

「こうやるんだ」「やった」を実感しながら取り組む  
 自立活動「身体の動き」指導の工夫  
 — 指導資料「これカラダ」の作成と活用を通して —

研究の構想

長期研修員 川村 賢一

「こうやるんだ」「やった」を実感しながら意欲的に取り組む児童生徒

教育活動全体

自立活動

授業

業

学んだことを生かして行う



ポイントカード



基本的な動きを学ぶ

**学習カード**

からだのうごきをみてみよう!

これまで  
 できてきたこと / していること

いま  
 <今日の状態>  
 身体の状態は日々変化します。安全に学習を進めるためにも必ず今の状態を確認が必要です。児童生徒の変化がわかるための記録をとることが有効です。

これから  
 なりたい姿

これからするがしゅう  
 ① 学習したところを自分でやってみよう!  
 ② ③

学習カード

**自立活動「身体の動き」指導カード**

平成26年11月 19日 1校時 自立活動 9:15~9:50 授業

目標 まっすぐすり足部の準備姿勢を整える。

準備 学習カード、ポイントカード

導入 学習カードを渡し、これまで、それぞれに身体の動きを学習して頂きました。

① これまで、それぞれに身体の動きを学習して頂きました。  
 ② 今日、3人で姿勢を整える練習をします。腰を安定してまっすぐに立ちます。  
 ③ 学習内容は、以下の①・②・③です。

展開1 動き基本編の学習を進める(まっすぐの学習を中心に)

動き基本編  
 ① 姿勢1 背骨をまっすぐに伸ばす  
 ② 姿勢2 足先を揃えてまっすぐに立つ  
 ③ 姿勢3 膝をまっすぐに伸ばす

展開2 学校生活全般につながる動きの学習をする

座り方をそれぞれに確かめます  
 背中を伸ばす。足をしっかりと付ける。左右のズレをなくす。

ポイント 姿勢の学習(できたこと、できなかったこと)を記録し、自分の学習状況を把握し、目標を設定し、達成感を味わう。

③ 人とともにできたこと、できなかったことを記録し、自分の学習状況を把握し、目標を設定し、達成感を味わう。

③ 人とともにできたこと、できなかったことを記録し、自分の学習状況を把握し、目標を設定し、達成感を味わう。

他の場面 次の課題学習(字を書く)

達成度 ①②③に圈で学習する

指導カード

実態把握、目標・学習内容設定

指導資料「これカラダ」

現状と課題

児童生徒

教師

- ・腕が伸びにくい
- ・ふらふら動いてしまう...

- ・どのような学習をすればよいのか?
- ・学習したことが生かせない。

動き活用編

16項目

活用-2 イスに座って学習する②

状態 前傾になっている後傾になっている

児童生徒 教師

身体に注意を向ける  
 教師の両手に注意を向け、姿勢を確かめる。

前後左右に重心を移動し座面を広げる  
 前後左右に重心を移動しながらお尻を広げて座る。

腰を前後に動かす  
 骨盤が動かないように腰を動かして、座る練習をする。

背中を伸ばし座り方全体を確認する  
 腰を起し、背中を伸ばしてまっすぐに座る。

ポイント 腰の動きがはっきりし、腰が立つようになると座りが安定します。動きがはっきりするまで時間がかかることがあります。じっくり取り組みます。

動き

基本編

17項目

基本-2 腰をおこす(イスで)

ねらい 股関節をゆるめ、腰を起す  
 ⇒座面の安定

児童生徒 教師

準備姿勢  
 両足の裏を付けイスに座る。無理なく上体を起す。

上体を前に曲げる  
 ゆっくり、前に曲げていき、両手は腰に当てて、上半身の重みで曲げていく。

さらに上体を曲げる  
 止まったところで、無理に押し込まない。腰が曲がるように左右の動きに合わせてバランスよく揺動し、止まったところで、無理に押し込まない。腰が曲がるように左右の動きに合わせてバランスよく揺動し、止まったところで、無理に押し込まない。

もとの姿勢に戻す  
 腰を立てたまま、ゆっくり戻し、背中をまっすぐにしてお尻にしっかりとって座るのを感じる。

ポイント 上体を曲げるだけでなく、腰に注目して起こしていきます。動きの止まったところで無理をせず、待ちます。

