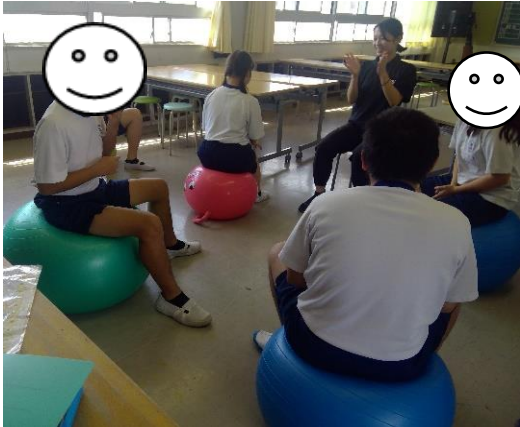
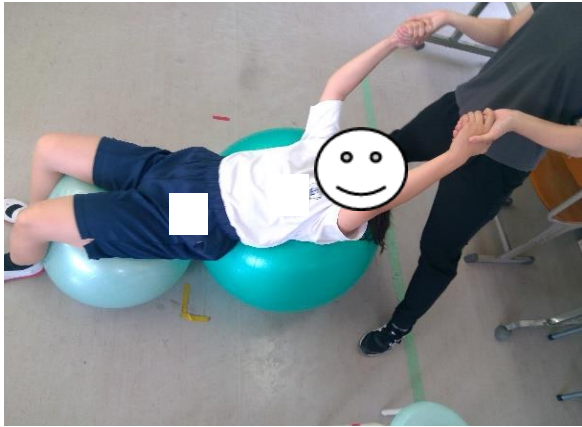


今回は、 高等部の「自立活動」の授業の様子を紹介します。

活動名	大きく体を動かそう
生徒の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操などで体を大きく動かすことが苦手である。 ・体幹（胴体の筋肉部）を支える力が弱く、すぐに座り込んだり姿勢が悪くなったりする。 ・各関節の動きに固さがあり、背中や腰が丸まっていたり膝を曲げずに足を突っ張らせて歩いたりするなど適度な筋緊張を保つことが難しい。
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく体を動かし、体幹を整えることができる。 ・大きく腹部や背中を伸ばすことができる。
授業の展開	<p>①準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせて体を動かし、準備運動をする。 <p>②バランスボールを使った活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人ずつバランスボールの準備をする。 （活動A） バランスボールに座り、曲に合わせて大きく跳ねる。 （活動B） バランスボールにうつ伏せ、あおむけになり背中や腹、胸周りのストレッチをする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>活動A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>活動B</p> </div> </div>
指導のポイント	<p>①準備運動</p> <p>生徒になじみのある曲を選ぶことで自発的に踊ることができるようにして、体の各部位を意識して大きく動かすように言葉を掛けた。</p> <p>②バランスボールを使った活動</p> <p>空気の入れ具合を調整したバランスボールを使用することで体が上下に揺れる感覚を味わい、楽しんで体を動かすようにした。</p> <p>（活動A） 足首をストレッチしてからバランスボールに座ることで、足裏を床に着けて体を支えられるようにした。</p> <p>（活動B） 仰向けやうつ伏せで安心してボールに体を預けることができるよう、バランスボールを複数組み合わせることで、体とボールの接地面を増やし、首や背中をの力を抜くことができるようにした。その際、姿勢が整うまでは教師が体を支えるようにした。</p>
授業を振り返って	<p>生徒はバランスボールを使った活動に始めは抵抗感があったが、活動に慣れていくと意欲的に取り組むようになった。繰り返し体験することで身体の動きに固さがある生徒も、バランスボールを使って大きく跳ねるように動いたり背中や胸周りを広げたりすることができるようになった。今後は複数人でバランスボールを使用して、友達を意識できるような活動を取り入れていきたい。</p>