

特別支援 体力づくり 学習指導案

2019 年 10 月 3 日（木）

1. 特別支援部の重点

特別支援部会では、子どもにつけたい力を以下のように考えている。

- ・「喜んで働く子ども」「自らねばり強くやり抜く子ども」を育成するために、生徒が主体的に「できる」環境を整え自己肯定感を持たせる。
- ・主体的に行動するには見通しを持たせることが必要なので、パターン学習を取り入れ、教材・活動内容の工夫をすることで、達成感を持たせる支援を行う。

このことから、「主体的に考え、自分なりの考えをもって判断し、行動できる児童・生徒の育成～教材・活動内容を工夫した支援のあり方～」を研究主題に設定し、研究主題に沿った支援のあり方を踏まえた授業を行い、児童・生徒の実態を交流し、指導方法を検討する。

2. 単元名

「体力づくり：サーキットトレーニング」

3. 目標

- 基礎体力の向上
- 障がいによる学習上、生活上の困難の改善・克服

4. 指導観

働く力の大切な要素として心身の健康・基礎体力は欠かせないものの一つと考える。また心身の健康・基礎体力は簡単に身につくものではなく、日々の生活の中でコツコツと積み重ねることで培うことができると考える。学校生活の中で意図的に体を動かす時間を設定することで、働くときに必要な心身の健康・基礎体力をつける習慣ができるようにしていきたい。

【削除】

5. 単元計画

単元の指導計画

項目	学習内容・学習活動	指導上の留意点	目的・評価
1	サーキットトレーニング ・体幹トレーニング・筋力トレーニング ・ストレッチ・ラジオ体操	個々の状態やその日の様子によって支援の方法を工夫する。	記録を取り、調子よく頑張れた時を評価する。
2	学校行事、体育に向けた取り組み。 ・長縄・バレーボール ・ソフトボール・バスケットボール	協力学級での授業に参加しやすいように。成功体験ができるように支援する。	体育授業への参加態度や参加内容で評価する。
3	地域学習 ・散歩・自然散策・公園遊び ・パークゴルフ・サイクリング	楽しみながら生活の場を知る。天気や状況に合わせて無理なく行う。	楽しく体を動かし、生活の範囲を広げる。
4	校外学習 ・自然散策・登山・カヌー体験 ・乗馬体験・雪遊び	普段できない特別な体験を安全に行うことができる。	普段できない体験を楽しむことができる。

6. 本時案

(1) 本時の目標

○今できる活動に自分の考えで積極的に取り組む

(2) 本時の指導計画

	学習活動	活動の留意点	指導上の留意点
導入	あいさつ ラジオ体操 各器具の準備	チャイムに合わせ全員の顔が見えるようにする。日直への声掛け、調子の悪い生徒への声掛け	基本挨拶には必ず参加する生徒の様子を観察し今日の調子を把握する。
展開	好きな場所からスタート右回りに3分間運動30秒で移動。 1、バランスボール 2、トランポリン 3、バランスディスク 4、エアロバイク 5、腕立てと腹筋ローラー 6、縄跳び 7、腹筋 8、レッグスライダー 回数を記録する。	決まったパターンになるように順番は変えない。 ボールに座る。 体を跳ねさせる。休憩 OK 両足又は片足で乗る。 重さを選びこぐ ひざつき OK 飛ぶ 膝を曲げ、手を前で組む 両足同時に動かす	生徒同士で話し合いスタートの場所を自分で決める。できる活動を自分のペースで進める。無理をさせない。生徒によって回数を数える、足を抑えるなどしっかりできるようにサポート&支援する。上手にできているときの声掛け、休んでいるときの声掛け、取り組めないときの声掛けを丁寧に行う。
まとめ	ストレッチ 40秒間隔で足・腕・腰・首を行う。	無理せずしっかり行えるように。	気持ちも体も終わりがわかるように支援する。