

「こうやるんだ」「やれた」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」「やれた」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

### 学んだことを生かして行う

**ポイントカード**

やってみよう!

このしかん このぼめん  
 こくご じをかく

机で、まっすぐすわって  
 学習する

ポイント 学習内容  
 達成状況  
 学習時間  
 学習場所  
 学習日時

### 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

これから  
 なりたい姿

① 学習したところの場面を  
 やってみよう!

**指導カード**

自立活動「身体の動き」指導カード

目標 まっすぐすわり学習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、  
 ① これまでの学習を振り返る。  
 ② これからの学習の目標を知る。  
 ③ これからの学習内容を知らせる。

展開1 動きの基本の学習を進める。  
 (まっすぐすわることを中心)

動きの基本  
 ① 姿勢1 背をまっすぐに伸ばす  
 ② 姿勢2 足をまっすぐに伸ばす  
 ③ 姿勢3 手をまっすぐに伸ばす

展開2 学校の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。

まとめ 本時の学習でできたこと、できなかったこと、今後の学習の目標や課題を話し合います。

3人とともにできたこと、できなかったことを話し合います。学習の振り返りを行います。

他の場面 次の課題学習(字を書く)

動き活用編 机に座って学習する

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**

身体に注意を向ける  
 教師の両や手に注意を向け、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、腰を動かして下ろして、座る練習をする。

背中を伸ばし座り方全体を確かめる  
 腰を起し、背中を伸ばしてまっすぐ座る。

**教師**

身体の傾きやゆがみを観察するとともに、声や手で姿勢を整えることを促します。

両腕に手を当て、前後に体を回転する。その時、両手で座っている面がつかみやすいように、小尻の両側へ軽く力を加えます。背中や腰が緊張している時は部分部分で動きを伸ばします。

骨盤に手を当て、回転させるように、前後に腰を動かす。腰が起る動きをつかませるようになります。小さく動く動きを徐々に大きくはらひりせしていきます。

背中や腰の下がったところを、伸ばしてまっすぐにします。肩から下向側に力を加え、まっすぐな状態を覚えていきます。

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が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**

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、前に曲げていく。両手は腰に当てて、身体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ようします。腰が起るようになり、左右の動きに合わせてバランスよく調整しましょう。

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させる。

**教師**

背から、腰と両手を当てます。

両と腰に当てた手で前傾/なから起していく方向を示します。腰が起るようになり、左右の動きに合わせてバランスよく調整しましょう。

止まったところで、無理に押し込まないようします。腰が起るようになり、左右の動きに合わせてバランスよく調整しましょう。

背、足首などに余分な力が入りやすいので、入った力を指摘していきます。腰を起した後は、腰に力が入っていないように止めておきます。

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

自立活動

授業

# 腕を伸ばして太鼓をたたこう

やれた！

教育活動全体

## 音楽

自分で「やってみよう」

**ポイントカード** やってみよう！

このじかん このほけん  
音楽 体育 太鼓 体操

肩を入れて手をあげる

### 活用-11 一緒に動かす

**状態**  
体操やダンスで、動きだせない曲があったり伸びたりして正しい動きでない

**児童生徒**  
姿勢を整える  
足の裏をしっかりと付け、左右のバランスのよい位置で立つ。

**自分で動かす**  
自分で、できる限りの動かしてみる。

**教師の援助と一緒に動かす**  
教師の援助に合わせて動かす。

**徐々に自分で動かす**  
自分で動かす回数を増やす。

**ポイント**  
体操やダンスでは、リズムや動きの流れがあるのそれぞれに合わせて正しい動きが大切です。動き出しは本人に任せ修正の必要などやや手前から補助し、正しい動きに導いていくことがコツです。

**児童生徒**  
姿勢を整える  
足の裏をしっかりと付け、左右のバランスのよい位置で立つ。

**教師**  
姿勢を整える  
足の裏をしっかりと付け、左右のバランスのよい位置で立つ。

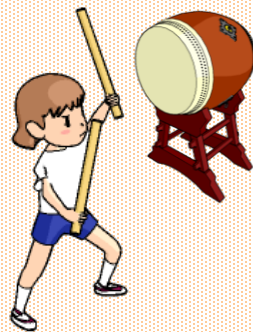
**自分で動かす**  
自分で、できる限りの動かしてみる。

**教師の援助と一緒に動かす**  
教師の援助に合わせて動かす。

**徐々に自分で動かす**  
自分で動かす回数を増やす。

**ポイント**  
体操やダンスでは、リズムや動きの流れがあるのそれぞれに合わせて正しい動きが大切です。動き出しは本人に任せ修正の必要などやや手前から補助し、正しい動きに導いていくことがコツです。

準備OK！  
最初是一緒に



認められる

「やれた」と実感できる支援

自立活動

授業

こうやるんだ！

「伸ばせた」

自分で動かす  
ことを体験

**学習カード**

からだのうごきをみてみよう！

**いま**  
できようになってきたこと

さらによくなりたいこと

からだのうごき  
をみてみよう

<今日の状況>

**これから**

なりたい姿  
・腕を伸ばして体操、太鼓ができる。  
・まっすぐな姿勢を保つ。

これからのかきゅう

① 腰を動かす  
② 背中を伸ばす  
③ 腕を上げる

こんなことがよくなる

・姿勢のよくなる。  
・疲れにくくなる。  
・物がとりやすくなる。

いっしょにするための  
体操、太鼓

いっしょにするための  
作業学習



見て分かる

目標・見通しを持つ

### 基本-8 両腕を上げる(イス)

**ねらい**  
両腕を滑らかに動かせるようにする

**児童生徒**

**準備姿勢**  
イスに座って膝と背中をまっすぐに起こす。

**両腕を上げる**  
腕の前で手のひらを合わせ、まっすぐ上まで両腕を上げていく。

**両腕を下ろす**  
真上まで上げ腕を軽くするようにしてゆっくり下ろす。

**もとの姿勢に戻す**  
もとの姿勢に戻り、自分で肩の力が抜け腕が動かしやすくなったことを感じる。

**教師**

背筋から、腰と肩に手を当てます。左右のバランスを確かめながら中心でゆっくり座るように導きます。

両肘を支え、両手を前方から上げるように誘い、動きが止まったから余分な力を抜くのを待ちさらさらに上げるよう誘導します。

両手がしっかり伸びたところで、肩の力を抜かせます。両手を広げながら腕の重みで下ろしていくように誘導します。このときの動きを繰り返します。

自分で軽く肩を回させるなどで、動きの変化を確かめさせます。

**ポイント**  
肘が伸びにくい児童生徒がいますが、その場合は手を引き上げるように支援するのではなく、伸ばすとは本人がしますので、肘を内側に傾めるように軽く挟んで上げるだけで十分です。  
※腕は伸ばさず肘を屈して腕の動きをスムーズに動かすこと。

**自立活動「身体の動き」指導カード**

平成28年1月7日  
作成 佐藤 美穂  
08:00-10:30 教室

目標 肘を伸ばして、腕を上げられるようになる。

学習 両腕を滑らかに動かすこと、姿勢を正しく保つこと。

準備 椅子に座り、両手を膝の上に置く。

実践 両腕を滑らかに動かすこと、姿勢を正しく保つこと。

評価 両腕を滑らかに動かすこと、姿勢を正しく保つこと。

ポイント 肘が伸びにくい児童生徒がいますが、その場合は手を引き上げるように支援するのではなく、伸ばすとは本人がしますので、肘を内側に傾めるように軽く挟んで上げるだけで十分です。

実態

・腕を挙げる動きがつかめていない ・胸、腰の緊張が強い

提言

児童生徒の身近な活動とつながりを持って、自立活動の授業で基本的な身体の動きの学習を進めましょう。