

令和元年度 肢病専会員研修会

肢体不自由のある子どもの体育

～拓桃スポーツ集の紹介を通して～

令和元年6月21日(金)
13:00～15:00

宮城県立拓桃支援学校
教諭 吉成 知之

本日のメニュー

- 1 はじめに
- 2 児童生徒に適した運動にする方法
～スポーツのアレンジ～
- 3 授業で大切にしていること
- 4 実技
 - (1) ラジオ体操（拓桃バージョン）
 - (2) バドミントン，バスケットボール，スポーツ吹矢
 - (3) テーブル競技（ハイパーホッケー，パタコロ）
 - (4) フラフープクワイツ
 - (5) ボッチャ（正式ルールと拓桃ルール）

1 はじめに

スポーツとは？

最近話題のe-Sportsは、スポーツなのか？

チェスはスポーツなのか？ オセロは？将棋は？

1 はじめに

スポーツの目的とは？

自己目的的である。スポーツすること。

体育の目的とは？

運動やスポーツを通して、何かを学ぶこと。

1 はじめに

おこなう

みる

スポーツへのか
かわり方

しらべる

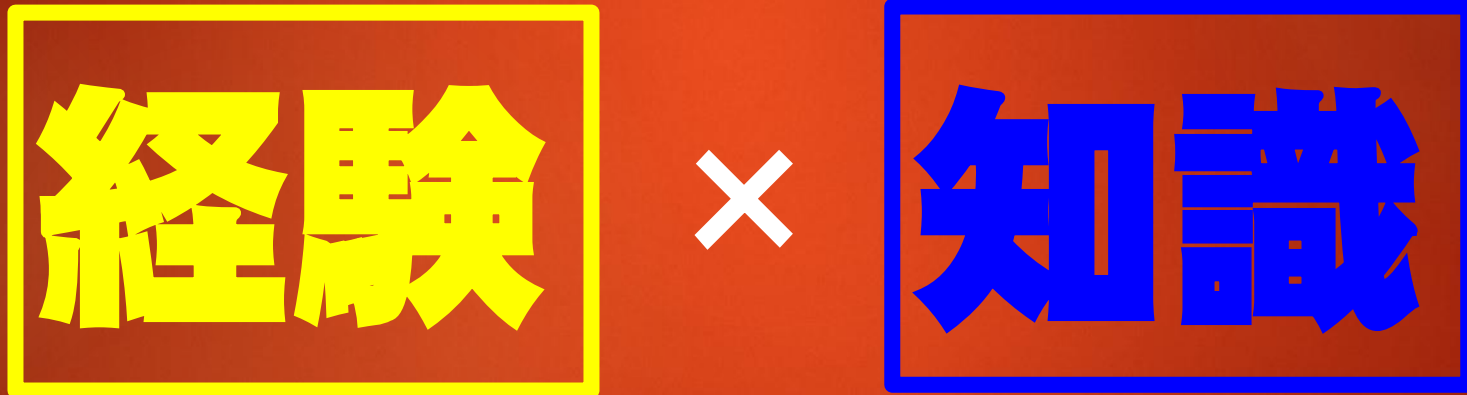
ささえる

障害のある子どもたちは、

どんなかかわり方をしていますか？

1 はじめに

自信とは...



1 はじめに

肢体不自由のある児童生徒は、体育や行事において、参加できなかったり、あるいは見学を余儀なくされたりしているということが少なくない。

理由として

- ①健常児と同じ運動ができない
- ②自立活動に変えられている
- ③肢体不自由児体育の文献や資料が少ない
- ④何をさせてよいのか分からない

などが挙げられると思う。

しかし、本校で体育の授業を行っている時、「身体を動かしたい」という欲求が強いことに気付かされます。

「拓桃スポーツ集」は本校で学習する児童生徒はもちろんのこと、肢体不自由児をはじめ障害がある児童生徒のために、また肢体不自由児が在籍する通常学級の体育の学習にも参考にさせていただきたく作成したものです。

～拓桃スポーツ集「作成に当たって」より～

1 はじめに

拓桃スポーツ集・・・

拓桃支援学校は宮城県立こども病院に入院している児童生徒が学ぶ肢病併置の特別支援学校です。

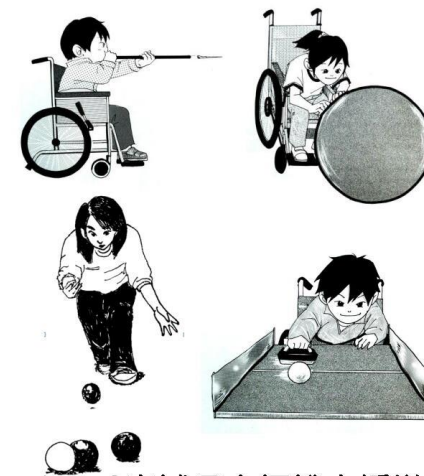
2002年度に体育授業での実践をまとめた「拓桃スポーツ集」を作成した。退院(転校)する児童生徒を通して転出校へ配付したり, ホームページに掲載をしたりして, オリジナリティに富んだスポーツを紹介している。

ホームページ

<https://takuto.myswan.ed.jp/>

肢体不自由・病弱児の体育
～子供が主体的に楽しめる授業実践集～

拓桃スポーツ集



宮城県立拓桃支援学校
保健体育科

2 児童生徒に適した運動にする方法 ～スポーツのアレンジ～

※ 「アレンジする」ということ

(1) スポーツを選定する

- ・児童生徒の実態を把握する
- ・スポーツの特性を理解する

児童生徒観

単元観

(2) ルールを決める

(3) 補助具の製作

(4) 気をつけたいこと

指導観

※ 「アレンジする」ということ ＝ルールを変えること

■スポーツルールの機能

- (1) 法的安定性の確保（ゲームに一定の秩序を）
- (2) 正義の実現（違反者に制裁を加える）
- (3) 面白さの保障（面白さは「主観」である）

◇スポーツの《面白さ》を楽しむために，ルールは存在する。

(1) スポーツを選定する

■児童生徒の実態から

- ・ 個人および集団の興味や関心
- ・ 生活年齢 ・ 発達段階 ・ 障害特性
- ・ 身に付けさせたい力
(運動技能・体力・コミュニケーションなど)

(1) スポーツを選定する

■スポーツの特性から

- ・ そのスポーツの持つ特徴やゲームの進め方、用具、コートの高さなどのルールを把握する。

例えば . . .

(1) スポーツを選定する

例) 卓球

- ネット型（身体接触なし）
- 運動量が少ない
- 素早い反応が必要
- 少人数
- ラケット、ボール、テーブル・・・



(1) スポーツを選定する

例) 野球

- 野球型（攻守の分離）
- ルールが複雑（特に走者）
- 広いグラウンド
- 多く的人数
- バット、ボール、グローブ…



(1) スポーツを選定する

例) サッカー

- **ゴール型**（攻守混合、身体接触あり）
- 攻守が瞬時に入れ替わる
- 広いグラウンド
- 多くの人数
- ボール、ゴール・・・



(2) ルールを決める

■ 「面白さ」を阻害する要素が何かを考え、ルールを変える（最低限の特性を失わずに）

- 例） ・ 「走者」という野球を構成する要素を削除する
- ・ ボールの大きさや素材を変える
 - ・ コートの広さや人数を変える

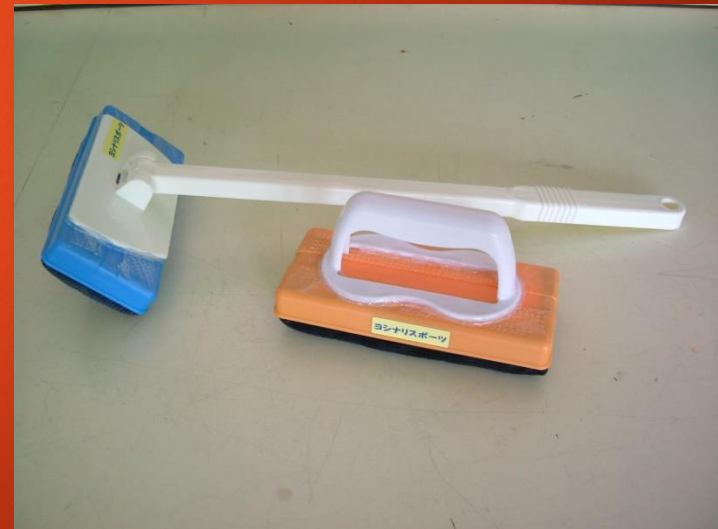
■ 実際にやってみる（教師・児童生徒）

- 例） ・ 車椅子にのって、卓球をやったり， ボールを投げたりすると...

(3) 補助具の製作

■実践の中で見つけていく。

児童生徒の“困り感”に気付くことが
大事です！



(4) 気をつけたいこと

～スポーツの分類から～

- ・ 『国際スポーツ』 と 『民族スポーツ』
- ・ 『チャンピオンシップスポーツ』 と
『レクリエーションスポーツ』



障害児(者)のスポーツ・体育は、上記のいずれかを否定するのではなく、それぞれの在り方や各自の志向を尊重し、行っているスポーツが何をねらっているのかを押さえておく必要がある。

3 授業で大切にしていること

スポーツマンシップを伝えること

3 授業で大切にしていること

20

スポーツマンシップとは

リスペクトすること

- ①相手
- ②審判
- ③ルール



資料 (1)

事例: バasketボール学習内容の改善

資料: 鶴谷特別支援学校中学部体育科

「バスケットボール」学習指導案

指導形態	体育	単元名	「バスケットボール」												
指導月日	11月6日～(7時間扱い)	指導場所	教育センターアリーナ												
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 数多くのボールに触れることができる。 簡易ルールバスケットボールを楽しむことができる。 教師や友達と一緒に用具の準備や片付けができる。 														
時間	主な学習活動内容	指導上の留意点													
10:30	教育センターアリーナ到着。 1. ランニングを行う。	<ul style="list-style-type: none"> 教育センターアリーナに到着した順にランニングを行う。 生徒の実態に合わせて補助など行う。 													
10:50	2. 集合、整列をする。 3. 準備運動をする。 4. 始まりのあいさつをする。 5. 本時の学習予定を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ステーションに向かって、整列をする。 ラジオ体操を行う。 代表生徒に注目させる。 生徒の実態に応じて、補足説明や聞く態度の指導をする。 ボールを見せながら話し、バスケットボールが始まることを知らせる。ゲームを行うことについても知らせる。 													
11:00	6. 個人練習をする。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>ス</td> <td>A</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>テ</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>ー</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ジ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ス	A	C	テ	B	D	ー			ジ			<ul style="list-style-type: none"> グループ毎に生徒の実態に合わせて、技能チェック表を用いてドリブル、パス、シュートなどの練習を行う。 	
ス	A	C													
テ	B	D													
ー															
ジ															
	7. ゲームをする。 <A対B、C対D> C、Dの生徒は実態に応じてミニバスケットゴールを使用する。	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>簡易ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ○試合時間: 5分 ○ボールを手で持ち、運んでいても構わない。 ○トラベリングなどは大目に見る。 (生徒の実態や審判の判断で試合を進める。) ○サイドラインなどは押さない。 ○同点の場合はFSなどは行わない。 </div>													
11:20	8. 整列。まとめの話を聞く。 9. おわりのあいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> 学級ごとに集合、整列をする。 生徒の実態に応じて、補足説明や聞く態度の指導をする。 代表生徒に注目させる。 													
T1「バスケットボール」		T1 馬込ケ足・体操													
準備物	ミニバスケットボール、BGM(駆け足・体操他)、ボール、得点板、電子時計、ヒプス、ホイッスルなど														

「バスケットボール」学習指導案

指導形態	体育	単元名	「バスケットボール」												
指導月日	11月6日～(7時間扱い)	指導場所	教育センターアリーナ												
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 数多くのボールに触れることができる。 ルールを理解し、バスケットボールの特性をいかしたゲームを楽しむことができる。 教師や友達と一緒に用具の準備や片付けができる。 														
時間	主な学習活動内容	指導上の留意点													
10:30	教育センターアリーナ到着。 1. ランニングを行う。	<ul style="list-style-type: none"> 教育センターアリーナに到着した順にランニングを行う。 生徒の実態に合わせて補助など行う。 													
10:50	2. 集合、整列をする。 3. 準備運動をする。 4. 始まりのあいさつをする。 5. 本時の学習予定を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ステーションに向かって、整列をする。 ラジオ体操を行う。 代表生徒に注目させる。 生徒の実態に応じて、補足説明や聞く態度の指導をする。 ボールを見せながら話し、バスケットボールが始まることを知らせる。ゲームを行うことについても知らせる。 													
11:00	6. 個人練習をする。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>ス</td> <td>A</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>テ</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>ー</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ジ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ス	A	C	テ	B	D	ー			ジ			<ul style="list-style-type: none"> 各クラス毎に生徒の実態に合わせて、技能チェック表を用いてドリブル、パス、シュートなどの練習を行う。 	
ス	A	C													
テ	B	D													
ー															
ジ															
	7. ゲームをする。 ドリブルやパス、シュートなどを競う。	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○円陣ボール回し(パス)【1~2/7時間】 ○ドリブルリレー(ドリブル)【1~2/7時間】 ○ボール渡しリレー(ドリブル・パス)【3~4/7時間】 ○シュートゲーム(シュート)【3~4/7時間】 </div>													
11:20	8. 整列。まとめの話を聞く。 9. おわりのあいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> 学級ごとに集合、整列をする。 生徒の実態に応じて、補足説明や聞く態度の指導をする。 代表生徒に注目させる。 													
T1「バスケットボール」		T1 馬込ケ足・体操													
準備物	ミニバスケットボール、BGM(駆け足・体操他)、ボール、得点板、電子時計、ヒプス、ホイッスルなど														

※審判は各グループのチーフが行う。(各グループ1名ずつなので、お互いに話し合い)

資料 (1)

事例:バスケットボール学習内容の改善

資料:鶴谷特別支援学校中学部体育科

22

簡易ルール

- 試合時間: 5分
- ボールを手で持ち, 運んでいても構わない。
- トラベリングなどは大目に見る。
(生徒の実態や審判の判断で試合を進める。)
- サイドラインなどは特になし。
- 同点の場合はFSなどは行わない。



- 円陣ボール回し(パス) 【1~2/7時間】
- ドリブルリレー(ドリブル) 【1~2/7時間】
- ボール渡しリレー(ドリブル・パス) 【3~4/7時間】
- シュートゲーム(シュート) 【3~4/7時間】

資料（2）

～ニュースポーツの存在～

ニュースポーツとは・・・

体力、技術、性別、年齢に左右されず、誰もが手軽に楽しめるとともに、ルールに弾力性があるなどの特長を持ち、近年になってわが国で考案され、あるいは諸外国から導入された比較的新しいスポーツ種目の総称

ニュースポーツ用具の貸し出し（有料，無料）

- ・ 宮城県スポーツ振興財団（第二総合運動場内）

<http://www.mspf.jp/nisou/newsports/newsports.html>









- ・ 仙台市スポーツ振興事業団（仙台市体育館など）
- ・ 仙台市障害者スポーツ協会（元気フィールド内）

<http://www1.odn.ne.jp/sdsa/index.html>

資料 (2)

ニュースポーツ用具一覧表

公益財団法人 宮城県スポーツ振興財団

<p>RD</p> <h3>チャレンジ</h3> <p>1～9のパネルに向かってフライングディスクを投げ、ポイントを取らうゲームです。専用ディスク付。ナンバーパネル以外のパネルもあります。</p> <p>【在庫セット数】 1セット</p> 	<h3>インディアカ</h3> <p>羽根のついたボールを素手で打ち合うゲームです。バドミントンコートを使ってゲームを行います。※ネットセットもあります。</p> <p>【在庫セット数】 2セット</p> 	<h3>ウルトラフォームボウリング</h3> <p>大きさ・重さともに本物同様ながらフォーム素材なので、衝撃が少なく本格的ボウリングを室内で安全に楽しめます。ピン設置用シート付です。</p> <p>【在庫セット数】 1セット</p> 	<h3>ガラッキー</h3> <p>囲碁に通じる陣取りゲームです。サークル内の得点圏に入れるよう、交互に投げていきます。※テーブルでできるミニサイズもあります。</p> <p>【在庫セット数】 1セット</p> 
<h3>カローリング</h3> <p>1チーム3人でジェットローラの付いたストーンを円形の目標物に近づけあうゲームです。</p> <p>【在庫セット数】 1セット</p> 	<h3>キャッチング・ザ・スティック</h3> <p>8名が2本ずつスティックを持ち、横一列に並びリズムに合わせてスティックを突きスティックを離し横移動しながら何回続けてキャッチできるかを競うゲームです。</p> <p>【在庫セット数】 2セット</p> 	<p>m</p> <h3>キンボール</h3> <p>直径1.22 の大きくて軽いボールを使い1チーム4人の3チームに分かれてサーブレーションするゲームです。</p> <p>【在庫セット数】 2セット</p> 	<h3>グラウンドゴルフ</h3> <p>木製のスティック(クラブ)でボールを打ち、ホールポストの金属の軸に何打で入れるかを競います。※クラブは大・中・小の3種類あります。</p> <p>【在庫セット数】 1セット</p> 

資料 (2)

ニュースポーツ用具一覧表

公益財団法人 宮城県スポーツ振興財団

公式輪投げ

セッティングも簡単で、いつでもどこでも誰とでも気軽に楽しめるゲームです。幅広い方々に人気です。

【在庫セット数】 1セット



五色つなひき

赤・青・黄・緑・桃の五色で、1本の長さは10mです。各種イベントに幅広く利用できるタイプです。
※屋内用

【在庫セット数】 1セット



ゴム・ダンス・ステッピョン

人以上の跳び役が1人ずつ入っていき、ダンスのようなステップを刻みながら競技時間の中で何人がクリアできるかを競います。

【在庫セット数】 2セット



シャフルボード

専用コートを使用し細長い棒(キュー)で8枚のディスクを交互に押し出し得点を競います。
一種の陣取りゲームです。

【在庫セット数】 1セット



10人なわとび

長さ10mのロープを使ったなわとびで、3人以上であれば何人でも楽しめます。
幅広い人たちに人気があります。※屋内用

【在庫セット数】 2セット



スポーツチャンバラ

ルールが多い剣術をできる限り自由にとりかたを基に考案した格闘技です。衝撃の少ない剣を使いポイントを競うゲームです。

【在庫セット数】 1セット



スポーツテンカ

ボールを交互に投げ合って、さまざまな取り方によってポイントを競うゲームです。ルールは簡単ですが、全身運動ができ、子供から大人まで楽しめるスポーツです。

【在庫セット数】 1セット



ターゲットバードゴルフ

羽根付きボールをクラブ()で打つミニゴルフです。ボールは、傘を逆さにしたものを使い、高く打ち上げる技術が要求されます。

【在庫セット数】 1セット



資料 (2)

ニュースポーツ用具一覧表

公益財団法人 宮城県スポーツ振興財団

チェックボール

弾力のあるネットにボールをシュートしあうゲームです。ハンドボールと違い、跳ね返ったボールを守備側はキャッチするルールです。

【在庫セット数】 2セット



釣りっこ

竿のしなりとハラハラ感を同時に楽しめます。釣る魚によって難易度が変わるので魚に点数をつけるなどしておくとう盛り上がりやすいです。

【在庫セット数】 1セット



ディスクゴルフ

フライングディスクを何打でゴールに入れるかを競うゲームです。ディスクは別になります。※鉄製とプラスチック製があります。

【在庫セット数】 4セット(鉄3・プラ1)



ディスクゲッター9

フライングディスク版ストラックアウトです。チャレンジと同じ内容で楽しめます。専用ディスク付。ナンバーパネル以外のパネルもあります。

【在庫セット数】 1セット



ディスクコン

ディスクコンは赤と青の2チームに分かれて1チーム6枚の円盤を投げどちらがポイントに近づいているかを競うゲームです。

【在庫セット数】 1セット



ティーボール

ピッチャーのいない野球です。ボールをティーに乗せ、それをバッドで打ち合います。ルールは野球に準じます。ベースセットあり。

【在庫セット数】 2セット



ドッチビー

クレタンと布を素材としたフリスビーによるドッチボールです。ソフトで安全なディスクとなっています。※特大・大・中・小サイズあります。

【在庫セット数】 5セット



ニチレクボール

デュット(目標球)に向かって赤・青のボールを投げあい、より近づけることによって得点を競うゲームです。

【在庫セット数】 3セット



障害者スポーツとは・・・

障害者のスポーツとは、障害者のために特別に考案されたスポーツだけを指すものではなく、原則として健常者が行なっているスポーツを、

- ・障害があるためにできないことがある。
- ・障害があるためにスポーツによる事故の心配がある。
- ・障害を増悪化させるおそれがある。
- ・競技規則が複雑なため理解しにくい。

などの理由でルールを一部変更して行なっているものを指しています。

資料 (3)

28



パラリンピック2020

- ・アーチェリー
- ・陸上競技
- ・バドミントン
- ・ボッチャ
- ・カー
- ・自転車競技
- ・馬術
- ・5人制サッカー
- ・ゴールボール
- ・柔道
- ・パワーリフティング
- ・ボート
- ・射撃
- ・シッティング
- ・バレーボール
- ・水泳
- ・卓球
- ・テコンドー
- ・トライアスロン
- ・車いすバスケットボール
- ・車いすフェンシング
- ・車いすラグビー
- ・車いすテニス



資料 (4) ～拓桃ラジオ体操～

拓桃ラジオ体操

宮城県立拓桃支援学校 体育科

ラジオ体操第1

運動の説明	順序	動き	ポイント
■腕のびの運動 ○腕を肩から上にあげて(1, 2) ○腕からおろす(3, 4) ○(8)で腕を肩に交差してかかとをおろす	1	はじめの姿勢 48呼吸×2回=10呼吸 終わりの姿勢	●腕をよくのびしてゆっくり高くあげ、降ろすのをばしませ。
■腕を肩よりあしをまぎのぼす運動 ○腕を肩に肩よりあしをまぎのぼす(1) ○腕を肩よりあしをまぎのぼす(2)	2	20呼吸×8回=16呼吸	●腕の振りにあわけてあしの間際とかかとのおぼろしをしゃぶる人に行い、あしの間際や肩内を和らげるようにします。
■腕をまわす運動 ○腕の外をわす(1, 2) ○腕の内をわす(3, 4)	3	48呼吸×4回=19呼吸	●ひじをよくのびし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。腕を柔らかくしましょう。
■腕をまわす運動 ○左右しを肩に出しながら、腕の横回り(1, 2) ○腕の上を肩よりあげて腕をまわす(3, 4) ○おわりは腕をからだの横に	4	48呼吸×4回=19呼吸	●腕を肩よりあしをまぎの時ほど、深く前に引きます。腰を出さないように注意して、腕をまわします。
■手の曲げ伸ばし	5	1-2(5-6): 手を力強く握る。 3-4(7-8): 手と指を大きく開く。	
6 体を前側に曲げる。 足首に力を入れるように上体を前に倒す(1, 2) 上体を起こす(3, 4) 上を膝上げるように軽く反り(5, 6) もどす(7, 8)。		8呼吸×2回=16呼吸	上体の力をぬき、その動きで、深く前に倒したら上体を起こし、上を膝上げ、腕を反らせる。腰背の柔軟性を高め、腰筋の活性化を図く。

運動の説明	順序	動き	ポイント
■腕の曲げ伸ばし	7	1-2(5-6): 肘を引き、手を力強く握る。 3-4(7-8): 腕を前の方へ押し出し、手と指を大きく開く。	
■腕を上下にのぼす運動 ○腕を肩にあげ、左腕を出す(1) ○腕を上へのぼし、かかとをおろす(2) ○腕を肩にあげ、かかとをおろす(3) ○腕を肩にのぼし、左腕をもちだす(4) ○次に右腕を出してくり返す(5, 6, 7, 8)	8	8呼吸×2回=16呼吸	●腕を上げた時は肩を締め、上へのぼした時は肩で胸までのぼし、かかとを高くおろします。全身的に強く伸びておろす。
■首の運動	9	1 3 5 7 2 4 6 8 前後左右	
10 体を倒す。 体を前に倒して、両腕を肩に上げる(1, 2)、体を起こして、両手を膝へ(3, 4)、この動作を4回繰り返す。	10	4呼吸×4回=16呼吸	背が丸くならないよう、腕を張り上体を伸ばす。 背中の筋肉を引き締める運動です。
11 肩の上げ下げ(両脚でとぶ)。 両腕を引きあげたりおろしたり、リズムよく動かす。	11	16呼吸	肩を上下によく動かす。肩から首周辺の血行をよくする。
■腕を肩よりあしをまぎのぼす運動 ○腕を肩に肩よりあしをまぎのぼす(1) ○腕を肩よりあしをまぎのぼす(2) ○おわりは腕をからだの横に	12	20呼吸×8回=16呼吸	●腕の振りまぎのぼしを行い、呼吸を整えるように行ってください。
■深呼吸の運動 ○腕を肩から上にあげて(1, 2) ○横からおろす(3, 4)	13	48呼吸×4回=19呼吸	●腕は肩までよくのびし、肩から上まであげて腕を大きく広げ呼吸を整えます。

問い合わせ

30

宮城県立拓桃支援学校

教諭 吉成 知之

〒982-0241 仙台市青葉区落合4丁目3-17-2

Tel 022-391-6551 Fax 022-391-6552

E-mail:yoshinari-to516@td.myswan.ed.jp