

これカラダ

指導資料

これカラダ やってみよう！
この授業は、この授業の
で、この授業で

これカラダ やってみよう！
この授業は、この授業の
で、この授業で

これカラダ (アタマ)
【前にまげろ】



直立姿勢(身体の作り)の指導ポイント

姿勢 姿勢とは、体の重心と足の中心との位置関係によって決まると言えます。

姿勢 姿勢とは、体の重心と足の中心との位置関係によって決まると言えます。

姿勢 姿勢とは、体の重心と足の中心との位置関係によって決まると言えます。

活用-3 手を使って活動する①(手首・ひじ)

活用-5 立つ

活用-2 イスに座って学習する②

基本-1 ねらい 腰を動かせるよ

基本-6 ねらい 肩の上げ下げ(イス)

指導資料「これカラダ」について

動き 基本編

一覧表
各シート

0 動き 活用編

一覧表
各シート

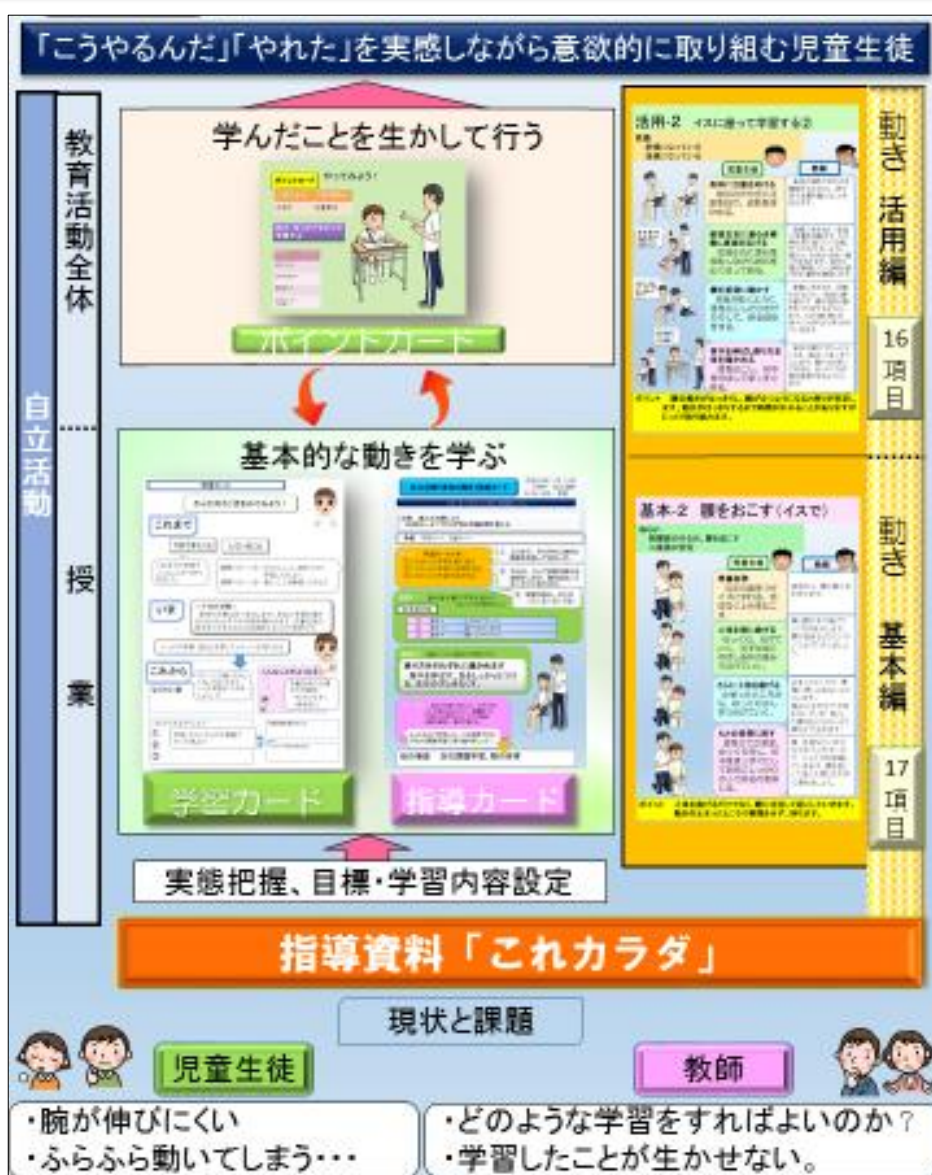
カード集
指導カード
学習カード
ポイントカード

視覚的工夫（活用例、作成方法）

目次

指導資料「これカラダ」について

指導資料「これカラダ」は、児童生徒に身に付けさせたい基本的な動きと、学校生活全般への支援に関して具体的な指導内容や留意点をまとめた資料『動き基本編』と『動き活用編』、資料を活用して授業を組み立てる「指導カード」、児童生徒自身が課題を捉えて学習に取り組むことができる「学習カード」、授業で学んだことを学校生活全般に生かすことができる「ポイントカード」で構成しています。



全体像

指導資料「これカラダ」

『動き基本編』

児童生徒に身に付けさせたい基本的な動きに関して具体的な指導内容や留意点をまとめた資料です。自立活動の授業で取り上げる内容、腰・肩・腕など基本となる動きをそれぞれ一つのシートにまとめ17項目あります。児童生徒に学ばせたい内容を選び、指導カード、学習カードに反映させていきます。各シートは、ねらい、児童生徒の取組、教師の支援・指導方法さらに支援に当たってのポイントで構成されています。17項目の内容は下表のとおりです。

番号	学習内容
学習-1	左右の重心移動(イス)
学習-2	腰をおこす(イス)
学習-3	腰をおこす(あぐら坐、らく坐)
学習-4	腰の動き(イス)
学習-5	腰の動き(あぐら坐、らく坐)
学習-6	肩の上げ下げ(イス)
学習-7	肩の上げ下げ(あぐら坐、らく坐)
学習-8	両腕をあげる(イス)
学習-9	両腕をあげる(あぐら坐、らく坐)
学習-10	体幹をひねる(イス)
学習-11	体幹をひねる(あぐら坐、らく坐)
学習-12	胸をおとす
学習-13	腕を上げる
学習-14	口の動き
学習-15	背中を後ろに伸ばす(あぐら坐、らく坐)
学習-16	背中をたてに伸ばす(イス)
学習-17	背中をたてに伸ばす(あぐら坐、らく坐)

基本-1 左右の重心移動(イスで)

ねらい

左右に重心を移動する
⇒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
なく上体を起こす。

背後から、腰と肩に
手を当てます。のせる
程度で強い力はいり
ません。



右のお尻にのる

右のお尻にのっ
ていく。右のお尻
で座っていること
を感じる。

左肩から右へ下向
きに力を加えます。上
体だけがたおれたり、
軸がズれたりしないよ
う注意しましょう。



真ん中に戻す

真ん中に戻す。
両方のお尻で座っ
ているのを感じる。

肩に当てた手の力
加減で、真ん中に戻し
ていきます。



左のお尻にのる

左のお尻にのっ
ていく。左のお尻
で座っていること
を感じる。

右肩から左のお尻
方向へ力を加えます。
ちょうどよい場所を手
応えで探っていきま
しょう。

ポイント お尻のわずかな面で座っていることが多いので、座面を広げるようにしていきます。体重がのりにくいところでは時間をかけてじんわり体重がのる感じを伝えます。安定した土台作りになります。

基本-2 腰をおこす(イスで)

ねらい

股関節をゆるめ、腰を起こす
⇒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
なく上体を起こす。

背後から、腰と肩に
手を当てます。



上体を前に曲げる

ゆっくり、前に
曲げていく。両手
は楽に伸ばし身体
の重みで曲げてい
く。

肩と腰に当てた手で
前傾しながら起こして
いく方向を示します。
腰が起きるように左右
の動きに合わせてバ
ランスよく援助しまし
ょう。



さらに上体を曲げる

止まったところか
ら、ゆっくり少し
ずつ曲げていく。

止まったところで、
無理に押し込まない
ようにします。
緩みに合わせて方向
を示していき、起こし
た腰は戻らないよう止
めておきます。



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
のって座るのを感じ
る。

肩、足首などに余分
な力が入りやすいの
で、入れた力を指摘し
ていきます。腰を起こ
して座った感じを大切
に進めましょう。

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。

基本-3 腰をおこす (あぐら坐、らく坐)

ねらい

股関節をゆるめ、腰を起こす
⇒座面の安定

児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。

背後から、腰と肩に手を当てます。



上体を前に曲げる

ゆっくり、前に曲げていく。両手は楽に伸ばし、体の重みで少しずつ動く。

肩と腰の手で曲げていく方向を示します。腰が起きるようにバランスよく援助しましょう。



さらに上体を曲げる

止まったところから、ゆっくり少しずつ曲げていく。

止まったところで、無理に押し込まないようにします。緩みに合わせて手を添えます。起こした腰は戻らないよう脚を当てて止めます。



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座るのを感じる。

肩、足首などに余分な力が入りやすいので、入れた力を指摘します。腰を起こして座った感じを大切に進めましょう。

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、ゆっくり待ちます。

基本-4 腰の動き(イス)

ねらい

腰を動かせるようにする



教師

児童生徒



準備姿勢

両足の裏は床にお尻はイスにしっかりと付け、無理なく上体を立てる。左右偏りなく座る。

背後から、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たり座るように導きます。



腰を起こす

ゆっくり、前に曲げていく。両手は楽に伸ばし身体の重みで前に動かす、自然と腰が動く。

肩や腰に当てた手で曲げていく方向を示します。腰が起きるようにバランスよく援助します。背中だけが前に曲がる時は、腰を前に押しつけて動くのを援助します。

腰をおこしてひいてグー、ストンよし！だんだん動いてきた



腰を前後に動かす

腰を後ろに引いたり、立てたりする動作を3~4回繰り返す。この時、上体はまっすぐに保つ。

骨盤に添うように手を当て、引いて起こす腰の動きを導きます。胸や肩に力が入っている時には、指摘して力を抜くように促します。



もとの姿勢に戻す

腰を立てて、中心の姿勢に戻し、腰の動きを練習して、座りが安定したことを感じる。

肩、足首などに余分な力が入りやすいので、入れた力を指摘します。腰を起こし座った感じを確かめます。

ポイント

腰の動きに注目して座っていることは少ないので、新しい腰の動きや座った感じの違いが実感できるようにします。

基本-5 腰の動き (あぐら坐、らく坐)

ねらい

腰を動かせるようにする



児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。左右偏りなく座る。

背後から、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たり座るように導きます。

腰を起こす

上体をゆっくり、曲げていく。両手は楽に伸ばし身体の重みで曲がっていく時に、腰が起きるように動かす。

肩や腰に当てた手で曲げていく方向を示します。腰が起きるようにバランスよく援助します。背中だけで前に曲がる時は、腰を前に押して動くのを援助します。

腰を前後に動かす

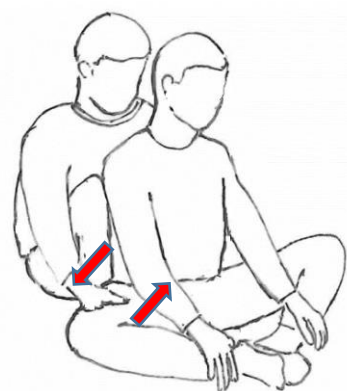
腰を後ろに引いたり、立てたりする動作を3~4回繰り返す。この時、上体はまっすぐに保つ。

骨盤に添うように手を当て、引いて起こす腰の動きを導きます。胸や肩に力が入っている時には、力を抜くように促します。

もとの姿勢に戻す

腰を立てて、中心の姿勢に戻し、腰の動きを練習して、座りが安定したことを感じる。

肩、足首などに余分な力が入りやすいので、入れた力を指摘する。腰を起こして座った感じを確かめます。



ポイント 腰の動きに注目して座っていることは少ないので、新しい腰の動きや座った感じの違いが実感できるようにします。

基本-6 肩の上げ下げ(イス)

ねらい

肩に力を入れて、その力を抜く



児童生徒



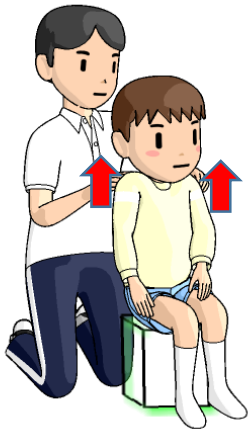
教師



準備姿勢

イスに座って腰と背中をまっすぐに起こす。

後ろから、両肩に手を添え、腰と背中を起こします。必要に応じて足を当てて支えます。



肩を上げる

教師の手に合わせて肩を上がるところまで上げていく。

両肩に置いた手のひら全体で、上げる方向を伝えます。

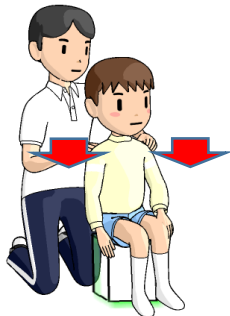
腰、胸などに力を入れて引き上げようとしている時は指摘して、抜かせます。



肩をさらに上げる

動きにくくなったところで止まり、教師の手に合わせて上げていく。

止まったところで、無理に引き上げず、方向を示して上げる動きを引き出します。動きが出にくい時には、肩を下ろし、上げるところから行います。



肩を下げる

上げた力を抜きながらゆっくりと下げる。さらに下げ、力を入れない。

肩入れたところからスッと力を抜くイメージです。腰や首などに余分な力が入らないように注意しましょう。

ポイント 手のひら全体で肩を包むようにし、つまみ上げることがないようにします。力を抜いて肩を十分に下げる感じが大切です。

基本-7 肩の上げ下げ (あぐら坐・らく坐)

ねらい

肩に力を入れて、その力を抜く



児童生徒



教師



準備姿勢

座位姿勢になる。
腰と背中をまっす
ぐに起こす。

後ろから、両肩に手
を添え、腰と背中を起
こし足を当てて支えま
す。

肩を上げる

教師の手に合わ
せて肩を上がると
ころまで上げてい
く。

両肩に置いた手の
ひら全体で、上げる方
向を伝えます。

腰、胸などに力を入
れて引き上げようと
している時は指摘して、
抜かせます。

肩をさらに上げる

動きにくくなっ
たところで止まり、
教師の手に合わせ
て上げていく。

止まったところで、
無理に引き上げず、
方向を示して上げる
動きを引き出します。
動きが出にくい時に
は、肩を下ろし上げる
ところから行います。

肩を下げる

上げた力を抜き
ながらゆっくりと
下げる。
もう一度下げ、力
を入れない。

肩、足首などに余
分な力が張りやすい
ので、入れた力を指摘
します。腰を起こして
座った感じを確かめま
す。



ポイント 手のひら全体で肩を包むようにし、つまみ上げることがない
ようにします。力を抜いて肩を十分に下げる感じが大切です。

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

イスに座って腰と背中をまっすぐに起こす。

教師



背後から、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たり座るように導きます。

両腕を上げる

胸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。

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

両腕を下ろす

真上まで上げ腕を開くようにしてゆっくり下ろす。

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します。ここまでの動きを繰り返します。

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。

自分で軽く肩を回させるなどして、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、伸ばそうとは本人がしますので、肘を内側に閉めるように軽く挟んで上げるだけで十分です。

飯嶋正博著『不器用な子どもの動きづくり1・2』(かもがわ出版)

基本-9 両腕を上げる

ねらい

両腕を滑らかに動かせるようにする



児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。左右偏りなく座る。



両腕を上げる

手のひらを内側で合わせるように両腕を上げていく。



両腕を下げる

両腕を開く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。

背後から、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た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う。動きが止まったら余分な力を抜くのを待ちさらに上げるよう誘導します。

両手を合わせた上体で、肩の力を抜かせ、広げながら腕の重みで下ろしていくようにします。ここまでの動きを繰り返します。

軽く肩を回させるなどして、動きの変化を確かめさせます。

ポイント 本人が伸ばそうとする力を生かし、肘を内側に閉めるように軽く挟むように支援します。

飯嶋正博著『不器用な子どもの動きづくり1・2』（かもがわ出版）

基本-10 体幹をひねる(イス)

ねらい 上体を楽に動かす
身体の中心を感じる



児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。左右偏りなく座る

背後から、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たり座るように導きます。

右にひねる

中心軸をそのままに、左手を伸ばしながら、右の方へ上体をひねる。

左手の肘を支え、右方向にひねるようにする。腰は起きた上体で、反りすぎないように、軸がズレないように注意します。

左にひねる

同様にして、右手を伸ばしながら、左の方へひねる。

同様に、左方向にひねります。中心軸を常に捉えるようにしましょう。

もとの姿勢に戻す

もとの姿勢に戻り、上体を伸ばし中心を確かめて座る。

体幹を感じることで、座りがより安定してきます。しっかりとした感じを確かめます。



ポイント 無理な力でひねることがないように注意します。余分な所に力が入ってくるのでゆるみを待ちながらゆっくり行いましょう。

基本-11 体幹をひねる (あぐら坐・らく坐)

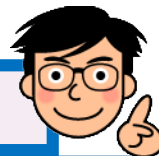
ねらい 上体を楽に動かす
身体の中心を感じる



児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。左右偏りなく座る

背後から、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たり座るように導きます。



右にひねる

中心軸をそのままに、左手を伸ばしながら、右の方へ上体をひねる。

左手の肘を支え、右方向にひねるようにする。腰は起きた状態で、反りすぎないように、軸がズレないように注意します。



左にひねる

同様にして、右手を伸ばしながら、左の方へひねる。

同様に、左方向にひねります。中心軸を常に捉えるようにしましょう。



もとの姿勢に戻す

もとの姿勢に戻り、上体を伸ばし中心を確かめて座る。

体幹を感じることで、座りがより安定してきます。しっかりとした感じを確かめます。

ポイント 無理な力でひねることがないように注意します。余分な所に力が入ってくるのでゆるみを待ちながらゆっくり行いましょう。

基本-12 胸をおとす

ねらい

胸に入った過剰な力を抜く



児童生徒



教師



準備姿勢

両足の裏をつけたあぐら姿勢を取り、無理なく上体を起こす。

背後から、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たり座るように導きます。

胸の力を抜く

胸の力を抜く、自分の入っている力を感じながら徐々に力を抜いていく。

胸の力の入っているところに手を当て、身体の中心に向かって力を加えます。自分の手を胸に当てさせ、その上に手を添え力を伝えるとよいでしょう。

抜いたり入れたりする

胸の力をしっかり抜いた上体から、入れたり抜いたりを2, 3回繰り返す。

胸と背中に手を当て、胸に力を入れたり抜いたりし動きを引き出します。動きが止まった時は、待ちます。

もとの姿勢に戻す

胸に力を入れないで、すっと座る感じを確かめる。

肩から下向きに軽く力を加え余分な力を入れないで、すっきり座っていることを確認し合う。



ポイント 気付かないで、胸に力を入れていることが多いです。抜くこと自体がわからないことが多いので、「ふっと息をぬいて」などのきっかけを与えるようにしましょう。時間をかけてもじっくり力を抜くことを体験できるようにします。

基本-13 腕を上げる

ねらい 肩をゆるめ、腕の動きを高める
(自分の腕を動かす実感を持つ、指導者に合わせて動かす)



さあ、腕を動かすよ！
いちにのさん



んっ
ここはむずかしいね
肩は力抜いてこっち
にうごかしてみよう



児童生徒



準備姿勢

あお向けになる。

腕を上げる

教師の手に合わせて、腕を上げていく。

さらに腕を上げる、腕を戻す

動きにくくなったところで止まり、教師の指示に応じて力を抜いたり入れたりしながら動かす。

何回か繰り返す

腕をコントロールしながら動かす。

教師



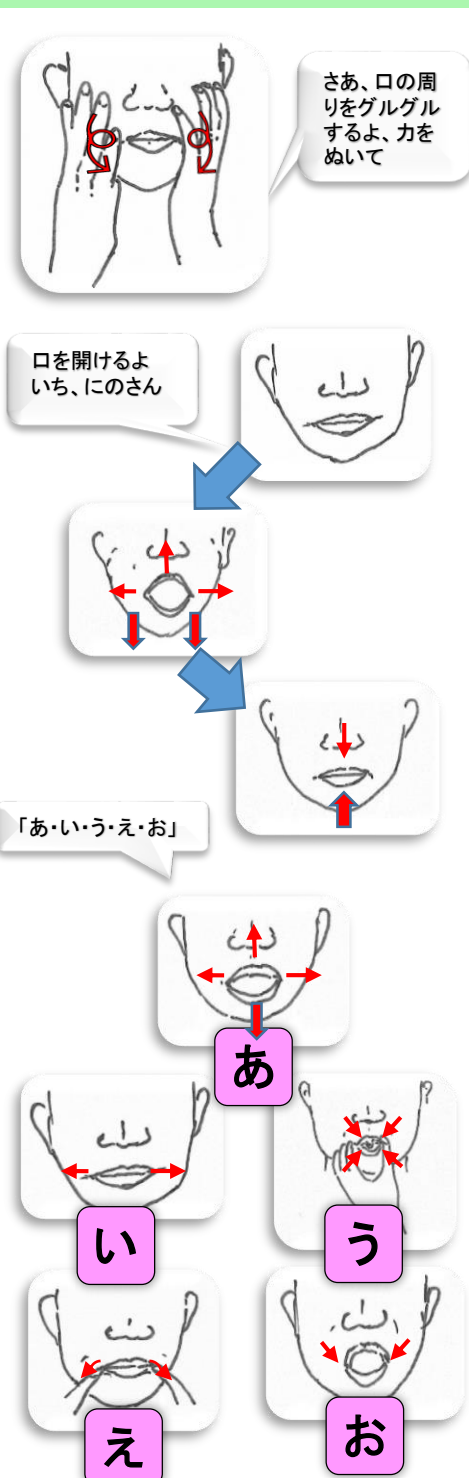
仰向けの姿勢で、余分なところに力が入っていないかを確認めます。

肩を手か足で支え、手で肘の上あたりもしくは手首を支えます。手による支えは手のひら全体で包みこむようにします。動きの止まったところでは、無理に押さず、肩の向きにわずかに力を加えながら動かす方向を示して待ちます。腕が床に垂直になる前後の位置で動きがぎこちなくなるがあるのでやりとりを大切に進めていきます。力を抜く感じや、なめらかに動かす感じが十分に体験できるように留意します。

ポイント 腕を上げるという単純な課題であるが、スピードや方向などの示し方によって、多様に展開できます。ねらいを明確にし、児童生徒にどのような動きを求めているかをはっきり伝えることが大切です。

基本-14 口の動き

ねらい 口の周りの動きをよくする



児童生徒



口の準備(おログルグル)をする

口の周りを自分の手でグルグルして口の周りの力を抜く。

口を開ける

大きく口を開く。

口を閉める

下顎の力を抜いてゆっくりと口を閉めていく。

色々な口の形を作る

「あ・い・う・え・お」を発声しながら口の形を作る。

教師



児童生徒の手を取り、自分の手のひらで頬を挟むように触れさせます。指導者はその上から軽く手を包むように触れます。グルグルと頬を回していきます。動きのよくない箇所は、タテヨコ、ナナメの方向に動かします。

次に口を大きく開けていきます。えくぼのできる場所の内側を押し、口を大きくタテに開けていきます。

ゆっくり口を閉じていきます。下あごに力が入っているので、抜けるのを待ちます。噛み合わせがズレないように注意します。

それぞれの口の形になるように、手で導きながら発声させていきます。何回か練習すると滑らかさができます。

ポイント 口の周りは、敏感な部位なのでセルフタッチがおすすめです。意識して動かすことが少ないので成果が出やすいところでもあります。お口の体操などさらに詳しい指導は次の本を参考にしてください。 飯嶋正博著『不器用な子どもの動きづくり1・2』(かもがわ出版)

基本-15 背中を後ろに伸ばす (あぐら坐、らく坐)

ねらい

背中をゆるめて伸ばし、動かす

児童生徒



教師



準備姿勢

あぐらまたはらく坐の姿勢を取り、無理なく上体を起こす。左右偏りなく座る。

背後から、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たり座るように導きます。



背中を後方に倒す

肩の力を抜き、徐々に後方に倒していく。

手で肩を押さえて、肩の力を抜くようにします。背中が一番出ている所に足を固定し両膝を閉めるようにします。



身体を任せ、背中を伸ばす

後方に身を任せながらゆるめる。止まったところから少しずつ伸ばしていく。

両手で首を支えます。足はしっかり止めて安心感を与えます。止まったところで、待ったり、少し戻したりして緩む方向の動きを引き出していきます。



もとの姿勢に戻す

腰を立てて、中心の姿勢に戻し、腰の動きを練習して、座りが安定したことを感じる。

肩、足首などに余分な力が入りやすいので、入っていることに気付かせます。腰を起こして座った感じを確かめる。

ポイント 無理に伸ばさないで、身体を任せられるように、ゆっくり緩みに合わせて動かしていきます。

基本-16 背中をたてに伸ばす (イス)

ねらい

背中をたて方向に伸ばす



児童生徒



教師



準備姿勢

両足の裏は床に、お尻はイスにしっかりと付け、無理なく上体を立てる。左右偏りなく座る。

背後から、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たり座るように導きます。

背中を伸ばす

背中を伸ばしていく。

両肩に手を当てます。背中が一番出ている部分に足を当て、押し下げながら伸ばすようにしていきます。上に引き上げるのではなく、下向きに力を加え、たてに入れる力を引き出していきます。

曲げる伸ばすを2, 3回繰り返す

少し戻して曲げて伸ばすを繰り返す。

動きが出にくい場合は、指導者が誘導する。動きが分かってきたら、本人が動かすことを待つようにします。頭が下がらないように注意しましょう。

たてにまっすぐな姿勢を確かめる

背中を伸ばし、たてにしっかりと座る。

肩から、下向きに力を加え、まっすぐたてに力が入ることを感じられるようにします。



ポイント 足と手の支援のバランスが重要です。バランスが悪くなると胸をはったり腰を反ったりするなどの動きを誘ってしまいます。座面から上への垂直な力を常にイメージしましょう。

基本-17 背中をたてに伸ばす (あぐら坐、らく坐)

ねらい

背中をたて方向に伸ばす



児童生徒



準備姿勢

両足の裏は床にお尻はイスにしっかりとつけ、無理なく上体を立てる。左右偏りなく座る。

背中を伸ばす

背中を伸ばしていく。

曲げて伸ばすを2、3回繰り返す

少し戻して曲げて伸ばすを繰り返す。

たてにまっすぐな姿勢を確かめる

背中を伸ばし、たてにしっかりと座る。

教師



背後から、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たり座るように導きます。

両肩に手を当てます。背中が一番出ている部分に足を当て、押し下げながら伸ばすようにしていきます。上に引き上げるのではなく、お尻の方向に力を加え、たてに入る力を引き出していきます。

動きが出にくい場合は、指導者が誘導する。動きが分かってきたら、本人が動かすことを待つようにします。頭が下がらないように注意しましょう。

肩から、下向きに力を加え、まっすぐたてに力が入ることを感じられるようにします。

ポイント 足と手の支援のバランスが重要です。バランスが悪くなると胸をはったり腰を反ったりするなどの動きを誘ってしまいます。座面から上への垂直な力を常にイメージしましょう。

『動き活用編』

学校生活全般への支援に関して、具体的な指導内容や留意点をまとめた資料です。イスに座って学習するなど、活用する場面ごとに16項目あります。それぞれの児童生徒に合わせて選び活用します。各場面において、児童生徒によくある困難な状態、児童生徒の取組、教師の支援・指導方法、ポイントで構成されています。16項目の内容は下表のとおりです。

	場面
活用－1	イスに座って学習する①
活用－2	イスに座って学習する②
活用－3	手を使って活動する①(手首・ひじ)
活用－4	手を使って活動する②(手のひら)
活用－5	立って活動する①(足の位置を確認)
活用－6	立って活動する②(足首・膝・股関節)
活用－7	立って活動する③(重心移動)
活用－8	移動(歩く)① 腰を入れて
活用－9	移動(歩く)② 速度に気を付けて
活用－10	移動(階段)
活用－11	一緒に動かす
活用－12	動きの転換
活用－13	跳ぶ、走る(つま先立ちで準備)
活用－14	まっすぐになる
活用－15	呼吸・発声(お腹を意識して)
活用－16	排泄

動き活用編

	場面	状態	支援のポイント
活用-1	イスに座って学習する①	足がふらふらしている	足の位置を確認して踏みしめて座る
活用-2	イスに座って学習する②	姿勢がゆがんでいる、すぐに立つなど②	腰を起し、背中を伸ばして座る
活用-3	手を使って活動する①(手首・ひじ)	手の動きがぎこちない、	ひじ、手首の動きをなめらかに準備する。
活用-4	手を使って活動する②(手のひら)	手のひらが広がらない、指がしゃかり動かない	手のひらを広げる、指の間をほぐす
活用-5	立って活動する①(足の位置を確認)	ふらふらする。疲れやすいなど①	足の位置を確認して踏みしめて立つ
活用-6	立って活動する②(足首・膝・股関節)	ふらふらする、疲れやすいなど②	膝、足首、股関節にゆとりをもって調整しながら立つ
活用-7	立って活動する③(重心移動)	ふらふらする、疲れやすいなど③	左右の重心移動を行いなから立つ
活用-8	移動(歩<① 腰を入れて	腰が引ける	腰を入れて歩く
活用-9	移動(歩<② 速度に気を付けて	早くなったり遅くなったりする	同じペースで歩く
活用-10	移動(階段)	腰が引る、交互に踏み出せない	腰を入れる、出しにくい足の動きを導く
活用-11	一緒に動かす	動き出せない、曲がったり、伸びたりする	程よい支えで、一緒に動かす
活用-12	動きの転換	押し込み、じっとして動けない(立ちあがる)	動き出す準備状態をつくる 動きかけを作る
活用-13	跳ぶ、走る(つま先立ちで準備)	高く跳べない、蹴り上げが弱い	つま先立ちをして準備する
活用-14	まっすぐになる	ぼやっとしている	身体に注意を向ける 背中を伸ばす
活用-15	呼吸・発声(お腹を意識して)	呼吸が浅い、声が小さい・不明瞭	お腹の動きに注意を向けて、腹式呼吸を意識させる
活用-16	排泄	頻尿、しゃかりでない	腰を入れて立って立って排尿する
応用運動	すわり歩き		

活用-1 イスに座って学習する①

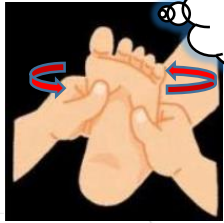
状態

足がふらふらとしている



児童生徒

教師



おやっ?
気持ちいい!
足の裏だ

足の裏だよ
ピタッとできる
ように広げて
みよう、ヨイショ
ヨイショ

(足の裏の準備をする)

足の裏、特に指の付け根の部分を広げ足の裏に意識を向ける。

足の指の付け根を両手で挟むようにして持ち、各指間をもむように上下させます。

飯嶋正博著『不器用な子どもの動きづくり』(かもがわ出版)

足の裏を置く位置を合わせる

教師の支援に合わせて準備姿勢になる。

足をそろえ床に付けます。足の裏の過敏、足首、足先の緊張がある場合などは配慮しながら行います。足を置く場所に、目印を付けるなどの方法も効果的です。

足の裏で踏みしめる

足の裏をしっかりとつけ、お尻を浮かせながら重心が足裏全体にのる位置まで動かす。

膝の上に手を当て、足の裏の方向へ力を加え、足の裏がピタッと付くようにします。

背中を伸ばし座り方全体を確かめる

腰を起こし、背中を伸ばしてまっすぐ座る。

背中や腰の下がったところを、伸ばしてまっすぐにする。肩から下向きに力を加え、まっすぐな状態を実感できるようにする。

ポイント

児童生徒の実態に合わせて、ポイントを強調して伝えましょう。安定してスッと座った感じを大事にします。イスの高さが合っていないことがあるので確認しましょう。

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

教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

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伝えます。

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く使って座る。

両肩に手を当て、前後に体重を移動する、その時お尻で座っている感じがつかみやすいように、肩から、お尻の方向へ軽く力を加えます。背中や肩が緊張している時は部分的に動きを練習します。

腰を前後に動かす

骨盤が動くように腰を起こしたり下げたりして、座る練習をする。

骨盤に手を当て、回転させるように、前後に腰を動かす、腰が起きる動きをつかませるようにします。小さく動く感じを、徐々に大きくはっきりさせていきます。

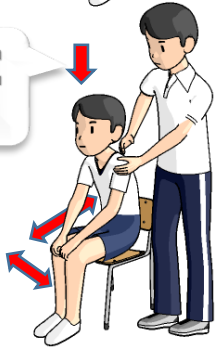
背中を伸ばし座り方全体を確かめる

腰を起こし、背中を伸ばしてまっすぐ座る。

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。肩から下向きに力を加え、まっすぐな状態を実感できるようにします。



前・後・真ん中
右・左・真ん中
お尻がびたつと広がった!



たおして、起こして、もう一度よし! 動いてきたぞ



背中を伸ばして、よし! この姿勢!



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いじくり取り組みます。

活用-3 手を使って活動する①(手首・ひじ)

状態

手の動きがぎこちない
手首、ひじが曲がる



児童生徒

教師



身体に注意を向ける

教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

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伝えます。



教師と握手する

教師が差し出した手を握る。

「手の準備をしましょう」といって、手を差し出します。児童生徒が自然に握手してくるように導きます。軽く「握手」を確かめ、ひじを握手していない方の手で包みます。

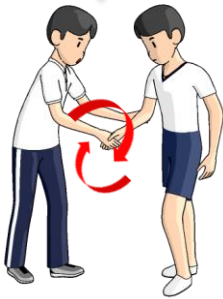
手を楽にして
一緒に
動かすよ

ひじを中心に腕を動かす

教師と一緒に、ひじを中心に色々な方向に動かす。

ひじを中心に腕を回すように動かします。動きにくいところでは、ゆっくりと広がるように動かしていきます。徐々に動きが広がっていくようにします。

手首を
まわして
みよう



手首を動かす

教師と一緒に手首を動かす。

手首を前後左右様々な方向に曲げます。動きにくい所は、動かす方向を示してゆっくり広げるようにします。



手が動かしやすくなったオゾ！
準備OK！

ポイント 握手する時は、教師が手を差し出し、児童生徒から握ってくるようにするとよいでしょう。一緒に動かす中で、腕や手首の動きが広がりなめらかになっていくイメージを持って行います。

活用-4 手を使って活動する②(手のひら)

状態

手のひらが広がらない
指がしっかり伸びない



児童生徒

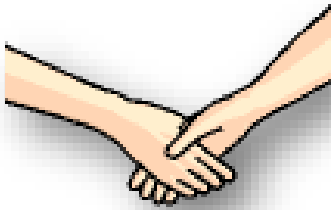
教師



身体に注意を向ける

教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

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伝えます。



教師と握手する

教師が差し出した手を握る。

「手の準備をしましょう」といって、手を差し出します。児童生徒が自然に握手してくるように導きます。軽く「握手」を確かめ、ひじを握手していない方の手で包みます。

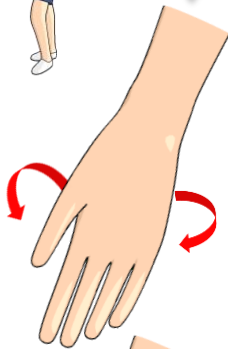


手のひらがひろがるよ

手のひらを広げる

教師に手をまかせ広がる感じをつかむ。

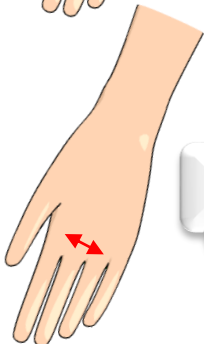
親指の付け根の手のしわをなぞって、広がっていきます。中心から外へ広がるように動かします。



手首を動かす

教師に手をまかせ、指の間が動く感じをつかむ。

指の間を、広げるように、動かします。柔らかい力で緩みを待ちながら、動くことを伝えていきます。手のひらが大きくなったような実感を持たせます。



指の間動くよ

ポイント 握手する時は、教師が手を差し出し、児童生徒が握ってくるようにするとよいでしょう。手のひらに注目させ、手のひら全体を感じ、広がるように支援していきます。準備をした後、「ゲー・パー」「親指とそれぞれの指を合わせて」などの動きを入れるとよいでしょう。

活用-5 立って活動する①

(足の位置の確認)

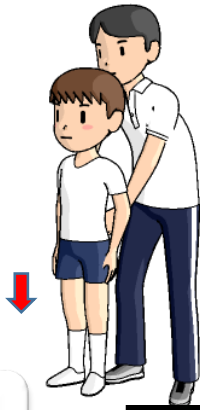
状態

フラフラする、同じ場所にじっとしてられない

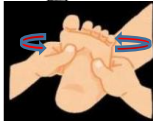
児童生徒



教師



さあ、ここに足をおく、足の裏ピター



前・後・真ん中
右・左・真ん中
足の裏ピタッと



背中を伸ばして、よっこの姿勢！
膝や足首を楽にして
どっしり作業できるぞ！

身体に注意を向ける

教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

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伝えます。立つ前に、足の裏を動かす準備をしておくと、さらに立った感じがつかみやすくなります。

立つ位置を確定する

立つ位置を決め、足の置き方を整える。

立つ位置を示して、足をそろえ足の裏をしっかりとつけて立つように支援します。足形などの目印をつけることも有効です。

前後左右に重心を移動する

前後左右に重心を移動し、足の裏全体を付けて立つ。

肩か腰に手をあて、前後左右に重心を移動していきます。膝や足首を柔らかく使うことを確かめます。自分の体重をしっかりと足の裏で受け止めるようなイメージを伝えます。

背中を伸ばし立ち方全体を整える

足の裏の土台の上しっかりと立つことを感じる。

腰からまっすぐな状態が実感できるようにします。

ポイント

地面と接する、足の裏面をまずはしっかりと確かめます。腰や肩などに必要以上に緊張があると感じがつかみにくなるので、強い緊張がある時には、腰であれば腰というように部分的に緊張を緩める練習を取り入れます。

活用-6 立って活動する②

(足首・膝・股関節で調整して立つ)

状態

フラフラする、同じ場所にじっとしてられない

児童生徒



教師

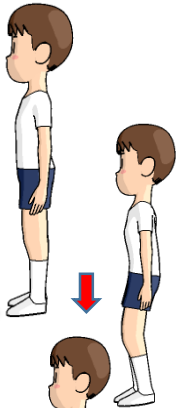


さあ、足をつけて立ち方確かめよう!



身体に注意を向ける
教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

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伝えます。「しっかり立てるように確かめよう!」身体の横から見た時に、耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になるように整えます。



ゆっくり曲げて、伸ばす
ギューまげて、スーっとのばす

中腰姿勢になる
足首、膝、股関節を曲げ中腰姿勢になる。

腰に手を当て、下向きの力を加え中腰に導きます。足首、膝、股関節のどこかが動かず曲がらないことが多いので、曲げる部位を伝えます。

膝の曲げ伸ばしを繰り返す

前後左右に重心を移動し、足の裏全体を付けて立つ。

肩か腰に手を当て、前後左右に重心を移動していきます、膝や足首を柔らかく使うことを確かめます。自分の体重をしっかり足の裏で受け止めるようなイメージを伝えます。

上体をまっすぐ伸ばし立ち方全体を整える

足の裏の土台の上でしっかりと立つことを感じる。

背中や腰の出たところを伸ばしてまっすぐになります。腰から足の裏に軽く力を加え、しっかり立った感じをつかめるようにします。

背中を伸ばして、よっこの姿勢!
膝と股関節少し緩めてどっしり作業できるぞ!



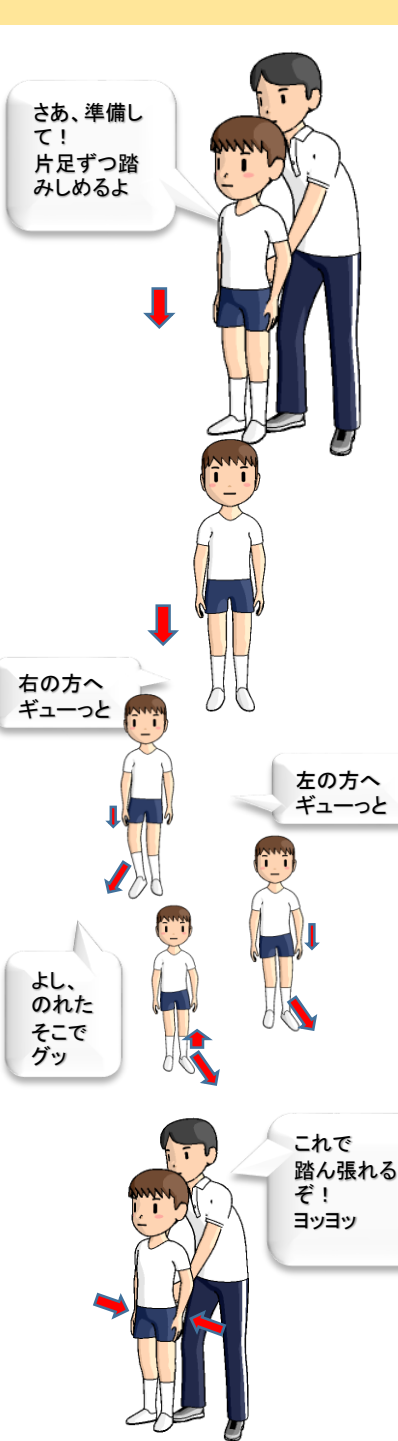
ポイント 不安定な立ち方には、腰、足首、股関節、上体に様々な問題があり、部分的な改善が必要なことが多いですが、短時間に立ち方を整えるのに有効な課題です。

活用-7 立って活動する③

(重心移動)

状態

フラフラする、同じ場所にじっとしてられない



児童生徒



身体に注意を向ける
教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

片足ずつ踏みしめる
片足に腰を入れながら膝をわずかに曲げ、踏み込んでいく。

片足ずつ踏みしめる
もう片方の足に腰を入れながら膝をわずかに曲げ、踏み込んでいく。

**上体をまっすぐ伸ばし
立ち方全体を整える**
左右に幅を持って、立つことが調整できることを確かめる。

教師



腰を両手で支えます。両足がしっかり付くよう、位置を確かめ整えます。

腰を体重をのせる方向にわずかに移します。片足に踏み込んでいきます。膝がつっぱっている時は膝の後ろを軽く押しゆとりを持たせます。

同様にもう片方の足の踏みしめを行います。左右差は必ずあるので、のりにくい方は時間をかけます。体重がのった時、グッとやや上に入る本人の力を引き出します。

立った姿勢を確かめ、左右の踏ん張りができたことを、左右交互に横から軽く押し確かめてみます。練習前より踏んばれるようになったことを感じさせます。

ポイント 安定して立つには、腰、足首、膝、股関節、上体など様々な要素が関係しています。腰をしっかり中心にすえることを大切にしましょう。片足ずつ、踏みしめる中で足首、膝、股関節の3点で調整し、どっしりと立つ感じをつかめるようにします。

活用-8 移動(歩く)① 腰を入れて

状態

腰が安定しない・足がしっかりとつかない

歩き方を確かめるよ
さあ、準備するぞ!



右の足にしっかりと
のって
ギュッと



左も
ギュッと
腰をのせて
よし、このまま自分で歩いて
いこう!



頭は上げて

腰が後ろになってきたよ、
前に出して

足をしっかりと
つけて



児童生徒



身体に注意を向ける
教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

踏みしめを確かめながらゆっくり歩く

教師の支援を受けて、踏みしめる感じをつかむ。

徐々に自然な速度で歩く

練習を生かして、徐々に自分で歩いていく。

自然に歩き、ズレたところを修正する

教師の指摘を受け修正しながら歩く。

教師



腰を両手で支えます。両足がしっかりとつくよう、位置を確かめ整えます。

腰が前後左右にブレないよう両手でしっかり支えます。足の裏に向かって力を加え、踏みしめる力を感じながら支援します。片足ずつにしっかりと踏みしめることを確かめていきます。

普段の歩きに近い動きの中で支援していきます。腰を中心に下への力を加え続けることで、踏みしめる感じをつかみやすくすることに注意を向けて支援します。

地面を捉え上に向かう力が感じられるようになったら徐々に、支援を少なくして自分で歩かせるようにします。ズレてきたら、その部位を指摘し修正していきます。

ポイント 腰のコントロールが重要です。力の出にくい児童生徒でも位置がしっかりと整うと支える力が出てきます。片足ずつで踏みしめることが不十分なことが多いので、動きの中で力を加えながら踏みしめる感じをはっきりとさせていきましょう。

活用-9 移動(歩く)② 速度に気をつけて

状態

早くなったり遅くなったりする

歩き方を確かめるよ
さあ、準備するぞ!



右の足にしっかりと
のって
キューっと



児童生徒



身体に注意を向ける

教師の声や手に注意を向け、姿勢を確かめる。

踏みしめを確かめながらゆっくり歩く

教師の支援を受けて、踏みしめる感じをつかむ。

教師の速度にあわせて歩く

教師と一緒にペースに気を付けながら歩く。

歩き方が崩れてきた時には、教師の助言に応じて修正する。

教師



腰を両手で支えます。両足がしっかり付くよう、位置を確かめ整えます。

腰が前後左右にブレないよう両手でしっかり支えます。足の裏に向かって力を加え、踏みしめていることを手で捉えながら支援します。片足ずつにしっかりと踏みしめることを確かめていきます。

①教師の身体の一部を児童生徒に触れさせます。

②児童生徒の身体に触れる。

いずれかの方法で、ペースをコントロールします。支援は徐々に減らし、ペースが変化した時に働きかけ気付かせるようにします。

1



2



ポイント 動きの学習の中で、お互いに動きを合わせる、自分の身体への注意を向けることができるようになってくるとスムーズです。一定のリズムを大切にしましょう。

活用-10 移動(階段を降りる)

状態

片方の足でしか踏み出していない

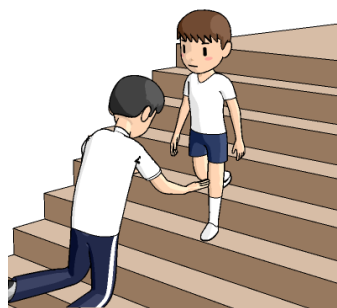
階段降りる
さあ、準備す
るぞ！
腰が入った
しっかりしま
した



右の足に
しっかりのって
ギュッと
よし



左も
ギュッと
腰をのせて
よし、このま
ま自分で歩い
ていくよ！



児童生徒



身体に注意を向ける
教師の声や手に注
意を向け、姿勢を確
かめる。

片足立ちをする

教師の支援を受け
て、踏みしめる感じ
をつかむ。

踏み出しにくい方の足 を踏み出す

片足でしっかり
立った感じを基に、
いつも出さない方の
足をだす。

交互踏み出しに慣れ る

徐々に普通のリス
ムで降りる。

教師



腰を両手で支えます。
両足がしっかり付くよう、
位置を確かめ整えます。

腰が前後左右にブレな
いよう両手でしっかり支え
ます。足の裏に向かって
力を加え、踏みしめる力
を感じながら支援します。
片足ずつにしっかりのり
踏みしめることを確かめ
ていきます。特に立ちにく
い方の足で立つことを練
習します。

片足でしっかり立つこ
とを確かめます。いつも
踏み出さない方の足を出
すことに躊躇するので、
安心感を与えながら、導
いていきます。

リズムの中で、身体が
動きに慣れるようにして
いきます。本人ができる
ようになってきたことを見
ながら支援を少なくして
いきます。

ポイント いつも出ていない足を出す、はじめの一步が重要です。しっかり立てる安心感を十分に持って、歩くリズムの中でスッと出せるよう支援します。ただし階段なので、初めは一番最後の段で行います。安全面に配慮します。

活用-11 一緒に動かす

状態

体操やダンスで、動きだせない
曲がったり伸びたりして正しい動きでない

児童生徒

教師



姿勢を整える

足の裏をしっかりと付け、左右のバランスの良い位置で立つ。

足の裏を付ける位置を確かめ整えます。前後左右の位置を確かめ、身体の軸を中心におきます。色々な動きが出せるように準備します。



自分で動かす

自分で、できる限り動かしてみる。

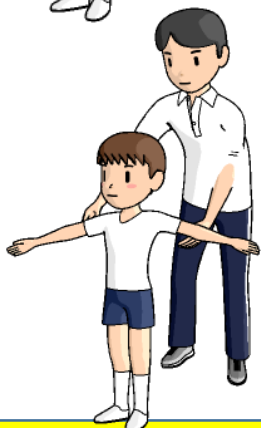
まずは、児童生徒の様子をよく観察して、動きがはっきりしないところ、腕が曲がるなど修正が必要な所などをよくつかみます。



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。

動きの止まる場所、正しい動きでないところの手前で、手を添え正しい動きを援助します。全体の流れや、本人の動かそうとする努力が途切れないように支援します。



徐々に自分で動かす 自分で動かす部分を増やす。

徐々に支援を減らしていきます。流れの中で、動きが途切れるところ、ズレるところなどの要所では動きが身に付くまで程度を調整しながら支えていきます。

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でそれに合わせて支援していくことが大切です。動き出しは本人に任せ修正の必要なところで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。

活用-12 動きの転換(立ち上がる)

状態

座りこんで、次に動くことができない

児童生徒



教師



身体に注意を向ける
教師が手を当てているところに注意を向ける。「なんだ?」「おやっ!」

肩などに手を当て、「力が入っているね、抜いてごらん」と言い、身体に注意を向けるきっかけをつくれます。



膝をそろえて足の裏つけてよいしょ!

立ち上がる準備姿勢にする
教師の支援に合わせて準備姿勢になる。

両足をそろえ、体操座りのようにします。上体は丸まってもかまいません。足の裏をしっかりと地面に付けるようにします。無理な力はいれなくて手早く体勢をつくるようにします。



よしのった準備OK
いくよ
1. 2. 3!

体重を足にのせる
足の裏をしっかりとつけ、体勢を移し重心が足裏全体にのる位置まで動かす。

足の裏に向かって徐々に体重がのるよう身体を起こしていきます。足の裏が地面から離れないようにします。足の裏に体重がのる位置をはずさないようにすることが大切です。



あれっ?
立てた!

立ち上がる
合図に合わせて、膝を伸ばし、腰を入れ自分で立つ。

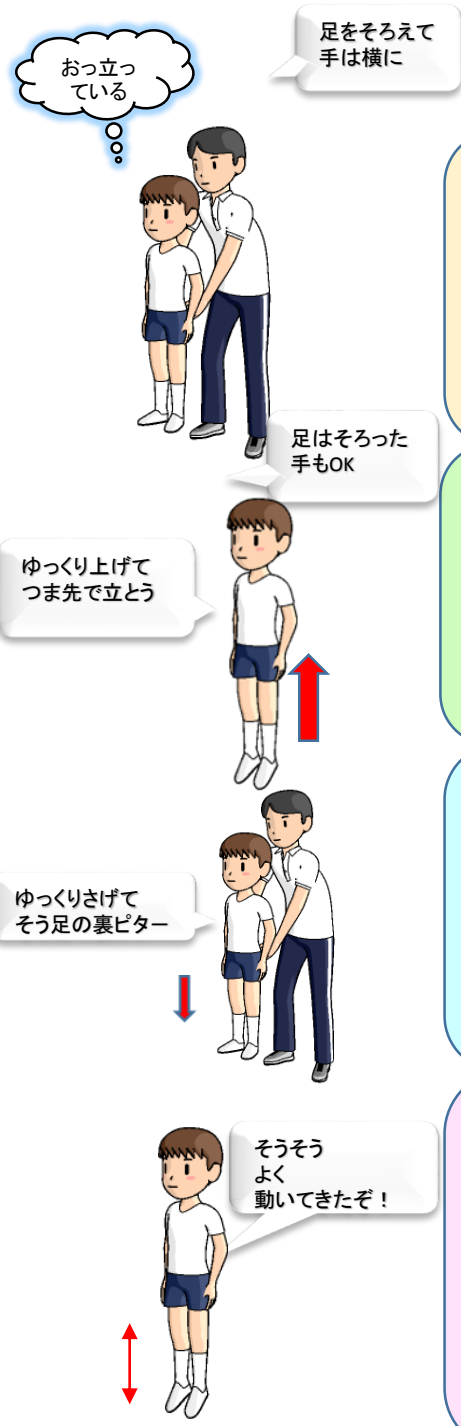
重心がしっかりとのったところをとらえ「いち、にのさん」で立ち上げる。その時、腰や肩から、足の裏に向けて下向きの力を加えます。

ポイント 座り込んでいる時は取り上げないですぐ次にやることを示します。迷うことがないようにリズムカルに途切れなく支援します。引き上げたりしないで、児童生徒が自分の力を出して立ち上がることが大切です。

活用-13 跳ぶ、走る (つま先立ちで準備)

状態

高く跳べない
蹴り上げが弱い



児童生徒

身体に注意を向ける
立ち方を確かめる
準備をする。

つま先で立つ
上の方へまっすぐ
背伸びし、つま先で
立つ。

かかとを戻す
つま先立ちから
ゆっくり元に戻す。

つま先立ちを何回か
繰り返す
上げ下げを何回か
繰り返す。

教師

身体の様子、アンバランスなところを観察しながら、立つ姿勢を整えます。腰の位置を確かめ両足バランスよく、足の裏全体で立つようにします。

上に伸びていくように腰又は膝に手を添え、導いていきます。つま先を指して、「ここで立つよ」と意識させます。かかとをタイミング上げます。

つま先で立っていることを確かめ、ゆっくり下げていきます。下げた時に足の裏の方向に力を加え、足の裏全体でしっかり立てるようにする。

何回か繰り返し、かかとを上げる感じ、つま先で立つ感じをはっきりさせていきます。

ポイント つま先がつかみにくい時は、取り組む前につま先を広げるほぐし運動を取り入れたり、上がる時につま先を押さえたりします。つま先立ちをする前と、行った後で跳ぶ運動をすると違いがはっきりします。

活用-14 まっすぐになる

状態

ぼやっとしている⇒身体をまっすぐ整え、立つ感じをはっきりする
フラフラする



児童生徒

立ち止まって身体に注意を向ける

立ち止まって、立ち方を確かめる準備をする。

姿勢を整える

足をそろえ、手を下げ直立に近い状態にする。

腰を前に入れる

足を踏ん張り、腰を入れていく。

上体をまっすぐ伸ばし立ち方全体を整える

腰を中心にすえてどっしり立つことを感じる。

教師

身体の様子、アンバランスなところを観察しながら、動きを止める。声をかけながら、順番に立つ姿勢を整えていきます。

足の位置を整えて、まっすぐに近い上体に整えます。肩に力が入っていたり、首が下がっていたりするので、指摘しながら直していきます。

腰にしっかり力が入ることが大切です。腰を前に起こすイメージで立つことがつかめるように支援します。

背中が曲がったり首が曲がったりすることがあるので、整えていきます。腰の位置が中心になることを忘れないようにしましょう。

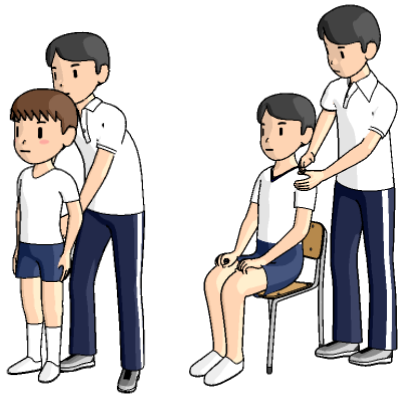


ポイント まずは立ち止まり、自分の身体で立っていることをしっかり感じます。腰の動きが重要で、腰をしっかりと入れて足の裏全体で立つことができると、自分自身がはっきりとしてきます。

活用-15 呼吸・発声（お腹を意識して）

状態

呼吸が浅い
声が小さい、はっきりしない

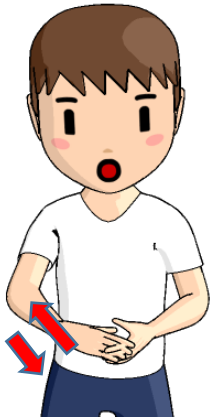


児童生徒



身体に注意を向ける
立ってまたは座って、あるいは横になって姿勢を整え身体に注意を向ける。

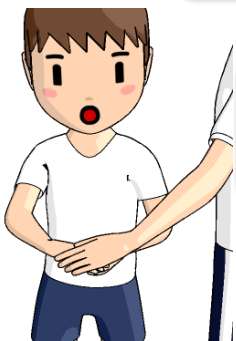
お腹に手を当てる
両手を重ねるようにお腹に手を当てる。



いっぱい息をだしていこう
1, 2, 3……

息をはく
「ふー」と息をはいていく、お腹を引っ込めるようにする。

息を吸う
息をはききったところで息を吸う、自然に空気が入りお腹がふくらむことを感じる。



そうそう
それすって
ふわー
そう

教師



立つあるいは座って姿勢を整えます。身体の余分な力を抜くように促し、リラックスするようにします。

「手をお腹に当ててみよう」児童生徒の手の上に手を添え、お腹の動きが分かりやすい位置に定めます。

「ふー」「はいてはいて」と言ってゆっくり息をはいていくように導きます。その際、お腹がへこむようにします。手の上から軽く手を添えて力を加えていきます。

息をはききったところで「はい、すって」と言います。自然に吸うので、お腹に当てていた手の力をふわっと抜いて、お腹がふくらむ感じを伝えます。

ポイント お腹を動かして、大きく呼吸することを大切にします。お腹の動きが大きく引っ込んだり、出たりしてくると、自然に大きな呼吸になってきます。ゆったりとしたリズムで行いましょう。

活用-16 排泄

状態

腰が引けている
頻尿、最後まで出きらない

児童生徒



姿勢を整える

足の裏をしっかりとつけて立つ。左右のバランスのよい位置で立つ。

腰を入れる練習をする

足を踏ん張り、腰を前に出す練習をする。

腰を前に入れる

足を踏ん張り、腰を入れていく。

最後まで出きる

もう終わりかと思ったところからさらに出きる。

教師



足の裏をつける位置を確かめ整える。前後左右の位置を腰を持って調整し、ちょうどよいところで止める。

腰から、足の裏に下向きに力を加え、同時に骨盤を起こすようにして腰を入れていく。入れて一下げると何回か繰り返し、準備します。

腰を前に起こすイメージで立つことが大切であることを伝える。

途中で腰を引かないように伝える。途中でやめてしまうことが多いので「最後まで、最後まで」と繰り返し伝えます。

腰を入れる練習をしよう
出ているお尻を前に



足の裏でたって腰を前にキュッ

おっ立っている



腰をもっと前に！しっかり入れるよ



そうである最後まで



ポイント

腰を入れ、最後まで出きることを伝えます。

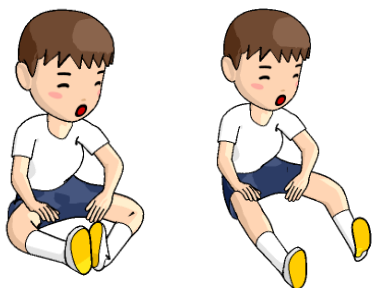
「まだまだ、もっと出るよ、最後までシー」

腰がどうしても引けてしまう場合は、腰の部位だけを取り上げた動きの練習が必要です。

活用 応用運動 座り歩き

状態

腰の動きを練習した後、動きを実感する運動



右



おっ動く
進むぞ

左



腰をしっかり使って
イチ、ニ10歩
いったらバックしよう



児童生徒

準備姿勢をとる

あぐら坐または長坐で座る。腰を起こし、できるだけまっすぐな姿勢になる。

腰を交互に動かす

右、左と交互に動かす。手を一緒に動かしてきっかけをつくる。

腰を交互に動かして進む

リズムを持って、前に進んで行く、徐々に進みが早くなる。

後ろに歩く

10歩程度進んだら後ろ方向にも歩く。

教師

あぐら坐または長坐でゆったりと座るようにします。お尻歩きをする前には、腰を起こすための、上体を曲げる動きや、腰を引いたり起こしたりして動かす練習を十分にします。

声をかけて、動きを引き出します。
「右、左、右、左
イチ、ニ、イチ、ニ！」

動きが出にくい場合には、腰に手を当て動きにあわせて援助します。その際前に出す側と反対のお尻でしっかり踏むよう軽く力を加えると分かりやすくなります。

動きに合わせて声をかけ、後ろ歩きにも挑戦させましょう。

ポイント 腰が動くことが大切で、左右で動き分けることがポイントです。腰の動きを引き出した状態で取り組むようにします。リズムを大切にして、連続した動きを途切れないうで誘導するようにします。

指導カード（教師用）

『動き基本編』と『動き活用編』の資料を活用して授業を組み立てるためのカードです。学習の内容、手順、準備などをまとめていきます。児童生徒の実態把握し、学校の様々な場面を考えて目標を設定します。実態は身に付けていない動き、様々な場面で必要な動きの両面から把握し、学習する内容のシートを『動き基本編』より選択します。さらに学んだことを生かす場面での支援を『動き活用編』から選択します。それぞれを選択していくことで1単位の指導が計画できるようになっています。

①	基本-1	左右の重心移動(イス)
②	基本-2	腰をおこす(イス)
③	基本-4	腰の動き(イス)
		左右の重心移動(イス)
		腰をおこす(イス)
		腰をおこす(あぐら坐、らく坐)
		腰の動き(イス)
		腰の動き(あぐら坐、らく坐)
		肩の上げ下げ(イス)
		肩の上げ下げ(あぐら坐、らく坐)
		両腕を上げる(イス)

平成26年11月 19日
1校時 自立活動
9:15~9:55 教室

自立活動「身体の動き」指導カード

「まっすぐすわって机上学習をしよう」

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 学習カードを使い
 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る

① これまで、それぞれに身体の課題を学習してきました。
 ② 今日は、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座ります。
 ③ 学習内容は、以下の(①・②・③)です。

展開Ⅰ 動き基本編の学習を進める
(主に3つの学習を中心に)

①	基本-1	左右の重心移動(イス)
②	基本-2	腰をおこす(イス)
③	基本-4	腰の動き(イス)

展開Ⅱ 学校生活全般につなぐ動きの学習をする

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(できたこと、できてきたこと)を振り返るとともにポイントカードで本時の学習を生かして行う場面と活動を確認し、意欲を高める。

もよみました。この姿勢でそれぞれの課題学習に取り組みましょう！

動き活用編

次の課題学習(字を書く) 活用-1 イスに座って学習する

①	活用-1	姿勢がゆがんでいる、すぐに立つなど① まっすぐすわっている、すぐに立つなど② ふらふらする、疲れやすいなど③ ふらふらする、疲れやすいなど④ 腰が引ける 早く終わった後ゆっくりする 安定	イスに座って学習する	足の位置を確認して踏みしめて座る
---	------	---	------------	------------------

自立活動「身体の動き」指導カード

平成 年 月 日
校時 自立活動
: 教室

目標
(本時)

準備

導入 学習カードを使い

- 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る

① これまで

② 今日は

③ 学習内容は、以下の
(①・②・③)です。

展開Ⅰ 動き基本編の学習を進める

(主に3つの学習を中心に)

動き基本編

①	基本-	
②	基本-	
③	基本-	

展開Ⅱ 学校生活全般つなぐ動きの学習をする

イラスト
写真

まとめ

本時の学習(できたこと、できてきたこと)を振り返るとともに、ポイントカードで本時の学習を生かして行う場面と活動を確認し、意欲を高める。

動き活用編

他の場面

活用-

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

9:15~9:55 教室

「まっすぐすわって机上学習をしよう」

記入例

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 学習カードを使い

- 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る

① これまで、それぞれに身体の課題を学習してきました。

② 今日は、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座ります。

③ 学習内容は、以下の(①・②・③)です。

展開Ⅰ 動き基本編の学習を進める
(主に3つの学習を中心に)

動き基本編

①	基本-1	左右の重心移動(イス)
②	基本-2	腰をおこす(イス)
③	基本-4	腰の動き(イス)

展開Ⅱ 学校生活全般につなぐ動きの学習をする

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(できたこと、できてきたこと)を振り返るとともにポイントカードで本時の学習を生かして行う場面と活動を確認し、意欲を高める。

3人ともよくできました。この姿勢でそれぞれの課題学習に取り組みましょう!

動き活用編

他の場面 次の課題学習(字を書く)

活用-1 イスに座って学習する


学習カード（児童生徒用）

児童生徒自身が課題を捉えて学習に取り組むことができるためのカードです。前時の授業、自分自身の身体の動きについて今の状態が分かり、例えば「この学習をすると太鼓をたたく音がよくなる」という児童生徒の生活に即した目標を設定し、本時の学習内容がつかめるようになっていきます。その際児童生徒がイメージしやすいように写真やイラストを取り入れることができます。児童生徒は授業の初めに学習内容を知ること、見通しを持って取り組むことができ、授業の途中でも必要に応じて見ることが出来ます。さらに授業の取組の記録として、学習内容や変容の経過を残したりすることができます。引継ぎの資料や参考事例として活用していくことができます。

項目例

- できていること
- していること
- 気になること
- 学習前
- 学習後
- よい時
- 悪い時

学習カード

からだのうごきをみてみよう！ 

これまで 写真、絵などを使ってイメージをふくらませます。

できてきたこと **していること**

これまでの学習でこんなことができてきました。

展開パターン① もう少しここに気をつけて学習してみよう
展開パターン② 新しくここを練習してみよう

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かめます。児童生徒の変化をつかむためにも記録をとることが有効です。

これから になりたい姿

そう、こんな風になりたいね。ではこれから、こんな学習をしてみよう！！

こんなことがよくなる

- 児童生徒の立場での可能性
- ・わかりやすく
- ・具体的に

これからするがくしょう

①

② 学習したらこのような場面でやってみよう！

③

いかにするばめん①

いかにするばめん②

指導資料「これカラダ」

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>

これから

なりたい姿

これからするがくしゅう

①

②

③

こんなことがよくなる

- ・
- ・
- ・



いかしてするばめん①

いかしてするばめん②

学習カード

からだのうごきをみてみよう！



これまで

写真、絵などを使ってイメージをふくらませます。

できてきたこと

していること

これまでの学習でこんなことができてきました。

展開パターン① もう少しここに気をつけて学習してみよう
展開パターン② 新しくここを練習してみよう

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かめます。児童生徒の変化をつかむためにも記録をとることが有効です。



これから

なりたい姿

そう、こんな風になりたいね。ではこれから、こんな学習をしてみましよう！！

こんなことがよくなる

児童生徒の立場での可能性
・わかりやすく
・具体的に



これからするがくしゅう

①

②

③

学習したらこのような場面でやって見よう！

いかしてするばめん①

いかしてするばめん②

学習カード

からだのうごきをみてみよう！



これまで

できていること

していること

気になること

いま

学習前

学習後

よい時

悪い時

これから

なりたい姿

こんなことがよくなる

- ・
- ・
- ・



これからするがくしゅう

- ①
- ②
- ③

いかしてするばめん①

いかしてするばめん②

ポイントカード

授業で学んだことを学校生活全般に生かすためのカードです。例えば「太鼓をたたく場面では腰を入れて、手をあげる」という自立活動で学んだポイントを示すようにします。主にポケットサイズにして携帯できるようにして使用します。教師が授業の終わりに児童生徒に提示したり本人に渡したりし、次の活動へつなげるようにします。『動き活用編』からイラストなどを取り入れ作成することができます。

ポイントカード
やってみよう！
基本形

このじかん	このばめん

イラスト

主な動き、活動

ポイント	チェック

カード例

ポイントカード
やってみよう！

このじかん	このばめん
-------	-------

このじかん	このばめん
-------	-------

音楽 体育	太鼓 体操
-------	-------

腰を入れて手をあげる

ポイント	チェック
足の裏をしっかり立つ	
膝を曲にする	
腰を入れる	
手をあげる	

ポイントカード
やってみよう！

このじかん	このばめん
-------	-------

このじかん	このばめん
-------	-------

くご	じをかく
----	------

机で、まっすぐすわって学習する

ポイント	チェック
足をつける	
背中を伸ばす	
膝を曲にす	
左右のバランスを奪つ	

指導資料「これカラダ」

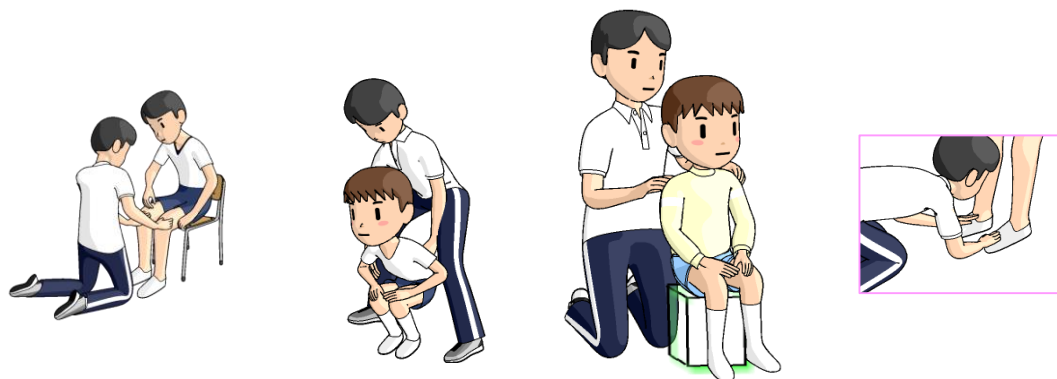
視覚的工夫例

イラスト・人形模型

- やる動きがつかみやすい
- 自分の動きの実感と、見た目の動きをくらべる

イラスト

『動き基本編』『動き活用編』の資料では、イラストを取り入れました。作成しデータとしてもあるので、タブレットなどでイラストの部分を拡大し児童生徒に見せることができます。また様々なカードの作成においても利用できるようになっています。



人形模型

人形を動かして、動きを伝えます。
市販のデッサン用の模型を活用しました。



視覚的工夫例

足の模型

- やる動きがつかみやすい
- 自分の動きの実感と、見た目の動きをくらべる

作成

