

まなびの教室 自立活動 グループ学習指導案

1. 活動名 「姿勢の改善を促す運動」

2. 活動の目標

○基本となる姿勢の保持の改善及び習得ができるようにする。

〈学習指導要領 自立活動 第6章 5 身体の動き (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること〉

○場所や場面の状況を理解して心理的抵抗を軽減したり、変化する状況を理解して適切に対応したりするなど、行動の仕方を身に付けることができるようにする。

〈2 心理的な安定 (2) 状況の理解と変化への対応に関すること〉

○自分の得意なことや不得意なこと、自分の行動の特徴などを理解し、集団の中で状況に応じた行動ができるようにする。

〈3 人間関係の形成 (3) 自己の理解と行動の調整に関すること〉

○条件や指示、約束等を意識して行動しようとする態度を身に付けることができるようにする。

〈3 人間関係の形成 (4) 集団への参加の基礎に関すること〉

3. 運動の特性

(1) 姿勢の改善を促す運動について

「姿勢の改善を促す運動」として、主に「マットを用いた運動」と「いろいろな動き」を設定し、取り組むことにした。

姿勢の改善を促すためには、体幹とバランス感覚を養うことがともに必要である。体幹を養うためには、腹筋と背筋の力をともに強化することが求められる。これらを身に付けるために、有効な運動として、まなびの教室では通年で「サーキットトレーニング」に取り組んでいる。様々な道具を用いて行う運動種目を複数設定し、順に取り組んでいく学習である。種目は、トランポリン、バランスロード、バランスボード、スクーターボード、ケンステップ、ラダー、フープなどがあり、マットもその一つとして、これまで行ってきた。今回は、「姿勢の改善を促す運動」として、「マットを用いた運動」が特に効果があると考え、重点的に指導を行っていくことにした。「マットを用いた運動」は、様々な姿勢で「バランスをとる」「体を静止させる」ことで、体幹とバランス感覚を養うことを目指している。

一方で、さらに力を伸ばすために、「様々な姿勢で、バランスをとった状態で、前進する動き」を取り入れることにした。それが、「いろいろな動き」である。「マットを用いた運動」をもとに、さらに体全体を使って動く「いろいろな動き」は、自分の体の部位を意識して力を込めたり、重心を移動させたりすることが求められる。「いろいろな動き」は、「いろいろな歩き」と「動物歩き」に分類して、児童に提示する。

(2) まなびの教室の運動について

まなびの教室の運動は、小集団での運動学習を通して、学習に向かう姿勢を身に付けたり、集団参加のルールを学んだりすることで、学習態勢の確立を図ることを目指している。一方で、様々な活動を経験することで、運動経験の幅を広げ、「できること」の裾野を広げていくことを目指している。

4. 研究主題に迫るための手だてと工夫

(1) 学習形態の工夫

全体指導と個別指導の時間をそれぞれ設ける。全体に合わせて活動する時間と、自分のペースで取り組む時間をそれぞれ設定することで、集中を持続させることや、気持ちを安定させて取り組むことに有効であると考えます。個別指導の時間には、児童一人一人に担当教員がつき、児童に応じた支援や助言を行うことで、動きの改善を図っていく。個別指導は、サーキットトレーニング（以下 サーキット）において行う。

(2) 指導方法の工夫

①場の設定の工夫

まなびの教室の運動指導において、サーキットは内容を変えつつ通年で取り組んでいるベーシックな学習内容である。前述のように、通常のサーキットは、トランポリンやラダーなど4種類程の道具を配置し、順に取り組んでいくことを基本としている。今回は、「マット」と「いろいろな動き」の2種目を2か所ずつ配置することで、この2種目を重点的に学習していく場を設定した。2か所ずつ配置するが、それぞれの運動メニューは異なるものを選定し、児童が多様な動きを経験するとともに、意欲の向上を図り、主体的に取り組めるようにすることを目指した。児童にもこのことを伝え、これまでと違う特別なサーキットとして、「スペシャルサーキット」と名付け、興味・関心を高められるようにもした。

②視覚支援の充実

・適切な授業態度を確認する掲示

マグネットを活用し、姿勢など整えるポイントをマークで表示し、適切にできていたら「○(丸)」を付ける。授業に向かう態度について、自覚を促し、自分で正すことができるようにする。全体指導が通らない場合は、児童の「○(丸)」のマグネットをはがして注意喚起をする。教師が声をかける前に児童に気付かせるようにする。

・活動の定位置を示す表示

体操を行う際は、ビニールテープで囲われた四角の中でそれぞれの児童が活動する。定位置を決めることで、心理的な安定を図り、自発的な行動を促すことに有効であると考えます。様々な動きで体勢を決めるとき基準にもなる。(足幅の目安にするなど)

・適切な動きや行動を示す模範

どの動きについても、口頭指示だけでなく教師が適切な見本を示すことにより、具体的なイメージをもたせて定着を図るようにする。サーキットでは、取り組む動きのメニューカードを見て参考にさせる。カードには動きの名称とともに画像を載せて、動きのポイントを捉えやすくしている。特に難しい動きは、タブレットPCで模範の映像を見ることができるようになっている。

(3) 振り返りの工夫

活動の振り返りを行うことで、児童が自分の進歩した点を自覚したり、さらに力を伸ばそうと前向きな気持ちをもてたり、他児との関わりを深めたりすることに有効であると考え、以下の二点について、それぞれ異なる方法で振り返りを行う。

一点目は、「サーキットの振り返り」であり、児童と担当教員との間で個別に行う。個別学習等の時間を利用して、事前に児童と担当教員が相談し、サーキットの活動の目標（めあて）を決めておく。そして実際の活動場面において、再度児童と担当教員とで目標（めあて）を確認してから取り組み始める。授業の終末に時間を設け、児童と担当教員とが目標（めあて）に沿って活動を振り返る。担当教員ができるようになったことを具体的に伝えることで、児童が達成感をもち、次への意欲を高められるようにする。

二点目は、他児と共にに行った「サーキットの準備・片付けの振り返り」であり、相手の言動について良かったところを伝え合う。自分のことでなく、他児のことについて述べることにしたのは、低学年の児童は自己を振り返ることが難しく、相手のことについて話すほうが具体的に伝えられると考えたためである。また、他児から自分のよかった点を伝えられることで、他児と関わる喜びを感じられるのではないかと推察した。授業の終末に発表の場を設ける。

5. 学習過程（○内容 ・評価）

時	1	2	3（本時）
学 習 活 動	(1)体操（全体指導） ①屈伸 → ②伸脚（浅い） → ③伸脚（深い） → ④肩回し → ⑤全身を伸ばす（脱力） → ⑥ジャンケンアザラシ → ⑦深呼吸 動きのポイント ①屈伸…膝を伸ばすときは手で膝を押して、裏側をしっかり伸ばす。 ②③伸脚…手で膝を押して、脚の裏側を伸ばす。顔は上げて、前を見る。 ④肩回し…肩に手を置き、肘が自分の前にくるようにする。肘を自分の顔くらいの高さまで上げ、肘が後ろから前に来るように回す。 ⑤全身を伸ばす…手を組んで、手の甲が見えるようにひっくり返す。肘を伸ばしたまま両腕を上に向けていき、手のひらが天井を向いたとき、背伸びをして静止する。 ⑥アザラシじゃんけん…両腕の力で上半身を持ち上げて保持する。肘を伸ばし、手は指を伸ばし手のひら全体を床につける。指示（勝ち・負け・あいこ）された通り後出しジャンケンをする。 ⑦深呼吸…両手を上げているときに息を吸って、両手を下げるときに息を吐く。教師の速さに合わせる。 ○指導者を見て、模倣することができる。（観察）		

	<p>(2)いろいろな動き（全体指導）</p> <p>・ギャロップ</p> <p>動きのポイント</p> <p>前に踏み出した足に後ろの足を近づけながら跳ねて、両足が揃った瞬間にまた前の足を踏み出す。一定のリズムを保って繰り返す。</p>	<p>(2)いろいろな動き（全体指導）</p> <p>・くも</p> <p>動きのポイント</p> <p>お腹を床に水平になるよう保ちながら進む。指を広げ手のひら全体を床につける。</p>	<p>(2)いろいろな動き（全体指導）</p> <p>・クロス歩き</p> <p>動きのポイント</p> <p>背筋を伸ばし、目線は床のビニールテープの線を見る。線を中心として、踏まないように左右の脚を交差させながら進む。</p>
学	(3)スペシャルサーキット（個別指導）		
習	<p>ア<マットを用いた運動 特に腹筋を使う動き>【マットA】</p> <p>①だんご ②ゆりかご ③ドラゴンフラッグ ④上体おこし</p>		
活	<p>イ<マットを用いた運動 腕支持の動き>【マットA】</p> <p>⑤うで後ろ支え ⑥スパイダー ⑦ブリッジ ⑧アザラシ ⑨三角 ⑩かえるジャンプ</p> <p>⑪開脚起こし ⑫サイドブリッジ</p>		
動	<p>ウ<マットを用いた運動 複合的な動き（腹筋・背筋+バランス）>【マットB】</p> <p>①片ひざ立ち ②テーブル ③ヒップリフト ④四点スタンスA ⑤四点スタンスB</p> <p>⑥四点スタンスC（④～⑥は児童に応じて選んで取り組む） ⑦四点スタンス（ヒジ）</p> <p>⑧リバース上体曲げ ⑨アンテナ ⑩えんぴつころがり</p>		
	<p>エ<マットを用いた運動 特に背筋を使う動き>【マットB】</p> <p>⑪ひこうき ⑫クワガタ ⑬かめ</p>		
	<p>いろいろ歩き【いろいろな動きA】</p> <p>①片足ケンケン ②ギャロップ ③後ろ歩き ④クロス歩き ⑤大股歩き ⑥スキップ</p> <p>⑦手押し車 ⑧アンクルクラブ</p>		
	<p>動物歩き【いろいろな動きB】</p> <p>①くも ②くま ③あざらし ④あひる ⑤カンガルー（両足ジャンプ） ⑥ペンギン（かかと歩き）</p> <p>⑦はくちょう（つまさき歩き） ⑧ラッコ（あおむけで頭のほうへ進む）</p>		
	<p>○体の部位を意識して、マットを用いた運動やいろいろな動きができています。（観察）</p>		
			<p>☆発表（3時のみ）</p> <p>それぞれの児童が、今まで練習してきた（スペシャルサーキット）中で、自信をもってできるメニューを1つ発表する。</p>

学 習 活 動	<p>(4)振り返り（1～3時共通）</p> <p>①担当教員と相談して決めた目標（めあて）を達成できているかどうか、担当教員と個別に振り返る。 〈例〉アンテナで、ひざを曲げないで脚を真上に上げ、5秒間止めることができる。</p> <p>②サーキットの道具の準備・片付けの際、一緒に行った相手の言動について良かったところを伝え合う。 〈観点〉</p> <p>・相手の児童は、どのような動きをしていたか。 ・相手の児童に、どのような声かけをされたか。</p> <p>○自他の行動を振り返ったり、担当教員の助言を受け入れたりして、次の活動につなげようと考えている。 （発表・観察）</p>
------------------	---

6. 本時（3／3時間目）

（1）本時の目標

- ・体の部位を意識して、適切に体を動かすことができる。【体操】
- ・体の部位を意識してバランスをとったり様々な体勢で移動したりするなど、多様な体の動かし方に自分のめあてをもって取り組むことができる。【マットを用いた運動】【いろいろな動き】
- ・活動を振り返ることで、できたことを認めたり次の活動の改善に生かそうとしたりする。【振り返り】

（2）本時の展開

学習活動	◇指導のポイント ☆評価
1. はじめのあいさつをして、学習のめあてと今日の学習内容を知る。 めあて 「こことからだをコントロールしよう」	◇学習のめあてと学習内容の流れを説明する。 ☆指導者を見て、話を聞いている。
2. 体操をする。 ①屈伸 → ②伸脚（浅い）→ ③伸脚（深い）→ ④肩回し → ⑤全身を伸ばす（脱力）→ ⑥アザラシじゃんけん → ⑦深呼吸	◇体操の動きのポイントを明らかにして伝える。 ◇担当教員が、動きを間違えやすい児童を支援する。 ☆指導者の動きに合わせて、体操ができる。 ☆指導者に注目し、指示を聞いて行動することができる。
3. いろいろな動き ○クロス歩き	◇動きのポイントを明らかにして伝える。 ☆ポイントを理解し、意識して動きに取り組もうとしている。
4. スペシャルサーキット ○道具の準備	◇どの道具から準備するか、他の児童に声をかけてから始めるように指示する。（片付けも同様）

<p>○マットを用いた運動といろいろな動き (担当教員と個別学習)</p> <p>○道具の片付け</p>	<p>◇バランスをとるために、体のどの部分を意識して動いたらよいか伝える。</p> <p>◇児童の意欲を引き出すために、動かし方の良かった点を児童に伝える。</p> <p>◇難しい動き方は、実際に見本を見せたり、タブレットPCで見本の動画を見せたりする。</p> <p>◇各1分30秒から2分間で、反時計回りに回って運動していく。</p>
<p>5. 本時の学習を振り返る。</p> <p>○自分のサーキットの目標(めあて)を担当教員と振り返る。</p> <p>○サーキットの道具の準備と片付けについて全体で振り返る。</p> <p>6. 終わりのあいさつをする。</p>	<p>◇担当教員から児童へ、サーキットの活動の良かった点、改善点を個別に伝える。</p> <p>◇児童に、観点を意識させて、口頭で自己評価させる。</p> <p>◇準備や片付けを一緒に行った友達の動きや言葉かけについて、良かったところを発表する。</p> <p>☆自他の行動を振り返ったり、担当教員の助言を受け入れたりして、次の活動につなげようと考えている。</p>

(3) 板書計画

うんどう
運動

めあて 「こころとからだをコントロールしよう」

1. 体そう^{たい}
2. いろいろなうごき
3. スペシャルサーキット
4. ぶりかえり

	とじる 👄	ひざ 👐	みる 👁️
名前	○	○	○
名前	○	○	○

(4) 配置図

