

中学部 保健体育

余暇活動につながる ストレッチ動画等を活用した体育実践

中学部 神代 博晋
立山 裕美

生徒のプロフィール

- 本校中学部の生徒は、療育手帳の判定でB2からA1まで幅広い障がい程度の生徒が在籍している。
- 公共交通機関を一人で利用できる生徒（自力通学）は18人中8人と移動に支援が必要な生徒が多い。



情報活用に関して

- 動画サイトなどを見て、はやりの歌を見てダンスをしている生徒がいる。
- スポーツ観戦をしている生徒は少ない。(5人/18人)
- 授業では、導入などでICTを使うことがある。

運動に関して

- 外遊びなど体を使った遊びの経験が少ない。
- 運動に苦手意識を持った生徒が多い。
- 動きがぎこちない生徒が多い。
- 運動(種目)の経験が少ない。

取組について

新型コロナウイルス感染症の影響により、休校から学校を再開するにあたって、ICTを活用する場面が多くなった。ICTを活用したことで、運動に関して効果的な面も見えてきた。そこで、今回の新型コロナウイルス感染症対応に関して、実践をもとにまとめた。

時期 令和2年4月～令和2年11月

指導形態・単元名等

一斉指導 「コロナ禍でも楽しく体を動かそう」

目標

ストレッチ動画等を活用した体育の授業によって、コロナ禍であっても楽しく運動に取り組むことができる

指導の実際

実践の様子 **休校中** (4月)

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休校の措置が取られ、本校でも生徒が登校して学習をすることができなくなった。



- 登校することができなくなり、外出も控えて、運動の機会が減ってしまった生徒たちに運動の機会を作りたいと考えた。



Zoomで朝の会 (ラジオ体操)

生徒の運動の機会を作るために
オンラインで体育ができないか

指導の実際

実践の様子 **休校中** (4/14~)

本校のYouTubeチャンネル
「FTKチャンネル」(限定公開)で
動画を配信

○ YouTube動画を作成し, それを見ることで家庭でも運動ができるようにした。



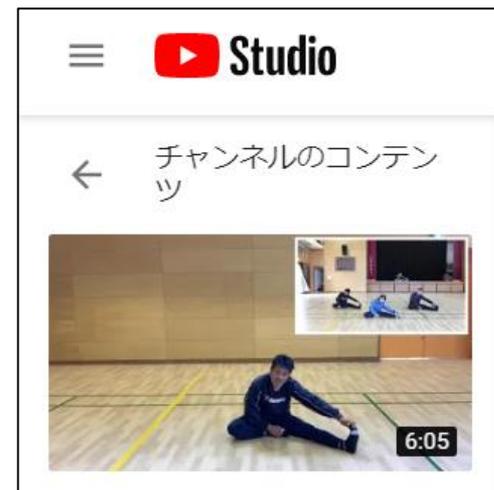
○ YouTubeの動画視聴では, 直接支援をすることができない



○ 日ごろから授業で行っているストレッチを動画にすることをした



2・3年生は知っている先生たちが出ていることと日頃から授業で行っているストレッチということで安心して運動に取り組むことができた。



指導の実際

実践の様子 学校再開後 (6月～)

- 休校中の運動不足 (ドリル)
- 運動のマンネリ化

ドリル：走るための効率的な動作を身につける為の反復練習



ほかの運動も取り入れていきたい



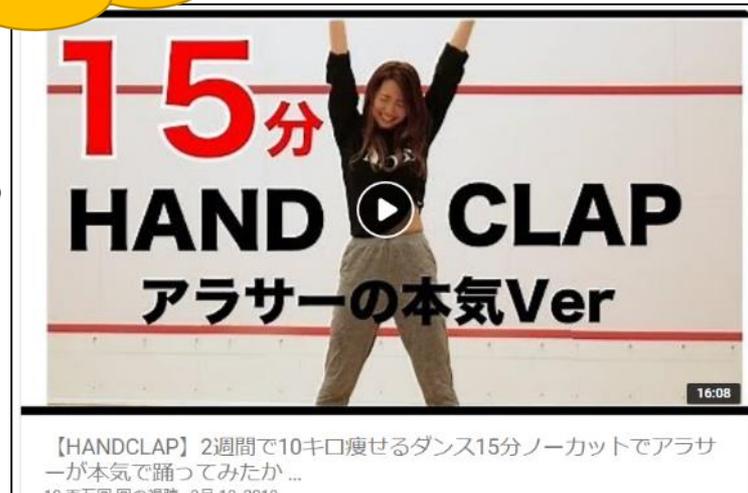
- 運動量・時間の確保
- 親しみやすいダンス
- ソーシャルディスタンスを保てる

いっぱい汗かきたい



クラップダンスの導入

クラップダンス：軽快なリズムに合わせて全身を動かすことで、楽しく痩せられると、SNSなどで話題



指導の実際

実践の様子 **学校再開後**

クラブダンスの導入

- 自宅でクラブダンスをしている
- 家族と一緒にダンスをしました

QRコードの添付

- 学校の様子を2週に1回紙面で伝える学部通信にQRコードを添付し、さらに家庭での運動に

余暇へのつながりへ

6月10日(金) 睡眠(● △ ×) 食事(○ △ ×) 排泄(○ ×)
家庭から
夕飯の残りを食べて寝たかと思いきや、帰宅後お風呂、夕飯にしました。
そのあとTVをみたり、歌ったりとダンスは、水でうがいし、いままの
ようでした。

6月14日(水) 睡眠(● △ ×) 食事(○ △ ×) 排泄(○ ×)
家庭から
昨日は着が、たんと早く入浴し、夕飯にしました。
来週ダンスを、お楽しみします。
授業参観 楽しみます。

7月7日(火) 睡眠(● △ ×) 食事(○ △ ×) 排泄(○ ×)
家庭から
夕方～夜の強～雨音を、嫌わなくなりました。
夜は、おひな祭り、おひな祭り、おひな祭り、おひな祭り。
朝も 朝練、ダンスして、います。学校準備が、おひな祭り……(笑)

連絡帳の記述

家族で取り組めるのであ
ればもっと

中学部タイムで取り組んでいたクラブダンス

6月に子どもたちと汗を流したダンスです。上手になりました。ご家庭でも♪



YouTube
【HANDCLAP】2週間で10キ
ロ痩せるダンス15分ノーカッ
トでアラサーが本気で踊っ
てみたから一緒に踊ろう!



学部通信に載せた紹介

After

結果

実践の様子 休校中

座ってストレッチ



立ってストレッチ



立位が人気

- 視聴回数1.6倍
- 再生時間2.4倍

立ったままでできる手軽さと座ってするストレッチへの「痛い」「座る場所を考えなくてはならない」マイナスイメージが視聴回数に表れているのだろう

After

結果

クラップダンス：保護者より

- YouTube等の「検索履歴」や「おすすめ」から動画を検索することができるようになった。
- 家族と一緒に家庭でダンスをした。

YouTube動画：再生回数

- 6月以降はほぼ再生回数がない

再生回数が多い休校期間中は、一定の運動機会を作ることができた

運動機会の確保ができた

余暇活動の一つとして運動の実践につながるのではないかと

After

考察 及び 今後の方向性

考察

動画の活用

- 自分（家族）の都合がいい時間に取り組めた
- 移動の必要がなく、どの生徒も取り組めた
- 動きの大きさや正確さ強弱などは動画を見る側によってさまざま、自分に合った無理のない運動強度で取り組めた
- 具体的に運動を提示され分かりやすく取り組めた
- 好みの運動を容易に選択して取り組めた



運動の機会の確保につながった

今後の方向性

- 運動に関する意欲の向上
- 検索などICT活用スキルの向上
- 自分に合った運動を見つけることができるように、動画等の紹介

発表者からのコメント

- 本校のみでなく特別支援学校の児童生徒が卒業後にどのように運動に親しんでいくことができるのかというのは大きなテーマである。しかし、今回の新型コロナに関する学校の対応を進めていく中で、ICTを活用することにより「移動」「時間」「場所」「仲間」などの様々な課題を解決することができる部分が多いと感じた。これからの未来社会を見据えた体育の授業を創り、児童生徒の「生涯スポーツ」につなげていきたい。