

## [特別支援教育]

## 特別支援学級における「楽しみながら運動量を増やす授業」の実践

- 球技における段階的指導を取り入れた活動を通して -

川口 健児\*

## 1 はじめに

当校には、2クラスの知的障害特別支援学級と、1クラスの自閉症・情緒障害特別支援学級がある。特別支援学級における保健体育は、3学級混合の男子13名・女子4名の授業で、保健体育科の教諭3名と当市の介助員2名の計5名で担当している。基礎的な体力の向上を図るために、ランニング・ストレッチ・ダッシュのドリルを毎日行っている。その後、時季に合わせてドッジボールやサッカーなどの球技や、水泳、縄跳びなどを行っている。元々、体を動かすことが好きな生徒がほとんどで、これらのドリルを毎日こなすことによって、基礎的な体力が着実に向上している。しかし、中にはランニングやダッシュなどの単調な運動を嫌がる生徒や、長時間の運動を苦手とする生徒もいる。毎日の単調なドリルだけで基礎的な体力を向上させていくのには限界があると常々感じていた。平成19年度から2年間、この課題を解決しようと、2つのことに取り組んできた。

1年次は、「ランニングカード」を作成し、意欲の向上を図った。このランニングカードは、生徒が自分の好きな色画用紙に1〜30までの数字を記入し、それをラミネートで加工して綴ったものである。以前は、走った周回数を教師が数えていたが、走らされているという感覚だけで、自ら走ろうという意欲の高まりが見られなかった。しかし、このランニングカードを用いることで、自分で周回数を数えることができ、残りが何周なのかを把握することができた。また、自分で作成したカードを使用することで、意欲が高まった。その結果、「残りは何周だ、頑張るぞ」など、前向きな発言が多く見られるようになってきた。

2年次は、ランニングなどのドリルだけではなく、楽しみながら体を動かす運動を積極的に取り入れようと考えた。運動が苦手な生徒も、サッカーのパス練習では、楽しそうに行っている姿が見られ、球技はどの生徒も楽しめる種目だと考える。ただし、球技の試合になると、ルールを理解しないと楽しめない種目も多く、難しい面もある。しかし、ルールを簡略化したり、試合を行うまで段階的なステップを大切にしたりすることで、試合を楽しむことができると考えた。そこで、題材に「タグラグビー」を取り入れ、運動量の確保に有効であったかどうか検証した。タグラグビーとは子どもや初心者、レクリエーション向けの簡易ラグビーのことで、タックルやスクラムなどの激しい身体接触がなく、ボールを持った者が腰の両脇に付けた帯状の布（タグ）を取られるとパスしなければならないというルールである。前にパスをすることができないため、運動が苦手な生徒でもパスが回り、誰もが楽しめるスポーツとして近年注目を集めている（高山，2004）。授業では、ラグビーボールを用いて正規のルールで行うのではなく、親しみやすいソフトバレーボールを使用し、用具やルールをより工夫するものとした。この実践で、ランニングとタグラグビーの運動量を比較してみると、圧倒的にタグラグビーを行ったときの運動量が多い。ランニング時には、走るのが嫌になると立ち止まり、座り込むときもあったが、タグラグビーを行ったときは、表情が嬉しそうであり、積極的に活動していた。気分がムラがあり、気もちが乗らないと活動に取り組めなかった生徒も、タグラグビーをするときは、やる気に満ちた表情で、意欲的に取り組んでいた。このことから、自ら進んで活動を行うことで、より積極的に体を動かし、その結果、運動量が増えたことが分かる。

## 2 主題設定の理由

昨年度実践したタグラグビーの中で、生徒が生き生きと活動する姿を目の当たりにして、こういった活動を継続して行っていきたいと考えた。しかし、年間をとおしてタグラグビーを行っていくわけにはいかず、他の球技でも同様の活動ができないかと考えた。

\* 長岡市立東北中学校

過去3年間、バスケットボールやバレーボールの授業も行ったが、基礎的な技術の習得に時間を費やし、なかなか試合を行うことができない。また、試合を行っても技術の習得が追いついておらず、特定の生徒だけが盛り上がる試合となることが多い。タグラグビーは、種目の特性から、技術の習得が容易で、技術の習得がなくてもボールを持って走って逃げるといふ、単純な動作で誰もが楽しめる競技であった。しかし、特別支援学級の保健体育授業の中で行うためには段階的指導とルールの簡略化が必要であり、タグラグビーの実践がうまくいったのも段階的指導とルールの簡略化を行った成果だと考える。

そこで、技術の習得がないとなかなか楽しめないバスケットボールも、段階的指導とルールの簡略化を行うことで、誰もが楽しめ、タグラグビーと同等の運動量の確保ができると考え、本主題を設定した。本実践では、特に運動が苦手な2名の生徒（A男、B子）に焦点を絞って、バスケットボールの取組を中心にした実践を報告する。

### 3 研究方法

#### (1) バスケットボールにおける段階的指導

バスケットボールの運動特性として特徴的なのが、単位時間あたりの運動量の多さである。野球やサッカーなどと比較するとダッシュや方向転換、ボールを投げる・取る、ジャンプするなど強度の高い運動を短時間の間に何度も繰り返す必要があり、必然的に運動量が豊富になってくるため、運動の「密度」が高い。一般的にバスケットボールの指導法は、パスやドリブル、シュートなどの基礎的な技術が習得できないと試合にならず、期待される運動量が確保できない傾向にある。しかし、本実践では、基本的な技術の習得にとらわれない段階的指導を行い、十分な運動量が確保できる試合まで行えるかを検証する。

#### (2) ルールの簡略化

バスケットボールは、コート中に各チーム5人ずつ選手がいて、相手チームが防御するリングにシュートを入れ得点し、また逆に相手チームが得点する事を防御し得点を競い合うゲームである。ルールは、トラベリングやダブルドリブル、ファールなどの基本的なルールから、5秒や24秒などのオーバータイムのルールまで様々であり、このようなルールを短時間ですべて覚えるのは困難なことである。本実践では、ルールを基本的なトラベリングやダブルドリブル、ファールのみとし、理解しやすいように段階的に指導していく。（図1）

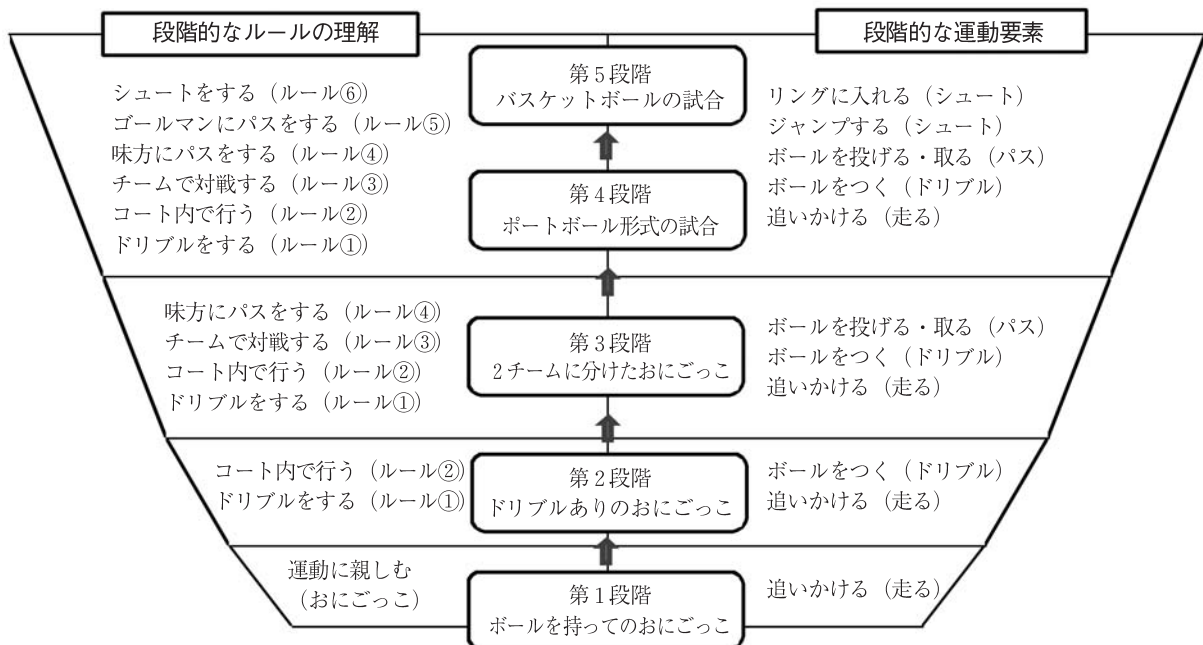


図1 運動要素とルールにおける段階的指導の構図

#### (3) 用具の工夫

力のない生徒も多いため、ボールはできるだけ軽い5号球（ミニバスケットボール用）を使用した。また、シュートの練習の時には高さの低いリングも設定し、バスケットボールに親しみやすい環境を用意した。コートは理解しやすいようにコーンを四隅に置いた。

#### 4 指導経過（対象：当中学校特別支援学級17名 実施時期：平成21年7月・9月）

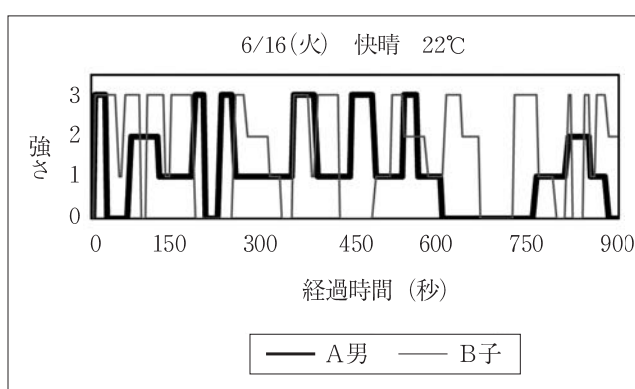
##### (1) 生徒の実態

抽出生A・Bともに知的障害とダウン症候群の診断を受け知的障害学級に在籍する生徒である。

- |        |  |
|--------|--|
| A男（1年） | 運動能力は中程度だが、ランニングや継続した運動を苦手とする。疲れてくると座り込む。球技には興味・関心が高い。   |
| B子（2年） | 肥満傾向で、長い距離を走ることには抵抗がある。嫌になると立ち止まり、座り込んだりする。昨年度は、10秒走ったら30秒休むこともあったが、現在は休む時間が短く、継続して運動ができるようになってきた。 |

グラフ1は、ランニングのみの場合、対象生徒の運動量をグラフ化したものである。強さの数値（運動の強さの数値は、授業者の観察や、生徒の息づかい等で判断したものは、3 強運動（ダッシュなど）、2 中運動（ランニングなど）、1 軽運動（歩くなど）、0 休息（立ち止まる、座り込むなど）である。A男は継続して運動することが苦手であることが分かる。一方、B子は、昨年度の実践を経験して、ある程度継続した運動ができるようになってきていることが分かる。

このグラフを、900秒間（15分間）のグラフとしたのは、生徒の運動量が頻繁に変化することと、ランニング時間が1周約5分のコースを3周するので900秒のグラフが妥当であり、ランニング時間とバスケットボールの試合時間の運動量を比較できると判断したためである。



グラフ1 A男とB子のランニング時の運動量

##### (2) バスケットボールにおける段階的指導

###### ① ボールを持ってのおにごっこ（第1段階）

バスケットボールは、相手のボールを奪い自陣のゴールにボールを入れるといった単純な競技である。しかし、バスケットボールの試合を行うと敵チームのボールを奪おうと動く生徒は少ない。そこで、第1段階として相手のボールを奪うことに慣れさせるため、ボールを持ってのおにごっこを行った。ルールは、17名の生徒の中で3人がボールを持ち、ボールを持っていない生徒は「おに」となり、ボールを持っている生徒を追いかける。ボールを持っている生徒は、タッチされたらボールを渡し、最終的に3分後にボールを持っていた人が勝ちとなる。

###### 変容1

- |       |  |
|-------|--|
| A男の様子 | もともとおにごっこが大好きなため、ルールを説明したら大喜びしていた。3分間ほとんど立ち止まることなく、逃げたり追い回したりしていた。おにごっこは、これまでも行ったことがあったが、つかまえるとボールがもらえるということで、さらに意欲的に行っていた。授業後の感想では、「楽しかった」「またやりたい」などの感想が聞かれた。 |
| B子の様子 | やる前から積極的な発言を繰り返し、試合開始直後からほとんど立ち止まることなく体を動かしていた。また、ボールを持っている生徒を一生懸命追いかけ、最後まで休むことなく運動していた。授業後の感想では、「ボールが取れてよかった」と話していた。  |

###### ② ドリブルありのおにごっこ（第2段階）

第1段階では、ボールを持って走って逃げていたが、よりバスケットボールの試合に近づけるため、ドリブルをして逃げることにした。ドリブルをする技術の習得は、どの生徒もまだ不十分だが、相手に取られないように逃げ回っていた。1回目は、体育館全面を使用した。2回目以降は、バスケットボールのコートの大きさを理解させるため、正規のバスケットボールコート内で行った。ルールは、第1段階とほぼ同様であるが、逃げる時はボールを持ったまま走らず、ドリブルをすることとした。

## 変容 2

A男の様子 ドリブルの技術が他の生徒よりもあり、周りの生徒にボールを取られないようにコート内を動き回っていた。コート内で行うということが理解しにくかったが、コートの四隅にコーンを置くことで少しずつ理解していった(図2)。授業後には、「最後までボールを持っていられて嬉しかった」という感想が聞かれた。

B子の様子 最初は第1段階同様、ボールを持ったまま走っていたが、回数を重ねることで徐々にルールを理解していった。また、ドリブルをするとボールが手につかずボールが転がる場面もあったが、相手にボールを取られないようにすぐにボールを追いかけていた。授業後の感想では、「もっとドリブルがうまくなりたい」などと意欲的な発言が多く聞かれたので、試合の合間にその場ドリブルや走りながら左右の手で交互にドリブルをする練習を行った。その結果、少しずつドリブルの技術が向上した。(写真1)



写真1 ドリブルをして逃げるB子(中央)

下の図は、A地点を起点として、バスケットボールの正規のコートが無視していたA男の動きから(左)、コーンを置くことでコートを意識して動けるようになったという軌跡を表している。この軌跡は、授業時に他の体育教師2名に協力してもらい記録(1分間の動き)をとったものである。

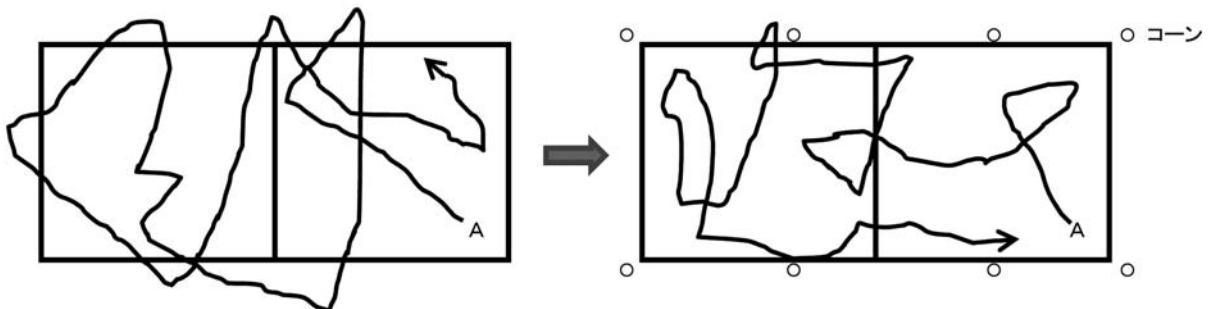


図2 A男のコートを意識した動きの変容

### ③ 2チームに分けたおにごっこ(第3段階)

第3段階では、17名を2チームに分けておにごっこを行った。ボールは1個を使用し、そのボールをチームで追いかけてたり守ったりする。コートはバスケットボールの正規のコートで行い、逃げる時はドリブルで移動する。第1・2段階では、ボールを取られないように個人でドリブルをしてボールを守ったが、第3段階では、チームで協力してボールを守ることになる。今までの個人プレーからチームプレーへと変化し、運動要素も走る・ドリブルに加えパスも加わり、よりバスケットボールの試合に近づいていった。

## 変容 3

A男の様子 ボールを持つと自分でドリブルして逃げる場面が多く見られ、チームプレーへの対応が難しかった。しかし、回数を重ねることで、チームでボールを守ろうとする意識が徐々に生まれてきて、パスをする場面が多く見られるようになってきた。

B子の様子 自分のチームの人がボールを取られそうになると、積極的にボールをもらいに行き、チームでボールを守ろうとする意識が強く見られた。また、相手チームがボールを持つと楽しそうにそのボールを追いかけていた。

#### ④ ポートボール形式の試合（第4段階）

第4段階では、ポートボールの試合を行った。ポートボールとバスケットボールの大きな違いは、ポートボールは、バスケットゴールの代わりにゴールマンを置き、そのゴールマンにパスをすると得点が認められる。今回の授業では、より得点しやすくするために教師がゴールマンを務めた。

##### 変容4

A男の様子 今までの段階では、おにごっここの延長といった捉えだったが、ゴールマンにパスをするという新たな目的が加わり、ボールを守ってゴールを決めるといった意識に変化してきた。ゴールをすると得点が入ることから、勝敗がよりはっきりとしてきたため、勝敗にこだわり今まで以上に熱心に取り組んでいた。また、「前に走れ」などの声が聞かれ、チームとしての連携がより必要だと自然に考えることができ、お互いのコミュニケーションがとれた。授業後には、「ゴールができて良かった」などの感想が聞かれた。

B子の様子 始めたばかりの頃は、ボールを奪ってゴールを決めるといった意識にはまだいかず、終始ボールを持った人を追いかけていた。また、ボールを奪ったら、ドリブルをしたり同じチームの人にパスをしたりしていた。しかし、回数を重ねるたびに、徐々にゴールを決めるといった意識が生まれ、チームのみんなと楽しそうに活動していた。

#### ⑤ 通常のバスケットボールの試合（第5段階）

第5段階では、通常のバスケットボールの試合を行った。高いリングへシュートするのが困難な生徒も多く、特に力のない女子生徒にとっては、シュートは大変難しい。そこで、ボールを通常の6号球からミニバスケットボール用の5号球を使用して行うこととした。リングの高さは、通常通り3m05cmの高さで行った。また、得点は生徒が理解しやすいように、シュートが1回成功すれば1点とした。

第4段階では、ゴールマンにパスをすれば得点になったので、狙いどおりにパスが行かなくても得点になることもあり、1試合（3分間）で5～6点入ることもあった。リングにシュートを入れるという動作は、バスケットボールの経験者でも難しいことであり、当初、得点が1点も入らないのではないかとという危惧もあった。しかし、ボールが軽いこともあり、1試合1～2点は得点することができた。

##### 変容5

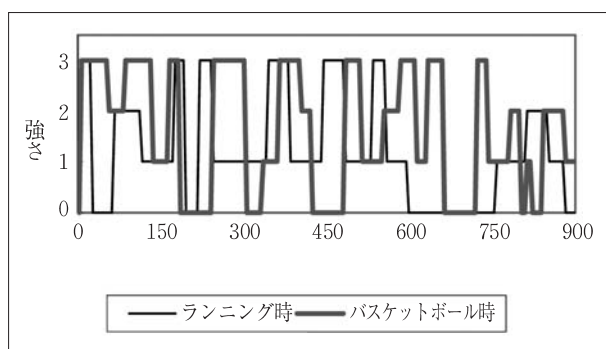
A男の様子 第4段階以上に勝敗にこだわり、ボールを追いかけていた。ゴールすることはできなかったが、相手のボールを奪ってゴールに向かい、見方にパスをして得点のチャンスを作った。試合後の感想では、「今日は負けてしまったので次は勝ちたい」などの感想が聞かれた。また、汗をびっしょりとかき、肩で息をしていた。

B子の様子 第4段階同様、積極的にボールを持った人を追いかけて、ドリブルやパスをしたりとチームのみんなと楽しそうに活動していた。試合後の感想では、「すごく楽しかった。またやりたい」「ゴールが決められなかったので次は決めたい」など意欲的な意見が多く聞かれた。

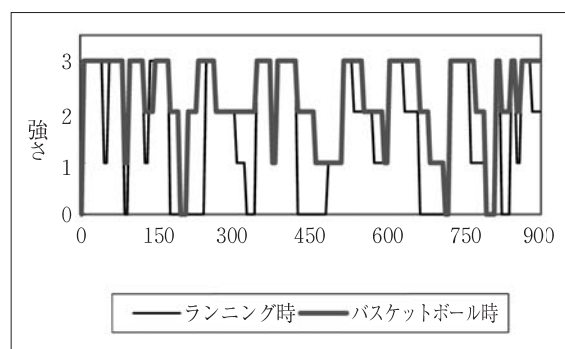
## 5 成果と課題

今回のバスケットボールの実践では、ランニングとの運動量を比較してみると、下のグラフ（グラフ2・3）からも分かるとおり、圧倒的にバスケットボールを行ったときの運動量が多い。ランニング時には、走るのが嫌になると立ち止まり、座り込むときもあったA男だが、バスケットボールを行ったときは、表情が嬉しそうであり、積極的に活動していた。運動することに対して徐々に抵抗感が少なくなったB子は、バスケットボールをすると、より一層やる気に満ちた表情で、意欲的に取り組んでいた。このことから、自ら進んで活動を行うことで、より積極的に体を動かし、その結果、運動量が増えたことが分かる。ルールの特約化や用具を工夫することにより、段階的指導がスムーズに行え、一層効果が上がったと考える。また、運動量が増加したことの他に、生徒同士がコミュニケーションを取るようになってきた。A男は積極的にゴールを狙いに行くため、周りの生徒がボールを奪うとA男にパスをしようとする。B子はドリブルが苦手だが、相手のボールを一生懸命追いかけてボールを奪うことが多い。そうすると周りの生

徒はB子がボールを取られないようにサポートし、すぐにボールをもらいに行っていた。このことから、ランニングなどのドリル運動では味わえない、協力して運動することの大切さを感じ取り、チームとして協力して試合を行っていたことが分かる。



グラフ2 A男の運動量の比較



グラフ3 B子の運動量の比較

昨年度のタグラグビーの実践と今回のバスケットボールの実践を比較すると、運動量はほぼ同様であり、技術の習得が必要となるバスケットボールも段階的指導を行うことで、誰もが楽しめタグラグビーと同等の運動量の確保ができたことが分かる。このことから、他にサッカーなどの球技で同様の段階的指導で成果が期待できると考える。また、ルールに関して、特別支援学級の生徒には教え込むだけではなかなか身に付かないことも多い。しかし、段階的に指導していくことで理解しやすくなり、コートの大さを意識したりダブルドリブルにならないようにプレーしたりする姿がみられた。

課題として、移動するときはドリブルをするため、ボールが取られやすくすばやく移動できない。そのため、取られないように持ったまま歩くトラベリングになったり、ボールを持ってまたドリブルをしてしまうダブルドリブルになったりした。今回は、このようなバイオレーションがあってもプレーは続行したが、正規のルールにより近づけるためには、基本的な技術の習得にも時間を割く必要があると感じた。また、どうしても運動能力に差があるため、より動いてボールをもらおうとした生徒のところによくボールがいき、ボールを持つ回数にばらつきがあった。今後は、ドリブルを2回したらパスをしなければならないなど特別なルールを設定し、運動能力や性別などに関係なく、全員が楽しめ、さらに運動量が増加するよう考えていきたい。また、作戦面の検討はしたが、チームとしてのコミュニケーションが不足していたため、思うようにできない場面があった。これは、毎回チームを変えて試合を行っていたので、チームとしての動きがとれなかった。今後は、運動能力等を考慮してチーム編成を行い、試合と試合の合間に簡単なチーム練習を行い、チームワークの向上につながり、より充実した授業が展開できるのではないかと考えている。

近年、小中学生の体力の低下が問題視されている。それは、特別支援学級の生徒も同様であるが、ある程度の支援が必要であるという観点から考えると、継続した運動を続けていくことは困難な生徒が多いように感じる。それは、体を動かすことが好きでも、ランニングやダッシュなどのドリル運動を嫌がる生徒や、長時間の運動を苦手とする生徒が多いことから推測できる。しかし、今回の実践で、運動の持つ本来の楽しさや喜びを、球技というスポーツをとおして体感することができた。このことは、将来的に運動したいという気持ちにつながり生涯スポーツに直接結びつくのではないかと感じている。今後、障害のある生徒が、自立・社会参加しながら生きていくためにも、体を動かすということは重要であり、生涯スポーツとして継続した運動ができるよう他の種目においても段階的指導を迫していきたい。

## 参考文献

高山由一 『心と体をはぐくむタグラグビー』、東洋館出版社、2004年

『実践障害児教育』、Gakken、2007年9月号、2～17pp

『実践障害児教育』、Gakken、2008年5月号、2～17pp