

1 チーム名 (研究対象領域・教科)	高等部類型Ⅱ 体育
2 メンバー	高等部教員 5 名
3 チームのテーマ 「主体的に体を動かし、活動に取り組むことができる支援のあり方」	
4 対象児童生徒に願う主体的な姿 対象生徒：高等部類型Ⅱ 1 4 名 願う姿：より少ない教師の支援の中で、自分から体を動かしたり活動に取り組んだりする。	
5 研究仮説 本集団は、T 1 の全体指示によりある程度の行動できる生徒や、準備体操などで模倣や指示者への注目が難しかったり、その場から離れたりして個別に支援（言葉掛けや身体に触れて指示）が必要な生徒など実態は様々である。身体の機能面では肩、背中、膝、股関節等の動きが固く可動域が狭い生徒が多かったり、肥満のため動くことを億劫に感じている生徒もいたりする。昨年度は、体力を高める運動として走、跳、投、補などの運動や、集団競技（ルールや約束を守る必要がある種目）に取り組むことで経験の幅を広げてきたが、生徒によっては運動量が確保できなかつたり、短期間での題材の変化により理解するに至らず受動的であつたりする面もみられた。 そこで本研究では、年間を通じて 1 つの題材に絞って取り組むことで、生徒の主体性を引きだそうと試みた。サーキット運動は、生徒一人一人の体力に合わせて運動負荷や運動量、難易度を調整できるため、実態に応じて取り組むことができるとともに、複数の異なる種目を設定することで、身体の各部位や全身を使った運動をすることができる。年間を通じて同じ題材を取り上げ、長いスパンで繰り返し取り組むことで生徒自身が見通しを持ち動きを理解することができ、より主体的な姿を引き出すことが期待できる。また、長期的な取り組みにより、教師が生徒の課題や変容を把握することができ、生徒の実態から種目の内容を整理したり生徒の変容から手だてやかかわり方を工夫したり、ステップアップさせていくことができる。体力とともに身体機能の向上を図ることで、より日常生活を豊かにできると考える。	
6 研究実践 (1) 教師のかかわり ・具体的な指示を出す、手本を示す、身体的援助で体の動かし方を伝える等、流れや動きを覚えさせるために繰り返しかかわった。 ・変容に応じて、支援内容もステップアップし、実態によっては指示も減らしていった。 ・生徒が自分で判断して動いているのか、周囲を手掛かりにしているのか、理解できていないのかを、教師間で情報交換しながら、主体的に動けるようになるためのかかわりについて共通理解を図った。 ・実態に沿った役割を与え生徒同士のかかわりを促し、生徒の活躍の場を設け意欲を高めたり、教師の支援を必要最小限に主体性を引き出したりした。 ・同じ内容を繰り返し行うことで、変化や課題が見える分、教員間でも話題にし易くかかわりを改善していくことができた。 (2) 教材や場の設定の工夫 ・週 2 回の授業を「有酸素運動系」「無酸素運動系」に分けて全身を大きく動かす運動に取り組み、全身を使って「這う、またぐ、跳ぶ」等いろいろな感覚刺激を体験しながら、必要な動きの学習の確保を図った。 ・実態に応じて難易度の違う物を設定させたり、変容に応じて難易度の高い方へ移行させたりした。 ・三角ポールやマット、ラインを利用して整列、スタート、ゴール等の目標物を作ることによって、生徒が意欲的に活動できるようにした。 ・自ら動く力を付けるために毎時、同じ位置（学級、学年に応じて設定）からのスタートとした。 ・グループを実態差に応じて 2 グループに分け、丁寧に方法を伝えたり、運動量を確保したりした。	

7 生徒の変容

(1) 有酸素運動系（火曜日の授業）における変容

<バランス（平均台渡り）>

- ・片足に体重を乗せることができるようになりバランスの調整が向上した。
- ・横歩き→正面を向いて手をつないで前歩き→足を交互に出せるようになり、正面を向いて一人で渡るといように上達が見られた。

<フープステップ>

- ・左右の足の運びが分かり、スピードアップ、ステップアップが図れた。
- ・目標物を見る力、足下を見る力が向上し、フープやマットから足をはみ出さなくなるなど集中力を高めることができた。
- ・片足への重心移動について切り替えがスムーズになった。

<くぐる・またぐ>

- ・上体を折ることが苦手であったが、手や足を床について低い位置に姿勢を置くことができるようになった。
- ・ゴムの高さに応じて体を低くすることができるようになり、このような姿勢を取ることもできるようになった。
- ・またぐでは足を上げる力が向上し、引っかかることが少なくなった。
- ・生徒によっては、超える意識が高まりまたぐから両足をそろえてジャンプにステップアップすることができた。

<よじ登る・降りる>

- ・跳び箱に足を挙げて体を上に引き上げる動きができるようになった。
- ・両手足を使い全身を移動させることができるようになった。

(2) 無酸素運動系（金曜日の学習）における変容

<荷物運び>

- ・途中で荷物を下ろしたりせず最後まで運ぶことができたり、水入りボトルの本数が増えたりした。

<荷物押し>

- ・押し出す範囲を理解して自分で折り返すことができるようになってきた。
- ・腰や上体を落として腕の力だけではなく体全体を使って押すことができるようになってきた。

<荷物引き>

- ・自分の体重を活かし重心を後ろに傾けながら引くことができるようになった。

<手押し車>

- ・自分の体重を支える腕の力がつき、最後までつぶれずに進むことができるようになった。
- ・平らなマットから、斜面に難易度を上げてつぶれなくなった

(3) 生徒の動きや意欲の変容

- ・初めのうちは伝えることも多く、初歩的なことから伝えなければならなかったが、徐々に生徒の理解も進み、伝える内容も向上し、2学期半ばになると全体的に見ても変化を感じるようになった。
- ・各種目を一人で取り組める生徒がみられるようになってきた。
- ・流れが分かり、言葉かけがなくても次の種目に移動する生徒がみられるようになってきた。
- ・テンポよく進めるようになり、終了の合図がなるまで繰り返し取り組めるようになってきた。
- ・何をやるか見通しがもて、心理的に安心でき、集団から離れず一緒に活動に取り組めることが増えてきた。
- ・今まで経験したことがない動きを教師と一緒にチャレンジしてできるようになる満足感を味わうことができた。

8 研究成果と今後の課題

繰り返し取り組み学習を積み重ねることにより、見通しを持って、安心して取り組めるようになってきたとともに、体力を養うことができた。スタート位置へ自ら移動し、各種目の方法を理解し（技能向上）、次々と種目をこなしていく、終了時間まで継続して取り組む、集団から離れずに一緒に参加するなど主体的な姿がみられるようになってきた。

また、体育以外の場面では、雑巾がけができるようになったり、階段の昇り降りが安定したり、作業学習の仕事に長時間取り組めるようになったりなど、単元を変えず長期的に取り組んだことで体力及び身体機能が向上し、日常生活に生かされる姿もみられるようになった。今後は周回表を作成し、生徒自身が自分の頑張りを見て分かるような工夫（自己評価）をして意欲を高めたり、ボール運動などの動きを取り入れたりしていき運動経験の幅を広げていきたい。

