

さくら草特別支援学校センター的機能に係る事業

小・中学校の気になる子のための 体育の授業でできる運動プログラム



作成 さいたま市立さくら草特別支援学校
協力 さいたま市総合療育センターひまわり学園
療育センターさくら草



小・中学校

最近、姿勢保持のできない児童生徒が目につくように感じます。その子たちが、注意を向けて話を聞けていなかったり、力加減や行動のコントロールができず友だちとトラブルを起こしたりすることが度々あります。

そのような子どもたちは、身体感覚、身体軸やバランスをとること等の未熟さを持っていることがあります。

最近、身体を動かして遊ぶ機会も減ってきていることから、様々な機会を使って身体を動かし、身体感覚を育てていけるとよいと思います。

そこで、

日頃、体育（保健体育）の授業で取り入れられているいろいろな運動の中から、上記のような子どもたちに有効な運動を、特別支援教育の視点で紹介します！



さくら草
特別支援
学校

体づくり運動系や陸上競技系の準備運動の中で

いろいろな歩き方 Ⅰ

ねらい: 身体の軸を育てる
自分の身体を実感する

ドシンドシン歩こう! 大きな足音を立てて!



左足裏で
ドシン



右足で
支えて



右足裏で
ドシン



左足で
支えて

足裏で地面を実感するとともに、身体の軸を感じます。

いろいろな歩き方 2

ねらい: 身体の軸を育てる
自分の身体を実感する

忍者になってそうっと歩こう!



左足
つま先から
そうっと



右足で
支えて



右足
つま先から
そうっと



左足で
支えて

足音を立てずにゆっくり行うことで、身体のコントロールやバランスをとることが必要になります。

体づくり運動系や陸上競技系の準備運動の中で

いろいろな歩き方 3

ねらい: 身体の軸を育てる
自分の身体を実感する

かかとで歩こう!



つま先で歩こう!



足の裏のどこを使っているのか実感します。バランスを取ることも必要です。

いろいろな歩き方 4

ねらい: 身体の軸を育てる
自分の身体を実感する

大またで歩こう! ←



エイッ



片足で
支えて

身体の軸を感じてバラン
スをとることを頑張ります。

ももをあげて歩こう! ←



パ
シ
ッ



片足で
支えて

手をおいて、膝が手にあたるところまで頑張り、自分の身体
の位置を実感します。

いろいろな歩き方 発展

ねらい: 身体の軸を育てる
自分の身体を実感する

後ろむきで歩こう!

(難しいので斜めになってもOKです)



横向きで歩こう!



発展として、今までの歩き方を後ろ向きや横向きでやってみます。

体づくり運動系や器械運動系の準備運動の中で

体をしっかり支えよう！

ねらい：身体を支える力を育てる

身体の軸を感じる

身体の動きを調整する力を育てる

クマ歩き！



身体の軸を
感じて
重心を移動



右手左足で
支えて
左手を出して



左手右足で
支えて
右手出して



身体の軸を
感じて
重心を移動

足と手を交互に出すので、調整する力も必要です。

体をしっかり支えよう! 2

ねらい: 身体を支える力を育てる

身体の軸を感じる

身体の動きを調整する力を育てる

カエルとび!

手でしっかりと
体を支えます

両足で
けて



身体の軸
を感じて



両手で
支えて

体をしっかり支えよう! 3

ねらい: 身体を支える力を育てる

身体の軸を感じる

身体の動きを調整する力を育てる

クモ歩き!

両手両足
で支えて



手足を出す
ためには、
身体の軸
が重要です



身体の軸
を感じ
交互に
重心移動

足と手を交互に出すので、調整する力も必要です。身体の軸も重要です。見えないところで手足を動かし、見えない方向に進むので身体感覚も必要です。

体をしっかり支えよう! 4

ねらい: 身体を支える力を育てる

身体の軸を感じる

身体の動きを調整する力を育てる

着地



カエルの足うち

手でしっかりと
身体を支えます

膝をつけず
に構えて



足を
たたく
パシッ



身体の軸
を感じて

両手で支え
足をあげて



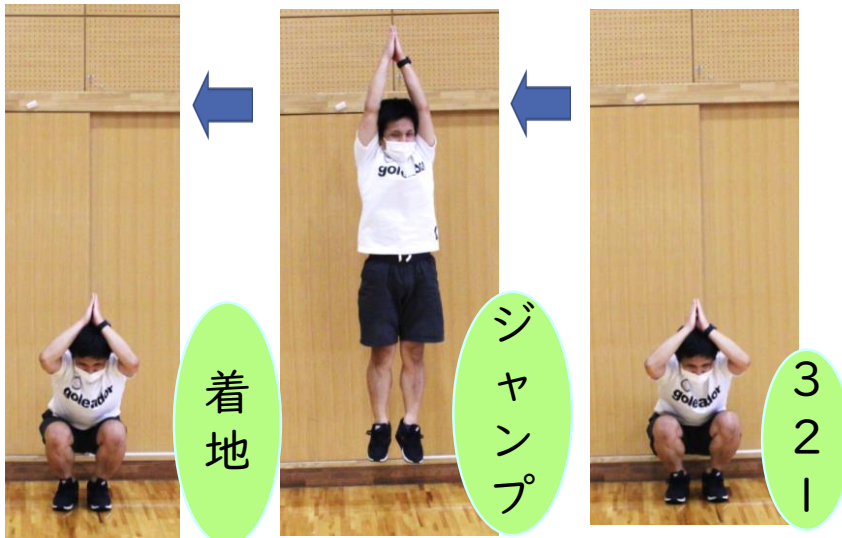
体づくり運動系や陸上競技系、球技系、表現運動系（ダンス）の準備運動の中で

ジャンプしよう！

ねらい：身体の軸を育てる

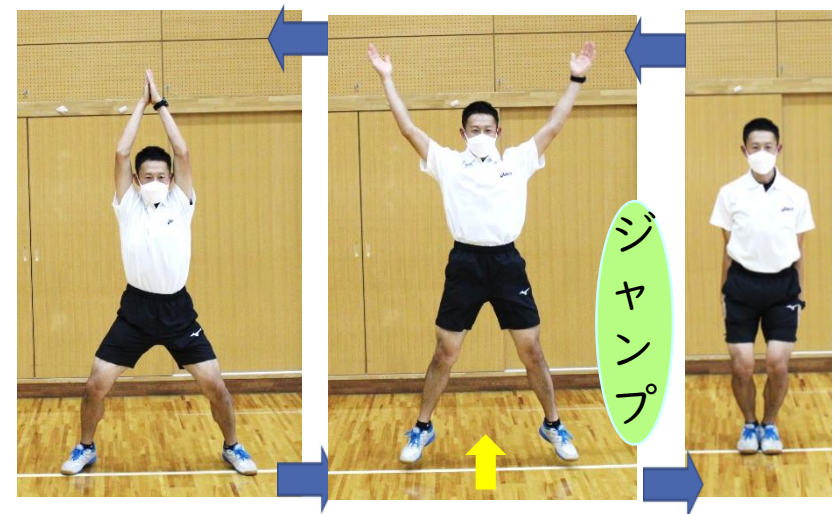
身体の動きを調整する力を育てる

ロケットジャンプ！



手を頭の上で合わせ、しゃがんだ状態から、321で大きくジャンプします。着地でふらつかないよう頑張ります。

その場でリズムジャンプ！



ジャンプしながら手を上で合わせます。準備運動で行われている学校もありますが、手は閉じて足は開くという逆の動きになり、手と足の調整やリズムが必要です。

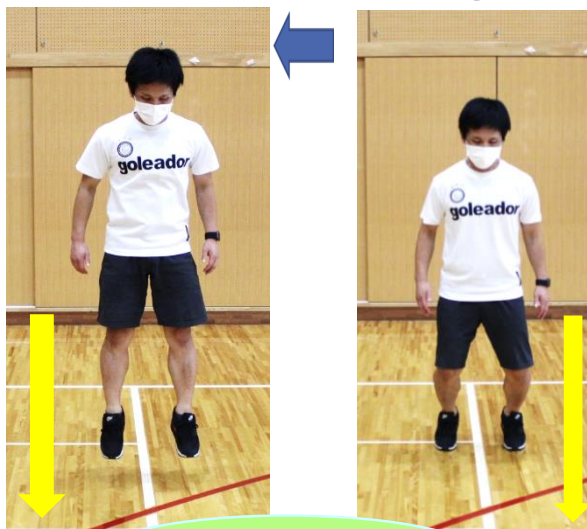
ジャンプしよう！ 2

ねらい：身体の軸を育てる

身体の動きを調整する力を育てる

ラインを使って リズムジャンプ①

線をよく見ます

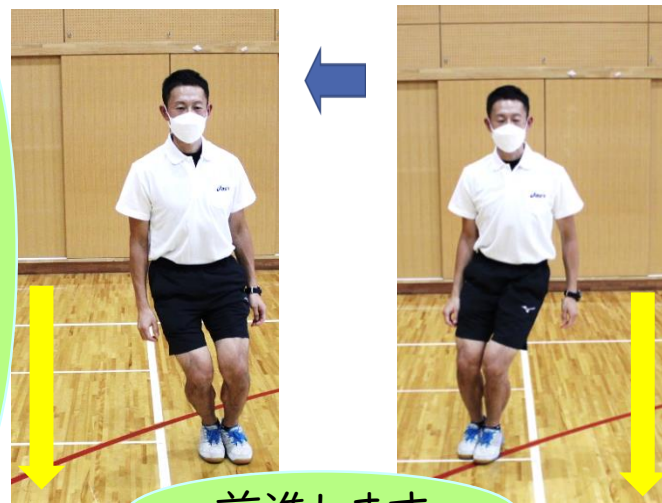


前進します

ラインをまたいでジャンプをしながら進みます。発展として音楽に合わせて行う方法もあります

ラインを使って リズムジャンプ②

線をよく見ます



前進します

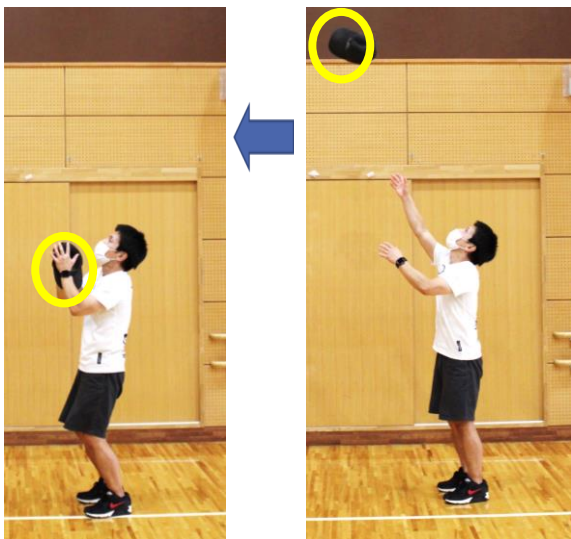
ラインの左右に移動しながら両足でジャンプします。難しい場合はゆっくりやってみましょう

ボールを使って！

ねらい：目と手の協応を促進する

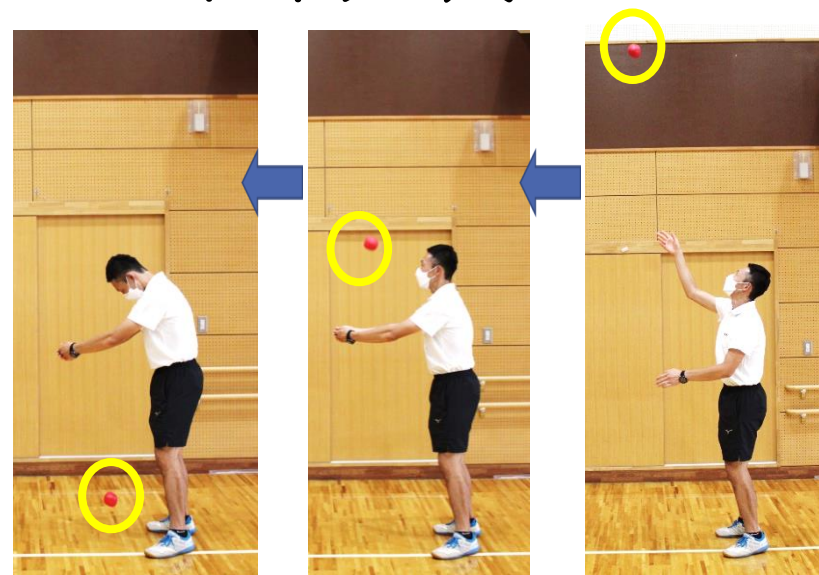
ボールキャッチ

目でしっかり
追うようにします。



ボールを自分で投げてキャッチします。
ボールで難しい場合は紅白帽やタオル
風船などでやってみましょう。

イントウザボール



ボールを投げた後、両手で大きな輪を
作ってその中にボールを通します。玉入れ
の玉など小さいボールを使うとよいでしょう

球技が苦手な場合、目でボールを追うのが苦手なことがあります。

ボールを使って! 2

ねらい: 目と手の協応を促進する

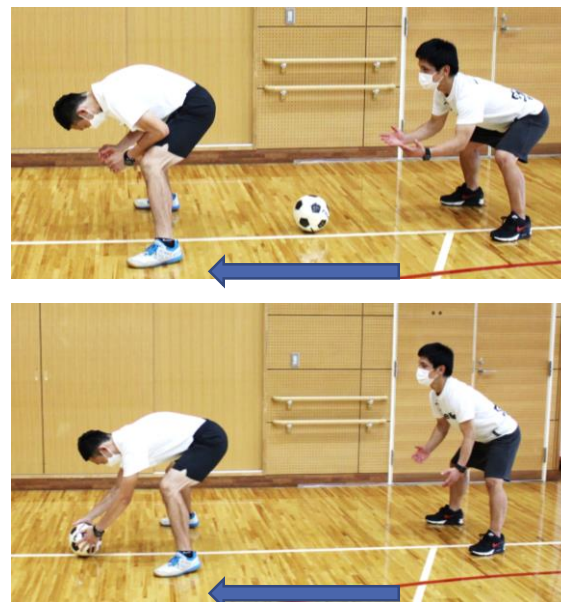
転がしキャッチボール



目でしっかりボールを追うようにします。

2人組でボールを転がしてキャッチボールをします。少しずつスピードをあげます。

ストッピング



2人組で1人が後ろの人が前の人の足の間にボールを転がします。前の人にはボールが自分を超えたら、ボールを止めます。

球技が苦手な場合、目でボールを追うのが苦手なことがあります。

様々な種目の準備運動の中で

足ジャンケン

ねらい: 身体の軸をいろいろな方向に動かす力や調整する力を育てる

ジャンケン



2回、小さく
ジャンプ
相手と合わせ
ることもポ
イントです

足で、ジャンケンします。
初めに2回ジャンプして
から足でグー、チョキ、
パーをだします。

ポン



【発展:あとだしジャンケン】

- ・リーダーを決めます。
 - ・先生が「リーダーに勝つ」「リーダー負ける」の指示をします。
 - ・掛け声は「ジャンケンポンポン」
 - ・「ジャンケンポン」でリーダーが出します。
- 次のポンでリーダーの出したジャンケンを見て、先生の指示に従ったジャンケンを出します。
※行動コントロールの練習になります。

動きの模倣（まねっこ）

ねらい：身体の軸をいろいろな方向に動かす力やバランス力を育てる

- ① 先生のまねををする⇒友だちの真似をする
- ② 苦手な場合は、教師が子どもの真似をする

ステップ1
左右対称で手だけなど単一の部位を使う動きから



ステップ2
左右対称の動きに他の部位の動きを入れる

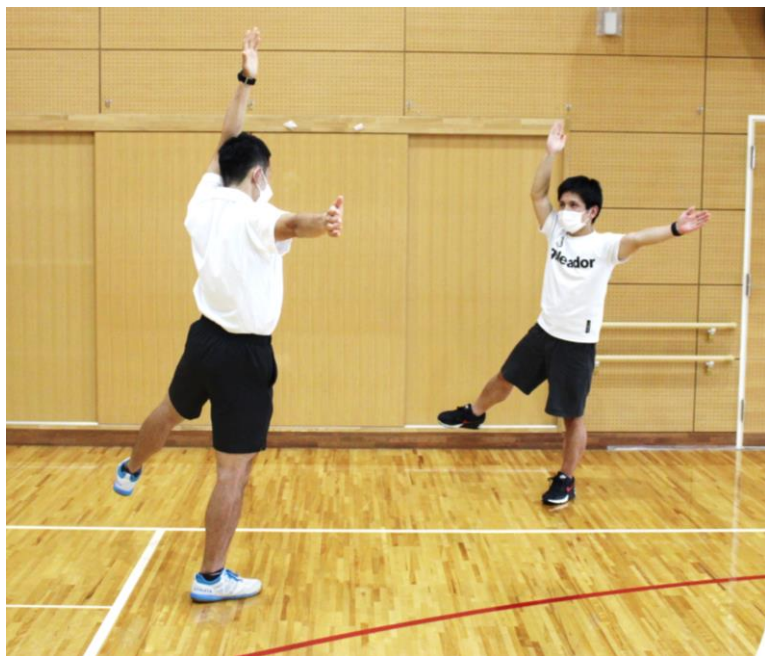


体づくり運動系や表現運動系（ダンス）の準備運動の中で

動きの模倣（まねっこ）

ねらい：身体の軸をいろいろな方向に動かす力やバランス力を育てる

ステップ3
手も足も左右が異なる動きにする。



ステップ4
方向や高さを変えた動きにする。



動きの模倣（まねっこ）

ねらい：身体の軸をいろいろな方向に動かす力やバランス力を育てる

ステップ5

ダンスに発展する場合、ステップ1～4のような順で作り、同じ動きを何回か繰り返すと覚えやすいでしょう。

動きを模倣するのは自分の身体の実感が得られにくいため難しく感じる子もいます。苦手な場合は、チャレンジできるように支援を工夫しましょう。

【支援の工夫】

- ・姿勢保持が難しい場合は椅子に座ってやってみる
- ・動きが思いつかない子には、ヒントを出してみる
例：「ぐっと伸びて」「剣で戦うぞ！」
- ・不正確でもチャレンジしていることを評価する
- ・視覚のみでなく言葉でもイメージ化してみる

身体感覚の未熟な子どもたちは、運動することに対する意欲が減退していることもあります。

「できた」「できない」という結果でなく、チャレンジしていることを認める（その子の動きを実況中継する）ことで、運動をすることが楽しいと思えるように指導すると

「もっと やりたい」につながります！

本校ホームページに

小・中学校における特別支援教育の視点での指導

- 身体をコントロールする力を高めよう！【理論編】
- 身体をコントロールする力を高めよう！【実践編】

を掲載しておりますので、あわせてご覧ください！

