

さくら草特別支援学校センター的機能に係る事業

身体をコントロールする力  
を高めよう！

【実践編】

小・中学校における特別支援教育の視点での指導

作成 さいたま市立さくら草特別支援学校

協力 総合療育センターひまわり学園

# 身体をつくる運動：体操（前屈・後屈）

前庭感覚

固有感覚

触覚

## 1 指導のねらい

- ・ 身体の軸をつくる
- ・ 身体への意識付けを高める

## 2 やり方

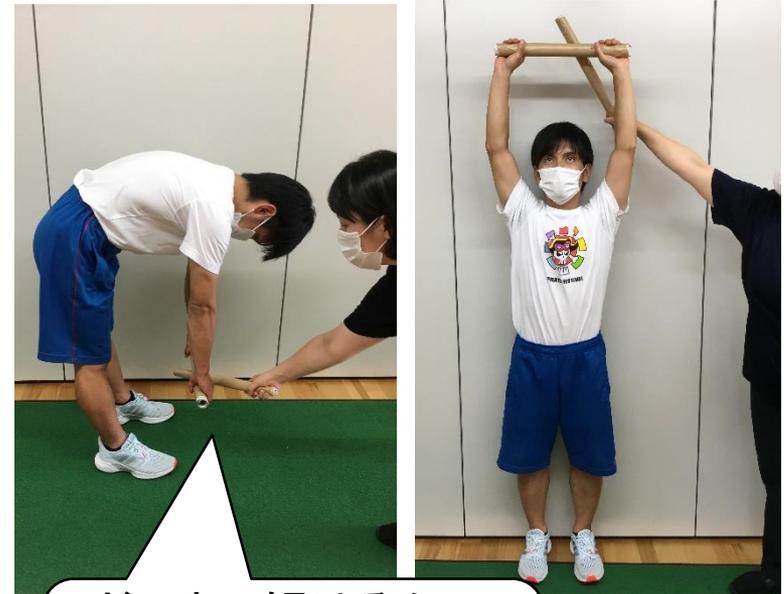
- ・ 新聞紙を丸めて棒状にしたものを両手で持つ
- ・ 腕の上げ下げ、前屈、後屈、傾屈などを行う
- ・ それぞれの運動を3回ずつ行う

### ☆ポイント

- ・ どこまで傾けるかの目印をつくり、手ごたえを感じられるようにする。
- ・ 子どもが動ける範囲の中で、身体が動いている実感を感じられるようにする。

## 3 活用する教材（作り方は後述）

- ・ 新聞紙1日分（タオルでも可）
- ・ ガムテープ



どこまで傾げるかの目印に触れ手ごたえを感じるとよい

新聞で作った棒



# 身体をつくる運動：体操（前屈・後屈）

前庭感覚

固有感覚

触覚

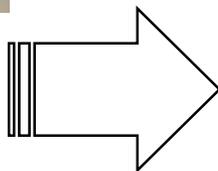
## 【つまずきの例】



①ひざが曲がる



②片足に重心がかかる



## 【つまずいている子への指導】



動ける範囲の中でOK



壁に背中をつけてから  
おしりを前に出す



腕を上げたとき、手が  
壁につかなくてもよい

どこまで傾けるかの  
目印に触れ手ごたえ  
を感じるとよい

# 教材の作り方「身体をつくる運動：体操」

## 新聞棒



新聞紙  
を丸める

ガムテー  
プを貼る

完成！

# 身体をつくる運動：体操（側屈）

前庭感覚

固有感覚

触覚

## 1 指導のねらい

- ・ 身体の軸をつくる
- ・ 身体への意識付けを高める

## 2 やり方

- ・ 新聞紙を丸めて棒状にしたものを両手で持つ
- ・ 腕の上げ伸ばしたまま、身体を左右に曲げる。
- ・ それぞれの運動を3回ずつ行う

### ☆ポイント

- ・ どこまで傾げるかの目印をつくり、手ごたえを感じられるようにする。
- ・ 子どもが動ける範囲の中で、身体が動いている実感を感じられるようにする。

## 3 活用する教材（前屈・後屈と同様）

- ・ 新聞紙1日分（タオルでも可）
- ・ ガムテープ



どこまで傾げるかの目印に触れ手ごたえを感じるとよい

新聞で作った棒



# 身体をつくる運動：体操（側屈）

前庭感覚

固有感覚

触覚

## 【つまずきの例】



①ひじ、ひざが曲がる



②バランスが崩れて前後に倒れる

## 【つまずいている子への指導】



どこまで傾けるかの  
目印に触れ手ごた  
えを感じるとよい

壁に背中をつける

動ける範囲の中でOK

# 身体をつくる運動：体操（回旋）

前庭感覚

固有感覚

触覚

## 1 指導のねらい

- ・身体の軸をつくる
- ・身体への意識付けを高める

## 2 やり方

- ・新聞紙を丸めて棒状にしたものを腰の後ろに回して肘で固定する。
- ・体幹を軸にして左右にゆっくりひねる。
- ・それぞれの運動を3回ずつ行う

## ☆ポイント

- ・下半身はできるだけ動かさない。
- ・どこまで傾げるかの目印をつくり、手ごたえを感じられるようにする。
- ・子どもが動ける範囲の中で、身体が動いている実感を感じられるようにする。

## 3 活用する教材（前屈・後屈と同様）

- ・新聞紙1日分（タオルでも可）
- ・ガムテープ



軸を意識



下半身をできるだけ動かさず、ゆっくり左右にひねる

新聞で作った棒



# 身体をつくる運動：体操（回旋）

前庭感覚

固有感覚

触覚

## 【つまずきの例】



- ①身体が傾いてしまう ②下半身が動いてしまう

## 【つまずいている子への指導】

どこまで傾けるかの目印に触れ手ごたえを感じるとよい

頭のとっぺんから引っ張られる感じでひねる



動ける範囲の中でOK

# 身体をつくる運動：四つ這い

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・手で体を支える
- ・身体のイメージをつくる
- ・身体の軸をつくる



## 2 やり方

- ・右手、左足を床から離し、左手、右足でバランスをとる。(逆も行う)
- ・右手、右足を床から離し、左手、左足でバランスをとる。(逆も行う)
- ・前の壁や人にタッチする感覚で行う。

### ☆ポイント

- ・タッチしたりバインダーを使ったりして手ごたえを感じられるようにする。身体の軸方向に少し押し返すと実感がわきやすい。



右手と左足を伸ばす



右手と右足を伸ばす

## 3 活用する教材

- ・マット

# 身体をつくる運動：四つ這い

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 【つまずきの例】



①足を上げすぎている



②身体が開いて軸がぶれてしまう



③足が上へ、手が横に開いてしまう

## 【つまずいている子への指導】



支援者は  
子どもの  
正面または  
後ろに立つ

※矢印: 押す方向



バインダー等を使って正面または後ろから身体の軸方向に向かって押す

# 身体をつくる運動：押しずもう

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・ 身体の軸をつくる
- ・ 手で支える力を身につける
- ・ 足で踏ん張る力を身につける
- ・ 力の加減を身につける

## 2 やり方

- ・ 2人組で向かい合って立ち、手のひらで押し合う。
- ・ 相手がバランスを崩し足が離れたり、動いたりしたら終了。

### ☆ポイント

- ・ 子どもが肘を少し曲げた状態になるよう立ち位置を決める。
- ・ 押す＝持続力。押した状態を保つ。

## 3 活用する教材

- ・ 座布団、下敷きなど

※周囲に危険なものがないことを確認する

座布団や下敷き  
などを使用



相手の力を感じ、持続的に押し合う。  
瞬発的な力にならないようにする。

# 身体をつくる運動：押しずもう

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 【つまずきの例】



- ① 手を伸ばしきっている
- ② 足をそろえて立っている



- ③ ひとりが押しすぎている

## 【つまずいている子の指導】



足を一步前に出すと  
バランスがとりやすい

立ち位置に  
印をつけるとよい

# 基本の運動：バランスをとって歩く①

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・身体の軸をつくる
- ・バランス感覚を養う
- ・足の裏全体でバランスをとる力を身につける

## 2 やり方

- ・ペットボトルをつなげた道の上を歩く。
- ・前向きで歩く。後ろ向きで歩く。  
(横向きでカニ歩きをするのもよい)

## ☆ポイント

- ・バランスをとることを意識させる。
- ・靴を脱いで行うことで、足裏への触刺激となり、感覚を高めようにする。
- ・足の裏のどこに体重がかかっているのかを意識させる。

## 3 活用する教材

- ・2Lペットボトルをつなげた平均台(作り方は後述)



前向きと後ろ向きでは足裏にかかる体重の位置が変わる

【教材】



# 基本の運動：バランスをとって歩く②

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・身体の軸をつくる
- ・バランス感覚を養う
- ・足の裏全体でバランスをとる力を身につける

## 2 やり方

- ・ペットボトルをつなげた道の上を歩きながら途中にある障害物をまたぐ。

## ☆ポイント

- ・バランスをとることを意識させる。
- ・靴を脱いで行うことで、足裏への触刺激となり、感覚を高めようとする。
- ・足の裏のどこに体重がかかっているのかを意識させる。

またぐときは片足に重心がのる



重心が変わる



バランスをとる

## 3 活用する教材

- ・2Lペットボトルをつなげた平均台（作り方は後述）

# 教材の作り方「基本の運動：バランスをとって歩く」

## 【ペットボトル平均台の作り方】

### (1) 材料

- ・2ℓペットボトル5本
- ・ひも
- ・ガムテープまたは養生テープ

### (2) 作り方

- ① ペットボトルをひもで上下に一周縛る
- ② ひもの上をガムテープで貼り、固定する
- ③ ペットボトルが簡単に動かないことを確認し、完成。

①



②



③



# 基本の運動：バランスをとって歩く③－1

前庭感覚

触覚

固有感覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・身体の軸をつくる
- ・バランス感覚を養う
- ・足の裏全体でバランスをとる力を身につける

## 2 やり方

- ・ロープや大縄の上を歩く
- ・前歩き、後ろ歩き、横歩き(継足)
- ・クロスステップ(前クロス、後ろクロス)

### ☆ポイント

- ・バランスをとることを意識させる。
- ・靴を脱いで行うことで、足裏への触刺激となり、感覚を高めようとする。
- ・足の裏のどこに体重がかかっているのかを意識させる。

## 3 活用する教材

ロープ



- ・ロープ、大縄 → ペットボトルより狭いのでバランスをとるのがより難しい。  
(ラインでも可) 高さがないので、怖くなくチャレンジしやすい。



# 基本の運動：バランスをとって歩く③-2

前庭感覚

触覚

固有感覚

視覚

横歩き

重心の移動を十分に感じられるように意識する



前クロス



後ろクロス



# 基本の運動：高這い

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・手で身体を支える
- ・身体のイメージをつくる

手と足の間を広げるようにする



## 2 やり方

- ・椅子やテーブルの脚にゴム紐をつけ、ゴムを触らないように高這いで移動する。



手と足を交互に出して、手でしっかり支える

## ☆ポイント

- ・手と足の間を広げるようにする
- ・足をあげた時にしっかり手で支え身体がつぶれないようにする

この運動は日常のぞうきんかけにつながります

## 3 活用する教材

- ・椅子(テーブル)、ゴム紐



# 基本の運動: よじ登る・降りる

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・ボディイメージの向上を図る
- ・筋肉や関節の動きを感じる
- ・手で身体を支える

## 2 やり方

- ・跳び箱の上にマットなどをかぶせて山をつくる。
- ・勢いをつけずに手や足の力でよじ登る。
- ・頂上で姿勢の向きを変え、飛び降りることなくゆっくり降りる。

## ☆ポイント

- ・腕で押し上げる。
- ・頂上で身体をひねる。
- ・押しあげができなければ身体をつくる運動「よつばい」をやりとよい。

## 3 活用する教材

- ・跳び箱、マット



腕で押し上げ



身体をひねり  
腕で支えて



ゆっくり降りる  
腕で支えて



つぶれても押しあげができていればよい

# 基本の運動：跳ぶ①

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・バランスを保つ力の向上を図る
- ・筋緊張と脱力をコントロールをする力を身につける
- ・力をコントロールする力の向上を図る

## 2 やり方

- ・ラインの間から前のラインを踏むようにジャンプする。
- ・ラインの間にジャンプで戻る。
- ・後ろのラインを踏むようにジャンプする。
- ・ラインの間にジャンプで戻る。

## ☆ポイント

- ・両足をそろえて飛ぶ。
- ・遠くに飛ぶのではなく、元の場所に戻れるように飛ぶ。

## 3 活用する教材 ラインテープ等

力加減をコントロールしてラインを目標に飛ぶ



遠くに飛んでしまおう子には元の場所に戻れるかな？」



# 基本の運動：跳ぶ②

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・バランスを保つ力の向上を図る
- ・筋緊張と脱力をコントロールする力を身につける
- ・力をコントロールする力の向上を図る

## 2 やり方

- ・ラインの間から右のラインをまたぐようにジャンプする。
- ・ラインの間にジャンプで戻る
- ・左のラインをまたぐようにジャンプする。
- ・ラインの間にジャンプで戻る

## ☆ポイント

- ・両足をそろえて飛ぶ
- ・遠くに飛ぶのではなく、元の場所に戻れるように飛ぶ



違う動きをしても認めつつ、「次はこうするといいかな」という声掛けを。  
例えば「跳べたね。今度は足をそろえて！」など



# 基本の運動：投げる①

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・協調運動の向上を図る
- ・目と手の協応（目標に向かって投げる）の向上を図る
- ・にぎる、はなす、投げるという動作を獲得する



## 2 やり方

- ・新聞紙を丸め、ビニール袋やテープでしっぽをつけたボールをなげる。
- ・的に向かってボールをなげる。

### ☆ポイント

- ・肩の動きが手の動きに連動している。
- ・前を向いて投げる。
- ・斜め横に構えて身体をねじる動きを使って投げる。
- ・ボールの軌跡を見る。

# 基本の運動：投げる②

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

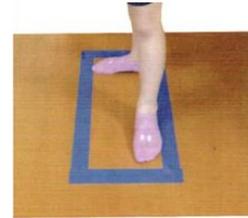
## 【つまずきの例】



### ☆つまずき

- ・ひじが下がっている。
- ・ねじる動きを使っていない。
- ・重心の移動がない。

- ・床に描いた長方形の枠の上に横向きで立ち、的をめがけてボールを投げる。
- ・身体をねじった動きができる。



### 【つまずいている子への指導】

- ・的に入るところから投げてよいことにする。
- ・言葉のアドバイスでできる子は言葉を使ってもよいが、難しい子はたくさん投げる。
- ・たくさん投げていると動きが出てくる。

### 3 活用する教材(作り方は後述)

- ・新聞紙ボール(ボールの軌跡が見えやすい、転がっていかない、人にあたっても危なくない)



的

# 教材の作り方「基本の運動:投げる」

## 【羽付き新聞紙ボールの作り方】

### (1)材料

- ・テープ(見えやすい色)
- ・新聞紙2枚
- ・ガムテープ
- ・ビニール袋

### (2)作り方

- ①テープで45cm程の長さの束を作り、真ん中に結び目を作る。
- ②新聞紙ですずらんテープの結び目を包む
- ③ボールの形にする。
- ④ビニール袋で新聞紙を包む。
- ⑤ガムテープでテープの根元を固定する。
- ⑥テープを切りそろえて、完成。

①



②



③



④



⑤



⑥



# 2人組の運動: 息を合わせて動く①

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

## 1 指導のねらい

- ・力の加減のコントロールを身につける
- ・相手の動きに注目したり、協調して動いたりする力を身につける

## 2 やり方

- ・2人組で向かい合い、お互いの手で板を挟むように支える。
- ・板を支えた状態を維持する。

## ☆ポイント

- ・子どもが肘を少し曲げた状態になるよう立ち位置を決める。
- ・押した状態を保つようにする。
- ・片方が動く方向を決めて動き、もう一人が同じ動きをする。

## 3 活用する教材

- ・板やボード(2人の手の間に挟むもの)



ゆっくり動かす



## 2人組の運動：息を合わせて動く②

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

### 1 指導のねらい

- ・力の加減のコントロールを身につける
- ・相手の動きに注目したり、協調して動いたりする力を身につける

### 2 やり方

- ・2人組で向かい合い、お互いの手で新聞紙や布などを持つ
- ・新聞紙やスカーフを持って、2人でタイミングよくふる。

(新聞紙は破かないように)

- ・音楽をかけてあわせてみるなど工夫する。

### ☆ポイント

- ・上下に動かしたり、左右に振ったりするなど、色々な動きを取り入れる。
- ・相手の動きをよく見ながら動かす。

### 3 活用する教材

- ・新聞紙、布 など



## 2人組の運動：息を合わせて動く③

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

### 1 指導のねらい

- ・力の加減のコントロールを身につける
- ・相手の動きに注目したり、協調して動いたりする力を身につける

### 2 やり方

- ・2人組で向かい合い、お互いの手で新聞紙や布などを持つ。
- ・新聞紙やスカーフを持った状態を維持しながら歩く。

#### ☆ポイント

- ・カニ歩きや足を交差しながら歩く動きを取り入れる

この運動は机運びなど、2人で物を運んだりする動きにつながります。

### 3 活用する教材

- ・新聞紙、布 等



ゆっくり動かす



## 2人組の運動：息を合わせて動く④

前庭感覚

固有感覚

触覚

視覚

### 1 指導のねらい

- ・力の加減のコントロールを身につける
- ・相手の動きに注目したり、協調して動いたりする力を身につける
- ・目と手の協調性を高める

上下に動かしてもよい

### 2 やり方

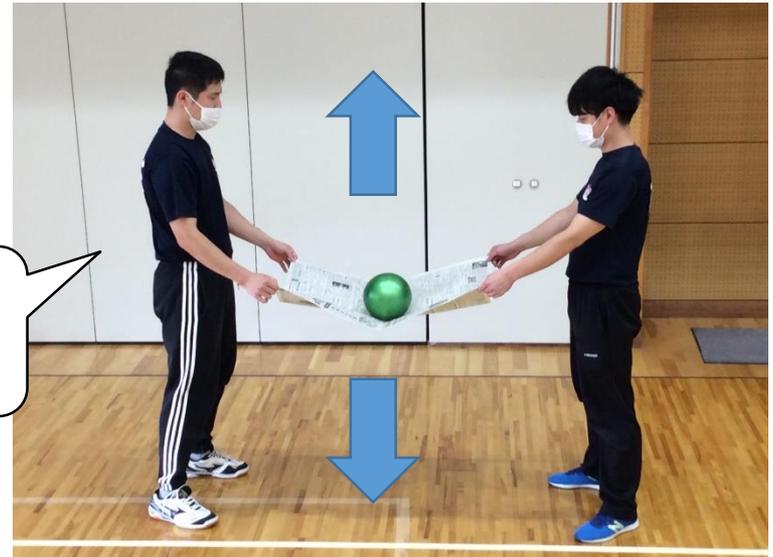
- ・2人組で向かい合い、ボールや軽い箱などを乗せた新聞紙や布などを持つ。
- ・ボールや箱を乗せた状態を維持しながら歩く。歩き方は向き合って、カニ歩きや前を向いて身体をひねって歩くなど工夫する。

### ☆ポイント

- ・お互いの距離感を保ちながら動くことができるようにする。
- ・カニ歩き、横歩き、前後歩きなど色々な方向に移動する。

### 3 活用する教材

- ・新聞紙、布、ボール(ティッシュ箱)など



お互いの距離感を保ち歩く

