

小学部研究部会

- 1 小学部の研究について
- 2 年間計画
- 3 日課表
- 4 「朝の運動」について
- 5 「朝の運動」学習指導案
- 6 まとめと今後の課題

- 資料1 小学部で取り組みたい運動一覧
小学部重複4・5組「からだづくり」で取り組みたい動き一覧
- 資料2 平成29年度年間指導計画
- 資料3 チェックリスト

1 小学部の研究について

(1) 研究のねらい

- ①昨年度「朝の運動」の内容を見直して作成した、小学部で取り組みたい運動の一覧表に基づいて授業実践する。
- ②チェックリストを活用しながら、その形式、活用の仕方について検討する。
- ③一覧表を基に作成した年間指導計画を、実践を通して見直す。
- ④各ブロックで授業研究を行い、基礎的な身体の動きを育てる運動について学び、理解を深める。

(2) 研究の進め方

①小学部で取り組みたい運動の授業実践について

- ・昨年度作成した一覧表の運動を小学部6年間で網羅できるように、各ブロックで授業実践を行う。
- ・授業実践の結果、一覧表の項目について再検討し、改善を図る。

②チェックリストの活用について

- ・昨年度作成したチェックリストを実際に使用し、児童の実態を4段階で評価する。チェックリストの結果が次年度の授業計画に活用しやすいように、形式等について再検討する。

③次年度の年間指導計画の作成について

- ・一覧表を基にして作成した年間指導計画を実践する。結果についてブロックごとに検討し、学部ですり合わせ、次年度の年間指導計画の作成に活かす。

④基礎的な動きを育てる運動の研究について

- ・講師を招いて特別支援学校の小学部段階で経験したい動きや段階、見るポイント等について学び、理解を深める。
- ・各ブロックで授業展開し、教材や場の設定、教師の支援方法等について講師に助言をもらい、授業実践に活かす。

2 年間計画

7月13日(水)	部内研究会 授業展開 (中学年ブロック・高学年ブロック) 講師：澤江 幸則先生 (筑波大学 体育系 准教授)
7月27日(水)	研修会 「基礎的な動きを育てる運動の研修」 講師：山村 志穂先生 (本校教諭)
10月 5日(水)	全校研究会 授業展開 (低学年ブロック・重複45組) 講師：澤江 幸則先生 (筑波大学 体育系 准教授)

上記以外の研究日(水曜日)は、学部またはブロックで研究を進める。

3 日課表

(低学年ブロック・重複5組)

	月	火	水	木	金
9:00	日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習(朝の学習)				
10:15	体育(朝の運動)				
11:00	課題学習 (グループ学習)		音楽	生活単元学習	
11:45	日常生活の指導(給食・歯磨き)				
13:20	学級活動	課題学習 (国語・算数・自立活動を 合わせた指導)			
13:45	日常生活の指導				
14:30	(帰りの支度・帰りの会)				

(中学年ブロック)

月	火	水	木	金
日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習(朝の学習)				
体育(朝の運動)				
体育	音楽	生活単元学習		
日常生活の指導(給食・歯磨き)				
課題学習 (グループ学習)	学級活動	課題学習	課題学習 (グループ学習)	課題学習
日常生活の指導 (帰りの支度・帰りの会)				

(高学年ブロック)

	月	火	水	木	金
9:00	日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習(朝の学習)				
10:15	体育(朝の運動)				
11:00	生活単元学習			音楽	体育
11:45	日常生活の指導(給食・歯磨き)				
13:20	課題学習	課題学習 (グループ学習)		課題学習	学級活動
13:45 14:30	日常生活の指導 (帰りの支度・帰りの会)				

(重複4組)

月	火	水	木	金
自立活動 せいかつ かだい				
自立活動 からだ(朝の運動)				
自立活動 あそび(個別学習・集団学習) /生活単元学習(行事生単)				
自立活動 せいかつ (給食・歯磨き・排泄・着替え)				
自立活動 からだ あそび (姿勢・歩行・グループ学習等)				
自立活動 せいかつ (帰りの支度・帰りの会)				

4 「朝の運動」について

小学部では、「身体を動かすことを楽しみ、健康で丈夫な身体を育てる」ことを目標とし、教育課程の中心的な学習の一つに体育を設定している。普通学級では、月曜から金曜まで毎日行う体育（「朝の運動」）と、中学年ブロック・高学年ブロックは週に1回行う「体育」がある。重複学級の4組・5組は、普通学級の「朝の運動」と同じ時間帯に行う「自立活動 からだ」があり、「朝の運動」と称している。全体の人数が多いため、学習集団毎に活動場所を変えて「朝の運動」に取り組んでいる。（表1，2参照）それぞれの授業のねらいは下記の通りであるが、鉄棒や跳び箱等、体育館でしか行えない単元・題材もあるため、「体育」の時間に基礎的な運動に取り組む期間もある。

「朝の運動」のねらい ①姿勢や身体の基礎的な動きを身につける。

②毎日行うことで、生活のリズムを身につける。

「体育」のねらい ①技術の向上

②集団を意識した運動（簡単なルールやゲーム性のある運動）

表1 平成28年度の活動場所割り当て

	重複4・5組	低学年ブロック	中学年ブロック	高学年ブロック
1学期	1階ホール	体育館	中庭	グラウンド
2学期		中庭	グラウンド	体育館
3学期		中庭	体育館	グラウンド

表2 平成28年度の活動場所割り当て（雨天時）

	重複4・5組	低学年ブロック	中学年ブロック	高学年ブロック
1学期	1階ホール	体育館	体育館	2階ホール
2学期				
3学期				

5 「朝の運動」学習指導案

小学部 3、4 年 体育「朝の運動」学習指導案

日 時 平成 28 年 7 月 13 日 (水)

11 時 00 分～11 時 30 分

授業場所 小学部棟 2 階ホール、4 年 1 組教室

指導者 T1、T2、T3、T4、T5、T6、T7、S1、S2

1 題材名 「マット運動～マットでくるりんぱ～」

2 学習集団について

本グループは、3 年生 1 学級 8 名、4 年生 2 学級 13 名（合計 21 名）で構成されている。身体を動かすことが好きな児童が多く、毎日元気に運動をしている。今年度 4 月より、中学年ブロックとして一緒に活動を始め、これまでに基本の運動（歩く・走る・跳ぶ・またぐ）や障害物走（ミニハードル、ネットくぐり等）器械運動（跳び箱）を行ってきた。多くの児童は基礎的な動作が未熟で、動きの獲得に向けて個別に取り組む段階であるが、技術の向上を目標にやや複雑な動きに挑戦することが可能な児童も数名いる。

身体機能の発達面では、歩行が不安定な児童から通常発達に近い児童まで個人差が大きく、必ず教師が体を支える等の支援を要する児童が 2 名いる。動きの理解では、手本や言葉かけの支援によって一人で取り組むことのできる児童や、大人や友達の動きを模倣して動くことができる児童、ほとんどの動きを教師の支援により行う児童等様々である。また、発作のある児童 3 名については、運動中や運動後の体調変化に注意が必要となる。

3 年生は 1、2 年生の時に「朝の運動」のマット遊びで四つばい、高ばい、手押し車等の動きに取り組み、マット上を手足の支持で這う動きに慣れ親しんだ。一部、横転や前転等に取り組んだ児童もいたが、全体的に回転する動きの経験は少ない。4 年生は、3 年生の時に「朝の運動」と「体育」のマット運動で、高ばい、アザラシ歩き、クモ歩き、手押し車、ゆりかご、横転、前転等に取り組み、這う動きに加えてバランスをとる動きや回転する動きについても経験している。傾斜マットや教師の支援で横転又は前転を経験した児童が多く、前転ができるようになって後転に取り組み始めた児童も数名いる。

全体として、這う動きでは四つばいや高ばいを上手にできる児童が多く、這うことに慣れてきてはいるが、腕で身体を支える力が弱いため、アザラシ歩きや手押し車になると姿勢維持が難しく、肘をついてしまって前に進むことができない児童が多い。バランスでは、片足立ちのできる児童が数名いるが、一人で姿勢を保てる時間は短い。多くの児童は教師が身体の一部を支えないと、姿勢を保つことが難しい。回転運動では、回ることができる児童でも、手をついて回転する際に腕で身体を支えきれず、肘が曲がった方に斜めに回転してしまったり、回転後に起き上がれず寝転がってしまったりする様子が見られる。緊張して身体に力が入ってしまい、前転の姿勢がとれない児童も数名見られる。

以上のような実態から、本題材においてまずは腕で支持する力をしっかりと身に付けたいと考えた。肘を伸ばして身体を支えながら這ったり、身体を両腕で支えて回転したりすることができるようになってほしい。また、回転する感覚や逆さになる感覚に慣れ親しめるようになってほしい。そして最終的には前転ができることを目標に、それにつながる動きを実態に応じて獲得できることを目指してい

きたい。前転ができる児童については、後転や側転、逆立ちにつながる動きに挑戦し、運動のバリエーションを増やしていきたい。

3 題材について

本題材は、マットの上を様々な方法で移動する運動を通して、回転する感覚に親しみながらマット運動の基礎的な動きを身に付けることを目標に取り組むものである。昨年度作成した「小学部で取り組みたい運動の一覧表」に基づき、「四つばい（前後）、高ばい（前後）、手押し車、膝立ち移動（前後）、横転、ゆりかご、前転、バランス、後転、側転、逆立ち」の中から児童の実態に応じてめあてとなる動きを選択しながら活動していく。

活動の場は、取り組む動きの特性ごとに用具を設置して3つの場に分ける。

- ・腕で身体を支え、手足を交互に動かして這い進む動きの場（とんねるコース）
- ・片足立ち等でバランスをとったり、横転や前転等で回転したりする動きの場（さかみちコース）
- ・様々な向きに転がったり回転したりする動きの場（草っぱらコース）

活動グループは、児童の身体的な発達段階や理解の仕方、個々の目標と必要な支援等に配慮し、3つのグループに分かれて取り組んでいく。

題材を進めるにあたっては、どの児童もいろいろな動きを経験することができるよう、グループごとにそれぞれの場を移動し、全ての場で活動できるように指導計画を立てる。また、飽きずに活動を続けることができるよう、2時間ごとに場を変えて取り組む。グループの児童の実態をふまえ、めあての動きの獲得がねらえる場については、3時間続けて行うようにする。各グループのめあてとする動きと、その動きを獲得するために毎時間取り組む運動について以下に示す。

	実態	目標（めあての動き）	毎時間取り組む運動 ※児童の実態に応じて選択して行う
たまごグループ	・歩行や姿勢が不安定で、教師の支えを必要とする児童が多い。 ・四つばいはできるが、高ばいやアザラシ歩きで進んだり手押し車の姿勢を維持したりするのが難しい。	・肘を伸ばし、両腕でしっかりと身体を支える力を身に付ける。 （高ばい、手押し車）	・バランスボールの上で腹ばいになり、両手をついて身体を支える運動 ・手押し車の姿勢維持
だるまグループ	・両腕で支持しながら後頭部がマットにつくように身体を丸めることが難しい。 ・前転する時に腕で身体を支えるのが難しい。 ・回転した後身体が伸びて寝転がってしまう。	・揺れたり、回転したりする感覚に慣れる。 ・横転ができる。 ・膝を抱えて身体を丸める姿勢がとれる。 ・腕で身体を支え回転することができる。	・ゆりかご（身体を小さく丸めて上下に揺らす・起き上がる） ・手押し車の姿勢維持

にんじやグループ	・回転する動きを楽しんでいる。 ・身体を小さく丸めて前転することができる。 ・前転するときに肘が曲がってしまう。	・両腕の支持でしっかり体を支え、前転をすることができる。 ・いろいろな向きで回転する動きに挑戦し、できる動きを増やしたり広げたりする。 (後転、倒立につながる動き)	・身体を丸めていろいろな方向に転がる動き ・カエル倒立 ・首倒立 (アンテナ)
----------	--	---	---

低学年ブロックでの「マット遊び」の経験から、児童が今できる運動を通して「楽しい」と感じられることから始めていく。そして徐々に這ったり転がったり回ったりする運動の経験を広げていく。体を動かす楽しさや心地よさを味わい、筋力の向上や身体の動きの基礎を養ってほしい。中学年ブロックの「マット運動」の中で多様な動きを経験し、できる動きを増やしていくことが、高学年ブロックでの技能の習得につながっていくと考える。また、「マット運動」における児童の実態を幅広く把握し、できることや苦手なことをチェックリストに記録しておくことで、高ブロックでの活動の幅を広げることにつなげたい。

4 題材の目標

- ・両手をしっかり床について這ったり、膝立ちやバランスなどをしたりしながら、腕や足で身体を支える力を身に付けることができる。
- ・いろいろな向きに転がったり回ったりする動きに取り組みながら、回転感覚を身に付けることができる。
- ・約束や順番を守って運動することができる。

5 指導計画 (本時13 / 14時間)

日	6月										7月 (本時)				
	13日	14日	16日	17日	20日	21日	23日	24日	29日	30日	6日	7日	13日	14日	
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
たまご だるま にんじや	活動内容、流れの理解		めあてとなる動きを中心に組み込む				多様な動きを経験する。				めあてとなる動きを中心に組み込む				発表会
	導入・実態把握	さかみち	-----→		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		-----→		⇒⇒⇒		
		草っぱら	⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		-----→		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		
		とんねる	-----→		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		-----→		⇒⇒⇒		⇒⇒⇒		
コース 活動内容	-----→ とんねるコース： 四つばい、高ばい、手押し車、膝立ち歩き等 ⇒⇒⇒ さかみちコース： バランス、ゆりかご、前転、横転等 ⇒⇒⇒ 草っぱらコース： 横転、前転、後転、側転、逆立ち等														

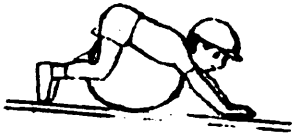
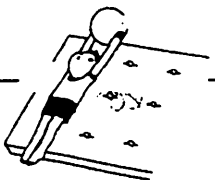
6 本時の指導

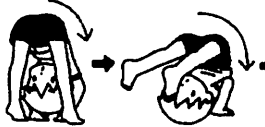
(1) 本時の目標

- ・両手をしっかり床について這ったり、膝立ちやバランスをとる運動をしたりしながら、腕や脚で身体を支えることができる。
- ・いろいろな向きに転がったり回ったりすることができる。
- ・約束や順番を守って取り組むことができる。

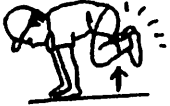
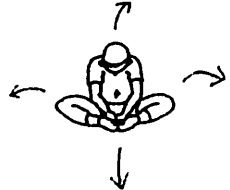
(2) 展開

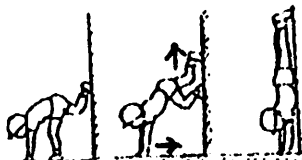
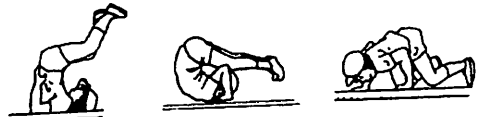
時配	児童の活動	支援上の留意点	教材等
5分	※靴と靴下を脱ぎ、裸足でクラスごとに座る。 1 始めのあいさつをする。 2 準備体操をする。	・一緒に前に出て挨拶する児童を選び呼名する。(T1) ・挨拶する言葉が分かりやすいように、教師が初めの音節を言ったり身振りを一緒に行ったりする。(T1) ・上手にできている児童の名前を伝えながら、正面で手本を示す。(T1) ・1つ1つの動きを丁寧に行えるように、ゆっくりなテンポで行う。 ・実態に応じて身体を支える等、児童の近くで支援しながら一緒に行う。(T2～T7・S1・S2)	グループ写真カード ホワイトボード
2分	3 約束や活動場所を確認する。	・2つの約束を確認し、グループの活動場所と担当教師を発表する。(T1)	
	約束1：順番をまもる。 活動場所：たまごグループ→とんねる 約束2：技の最後にポーズをとる。 だるまグループ→さかみち 		

たまごグループ (T4)(T5)(S1) とんねるコース		バランス ボール
★バランスボール上で 腹ばいになり四つば いの姿勢を保持する。 ★手押し車の姿勢を保 持する。  ・四つばいをする。 ・高ばいの姿勢を保持す る。 ・高ばいをする。 ・手押し車をする。 ・膝立ち移動をする。 	・手のひらを開いて指先を伸ばしてマットにつくよう 確認する。  ・脚を持って支える位置を太腿から足首までの間で変 えながら負荷を調整する。 ・指先を伸ばしてマットに手をつくように横で手本を 示したり、教師が手を添えたりする。 ・手足で体重を支えるように、足の位置と腕の位置を 調整する。 ・腰が高い位置に維持できるように後方から支援し、 手足を前に出すタイミングに合わせて体を軽く左 右に誘導し重心移動をやすくしていく。 ・個々の腕の力に応じて、教師が支えて持つ脚の位置 を変え、負荷を調節する。 ・脚がスムーズに前へ出るように手を引く。	
だるまグループ (T1)(T2)(T3) さかみちコース		マット
★ゆりかごをする。  ★手押し車の姿勢をと る。 ・片足バランスをする。 ・傾斜マットで横転をす る。 	・一人でゆりかごの動きを行うことが 難しい児童については、教師が児童 を抱え、一緒に体をゆらし、ゆりかご の動きを経験できるようにする。  ・体重が腕にかかるように、ゆっくりと前方に押して 負荷をかける。 ・一人で片足バランスを行うことが難しい児童につい ては片手をつないだり対面で手本を示したりする。 ・手を伸ばすことが難しい児童には、頭上にボールを かざし、ボールに触ることで自然に手や肘を伸ばす ことができるようにする。	

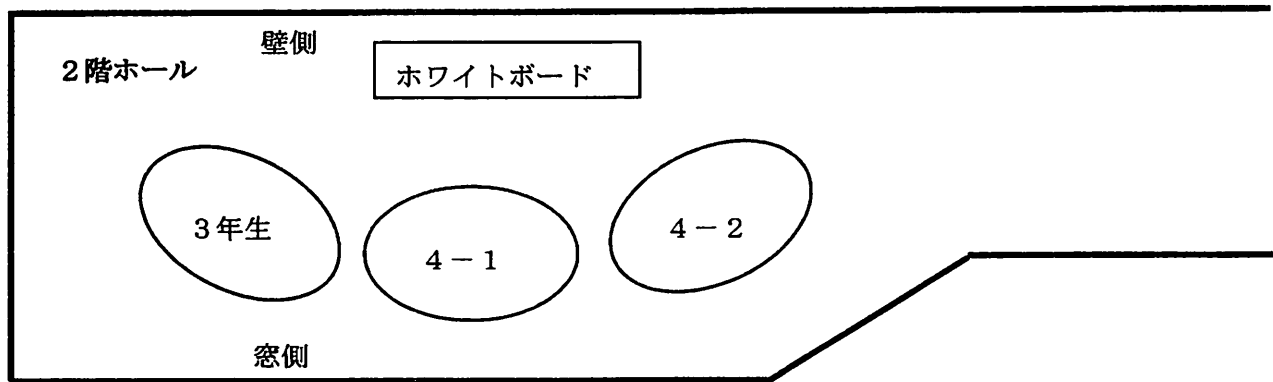
	・傾斜マットで前転をする。	・両手をつく場所に少し八の字に手形を置く。 ・手のひらを広げてしっかりとつくことができるように、横で手本を示す。 ・両腕で身体を支えることができるように、児童の手の上に教師が手を添えてマットから離れないようにする。 ・足型を置いて足を開くことを知らせる。 ・足を肩幅に開いて膝を曲げ、股の間から教師(T2)を見るように声をかける。(T1)  ・後頭部を手のひらで支え、回転時にマットにつくよう補助しながら身体を回転させる。 ・回転した後、起き上がることができない児童には、最後にボールを渡し、起き上がる動作につなげる。	手形 足型
--	----------------------	--	------------------

にんじゃグループ (T6)(T7)(S2) 草っぱらコース

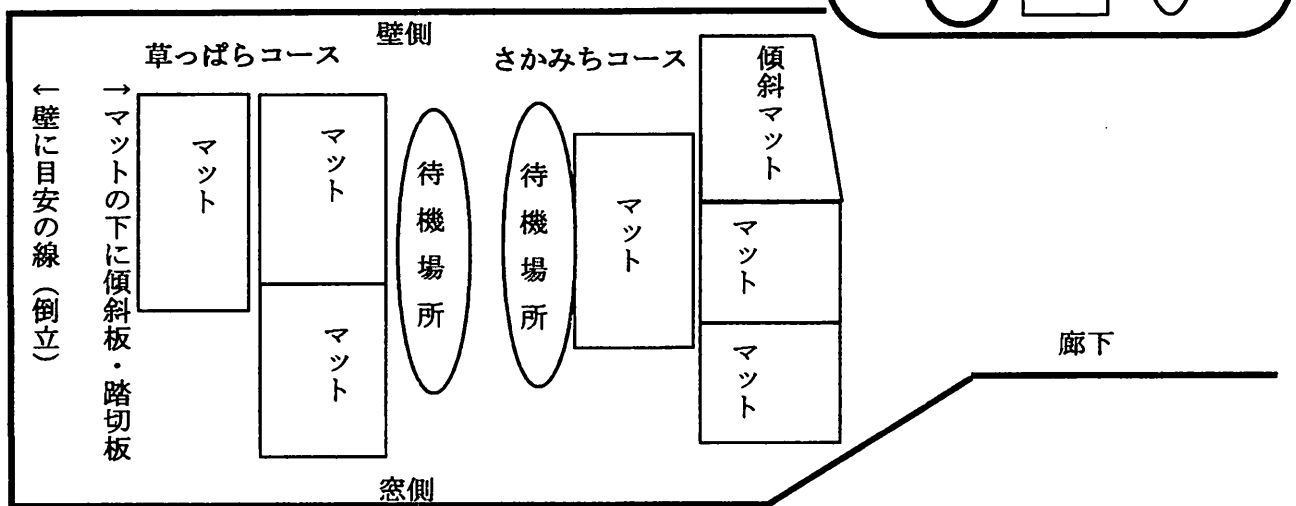
	★両足の裏を合わせてつま先を持ち、体を丸めて色々な方向に転がる。 ★カエルジャンプをする。  ★アンテナ（首倒立）をする。  ・アンテナ倒しをする。 	・転がったときに足の裏が離れないようにしっかり手でつかむことを伝える。 ・マットをつなげて幅広くし、いろいろな向きに転がることをできるようにする。 ・高い位置で腰を支え、体重が腕にかかるようにする。 ・児童の足首を持ってゆっくり上に持ち上げ、自分で腰を支えるように伝える。 ・膝をのばしたまま足をそろえて頭の方に倒し、つま先を床までつけるよう補助する。	マット 
--	--	---	--

	・前転をする。 ・後転をする。 ・側転をする。 ・壁に足の裏を付けて逆立ちの姿勢になる。 	・両手でしっかり身体を支えることや両足で着地してポーズをとることができるように手本を示す。 ・マットの下に踏切板を入れ、緩い傾斜をつけておく。 ・手のひらを上に向け、耳の横に置き、しゃがむことができるよう隣で手本を示す。 ・最初は教師がゆっくり回転させ、手の位置、手のつき方を確認する。 ・首倒立の姿勢から足を頭の方へ倒し、教師が腰を持ち上げるようにして後ろへの回転を補助する。  ※前転・後転は、傾斜マットでできるようになったら、平らなマットで取り組むようにする。 ・手をつく場所に目印の手形を置く。 ・壁に高さの目安となる線を数本付けておく。 ・初めは低い位置で、次第に高い位置まで足を持ち上げられるように目標を示す。	踏切板 傾斜板
5分	5 グループごとにまとめをする。 (数名の児童が前に出て発表する。) 6 グループごとに終わりの挨拶をする。	(3グループ共通の支援) ・グループごとに活動の終わりを知らせる。 (T1、T4、T6) ・発表児童を呼名し、発表する動きやがんばったところを紹介する。(T1・T4・T6) ・発表後に拍手をし、達成感をえられるようにする。 ・一緒に前に出て挨拶する児童を選び呼名する。 (T1、T4、T6) ・挨拶する言葉が分かりやすいように、教師が初めの音節を言ったり身振りを一緒に行ったりする。 (T1、T4、T6)	

(3) 場の設定① 全体での集合場所（挨拶・ラジオ体操）



場の設定② グループ活動



(4) 評価

- ・両手をしっかり床について這ったり、膝立ちやバランスをとる運動をしたりしながら、腕や脚で身体を支えることができたか。
- ・いろいろな向きに転がったり回ったりすることができたか。
- ・約束や順番を守って取り組むことができたか。

7 児童の様子、目標、手立て

<たまごグループ>

児童	本時までの様子	本時の目標	本時の手だて
Aさん 女	教師が太もも付近を支え ると手押し車の姿勢を10秒間維 持することができる。手のひ らをマットにつかずに、指先 で体重を支えることが多い。	膝を教師に支えても らいながら、手押し車 の姿勢を10秒間維持 することができる。	・指先で体重を支えているとき には手を添えて手のひらをマ ットにつけるように促す。 ・手押し車の姿勢では、自分で 体重を支える様子が見られて きたら、徐々に肘に手を添え る支援を減らす。
Bさん 女	バランスボールを使った手 押し車の姿勢では肘を伸ばす ように教師が手を添えている と手のひらに体重をかけるこ とができる。肘に添えた手を 離すと体重を支えることが難 しく手を離したり、姿勢が崩 れたりしてしまう。	太ももを支えた手押 し車の姿勢を5秒間維 持することができる。	・マットにしっかりと手をつい て体重を支えることができる ように、手のひらを広げたり、 肩幅の位置に手をおくように 促したりする。 ・肘に手を添えて伸ばすように 促し、体重をかけても支える 様子が見られたら、肘に添え た手を徐々に離していく。
Cさん 男	膝を支えた手押し車ではマ ット1枚分を進むことができ る。身体に触れられることが 苦手で、教師が身体に触れて 支援することが難しい。	足首付近を支えた手 押し車で、姿勢を崩さ ずにゴールまで進むこ とができる。	・手押し車の姿勢をとり、肘を 伸ばして体重を支えているこ とを確認してから、前に進む。 ・初めは膝付近を支えた手押し 車から行う。
Dさん 男	両腕で身体を支える動きで は、教師が太もも付近を持つ と、手押し車の姿勢が保持で きる。前に進むと、床に付く 手を握りこんでしまう。	指を伸ばし、手のひ らをしっかりマットに つけながら、手押し車 で進むことができる。	・太もも付近を支えながら、負 荷を調整する。 ・もう一人の教師が前方から、 手のひらがマットにしっかり つくよう手を添えて支援す る。
Eさん 男	教師が両肘を手で支えると 膝立ちの姿勢を維持すること ができる。教師が両手を引い て前に進むように促すと、途 中で立ち上がろうとすること が多い。	教師が両肘を引いて 膝立ち歩きでゴールま で進むことができる。	・手を添えて膝立ちの姿勢がと れるように支援する。正面か ら両手を引いて前に進むよう 促す。その際引く力を加減し、 立ち上がらずに膝を前に出せ るようにする。

F さん 男	両腕で身体を支える動きでは、教師が足首付近を持って、手押し車の姿勢保持ができるようになってきた。足首付近を支えて手押し車を行うと、途中で身体を支えきれずに肘が曲がって姿勢が崩れてしまうが、進める距離が少しずつ長くなっている。	足首付近を支えた手押し車で、姿勢を崩さずゴールまで進むことができる。	・初めは負荷の軽い太ももや膝裏付近を支えて行う。できたことを賞賛し、気持ちを高めてから支える位置を足首付近に変える。
-----------	--	------------------------------------	--

<だるまグループ>

児童	本時までの様子	本時の目標	本時の手だて
G さん 男	ゆりかごでは、自分で後方に勢いを付けて揺れることができるようになってきた。 前転は最後に背中が伸びてマットに寝転がった状態になってしまう。	傾斜マットでの前転で最後に起き上がり、前方の教師とタッチすることができる。	・ゆりかごで起き上がる動きに続けて両手タッチを行う。 ・前転をする直前に、最後にタッチすることを言葉とジェスチャーで確認する。
H さん 男	ゆりかごでは、膝をしっかり抱えて後ろに転がることができるようになった。少しの補助で起き上がることができる。 前転はマットに手をつく時に指が曲がってしまう。回転する時に体重を支えきれずに肘が曲がってしまう。	両腕で支持しながら、後頭部がマットにつくように身体を丸める姿勢がとれる。	・ハの字に手形をおき、指を伸ばして手をつくように手本を示す。 ・後頭部を手のひらで支え、回転時にマットにつくよう補助しながら体を回転させる。
I さん 男	ゆりかごでは教師と一緒に身体を揺らす動きに慣れてきた。一人で行うと両膝が離れたり脚が伸びてしまったりする。 前転は最初に支持で頭を下げた姿勢を保持するのが難しい。	膝を曲げて両手で抱え、後方に勢いを付けて体を揺らすことができる。	・最初に教師が膝の中で児童を抱え、一緒に体を揺らす。 ・タオルで脚を巻き、タオルを手でつかむようにする。 ・足の裏を押したり、背中を押し上げたりして勢いがつくように補助する。

6 まとめと今後の課題

小学部では基礎的な動きを育てる「朝の運動」をに着目し、2年計画で研究を進めてきた。2年目の研究における成果と課題については以下の通りである。

(1) 小学部で「取り組みたい運動の一覧」に基づいた授業実践について(小16ページ資料1参照)

①成果

一覧表になっていることで、小学部6年間で取り組む内容や、それぞれの学年で取り組む内容が整理されており、授業を計画的に進めることができた。単元毎に取り組む運動の内容が明確に提示されていたことで、狙いを絞って具体的な授業計画を立て、実践することができた。

②課題

各運動の細かな身体の使い方とそれを引き出す支援方法を十分に理解できないまま、一覧表の項目名のみで実践してしまうことがあった。今後も一つ一つの運動について研修を重ね、基礎的な身体の動きを育てる運動とその指導方法について、理解を深めていく必要がある。

一覧表の内容を意識しすぎることで、授業計画に過密さを感じることもあった。その年の児童の実態や、授業時数・児童数等の条件を鑑みて一覧表の中から実践する運動を選択していくことも大切だと考える。

講師の指導にもあったが、実践を通して感じた改善点を整理し、定期的に(3年～6年を目安に)一覧表の改善を行う必要がある。

(2) チェックリスト・書式の活用について(小24ページ資料3参照)

①成果

今年度、取り組んだ運動の達成度を記録することができた。また、チェックだけでは伝えきれない変容などについては、備考欄に記すことで、次年度以降、目標を立てやすくなった。

授業を振り返り、児童の様子を複数の教員で確認し、共有することができた。

実際に使用したことで、チェック欄に具体的な数値を入れられるようにしたり、備考欄を各ページに設けたりすることができた。

②課題

チェックリストに重点を置きすぎて、授業づくりが一人ひとりの児童の課題から離れないように留意していく必要がある。

一覧表同様にチェックリストも見直しが必要であると考え。しかし、書式を6年間ひとまとめにしていることから、頻繁な変更は避けたい。書式の変更までは、備考欄を活用する必要がある。

(3) 次年度の年間指導計画の作成について(小 20 ページ資料 2 参照)

①成果

今年度の学習の達成度と反省・課題を振り返りながら、次年度に取り組ませたい身体の動きについて具体的に話し合うことができた。

次年度の年間指導計画を作成する際に、今年度の年間指導計画や「取り組みたい運動の一覧」と、それらに基づいた授業実践を踏まえて、改善していくことができた。

②課題

「取り組みたい運動の一覧」の内容の全てを年間指導計画に盛り込むと、授業時数に対して内容が盛りだくさんであった。児童の実態や、物理的な条件に合わせて、内容を絞り込んで計画を立てる必要がある。

(4) 授業研究及び研修会について

①成果

講師の指導にあった「わかる」「できる」「やりたい」という視点から、具体的な授業づくりや、教材の工夫をすることができた。結果、児童の意欲を高め、楽しんで運動する大切さを実感することができた。

授業者だけでなく、学部全体で一覧表を意識した授業の検討を進めることができ、授業展開や支援方法について普段以上に丁寧に考えられる機会となった。

すべての学習集団で授業研究を行ったことで、様々な支援方法や、学びの場づくりについてお互いに参考にすることができた。

全校研究会では、中学部、高等部の職員から、それぞれの段階で必要となる運動能力、技術等の意見を聞くことができ、今後小学部段階で経験させておきたい運動について考える参考となった。

②課題

授業研究は今年度のみの展開であったので、その成果を活かしていくためには来年度以降の取り組みが肝心である。一つ一つの身体の動き(運動の種類)について、課題の設定の仕方や支援方法について研修を重ねていく必要がある。

資料1 小学部で取り組みたい運動一覧

動き	具体的な動き	単元 ・ 題材			
		重複 4・5組	低学年 ブロック	中学年 ブロック	高学年 ブロック
転がる	1 上向きでリラックスして寝る	からだづくり	リズム	リズム	
	2 寝返りをする	基礎運動	マット	マット	
はう	3 四つばい位	基礎運動	リズム, マット	リズム, マット	サーキット
	4 四つばいをする (前・後)	基礎運動	リズム, マット	リズム, マット	サーキット
	5 高ばいをする (前・後)	基礎運動	リズム, マット	リズム, マット	サーキット
	6 手押し車		マット	マット	
	7 アザラシ		リズム	リズム・跳び箱	リズム
	8 キャスターボードに腹ばいになり、 手で進む		サーキット	サーキット	
膝立ち	9 四つばいから膝立ち位	基礎運動	マット	マット	
	10 膝立ち保持	基礎運動	マット	マット	
	11 膝立ち移動 (前・後)	基礎運動	マット	マット	
立つ	12 気をつけの姿勢で立つ	サーキット 基礎運動	リズム サーキット	リズム サーキット	リズム 体づくり運動
	13 つま先立ち	サーキット	リズム	リズム	体づくり運動
	14 片足立ち	サーキット	リズム	リズム	体づくり運動
しゃがむ	15 立位からおしりをつかずしゃがむ	持久走の 準備運動	リズム	リズム	準備運動
	16 しゃがんだ姿勢から立つ	持久走の 準備運動	リズム	リズム	準備運動
	17 しゃがんだ姿勢を維持する	持久走の 準備運動	持久走の準備 運動	持久走の準備 運動	準備運動
歩く	18 一人で歩く	持久走	リズム リレー	リズム リレー	リズム 持久走
	19 まっすぐ歩く		リズム	リズム	リズム
	20 カーブにそって歩く	持久走	リズム リレー	リズム リレー	リズム 持久走
	21 横向きで歩く	サーキット	リズム	リズム	リズム
	22 後ろ向きで歩く	サーキット	リズム	リズム	リズム
	23 大股で歩く	サーキット	リズム	リズム	リズム
	24 平均台の上を歩く (前・横・交互足)	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
くぐる	25 四つばいでくぐる	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
	26 中間姿勢を保持してくぐる	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	サーキット

またぐ	27 歩幅より大きい障害物をまたぐ		サーキット	サーキット	
	28 少し高さのある障害物をまたぐ (例：またぎ棒)	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	サーキット
	29 少し高さのある障害物を連続してまたぐ (例：箱またぎ)	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	サーキット
渡る	30 飛び石を渡る	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
走る	31 一人で走る	持久走	リズム, リレー 持久走	リズム, リレー 持久走	リズム, 持久走
	32 ダッシュする		リズム	リズム	障害物走
	33 設定されたコースを走る (例：ジグザグ)				障害物走
	34 一定の距離を走りきる (距離を記入)		持久走	持久走	持久走
	35 合図で走ったり止まったりする		リズム	リズム	リズム
上る 下りる	36 座って滑る	サーキット			
	37 階段を上る	サーキット			
	38 階段を下りる	サーキット			
	39 台に上る	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
	40 台から下りる	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
	41 斜面を上る	サーキット	サーキット	サーキット	
	42 斜面を下りる	サーキット	サーキット	サーキット	
跳ぶ	43 台 (高いところ) から跳び下りる		サーキット	サーキット	縄跳び
	44 両足その場でジャンプ		リズム	リズム	縄跳び
	45 前に跳ぶ		サーキット	サーキット	縄跳び
	46 遠くに跳ぶ		サーキット	サーキット	室内運動
	47 高く跳ぶ		リズム	リズム	室内運動
	48 片足ケンケン跳び		リズム	リズム	リズム
	49 片足ケンケン跳びで進む		リズム	リズム	
	50 ケンパ		リズム	リズム	
	51 ギャロップ		リズム	リズム	
	52 スキップ		リズム	リズム	リズム
	53 止まっている棒や縄を跳ぶ (正面、横)			縄跳び	縄跳び
	54 動いている棒や縄を跳ぶ (正面、横)			縄跳び	縄跳び
	55 動いている縄を連続して跳ぶ			縄跳び	縄跳び
	56 回っている縄に入って跳ぶ			縄跳び	縄跳び
	57 短縄を跳ぶ				縄跳び
	58 短縄を連続して跳ぶ				縄跳び
運ぶ	59 両手で持って運ぶ	サーキット			
押す	60 重い物を押して動かす	サーキット	サーキット	サーキット	

引く	61 立って物を引く	サーキット	サーキット	サーキット	
	62 ロープを引きながらキャスターボードで進む		サーキット	サーキット	
マット運動	63 横転		マット	マット	マット
	64 ゆりかご		マット	マット	マット
	65 前転		マット	マット	マット
	66 後転		マット	マット	マット
	67 側転				マット
	68 バランス (例：アンテナ)		マット	マット	マット
	69 逆立ち		マット	マット	マット
鉄棒	70 肋木に登ったり下りたりする		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	71 肋木や鉄棒にぶら下がる		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	72 「豚の丸焼き」を保持する		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	73 跳び上がり		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	74 つばめの姿勢保持		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	75 布団干し		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	76 前回り		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	77 逆上がり		鉄棒	鉄棒	鉄棒
跳び箱	78 かえるジャンプ		マット	跳び箱・マット	サーキット
	79 またぎのり			跳び箱	サーキット
	80 手で支え、ずってすすむ			跳び箱	サーキット
	81 跳び箱を跳ぶ			跳び箱	サーキット
ボール運動	82 持ったボールを離す	サーキット	ボール	ボール	ボール ゲーム
	83 ボール等を目標に向かって両手で転がす	サーキット	ボール	ボール	ボール
	84 ボール等を目標に向かって片手で転がす	サーキット	ボール	ボール	ボール
	85 両手で下手投げをする		ボール	ボール	ボール
	86 片手で下手投げをする		ボール	ボール	ボール
	87 両手で上手投げをする		ボール	ボール	ボール
	88 片手で上手投げをする		ボール	ボール	ボール、ゲーム
	89 両手で胸から投げる		ボール	ボール	ボール
	90 転がってきたボール等を捕る		ボール	ボール	ボール
	91 飛んできた物を捕る		ボール	ボール	ボール
	92 動いているボールを移動して捕る		ボール	ボール	ボール
	93 足下にあるボール等を蹴る		ボール	ボール	ボール ゲーム
	94 ボール等を目標に向かって蹴る		ボール	ボール	ボール ゲーム

	95 ボール等を走ってきて蹴る		ボール	ボール	ボール
	96 転がってきたボールを蹴る		ボール	ボール	ボール
	97 転がってきたボールを足で止める		ボール	ボール	ボール
	98 ボールを蹴りながら進む (ドリブル)		ボール	ボール	ボール
水泳	99 水をかける (顔・頭・腹・胸)	水泳	水泳	水泳	水泳
	100 水に入る (足・腰)	水泳	水泳	水泳	水泳
	101 水の中を歩く	水泳	水泳	水泳	水泳
	102 水に入る (鼻まで)		水泳	水泳	水泳
	103 もぐる		水泳	水泳	水泳
	104 水の中で目を開ける		水泳	水泳	水泳
	105 浮く (例: 伏し浮き)			水泳	水泳
	106 ビート板を使って浮く			水泳	水泳
	107 蹴伸び			水泳	水泳
	108 つかまってパタ足			水泳	水泳
	109 ビート板を使ってパタ足			水泳	水泳
	110 パタ足			水泳	水泳

小学部重複 4・5 組

「からだづくり」で取り組みたい動き一覧

具体的な動き	姿勢
① 足首の曲げ伸ばしをする	仰臥位
② 膝の曲げ伸ばしをする	
③ 股関節を動かす (外側、内側、回す)	
④ 体幹をひねる	
⑤ 体側を伸ばす	座位
⑥ 上半身をひねる	
⑦ 腕を上げる	
⑧ 腕を回す	
⑨ 肩を動かす (上、下)	
⑩ 肩甲骨を動かす (胸を開く、閉じる)	
⑪ 首を横に向ける	
⑫ 首を横に倒す	
⑬ 首を下に倒す	
⑭ 片足の上げ下ろしをする	立位
⑮ 足裏の重心移動をする	

資料2 平成29年度 1・2年生 朝の運動 年間指導計画

	単元・題材	取り組む動き
4月	リズム運動	1, 3～5, 7, 12, 14～16, 18～23, 31 32, 35, 44, 47, 48, 52
5月	運動会種目練習	
	マットを使った体づくり運動	2～6, 9～11, 63～66, 68, 69
6月	鉄棒, ろくぼくを使った体づくり運動	70～77
7月	水泳 (月、火、金)	99～104
9月	ボールを使った体づくり運動 (投げる)	82～92
	ボールを使った体づくり運動 (蹴る)	93～98
10月	とみよう祭特別日課のため朝の運動なし	
11月	リレー	18, 20, 31
	持久走 (げんきタイム)	17, 31, 34
12月		
1月	サーキット運動	8, 12, 24～30, 39～43, 45, 46 60～62
2月		
	リズム運動	1, 3～5, 7, 12～16, 18～23, 31 32, 35, 44, 47～52
3月		

平成29年度 3・4年生 体育 年間指導計画

	体育（朝の運動）		体育	
	単元・題材	取り組む動き	単元・題材	取り組む動き
4月	リズム運動	1, 3～5, 7, 12, 14～16, 18～23, 31, 32, 35, 44, 47, 48, 52	障害物走	26, 28, 29
5月	運動会種目練習			
6月	マットを使った体つくり運動	2～6, 9～11, 63～66, 68, 69	跳び箱	7, 78～81
7月	鉄棒、ろくぼくを使った体つくり運動	70～77		
9月	水泳（月、火、金）	99～110		
9月	リレー（水、木）	18, 20, 31	ボール運動	85～88
10月	ボールを使った体つくり運動 （投げる） （蹴る）	82～92 93～98		
11月	とみよう祭特別日課のため朝の運動・体育なし			
12月	持久走（げんきタイム）	17, 31, 34	ボール運動	85～88
1月	サーキット運動	8, 12, 24～30, 39～43, 45, 46	縄跳び	53～56
2月		60～62		
3月	リズム運動	1, 3～5, 7, 12～16, 18～23, 31, 32, 35, 44, 47～52		

※準備運動は、年間を通して『ラジオ体操第一』を行う。

平成29年度 5・6年生 体育 年間指導計画

	体育（朝の運動）		体育	
	単元・題材	取り組む動き	単元・題材	取り組む動き
4月	リズム運動 障害物走	1, 7, 12, 18～23, 31, 35, 48, 52 32, 33	体づくり運動	12～14
5月	運動会種目練習			
6月	ボール運動 投げる ボール運動 蹴る	82～92 93～98	サーキット運動	3～5, 24～26, 28 ～30, 39, 40, 78 ～81
7月	水泳 (月、火、金) ボール運動 蹴る(水、木)	99～110 93～98	水泳	99～110
9月	縄跳び	43～45, 53～58	修学旅行・宿泊学習单元のため体育なし	
10月	室内運動	46, 47	とみよう祭特別日課のため体育なし	
11月	持久走(げんき タイム)	18, 20, 31, 34	マット運動	63～69
12月				
1月			鉄棒	70～77
2月			ゲーム	82, 88 93, 94
3月				

※15～17の動きは、年間を通して「準備運動」で行う。

平成29年度 重複4・5組 自立活動（朝の運動）年間指導計画

	単元・題材	取り組む動き
4月	からだづくり（月）	①～⑭, 1
5月	サーキット （火、水、金）	⑦～⑬, 14, 24, 26, 28, 29, 39, 40, 41, 60, (21～23)
6月	基礎運動（木）	①, ⑮, 2～5, 9～12
7月	水泳（月、火、金）	99～101
	からだづくり（水）	①～⑭, 1
9月	サーキット（木）	⑦～⑬, 14, 24, 26, 28, 29, 39, 40, 41, 60, (21～23)
10月	からだづくり（月）	①～⑭, 1
	サーキット （火、水、金）	⑦～⑬, 14, 24, 28, 29, 39, 40, 42, 61, 83～85, (21～23)
	基礎運動（木）	①, ⑮, 2～5, 9～12
	とみよう祭特別日課のため朝の運動なし	
11月	持久走（げんきタイム）	
12月		15～18, 20, 31
1月	からだづくり（月）	①～⑭, 1
	サーキット （火、水、金）	⑦～⑬, 14, 24, 28, 29, 39, 40, 42, 61, 83～85, (21～23)
2月	基礎運動（木）	①, ⑮, 2～5, 9～12
3月		

※「からだづくり」：4～6月と10～3月は、月曜日に実施できない場合は、火曜日に振り替える。

※「基礎運動」：木曜日に実施できない場合は、金曜日に振り替える。

※7～9月は、水泳学習と調整しながら「からだづくり」や「サーキット」を行う。

資料3 チェックリスト

<達成度の記入の仕方>一人ですれた ◎、ほぼできた・もう少しできそう ○、教師と一緒にできた △、経験した レ

動き	具体的な動き	1年	2年	3年	4年	5年	6年
転がる	1 上向きでリラックスして寝る						
	2 寝返りをする						
はう	3 四つばい位						
	4 四つばいをする(前・後)						
	5 高ばいをする(前・後)						
	6 手押し車						
	7 アザラシ						
	8 キャスターボードに腹ばいになり、手で進む						
膝立ち	9 四つばいから膝立ち位						
	10 膝立ち保持						
	11 膝立ち移動(前・後)						
立つ	12 気をつけの姿勢で立つ	秒	秒	秒	秒	秒	秒
	13 つま先立ち	秒	秒	秒	秒	秒	秒
	14 片足立ち	秒	秒	秒	秒	秒	秒
しゃがむ	15 立位からおしりをつかずしゃがむ						
	16 しゃがんだ姿勢から立つ						
	17 しゃがんだ姿勢を維持する	秒	秒	秒	秒	秒	秒
歩く	18 一人で歩く						
	19 まっすぐ歩く						
	20 カーブにそって歩く						
	21 横向きで歩く						
	22 後ろ向きで歩く						
	23 大股で歩く						
	24 平均台の上を歩く (前・横・交互足)						
くぐる	25 四つばいでくぐる						
	26 中間姿勢を保持してくぐる						
またぐ	27 歩幅より大きい障害物をまたぐ						
	28 少し高さのある障害物をまたぐ (例: またぎ棒)						
	29 少し高さのある障害物を連続してまたぐ (例: 箱またぎ)						
備 考							

渡る	30 飛び石を渡る						
走る	31 一人で走る	m	m	m	m	m	m
	32 ダッシュする	m	m	m	m	m	m
	33 設定されたコースを走る(例:ジグザグ)						
	34 一定の距離を走りきる(距離を記入)	m	m	m	m	m	m
	35 合図で走ったり止まったりする						
上る 下りる	36 座って滑る						
	37 階段を上る						
	38 階段を下りる						
	39 台に上る						
	40 台から下りる						
	41 斜面を上る						
	42 斜面を下りる						
跳ぶ	43 台(高いところ)から跳び下りる	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	44 両足その場でジャンプ						
	45 前に跳ぶ						
	46 遠くに跳ぶ			cm	cm	cm	cm
	47 高く跳ぶ			cm	cm	cm	cm
	48 片足ケンケン跳び						
	49 片足ケンケン跳びで進む	m	m	m	m		
	50 ケンパ						
	51 ギャロップ						
	52 スキップ						
	53 止まっている棒や縄を跳ぶ(正面、横)	回	回	回	回	回	回
	54 動いている棒や縄を跳ぶ(正面、横)	回	回	回	回	回	回
	55 動いている縄を連続して跳ぶ			回	回	回	回
	56 回っている縄に入って跳ぶ			回	回	回	回
	57 短縄を跳ぶ						
	58 短縄を連続して跳ぶ					回	回
運ぶ	59 両手で持って運ぶ						
押す	60 重い物を押して動かす						
引く	61 立って物を引く						
	62 ロープを引きながらキャスターボードで進む	m	m	m	m		
備 考							

マット 運動	63 横転						
	64 ゆりかご						
	65 前転						
	66 後転						
	67 側転						
	68 バランス（例：アンテナ）						
	69 逆立ち						
鉄棒	70 肋木に登ったり下りたりする						
	71 肋木や鉄棒にぶら下がる						
	72 「豚の丸焼き」を保持する						
	73 跳び上がり						
	74 つばめの姿勢保持						
	75 布団干し						
	76 前回り						
	77 逆上がり						
跳び箱	78 かえるジャンプ						
	79 またぎのり						
	80 手で支え、ずってすすむ						
	81 跳び箱を跳ぶ						
ボール 運動	82 持ったボールを離す						
	83 ボール等を目標に向かって両手で 転がす						
	84 ボール等を目標に向かって片手で 転がす						
	85 両手で下手投げをする	■	■	■	■	■	■
	86 片手で下手投げをする	■	■	■	■	■	■
	87 両手で上手投げをする	■	■	■	■	■	■
	88 片手で上手投げをする	■	■	■	■	■	■
	89 両手で胸から投げる	■	■	■	■	■	■
	90 転がってきたボール等を捕る						
	91 飛んできた物を捕る						
	92 動いているボールを移動して捕る						
備 考							

	93 足下にあるボール等を蹴る						
	94 ボール等を目標に向かって蹴る						
	95 ボール等を走ってきて蹴る						
	96 転がってきたボールを蹴る						
	97 転がってきたボールを足で止める						
	98 ボールを蹴りながら進む（ドリブル）			m	m	m	m
水泳	99 水をかける（顔・頭・腹・胸）						
	100 水に入る（足・腰）						
	101 水の中を歩く						
	102 水に入る（鼻まで）						
	103 もぐる						
	104 水の中で目を開ける						
	105 浮く（例：伏し浮き）						
	106 ビート板を使って浮く						
	107 蹴伸び			m	m	m	m
	108 つかまってバタ足						
	109 ビート板を使ってバタ足			m	m	m	m
	110 バタ足			m	m	m	m
備 考							

重複４・５組の児童は、途中の学年から普通学級の朝の運動を行う場合もあるので、斜線のないチェックリストを使用する。担任が１年毎に斜線を記入する。