりがちであった。C男は道にこだわるなどの問題がみられたが 教師と一緒に走ることでやる気をだせた。
- ・縄跳びでは教師が長縄を回して「大波小波」を行った。5人の中では比較的運動能力の高いB男は連続回して10回以上跳ぶことができた。A子は初め連続回しを怖がっていたが少しずつ慣れてきて1～2回成功することができた。他の3人はリズムにのって跳ぶのが難しく かるく揺らして「その場跳び」を練習している。
- ・スクーターやローラースケートでは自らやってみようという姿がみられた。



フロアーカーでからだづくり

高学年児童の運動養訓としては 運動量も念頭に入れてそれなりの運動負荷のある活動が望ましいが、負荷が強くなると意欲も減退するので 興味をもって取り組めるような運動も取り入れるようにしている。そうしたトレーニング的な運動と調整力を養う運動との兼ね合いをどのようにしていくかが今後の課題であるように思う。

(河 合 利 秋)

②いぬグループ

このグループは中学生を中心に6名の児童で編成されており 教師2名が指導にあたっている。積極的に体を動かそうという意欲が欠けてきたり 普段の生活の中でも体を動かすことが少なくなってきたりしている児童が多い。そこで いろいろな運動に挑戦し 動きの幅を広げていきたいと考えた。

ア. 目標

〈グループ目標〉

- ・ いろいろな運動を通して 平衡性 協応性 柔軟性 瞬発力 敏捷性等の調整力を養う

- ・ 少し苦手な動きにも挑戦する気持ちを育む

〈個人目標〉

F 男（3年） 主に協応性と柔軟性を養う。活動の流れがわかり 活動に取り組もうという気持ちを持続する。

G 男（6年） 主に協応性と平衡性を養う。少し苦手な運動にもがんばって取り組む。

H 子（4年） 主に協応性と敏捷性を養う。少し苦手な運動にもがんばって取り組む。

I 男（3年） 主に協応性と敏捷性を養う。少し苦手な運動にも落ち着いて取り組む。

J 男（3年） 主に協応性と柔軟性を養う。自分からすすんでたくさん体を動かす。

K 男（2年） 主に協応性と柔軟性を養う。自分からすすんでたくさん体を動かす。

イ. 活動内容

屋 外	屋 内
学校→走る・止まる→坂道上り・階段下り→寺→跳ぶ→駐車場→歩く(線の上・後ろ向き・ジグザグ)→学校	サーキット運動 (肋木→跳び箱→ミニトランポリン→マット→平均台→バランスシーソー→ジグザグ)

ウ. 子どもの様子と考察

- ・ 屋外では 学校周辺の急な坂や寺の門 入り組んだ路地や駐車場など身近な環境をいかしたコースを設定した。J男は駐車場でのジャンプや後ろ歩きなどに自分から繰り返し取り組んだり K男と競い合って走る姿が見られた。短い距離を走り道の分かれ目で止まるという運動でI男は 少し遅れるが合図でみんなと一緒に走り ストップの声かけで止まることができた。



- ・ 屋内では体育館の半分を使ってサーキット運動を

学校周辺で走る

行っている。見通しがもちやすい短いコースの中にいろいろな動きが経験できるように多様な運動を取り入れた。早く回りたくて順番がくるや勢いよくスタートしていく意欲的な姿が見られた。肋木では登った後横に移動する運動を取り入れた。移動した先には跳び箱があり H子は跳び箱にたどり着くまで慎重に横につたい 跳び箱の上に立った時はとても満足そうな表情を浮かべていた。F男はその場でジャンプが難しいので 跳び箱から跳び降りるところにジャンピングを置いたところ 一人で何度も跳んでいた。K男は見通しをもって取り組むことができるものの姿勢の保持が難しいのでマットでの前転や片足バランスをきちんとできるように働きかけた。平均台では途中の障害物をまたいで越えたり くぐって進んだりする活動を取り入れることで 平均台上から下に落ちないようにバランスをとりながら姿勢を変えることが徐々にできるようになってきた。G男も

教師に手を持ってもらいながら足を上げたり 四つ這いになって進もうと努力していた。
 子どもの動きに適したコースを組んで繰り返し行うことで 子どもが次第に見通しをも
 って取り組めるようになってきた。時々コースを見直すことでマンネリ化を防ぎ 意欲を
 高めていきたい。

(能 村 重 信)

③さるグループ

このグループは低学生の児童5名を中心に編成されている。体を動かすのは好きだが バ
 ランスが悪かったり 運動経験が少なかったりする子が多い。そこで一人一人の運動能力
 を考慮しながら 様々な動きを経験することでからだづくりをしていこうと活動に取り組
 んできた。

ア. 目標

〈グループ目標〉

- ・ いろいろな動きを経験することを通して 楽しみながら運動できるようにする
- ・ 新しい運動に取り組もうとする気持ちを育てる

〈個人目標〉

- L子(6年) 自分の動きを意識しながら一つ一つの運動を行うことができる
 活動に集中して楽しむことができる
- M子(2年) いろいろな運動を経験する
 新しい動きにも取り組もうとする気持ちを育てる
- N男(1年) 自分の動きを意識しながら一つ一つの運動を行うことができる
 活動に集中して楽しむことができる
- O子(1年) バランス運動を中心にいろいろな動きができる
 いろいろな運動を楽しむ
- P男(1年) バランス運動を中心にいろいろな動きができる
 いろいろな運動を楽しむ

イ. 活動の内容

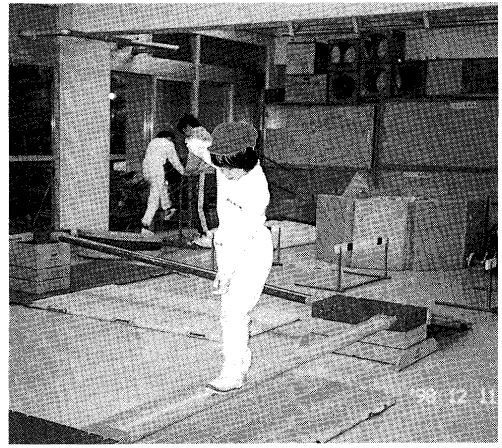
屋 外	屋 内
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩く 走る (平坦な道 坂道 階段等) ・ 大型遊具 (ジャングルジム ブランコ等) ・ 鉄棒 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 巧技台 跳び箱 ハードルを使った サーキット運動 ・ マットを使った運動

ウ. 子どもの様子と考察

- ・ 「歩く」活動では坂道や階段のある場所を選んできた。下りの場面で危なげな子が多か
 ったが いろいろな道を経験することで 徐々に安定した様子が見られるようになって
 いる。
- ・ 巧技台ではO子が自分から渡ろうとする姿が見られるようになった。まだ少し不安定で

教師と手をつなぎたがる様子も見られるが 低い平均台では両手を広げてバランスをとりながら一人で渡ろうとする様子が見られた。

- ・鉄棒ではP男が棒を握り体を起こそうとする様子が見られた。意識して自分の体を支えようとする姿は他の運動ではなかったものであり 何度も挑戦しようとする姿もうれしいものであった。



巧技台

学校の外へ出かけ公園を利用したり 様々な遊具などを組合わせたりして活動してきた。最初はいま
うまいかななくても 何度も挑戦していく中で できるようになったり 動きがスムーズになっていく様子が見られた。また 教師の援助が必要な動きでも 自分から何度も取り組もうとする姿も印象的であった。これからも活動内容や方法などを吟味しながら子どもたちが見せてくれた意欲を大切にしていきたいと思います。

(森 佳 子)

④パンダグループ

このグループは 足首などの関節のかたさや全体のバランスの悪さに起因して うまく体を動かせないと思われる児童3名で構成されており 教師2名が指導にあたっている。「動作訓練」の考え方を大切にしながら 子どもたちがより意欲をもって取り組めるように活動を工夫している。

ア. 目標

〈グループ目標〉

- ・身体のバランスの向上を図り 正しい姿勢を保持できるようにすることで 運動機能の向上をめざす。
- ・教師と呼吸を合わせながら訓練することで 理想的な状態（力の入れ具合 バランスの取り方など）を体得する。

〈個人目標〉

- Q男（4年）
- ・首や肩のゆるめを行い 坐位で背すじを伸ばせるようにする。
 - ・足首のゆるめを行い バランスよく立ったり歩いたりできるようにする。
 - ・膝立ちで 背すじが反りすぎないように 力の入れ具合を身につけさせる。
- R子（4年）
- ・股関節を柔らかくし 坐位で姿勢保持ができるようにする。
 - ・足首のゆるめを行い 膝立ちで姿勢保持ができるようにするとともに バランスよく立ったり歩いたりできるようにする。
- S子（2年）
- ・膝立ちで腰が反りすぎないように力の入れ具合を身につけ バランスよく立てるようにする。
 - ・いろいろな部位を自ら意識して動かせるようにする。

イ. 活動の内容

個々の課題に応じて 足首や関節のゆるめ 立位や坐位での姿勢保持などの訓練に取り組む。

ウ. 子どもの様子と考察

- ・ 表現会という行事の出し物で みんなが気に入っている「笑点」のテープをかけることなどで 当初はあまり乗り気でなかったQ男も 楽しい気持ちで訓練に臨めるようになってきた。
- ・ 膝立ちの訓練では フラフープをみんなで持ちながら10数えるあいだ姿勢保持をするという 子どもたちが楽しみながら取り組めるような工夫をした。ひとりでは姿勢保持が難しいR子も こうしてみんなと一緒にすることで「頑張ろう」という意欲をあらわにしている。



膝 立 ち の 訓 練

- ・ 「からだ」がきちんとできあがってくると気持ちに余裕が生まれ 今までできなかったことにもチャレンジしようという意欲が芽生える。S子は 3人の中でも特に意欲的に訓練に取り組んでおり 正座や膝立ちでの姿勢保持も長時間続けられるようになってきた。2学期に入って ある休み時間に遊戯室で遊んでいたS子が 自分から巧技台のところへ行き 幅10センチ余りの一本橋の坂を登りはじめた。これまではバランスがうまく取れず登れなかったS子である。まだバランスは十分取れていないが 自分で登り切ったのである。これは 日々の実践が実を結んでいることを我々に告げる出来事であったように思われた。

(島 田 勝 浩)

(2) 体育

① 1組の体育

本学級の児童は1年生3名 2年生3名の計6名である。教師は3人体制で指導を行っている。

ア. 目標

- ・ いろいろな運動に楽しく取り組み 基本的な動きを身につける。
- ・ 集団行動の基本を身につける。

イ. 年間計画

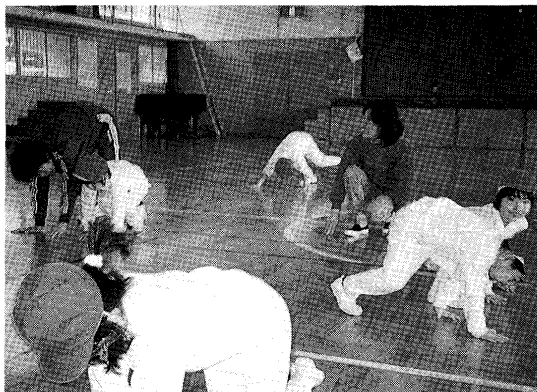
- 4月 リトミックの基本的な動き 30m走 ソフトボール投げ
- 5月 30m走 ソフトボール投げ ぶらさがり 体力測定
- 6月 サーキット運動
- 7月 水泳
- 9月 水泳 ラジオ体操 行進練習 運動会練習 (リズム ゲーム 個人走)
- 10月 運動会 鉄棒
- 11月 巧技台サーキット
- 12月 マット運動
- 1月 そりすべり ゲーム的活動

2月 そりすべり ゲーム的活動

3月 ゲーム的活動

ウ. 指導にあたって

- ・ 導入として 準備運動を兼ねたリトミックを取り入れた。このリトミックは児童の実態をふまえ ごく基本的な動き（走る 歩く ジャンプ 屈伸 手足を振る 這う 横転など）を織り込んだ。曲は子どもたちが知っている親しみやすいものをつなげて作り 楽しく体を動かせるようにした。毎時繰り返し積み上げていくことで 基本的な動きを身につけてほしいと考えた。授業では教師が場面に応じて個別に動きを指導するようにしているが 少し促せばその動作を続けられることがふえてきた。音楽を聴いて動きを切り換えるのはまだ難しい子が多い。
- ・ いろいろな運動に慣れるという段階の児童であるため 初めて経験する運動もある。適当な運動量を確保しながら ていねいに個別指導を行うなど配慮していくことで様々な動きを身に付けさせたいと考えている。たとえばマットでの前転では 手のつき方や回ったあとの体の起こし方など 一人一人に補助を行って取り組んできたが 回を重ねるごとに まっすぐ回れる子がふえてきた。鉄棒では一人の子どもに二人の教師が補助し安全に配慮しながら前回りや逆上がりを行った。初めは怖くて体をこわばらせたり しり込みしたりする子がほとんどであったが だんだん体を回転させる動きにも慣れ どの子も自分で鉄棒をしっかりと握れるようになってきた。
- ・ 準備や後片付けにも積極的に子どもたちを参加させていく。教師や友達と一緒に物を持ち運ぶこともまた基本的な動きを育むことにつながると考える。軽い三角コーンでも重ねる数によって持ち方も変わり 1枚のマットでも引っ張る方向を考えて 友達と力を合わせなければならない。声かけされながら頑張っている子どもたちである。
- ・ これまでの取り組みを振り返ってみると 子どもたちはどの運動に関しても 何度かの繰り返しによって着実にその動きに慣れてくるのがわかる。たとえ2、3回の練習でもわずかではあるが成長が見えることを考えると この1、2年生の時期に幅広く多様な運動を経験することが「からだづくり」にととても大切であるといえる。



リトミック

(神 谷 みつ江)

②小学部2組,3組の体育

今年度の体育の授業は 授業の盛り上がりや教師の指導体制を考慮して小学部2組と3組が合同で行うことにした。

小学部2組,3組の児童は3年生から6年生までの男子9名 女子4名の計13名である。指導にあたる教師は4名である。

ア. 目標

- ・ 歩く 走る 跳ぶなどの運動を体力に応じて力一杯行う。
- ・ いろいろな器械 器具 用具を使った運動や水泳 リズム運動などに親しむ。
- ・ ルールを守る 順番を待つ 友達のプレーを見るなどの行動を通して集団の中での場や状況に応じたふるまいができる。

イ. 年間計画

- 4月 体力測定の練習 (30m走 ソフトボール投げ ぶらさがり)
- 5月 体力測定の練習 体力測定
- 6月 フットベースボール
- 7月 水泳 フットベースボール
- 9月 水泳 運動会の練習
- 10月 運動会 (リズム ゲーム 個人走) ゴロベースボール
- 11月 ゲーム的活動 (いすとり)
- 12月 ゲーム的活動 (いすとり)
- 1月 サーキット運動
- 2月 サーキット運動
- 3月 サーキット運動

なお、毎回準備運動としてランニングとラジオ体操を取り入れた。

ウ. 指導にあたって

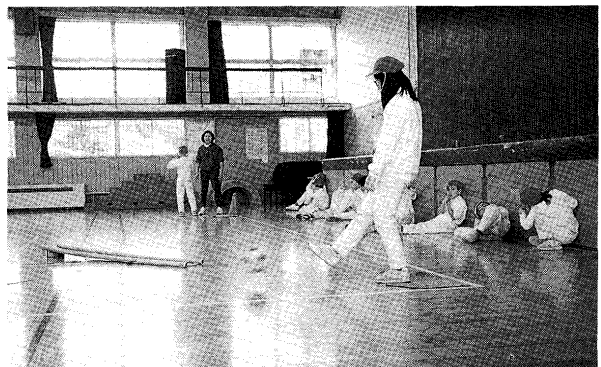
運動面においては 中・高学年の体育では立つ 座る 歩く 走るなどに加えて 投げる 蹴る 打つ バランスをとる 素早く動くなどの調整力を必要とする運動を多く取り入れていきたいと考えた。

集団行動の面においては 低学年の体育では 集団行動の基本 (合図で集まる 座る 立つ 整列する 並んで歩くなど) を学んでいる。中・高学年では これらの動きに加えて今展開されている活動 (フットベースボール ゲーム的活動など) において 自分がどのように考え 判断し 行動すればよいのかという 集団行動の中でもより社会性が要求される行動を身につけることが大切であるように思える。

そこで今年度は多人数で行えるゲーム形式の活動を通して協応性 巧緻性 敏捷性などの調整力を使う機会を設けることにした。同時に集団の中での場や状況に応じたふるまいを体得する機会にしたいと考えた。具体的には「フットベースボール」や「ゴロベースボール」「いすとり」などを取り入れた。

これまでの活動の中から子どもの様子を振り返ってみる。

運動会の個人走やリレーでは懸命に走る子の姿が見られた。サーキット運動では マットの山登りが楽しそうな子やロープにぶらさ



フットベースボール

がることがおもしろくて何回も挑戦する子など運動を楽しんでいる様子が見られた。

またフットベースボールでは 初めの頃は転がってくるボールをタイミングが合わずに空振りをする子が何人か見うけられた。そこで ボールの速さを調整したり ボールに集中するように声かけをした。

そうすることで徐々にタイミングが合うようになってきた。また試合形式は難しいので一人ずつ順番に転がってきたボールを蹴った後 ベースを一周するというルールで活動を展開した。ルールを理解していない子には 順番を待つことを話したり ボールを蹴った時にその都度ベースを一周することを伝えながら教師も伴走するようにした。ゴロベースボールも同じルールで行った。何回か同じ活動を経験することでルールを理解する子が増えてきた。また友達のプレーを見るという姿勢も育ってきた。

今年度は 主に調整力という視点から体育の学習内容を検討して実践的試みの中で子どもの動きを見つめてきた。一つの視点をもつことで「なぜ 今 この活動なのか」という活動を選定する根拠がより明確になった。今後も児童の実態を的確に把握して 体育の活動内容を検討していきたい。

(新 保 利 久)

(3) 学級での活動

① 1組の取り組み

本学級の児童は1年生3名 2年生3名 計6名である。入学時には歩き方がおぼつかなく長い距離を歩いた経験のない子がほとんどであった。したがって「からだづくり」の第一歩はとにかく歩くことであると考えた。加えて いろいろなからだの動きを経験するためには固定遊具で思いきり遊ぶことも有効であると考え さまざまな遊具のある公園へでかけることも取り入れた。

ア. 散歩に行こう

ある程度しっかり歩けるようになってきた2年生が1年生とペアになり手をつないで散歩にでかけた。なるべく坂や階段のあるコースを選び 車の通らないところでは手を離してそれぞれのペースで歩くように促した。途中で池の鯉を見たり おやつを食べたりしながら楽しんで歩けるように配慮した。初めのうちはすぐ座り込んだり 抱っこしてほしがったりした1年生もだんだん長い道のりを頑張って歩けるようになってきた。また 坂道や下り階段が苦手だった子も何度も歩いているうちに慣れてきて しり込みせずに歩く姿が見られるようになってきた。「外へ出かけよう」「みんなで行こう」ということがうれしい子どもたちである。

歩くこと自体を楽しむこととは別に 目的地を訪ねるために歩くこともあった。商店街の七夕飾りを見に行きハンバーガーショップでアイスを食べたり 生まれたばかりの赤ちゃんを病院へ見にでかけたり 友達の家を訪ねてティータイムを楽しんだりといった活動である。雨模様で傘をさして歩いていったこともある。かなり長い距離になるが 目的地に着くとホッとした表情になり 一息入れたあとはまた元気に歩きだす姿はたくましさを感じさせる。

イ. 公園で遊ぼう

学校のワゴン車に乗って 大型固定遊具やアスレチックのある何か所かの公園へ出かけた。どの子も遊具で遊ぶことは大好きである。また 公園によって様々な遊具があるので子どもたちはいつも意欲的に遊んでいた。歩くときにはよそ見の多い子やつまづいてころぶことのある子も 揺れる吊り橋やネット 不安定な丸太やタイヤの上などでは自分でしっかり手元や足元を見て進む様子が見られた。また 自分の気に入った遊具やコースで繰り返し遊んでいる子もおり存分に体を動かして楽しんでいるようであった。



おちないように そっとそっと

活動を積み重ねていくうちに 友達と一緒に歩くことが少しずつ上手になってきた。また外へでかけるといふ楽しいことがあるため 帽子をかぶったりズックをはきかえたりといった日常生活面の動作もスムーズになるなどの成果も感じられる。

(神 谷 みつ江)

②2組の取り組み

2組の児童は3年生3名 4年生3名 計6名である。運動能力においては個人差がみられるが 歩くことに関しては大きな差はみられない。今年度「生活」の時間に「からだづくり」を念頭においた活動に取り組むにあたって 楽しみながら体を動かすことができるような活動を取り入れようと考えた。

ア. 公園へ行こう

子どもたちの中には固定遊具で遊ぶことが好きな子が多い。そこで学校の近く または路線バスやワゴン車を利用するなどしていくつかの公園へ出かけた。場所が変わり遊具が変わることで子どもたちはそれぞれの遊具に積極的に取り組む様子が見られた。

イ. 築山で遊ぼう

今年度 本校運動場の横に築山が作られた。ここでは取り付けられているロープやタイヤで遊んだり そりを使って滑ったりすることができる。また 斜面を駆けあがったり滑りそうになるのを踏み留まってみたり 走って降りてこようとしたりする姿は、体全体を使ったものである。坂や段差が苦手な児童でも 一步一步自分の手と足を使い進んでいく様子がみられ 目的の場所に着いたときうれしそうな笑顔を見せてくれた。室内の巧技台や跳び箱などを使った活動ではなかなかしようとしなかった動きも 外の芝生や土の上では 自ら取り組もうとしていた子もいた。自然の中で活動すること 自然と関わりながら活動することの大切さを改めて感じた。

ウ. 歩いていこう

子どもたちにとって歩く活動も大切であると考え 小遠足のような活動も取り入れることにした。行く場所については 距離と 子どもたちが好きな場所で見通しをもちやすい所を考えた。

「電車を見に行こう」では金沢駅まで歩いて行った。駅までの道のりは このクラスの子どもたちにとって 少し頑張ることが必要な距離である。しかし駅という場所はイメージがわきやすいこと 乗り物が好きな子が多いということから 頑張って歩くことができるのではないかという思いで挑戦してみた。途中 砂利道 お堀の側 市場の中 地下道などコースも変化に富んでいたことが飽きずに歩けたことにもつながったと思われる。疲れた様子の子が「電車までもう少し」の言葉に励まされ歩きだす姿も何度も見られた。駅で入場券を買いホームで電車を見ている時の子どもたちは それまでの疲れが吹き飛んだようであった。



公園へ行こう

学校の中では遊具で遊んだり あまり体を動かそうとしない子でも 外へ出かけると自分から動こうとする様子が見られた。また からだづくりの面だけではなく いろいろな子ども同士のかかわりが見られたり 目的をもった散歩の楽しさを味わうことができたことも よい経験であった。

(森 佳 子)

③3組の取り組み

3組は5年生3名 6年生4名 計7名で構成されている。「からだづくり」の面から見ると いろいろな運動に対して自分のもっている力を十分に発揮していなかったり 姿勢保持が難しかったりする児童がほとんどである。そこで「生活」「朝の会」の時間の中で「からだづくり」ということも念頭に置き 活動内容を設定した。

ア. 歩く

歩くことは基本的な動きであるため取り組みやすいが そのこと自体を目的とすることは児童にとって動機づけが弱いと考えた。そこで「生活」の中に取り入れることにより無理なく自然に取り組むことができるようにした。「生活」では自然との触れ合い・季節行事の体験・ものづくり・調理・社会生活の体験・公共施設の利用などをテーマとした活動内容とした。その中で歩くことを取り入れた活動は以下の通りである。

「菖蒲園に行こう」「図書館と うた・おもちゃライブラリーに行こう」

「レンタルビデオを借りに行こう」「公園でティータイムをしよう」

「美術館に行こう」「七夕飾りを見に行こう」「どんぐり拾いに行こう」

これらの活動はいずれも学校から歩いて出かけた。目的地まで片道30分の道のりを一部の子どもは その活動に必要なものが入ったリュックサックをかついだり 手さげかばんを持ちながら歩いた。また 行き帰りの道筋を変えたり 坂道や階段 砂利道 芝生などを通ることで歩くことに変化をつけた。

集団から遅れがちであった子は しっかりついてくるようになり また「次のお出かけはどこに行くのかな。」と楽しみにしている子も見られた。

イ. 正座

正座は座る姿勢の中の一つであり これからの生活の中で必要とされると思われ また姿勢保持を意識させやすい姿勢と考え 「朝の会」で取り入れることにした。「朝の会」はほぼ毎日継続して行う活動であるため 身につけやすいと考えた。家庭から持参した座布団を用い「朝の会」を進めながら 当初は約5分間行い徐々に時間を長くしていった。また 表現会でも正座を取り入れた劇を行った。

すぐに足を崩したり 背筋が曲がったり 前かがみであったりした姿勢が次第になおり 正しい姿勢がとれるようになり 正座できる時間も長くなった。また 交流学习では 友達を玄関で正座をして出迎えた子もいた。



正 座

いろいろな面で個人差が見られる子どもにとって 屋外へ出かける活動はそれぞれに楽しみを見い出せる活動であった。また 正座は「朝の会」だけでなく 茶会やかるとりなど正座を活かせる活動も取り入れていきたい。

(寺 倉 万 喜)

(4) 季節・行事に関わる体育的活動

ア. 年間計画

本校では 春と秋の2回の遠足や 運動会 水泳教室などといった行事を行っているがこの事前指導や練習も「からだづくり」のよい機会であると考え その視点から指導を見直した。主な行事を以下に示す。

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
春の遠足						秋の遠足			そりすべり		
				水泳教室							
体力測定			運動会								

春と秋の2回の遠足では 春は歩く力などを考慮したグループ編成で 秋は主にクラス単位で取り組んでいる。

体力測定では 事前に各クラスの体育で3時間程度練習をする。

運動会では 本番前の2週間程度を特別時間割とし 各競技・演技などの練習を行う。

水泳教室は 毎年7月から9月上旬にかけて8回程度実施し 大学敷地内のプールで毎回2時間ほどの指導を行っている。最終日には水泳記録会を実施する。7月中旬には「健民海浜プール」で自由に楽しく遊ぶことにしている。

そりすべりは 雪道を歩いたり そりを引いたり すべったりという活動の中に「からだづくり」の重要な要素が含まれている。

イ. 指導の実際

ここでは水泳教室のことを例として取り上げる。

これまではクラスごとに練習していたが 今年泳力レベル別の3グループ制にした。グループ名は 子どもが親しみやすいことを考慮し それぞれ「ペンギン」「イルカ」「クジラ」とした。また記録会も これまでは全員が 途中足をついたり ビート板などの補助具を使うなどしても とにかく25メートル泳ぎ そのタイムを記録していたが 今年レベル別の「級認定方式」に改めた。こうすることで 子どもたちも目標が定めやすくなると同時に 我々教師としても子どもたちの確実なレベルアップを求めて指導できると考えたからである。参考までに 以下に級の認定基準を示す。

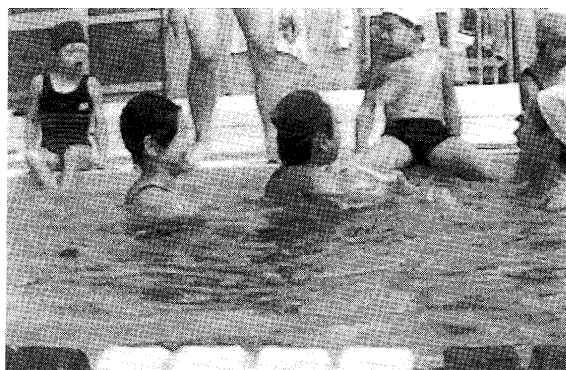
表Ⅱ－2.級の認定基準

- | | |
|------|---|
| 1 | 級： クロールや平泳ぎで独力で25メートル以上泳ぐことができる |
| 2 | 級： 独力で25メートル以上泳ぐことができる |
| 3 | 級： 独力で25メートル泳ぐことができる |
| 4 | 級： 25メートル未満だが独力で泳ぐことができる |
| 5級以下 | 以下の6項目のうちクリアできた数に応じて判定 |
| | ①怖がらずに水に入ることができる |
| | ②水面に顔をつけることができる |
| | ③水中に潜ることができる |
| | ④ヘルパーとビート板を使って25メートル進むことができる
(立ち泳ぎで) |
| | ⑤ヘルパーとビート板を使って25メートル泳ぐことができる
(体を水平にして) |
| | ⑥ビート板を使って25メートル泳ぐことができる |

「ペンギン」グループは まだ水に慣れていない低学年を中心に8人が所属していた。ここでは水中に潜ったりする「水に慣れる」ための練習を繰り返し行った。最初は顔を水につけるのを嫌がっていた子が多かったが、9月頃にはみんなが潜れるようになった。

「イルカ」グループは 水に顔はつけられるが泳ぎが形になっていない子どもやビート板を使って泳げるけれど怖くて水に顔をつけられないという子どもたち6人で構成した。ここでは特にG男(6年)が成果を上げた。彼は最初は水をかけられることも嫌がっていたが 今回の教室を通して 最終日の記録会では顔を水につけて泳いでいた。その表情は自信にあふれていた。

「クジラ」グループは 他のグループに比べ それなりに泳げる子どもたち5人のグループである。



水泳教室の一場面

とはいっても クロールや平泳ぎなどの正確な泳法で泳げる子は少なく また息継ぎなどの技術不足もあるため そこに指導の重点を置いた。記録会では まだ十分上達はしていないが 独力で50メートルを泳ぎ切ったE男(5年)など 個々に上達の跡が認められた。

このように 泳力レベル別の3グループ制にしたことで グループごとに指導のポイントを絞ることができ 子どもたちは着実にレベルアップした。

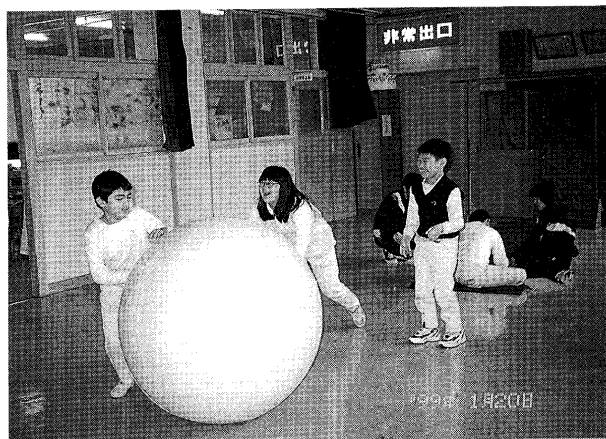
年間を通じていろいろ行われる行事では みんなで一緒に楽しむなどの従来の目的に加え「からだづくり」の視点を常に生かしていけるよう 今後も指導体制の充実や内容の工夫などを図っていきたいと考えている。

(島 田 勝 浩)

(5) 休み時間

午前中の30分と 給食後 清掃が始まるまでが休み時間である。子どもたちにとってリラックスして自分のしたいことができる貴重な時間帯である。先生や友達とたっぷり遊ぶことも出来るし 一人で好きなことを見つけ て遊ぶこともできる。しかし ソファに座って動かない子や 同じ遊びに終始している子などがいて とすると遊びが固定化し常同行動におちいりがちになる。

私たちは 子どもらしい活発な動きを引き出し 遊びの幅を広げることが からだづくりにも役立つのではないかと考え 子どもの選んだ遊びに寄り添う形で無理なく加わってきた。



室内あそび

①休み時間に留意してきたこと

ア. 体を動かしたくなるような環境設定や遊具の選択

4月当初は 教室で過ごすことの多かった子も 慣れてくると 教室以外にも自分のリラックスできる場所や好きな友達 先生を見つけ 行動範囲が広がってくる。この時期に楽しんで移動できるよう乗り物などの遊具を置いた。

遊戯室には サーキット形式で回れるような形に巧技台を設置し 時々模様替えをした。

また 一人一人の子どもの好きな遊具をさりげなく置いて 進んで遊びを始められるようにした。

イ. 行事や授業と関連させた遊び

遠足の時期には乗り物 表現会の時期には劇の大道具 クリスマスの時期にはプレゼントの入った袋など行事や授業で使った教具をホールや遊戯室に置いて 自由に遊べるようにした。行事を思い出して 同じように遊ぶ子もいるが 全く違う遊び方を工夫する子もいた。自分たちで新しく考えた「見たて遊び」をする時の 生き生きした眼差しが印象的であった。また 授業で取り組んでいる自転車乗りを 個別に練習するなど 教科や行事と関連させて 休み時間を過ごせるようにした。

ウ. 晴れた日には外へ出る

室内での自由遊びは運動量が少なくなるので 晴れた日には屋外に出るように声かけしてきた。外へ出たがらない子には テラスに絨緞を敷いて教師と一緒に遊ぶようにした。

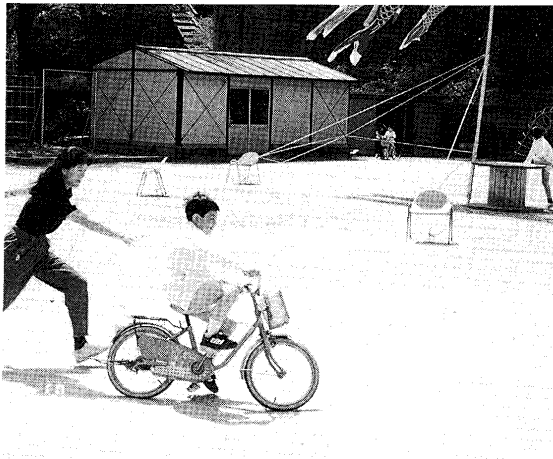
自転車のり、ブランコのり、砂遊び、花や野菜の水遣りなど 自分のしたいことに向かって一目散に走る姿に 子どもらしい動きを感じた。また 花壇に集まる虫や蝶、空に舞うこいのぼり、雪や風など季節と戯れることは 予期しない運動量があり 屋外ならではの遊びである。

エ. 準備と後始末

折り紙が好きな子には折り紙をする場所まで絨緞を運ぶ、敷く、折り紙の入った箱を高い棚から取るなど 準備や後始末の段階から参加させている。遊んだ後の片づけも子どもたちと一緒にしている。準備や後始末の中に 動きの協応性や筋緊張の維持など 大切な要素があると考えてのことである。

②子どもの様子と考察

大型フロアカーは 先生に引いてもらえ 友達ともおしゃべりができるので 子どもたちにとって 大好きな乗り物である。乗り降りに際し「またぐ」「立つ」「重心を移動させて降りる」など バランスが要求される。このような少し難しい動きであっても 友達と一緒にあったり 次に楽しいことがあると分かることで抵抗なく乗り越えることができる。



自転車のりでは 一人乗りのできる子は 進んで乗っている。友達とスピードを競う子もいる。まだ乗れない子は スタンドを立てて ペダルこぎをしたり 教師の後ろに乗せてもらったりする。しっかりつかまってスピード感を味わっている姿が見られた。休み時間に 個別に練習をして乗れ

ほら 自転車のれたよ
るようになった子が数人おり 乗れた時にはみんなで喜びあった。自転車のりのような平衡感覚を必要とする動きは 小学部の段階で養うことが大切であると考えている。

巧技台は サーキット形式にして 動きがつながるように組み立てた。時々組み合わせを変えたので 飽きることなく楽しむ姿が見られた。巧技台を怖がらなくなった、補助がなくても平均台を渡れるようになった、自分なりに動きを工夫しているなど どの子も進歩が見られた。休み時間には巧技台で遊ぶと決めて 教師の手を引っ張る子もあり 自分の好きな遊具(巧技台)に向かって 駆け寄る姿はほほえましい。楽しみながら自発的に体を動かすことで 手元を見たり 移動したい方向を意識するなど 動きにまとまりが見られるようになってきた。

休み時間はその子らしい動きが一番よくみられる。一人一人の子どもたちがどこでつまづいているのか 細かく観察して からだづくりにとって どんな動きや遊びを作っていけばよいか考えていきたい。

(浦田節子)

3. まとめ

(1) 小学部段階に置ける「からだづくり」の捉え方および取り組みについて

小学部教育の目標として『身近生活の自立と体づくりにつとめる』という一項目を掲げているように 本校では体づくりを教育の大きな柱として位置づけている。

子どもたちは 小学校生活6年間で 幼児期から少年期を経て思春期の入り口へと心も体もめざましい成長をする。身長が伸び 自分の思いで手足を自由に動かして あちこち探索することができるなど 身体の内から喜びがあふれている。しかしながら 立ったまま靴が履けない 歩き方がぎこちなく転びやすい 座った時に背すじを伸ばした姿勢が維持できないなど 生活の幅を広げていこうとする時に マイナスの要素となっている動きが多く見られる。

このような子どもたちの心と身体の動きをみつめ それにあわせた「からだづくり」が豊かさに連なると考えた。つまり「豊かな心と生活を目指して」の視点から 生活を上げていくために必要な基礎的な力として「からだづくり」を取り上げたのである。

今回 教育課程上にある「からだづくり」の指導内容の中から『遊び、運動』に絞って実践をしてきた。時間割りの中で『遊び、運動』に関係する①運動養訓 ②体育 ③学級での活動 ④季節・行事にかかわる体育的活動 ⑤休み時間について「からだづくり」の観点から検討を加えた。

学齢期の子どもたちにとっての「からだづくり」は「うごきづくり」と捉え 特に調整力を養うことが大切であると確認した。

(2) 実践を通して

①運動養訓

運動養訓は 学年の枠をはずして縦割りのグループ編成をしていること、一人一人の目標をもっていること、その目標に合わせた内容を継続的に行っていることが特徴である。この点で 体育とは取り組み方の面でも 内容の面でも明確な違いがある。

各グループの活動内容やメンバーが 毎年大きく変わることがないので 子どもたちはどんなことをするのか大体わかっている。転ぶことが少なくなり 砂利道でもバランスをとって歩けるようになるなど成果もあがりつつある。

とはいえ 投げることはできても歩くことではつまづきやすい、運動能力はあるが 場面理解が難しいなど 一人一人の実態と個人の目標に対応した活動内容をどう展開していくか まだまだ検討の余地がある。

②体育

低学年ではリトミックやサーキット運動に見られるように 基礎的な動きを多様な形で取り入れること 高学年では 道具やもの 人との関連の中で自分の動きをコントロールして力いっぱい運動することが大事であると確認した。これからも 各学級間の縦の系統性を吟味し 内容の充実を図っていきたい。

③学級での活動

学級の持っている特徴を生かして 歩くことを中心に 大胆でユニークな取り組みを行

った。1組では「散歩にいこう」2組では「いろいろな公園にいこう」3組では「おもちゃライブラリーにいこう」などがある。このような学級での活動は豊かな心と生活にかかわる「からだづくり」が最も自然な形で行われたのではなかろうか。意欲面でも効果的な「からだづくり」であったといえよう。

これからも「からだづくり」を意識した学級での活動が大切であることを確認した。

④季節・行事にかかわる体育的活動

体力測定、春の遠足、水泳教室、運動会などでは これまで以上に「からだづくり」を意識して取り組んだ。特に水泳教室では「水に慣れる」から「25メートル以上泳ぐ」まで段階別に3つのグループを編成して取り組んだ結果 ほとんどの子に進歩がみられた。

行事についてはマンネリ化することなく 一人一人の実態にあわせて 楽しみながら「からだづくり」ができるようにしたいものである。

⑤休み時間

子どもたちにとって 授業から開放されてリラックスし したいことが自由にできるのが休み時間である。私たちは 子どもたちが進んで体を動かしたくなるよう 環境を整えてきた。また 晴れた日には教師が率先して屋外に出て 子どもたちを外遊びに誘った。そして 子どもの選んだ好きな遊びに付き合うようにしてきた。

そうすることで 以前のように じっと座っていたり寝ころんでばかりいる子が少なくなり 特定の子と遊ぶのを楽しみにしている子や 大型フロアカーに群がって遊ぶ子らの姿が見られるようになってきた。

これからも遊具の充実をはかり 遊びを通しての「からだづくり」についてもっと焦点をあてて実践研究していきたい。

(3) おわりに

小学部段階の子どもたちにとっての「からだづくり」は「うごきづくり」であるとし「動きをまとめる力」つまり調整力をつけることが大切であると確認した。数年続けている運動養訓を従来の「体づくり」と区別するために「うごき」の時間として位置付けてもいいのではなかろうか。

今回とりあげた「からだづくり」に関する教科・領域 分野はとても広がった。これは学校生活のすべての分野において子どもたちの動きを見ていくことが大切であるという認識のもと あえて広範囲になったものである。その為十分な深まりがあったとはいえない。

これからの課題として 学校週5日制の移行を視野に入れて「からだづくり」を教育課程との関連で見なおしていきたい。また「うごき」について 発達との関連でもっと細かく見て 人や物の環境を整えていきたい。

研究の緒につただけという感拭えないが 子供たちがいきいきと動いている姿に励まされている。

(浦 田 節 子)

〔参考文献〕

- (1) 『教育課程』 金沢大学教育学部附属養護学校 (1988.2月)
- (2) 『豊かな心と生活をめざして』 平成7年度研究紀要 金沢大学教育学部附属養護学校 (1996.2月)
- (3) 『豊かな心と生活をめざして』 平成8年度研究紀要 金沢大学教育学部附属養護学校 (1997.2月)
- (4) 『精神薄弱教育における体育指導の手引』 文部省 (1987) 東洋館出版
- (5) 『特殊教育書学校小学部・中学部指導要領－養護学校(精神薄弱教育)編－』 文部省 東洋館出版 (1991.3月) P.114～116,206～209,137～144
- (6) 『障害をもつ子の体育指導』 宮崎直男 笹本健著 東洋館出版 (1984.3月)
- (7) 『精薄児の遊びとゲーム』 庄司修久著 日本文化科学社 (1970.6月)
- (8) 『子どものからだ－科学的な体力づくり－』 宮下充正著 東京大学出版会 (1980.8月)
- (9) 『子どもの成長とスポーツのしかた』 武藤芳照 他著 築地書館 (1985.5月)
- (10) 『子どものスポーツ』 武藤芳照著 東京大学出版会 (1989.12月)
- (11) 『たくましくなあれ－親と子のスポーツ科学入門－』 羽多野義郎著 草土文化 (1982.4月)
- (12) 『いま・・・スポーツで子どもが危ない－整形外科医の診察室から－』 原瀬瑞夫著 五月書房 (1990.10月)
- (13) 『精神薄弱養護学校・学習指導要領の改訂と新教育課程づくり』 宮崎直男 明治図書 (1990) P.43,109～111
- (14) 宮口尚義 (1998) 小学部研究会講話 金沢大学教育学部教授
- (15) 『豊かな心と生活をめざして』 昭和63年度研究紀要 金沢大学教育学部附属養護学校 (1988)
- (16) 『発達の遅れと教育』 日本文化科学社 (1998.10月) 「教育課程審議会の答申について」 P.68～69
- (17) 『人間発達の生理と障害』 鈴木宏哉 青木書店 (1985) P.139～141,145～146
- (18) 『脳の探検 上』 フロイド・E・ブルーム他 久保田 競 監訳 (1987) P.163,17
- (19) 『脳の探検 下』 同上 P.93～96
- (20) 『教科別の指導入門』 宮崎直男 明治図書 (1990)
- (21) 『障害児教育の教育課程・方法』 清水貞夫 玉村公二 培風館 (1997) 第5章「障害児の生活づくり体づくり」,第7章「教科指導の手順と展開」
- (22) 『幼児・児童の運動教育』 丸山富雄 梶原敏雄 不味堂動出版
- (23) 『精神薄弱教育における養護・訓練の指導－動作法の応用について－』 窪田文子 (1994) 特殊教育学研究, 32 (2) P.73～78
- (24) 『臨床動作法』 成瀬悟策 心理リハビリテーション研究会 (1998.3月)