

# 体育／保健体育

## 体の動きを調整する

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
音や相手に合わせて身体を動かすことが難しい	バランス感覚を高めることができるように

### <手立て>

① 線に沿って歩く	② 補強運動で片足立ちに取り組む
<p>・線に沿って歩く練習をすることで、動きの調整力を向上させることができる。</p>  <p><b>ポイント！</b> 転倒の原因の1つとして、視線の先に意識が向くことが考えられる。意識を身体に向けることが大切。</p>	<p>・片足立ちの運動を通して、身体の傾きに気付いたり、調整したりすることができる。</p>  <p><b>ポイント！</b> 体幹を意識することもでき、バランス感覚を高めることが期待できる。</p>

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
複雑な動きをすることが難しい	動きを細分化して理解できるように

### <手立て>

① 遊びの中で複雑な動きに取り組む	② 写真や動画を用いて手本と自己の動きを比較する
<p>・登る、掴む、くぐるなどの動きを意識的に取り入れ、楽しみながら取り組むようにする。</p>  <p><b>ポイント！</b> 遊具で遊ぶときには自然と複雑な動きが必要となり、体育的な動きにつながることを期待できる。</p>	<p>・タブレット端末を使って自分の動きを確認して、手本との違いを確認する。 ・指導者は違いについて比較できるように提示する。</p>  <p><b>ポイント！</b> 意識する部位を視覚的に確認ができるようにする。 継続的に画像や動画を撮影することで動きの変容を確認することにもなる。</p>

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
まひ等により身体を動かすことが難しい	本人ができる動きを生かし 少しでも活動に取り組めるように



**<手立て>**

① 用具やルールを変更する	② 準備運動や補強運動に取り組み機能の向上を図る
<p>・本人ができる動きを生かして、仲間と積極的に活動できるように用具やルールを調整する。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 180px;"> <p><b>ポイント!</b> コートの大さを小さくして動く範囲を狭くしたり、ボールを大きくして扱いやすくしたりすることでも参加しやすくなる。</p> </div> </div>	<p>・個別に指導する時間を設け機能が改善するための学習に取り組む。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 200px;"> <p><b>ポイント!</b> 機能が改善するための学習に取り組むことで、動きの制限を緩和することができる。身近なものを活用し、一人でできることもあるので、意識して取り組めるように声をかけることが大切である。また、家庭に協力を得ることも重要である。</p> </div> </div>

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
力を調整することが難しい	力加減の調整ができるように



**<手立て>**

① 力の入れ方を数値化する	② 動画を用いて視覚化する
<p>・自身の最大の力を10、脱力を0と数値化し、適切な力加減を数値で表して伝える。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 180px;"> <p><b>ポイント!</b> 強すぎる場合には、「8から5にしよう」などと数値で伝えることで理解しやすくなる。</p> </div> </div>	<p>・自身の動きと適切な力加減で取組んでいる仲間の動きについて動画を用いて比較する。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 220px; margin-right: 20px;"> <p><b>ポイント!</b> 仲間の動きと見比べることで、適切な動きにつながる。 定期的に動画で確認し、自分でも変容を理解できるようにすると主体的に取り組むことができる。</p> </div>  </div>

# 体の動きを調整する

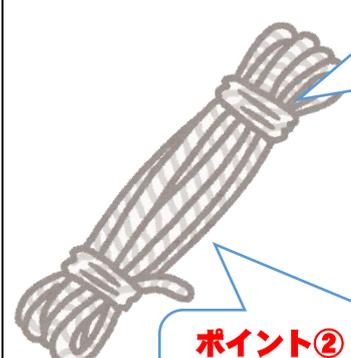
<困難さ>	<指導の工夫の意図>
タイミングを合わせるのが難しい	言語情報の活用、適切な補助により「タイミングが合った」という経験ができるように

## <手立て>

① 言語情報に置き換える	② 動かす体の部位に触れて意識できるようにする
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミングを合わせるができるように、カウントしたり動かす方向を言葉で示したりして伝える。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> できるだけ短い言葉で伝えると理解しやすい。「1, 2の3」や「右」、「左」など動作と言葉が繋がるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教師が直接、児童生徒の体に触れることで、動かすべき部位やタイミングを理解できるようにする。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> 動作によっては力を入れたり、緩めたりすることがあるので、その関連する部位に触れて力を入れたり、緩めたりする感覚を確認するようにする。</p>

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
他者の身体に触れることが苦手で身体接触を伴う活動に不安を感じてしまう	身体接触に対する不安を取り除くことができるように

## <手立て>

① ロープ等を用いて距離を一定に保つ	② 学習内容を調整する
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロープやフラフープなどを活用し、一定の距離感を保ちながら学習に取り組むようにする。</li> </ul>  <p><b>ポイント①!</b> 直接触れ合わないため、安心して活動に取り組むことができる。</p> <p><b>ポイント②!</b> タオル等を使うことで、ペアでストレッチすることもできる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習内容に折り合いをつけることができるように代替案等を提示して、本人と一緒に調整する。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> 活動によっては、手袋を使用したり、担任とペアを組んだりすることなども想定される。</p>

# 状況を把握する

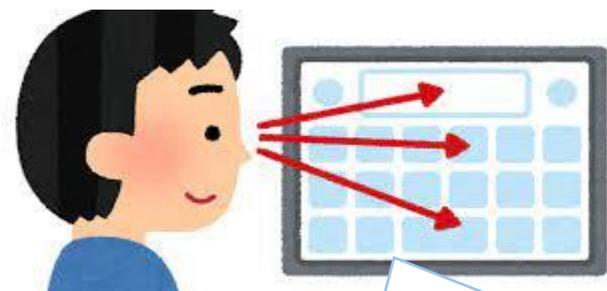
<困難さ>	<指導の工夫の意図>
初めての活動への対応が難しい	初めての活動に対する心理面の不安を取り除くことができるように



<手立て>	
<p>① 挑戦することを認め合う雰囲気を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仲間同士の関係の中で不安を取り除くことができるようにする。</li> </ul> <p><b>ポイント!</b> 失敗を肯定的に捉えることができるよう、挑戦したことや努力してきたことを評価し合える雰囲気を作ることで、心理面の負担を軽減する。</p> 	<p>② 場面設定を簡略化する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>経験したことや見通しがもてる活動を取り入れることで、安心して参加することができる。</li> </ul> <p><b>ポイント! ①</b> ルールや学習活動を簡略化し、本人にとって分かりやすい活動にすることで、心理面の負担が軽減される。</p>  <p><b>ポイント! ②</b> 想定される状況の変化やトラブルについては、見通しがもてるよう、あらかじめ情報を伝達していくことも大切。</p>

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
慣れない環境での学習が難しい	慣れない環境に対する心理的な不安を取り除くことができるように



<手立て>	
<p>① 見通しがもてるように情報を示す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>慣れない環境での学習が予想される前には、動画や写真を用いてその環境や活動内容を示す。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> プール、校外での活動や発表会など、内容を視覚的に伝え不安を取り除くようにする。</p>	<p>② 段階的に環境に慣れる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>本人に学習内容を提示し、できそうなところから段階的に取組み環境に慣れていくようにする。</li> <li>はじめから、全ての学習活動に参加することは難しいので少しずつ活動量を増やしていくようにする。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> 参加する活動を自分で決めることで、安心して学習活動に参加することができる。</p>

# 見通しをもつ

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
勝ち負けを受け入れることが難しい	勝敗に対する対応方法を理解できるように



## <手立て>

負けた時の振る舞いについて学習する

- ・落ち着いて話を聞くことができるように、勝負の前に「勝つこともあるが、負けることもある」ということを説明する。
- ・負けた場合は、頑張ったことを認め合うことや、次に勝つために必要なことを話し合うことが大切であることなど、どのような行動が適切であるか、一緒に確認するようにする。



### ポイント!

「勝った時は相手を励まそう」等、前向きな言葉をかけることで、本人の感情の調整につながる。



### ポイント!

全力で取り組むことが大切であることや、次の勝負があるということを伝えることも必要。

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
保健の授業において活動内容に見通しをもつことができず、座って学習に参加することが難しい	学習の流れや内容、学習の終わりなどを知り学習活動に見通しがもてるように



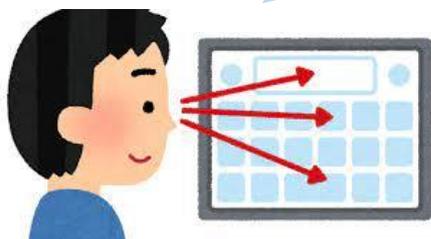
## <手立て>

### ① 手順や方法を視覚的に提示する

- ・学習内容に見通しがもてるよう、扱う内容について動画や写真を用いて提示する。

### ポイント!

学習内容が性教育や喫煙などの場合、児童生徒によっては拒否感を示すこともある。必要に応じて学習の目的についての情報を提示することも考えられる。



### ② 個別で指導を行う

- ・集団での指導が難しい場合には、個別に学習を行う機会を設定する。

### ポイント!

集団での学習が難しい理由を考慮し、学習場所や時間等も調整することも大切である。



## 見る・観察する

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
視覚障害により ボールの動きを見続けることが難しい	聴覚の活用等、視覚以外の方法で 状況把握ができるように



<手立て>	
<p>① 音が出る用具を使用する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・聴覚を使ってボールの位置を把握できるように、視覚障害者用の音の出るボールを使う。</li> </ul> <p><b>ポイント!</b> ボール以外にもゴールに鈴をつけることで得点が入ったことを確認することもできる。</p> <p>ブラインドサッカー用のボール</p> 	<p>② 仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合形式の時には、相手やボールの位置、進む方向などについてチームメイトが情報を伝えるようにする。</li> </ul>  <p><b>ポイント!</b> どのような伝え方がわかりやすいのか、話し合う時間をとる。本人から伝えることが難しい場合は、指導者も一緒に話し合いに参加しアドバイスをする。</p>

## 聞く・聞き取る

## 指示を理解する

<困難さ>	<指導の工夫の意図>
授業の中での指示を聞き取れず 集団の動きに合わせることが難しい	視覚的な情報を活用し 自分の役割が分かるように



<手立て>	
準備や役割を視覚的に明示する	
・「どこで・何をすべきなのか」が分かるように場所や活動内容を文字・イラスト等で視覚的に示す。	
	<p><b>ポイント!</b> 本人の役割について、目的や活動内容を視覚的に明示することで集団に合わせた動きを意識することができる。</p>