

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	リラックスをしよう
子どもたちの様子	<ul style="list-style-type: none"> ・常に力が入っており、体に強張りがある。 ・見通しをもてないことに不安感がある。 ・自分の気持ちを表現することが難しい。
ねらい	<p>体の力を抜いてリラックスすることができる。 自分の気持ちを表すことができる。</p>
授業の展開	<p>① 今日の予定 授業を始めるときの心の状態を、プリントの上段イラストから選ぶ。 今日の予定を聞き、板書を見ながらプリントに今日の予定を記入する。</p> <p>② 体操 歌に合わせて、ヨガの腹式呼吸をする。 音楽を聞きながらヨガやストレッチを取り入れた体操（以下リラックス体操とする）を行う。</p> <p>③ 休憩（水分補給） お茶を飲んで気持ちを落ち着ける。</p> <p>④ まとめ 体操、休憩を終えた後の自分の心の状態を、プリントの下段イラストから選ぶ。</p> <div data-bbox="1098 757 1390 1189" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自立活動 火曜日 2学期 月 日</p> <p>今の気持ち（授業始め）※Oをつけてみよう。</p> <p>この日 じっくり じっくり 元気 元気 元気</p> <p>疲れている 疲れている 元気 元気 元気</p> <p>今日の予定</p> <hr/> <p>今の気持ち（授業終わり）※Oをつけてみよう。</p> <p>この日 じっくり じっくり 元気 元気 元気</p> <p>疲れている 疲れている 元気 元気 元気</p> </div> <div data-bbox="1046 1193 1425 1312" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>授業の始めとまとめで 使用するプリント</p> </div>
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックス体操を行う前に、風船を膨らませるイメージで息をゆっくり鼻から吸って口から吐く練習を行い、腹式呼吸の方法を覚えるようにした。 ・体操時も腹式呼吸を行い、教師の手本を見て同じ動きをしながら、音楽に合わせて呼吸を整えられるように工夫した。 ・体の力を抜いている状態を教師が手本で示したり、力が入っている部分を教師が触れて伝えたりすることで、意識できるようにした。 ・授業の始めと終わりに、自分の心の状態をプリントのイラストから選ぶことで、自分の気持ちを表現できるようにした。
授業を振り返って	<p>繰り返し行うことで、見通しをもって活動することができた。保健体育の授業後等で体が疲れているときに、腹式呼吸やリラックス体操を行うことでリラックスができる様子だった。授業の始めと終わりで心の状態の変化を確認すると、「疲れている」から「じっくり」など、生徒の気持ちの変化が見られることもあり、リラックスできたことを教師と一緒に確認できた。</p>