

---

公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会

# 特別支援学校

スポーツ研究成果報告書2020 (No. 4)

---



スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。～「スポーツ基本法」より～

# 巻 頭 言



新型コロナウイルス感染症の拡大により、令和2年、2月開催予定の2020年第7回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・北海道大会は中止され、その後、8月に開催を予定していた当法人主催の第4回小野寺眞悟杯北海道特別支援学校フットサル大会も中止に至るなど、特に特別支援学校の生徒に係るスポーツ競技会が中止に追い込まれた未曾有の年となりました。

本研究報告書に掲載された各論文は、このような中において、令和2年度当初の学校閉鎖期間を乗り越え、制限された時間と空間の中で、各特別支援学校の児童生徒の障がいの状況等に配慮し、工夫された指導実践が整理・検討・考察された内容となっております。

ご執筆された指導実践研究の皆様には敬意を表しますとともに、深甚なる感謝を申し上げます。

さて、スポーツ基本法は、「スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。」と述べています。

公益財団法人小野寺眞悟スポーツ振興会は、今後も、北海道等の特別支援学校に学ぶ生徒が、各学校、各教師等の皆様方の工夫されたスポーツ指導の実践により、より一層、インクルーシブ社会を目指す当事者としての豊かな心と強い体を持った人間形成が可能になるよう支援してまいりますので、ここに関係する皆様方からの忌憚のないご意見ご指導などお願いする次第です。

2021年令和3年3月

公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会  
理事長 小野寺 眞 悟

# 目 次

## 巻 頭 言

公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会  
理事長 小野寺 眞 悟

## 論 考

全国特別支援学校フットサル大会の創設 1  
公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会 事務局長 鈴木 重 男

## 実践研究 1

様々なスポーツを通して各競技のスキル向上を図り、 2  
～実生活にもつながるルールやマナーの遵守の定着～  
北海道今金高等養護学校 教諭 海 田 健

## 実践研究 2

特別支援学校における男子新体操の指導 1 4  
北海道紋別高等養護学校 教諭 永 易 健 太

## 実践研究 3

北海道肢体不自由養護学校体育大会新種目提案に向けた取組について 2 8  
～特別支援学校間のハンドアーチェリーオンライン交流内容の検討と補助具の  
開発を通して～  
北海道真駒内養護学校 教頭 渡 邊 憲 幸  
北海道網走養護学校 教諭 古 谷 太 一  
北海道真駒内養護学校 教諭 山 下 浩 史

## 実践研究 4

動画を用いた基礎技術の定着（1） 3 6  
～全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会出場から得られたもの～  
北海道新篠津高等養護学校 教諭 松 山 佳 樹

## 実践研究 5

手稲養護学校 三角山分校における体育の取り組み 4 6  
～できる楽しさから生きる喜びへ～  
北海道手稲養護学校三角山分校 教諭 神 原 幸 男

## 特別支援学校フットサル巡回事業

～特別支援学校のスポーツ活動の充実に向けて～ 5 4  
公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会 フットサル担当 吉 田 順 省

# 全国特別支援学校フットサル大会創設の意義

～一般財団法人日本 LCIF が創設する我が国初の特別支援学校の全国スポーツ大会～

公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会 事務局長 鈴木 重 男

## 1 フットサルとは

フットサルは、特別支援学校の児童生徒の障がいの状況等や人数の多少、刻子の広狭さにかかわらず、ルールを弾力的に運用することにより、ボール一つで活発な運動をすることができる集団的スポーツです。

このため、特別支援学校においては、ボールやルールを工夫すれば、児童生徒の障がいの種類や状況、体格や性差等の区別なく、1年を通して楽しむことができるスポーツです。

また、フットサルは、障がいのある児童生徒の体力を向上させるとともに、集団的スポーツとして、他者の尊重、協働する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、将来の就労への意欲を高めて、より一層、インクルーシブ社会の実現に向けた当事者としての成長に寄与することができるスポーツといえます。

## II 特別支援学校初の全国大会

小学校、中学校、高等学校には、それぞれ全国的に組織されたスポーツ大会が各競技種目で開催されていますが、特別支援学校にはこのような大会がありませんでした。(一財)日本 LCIF が創設する全国特別支援学校フットサル大会は、47 都道府県の特別支援学校の各校が参加する歴史的な大会といえます。

(一財)日本 LCIF は、特別支援学校フットサル大会を東北、関東、北信越、東海、関西、四国、中国、九州の各地域で大会を開催するとともに、各地域大会で優勝した特別支援学校による全国大会を開催します。なお、北海道は、公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会が主催する小野寺眞悟杯特別支援学校フットサル大会を北海道の地域大会と位置づけ、この優勝校が全国特別支援学校フットサル大会に出場するにしております。

## III 大会のルール

本大会に参加する特別支援学校の生徒の障がいの状況等は、特別支援学校在籍する聴覚障がい及び視覚障がいの弱視、肢体不自由の独歩が可能な生徒等が対象になります。

このため、障がいの状況等が多様な生徒の学ぶ特別支援学校のフットサル大会では、障がいのない児童生徒と同一のルールを適用した大会とすることは困難な場合もあることから、全国特別支援学校フットサル大会のルールは、(公財)日本サッカー協会制定のフットサルルールに準拠しつつも、各地域大会に参加する生徒の障がいの状況等を踏まえて、各地域大会を主管する大会組織が総合的に判断し、各大会参加校の共通理解の上で弾力的に運用します。

## IV 旅費等の保護者負担

(一財)日本 LCIF は、各地域大会の開催経費や大会参加の生徒 8 名と引率者 2 名、計 10 名分の当該学校所在地から大会開催地までの移動に係る交通費や前泊・後泊に係る必要経費を原則的に助成することから、本地域大会に参加する特別支援学校の経費負担はほとんどありません。

## V 特別支援学校の児童生徒に夢と希望を

スポーツ基本法は、前文で「スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。」と示しています。

(一財)日本 LCIF は、全国特別支援学校フットサル大会が、生徒の「夢と希望」を広げ、卒業後も継続的に地域の中で、障がいの有無にかかわらずインクルーシブにスポーツを楽しみ、豊かな生活につながることを期待しています。

# 様々なスポーツを通して各競技のスキル向上を図り、 実生活にもつながるルールやマナーの遵守の定着に関する研究

北海道今金高等養護学校 教諭 海田 健

## I 研究テーマの設定理由

現在、スポーツ部に所属している生徒たちは、体を動かすことに関心を高くもち、表情良く、楽しんで活動に取り組むことができている。また、様々なスポーツに取り組む中で、スキル向上のために一人一人が努力しながら工夫を凝らしている。

一方、活動中の生徒たちは、挨拶の声が小さかったり、先輩への言葉遣いがやや乱れていたりすることが時折見受けられる。また、道具や物の扱いが乱暴になる場面や、衣類などを煩雑に置いているなどの場面が多く見受けられる。本校の生徒指導部では、生徒の言葉遣いを重点指導事項としていることもあり、部活動においてもきめ細かい指導を継続して行っている。言葉遣いが乱れたときには、その場での教師の指導によって、すぐに言動を改めることができるが、しっかりとしたルールやマナーの定着を図ることが今後の課題であった。

以上のことから、様々なスポーツに取り組む中で、生徒一人一人が各競技のスキルをより効率的に向上させるための指導方法を確立していく必要がある。そして、活動中の生徒間、教師と生徒間での挨拶や言葉遣いなどの改善と道具などを大切に扱う習慣を身に付けることで、部活動以外の学校生活場面や家庭生活、さらには卒業後の生活において、より良い人間関係を築いたり思いやりの気持ちをもって物事に取り組んだりすることにもつながっていくと考えるため、本テーマを設定した。

## II 学校の実態

北海道今金高等養護学校は、開校して 24 年目を迎えた檜山管内唯一の特別支援学校である。全校生徒は 73 名で、スポーツ部には 23 名の生徒が在籍している。

本校と今金町は平成 23 年度から開始された今金町の就労支援事業に始まり、平成 28 年度には

就労支援並びに自立支援に関する連携協定を結ぶなど、相互互惠的な関係が築き上げられている。また、町内の飲食店や多機能型事業所と連携した商品開発や学科生産品の受注販売、町民の全世帯による後援会加入など、様々な形で支援をいただいている。

スポーツ部の活動においても後援会からの大会参加の移動に関する支援や今金町教育委員会からも大型バスの無料貸与など、多くの支援のもとで活動している。

## III 実践研究の内容・方法

### 1 バドミントン

新型コロナウイルス感染症の影響で、接触を伴う運動が行えない中で、本校は生徒と協議した結果バドミントンに取り組むこととした。生徒は、様々な地域から集まってくるため、生活経験や運動経験も異なっているが、バドミントンに関しては、遊びなどを含めると経験したことのある生徒がほとんどであった。その中には、小中学校のときに部活動に所属していた生徒も数名在籍していた。このように、様々な生徒の実態に応じたグループ分けを行うこととした。

#### (1) グループ分けテスト

##### A バドミントンとは<sup>1)</sup>引用、参考文献等

マッチ（試合）は、特に定めなければ 2 ゲーム先取の 3 ゲームで行う。

ゲームで 21 点を先取したサイドがそのゲームの勝者となる。

ラリーに勝ったサイドが得点することができる。すなわち、相手のサイドが「フォルト」をしたり、シャトルが相手のコート内に落ちてインプレーでなくなったりした場合である。

スコアが 20 点オールになった場合には、その後最初に 2 点リードしたサイドがそのゲームでの勝者となる。

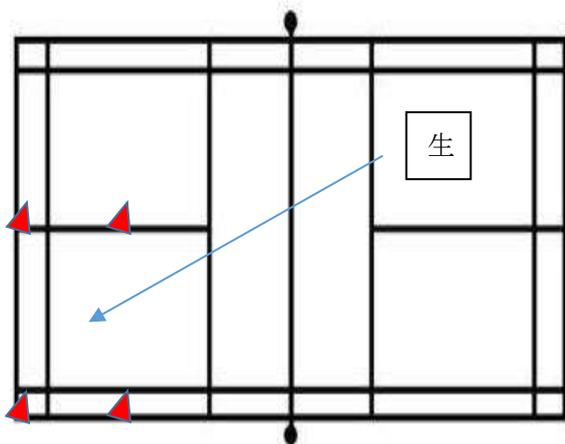
サービングサイドがラリーに勝ったとき、サー

ビングサイドが1点を得る。そして、そのサーバーが再びもう一方のサービスコートからサービスをする。レシービングサイドがラリーに勝ったとき、レシービングサイドが1点を得る。そして今度は、そのレシービングサイドが新しいサービングサイドとなる。

## B サーブ

上記で説明したように、バドミントンにおいてサーブはラリーの始まりであり、チャンスにもなりうる、そしてピンチにもなりうるものである。そのため、試合を行う上で大切なスキルと考え、テストの項目を設けた。

下図(図①)(写真①)のようにコートの中にコーンを置き、サーブのテストを行った。サーブは対角線に打つようにした。10球打ち、コーンの内側に落ちたシャトルの数を記録した。



【図① サーブテストの実施図】

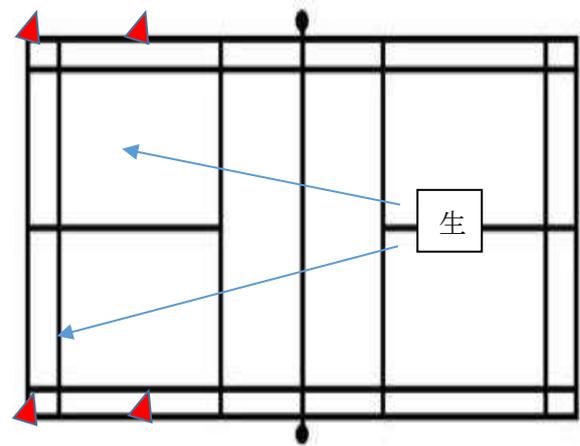


【写真① サーブテストを実施している様子】

## C クリアー

クリアーとは、相手コートのバックバウンダリーライン際に高く飛ばすショットである。試合において守りの要素と、攻撃の要素の2つを兼ね備

えたショットである。そのため、クリアーもサーブ同様に、チャンスにもなりうるが、クリアーの高さが足りなかったり、距離が短かったりすると、相手のチャンスとなり、得点を与えてしまうことも多くなっていく。一方で、シャトルを相手コートの奥深くに打ち返すことで、相手はコートの奥まで移動する必要が生じ、こちらが次のシャトルを打ち返す態勢を整える時間的余裕が生まれたり、相手のミスが生じやすくなったりする。そのため、試合でラリーを続けるために必要なスキルと考え、テストの項目を設けた。下図(図②)(写真②)のようにコートの中にコーンを置き、クリアーのテストを行った。このテストでは、教師がシャトルを手で投げ、それを打ち返すようにした。サーブと同じように10球打ち、コーンの内側に落ちたシャトルの数を記録した。



【図② クリアーテストの実施図】



【写真② クリアーテスト実施後のシャトル】

このような2種類のテストを実施し、結果を基に以下のような3つのグループを編成した。

### 1 グループ

実態：小中学校で、クラブ活動や部活動として経験しているなど、比較的スピード感をもってゲームを行うことができたり、ク

リアーやヘアピン、スマッシュなどを駆使してゲームを行うことができる。グループ分けテストでは、サーブとクリアーが8割程度入っていた生徒。

目標：ステップ・フォームを意識して練習に取り組むグループ。

構成：1年生2名、2年生4名、3年生3名の計9名。

## 2 グループ

実態：余暇活動などで経験したことがあり、自分のところにきたシャトルを打ち返すことができるが、自分の正面以外に返ってくるとラリーを続けることが難しい。グループ分けテストでは、サーブとクリアーが6割程度入っていた生徒。

目標：ラリーを多く続けることができるよう練習に取り組むグループ。

構成：1年生3名、2年生2名、3年生3名の計8名。

## 3 グループ

実態：バドミントンの経験は、余暇活動などで少し経験したことがある程度で、部活動などでの経験が少ない生徒が多い。技術面では、サーブを打てなかったり、正面に返ってきたシャトルを適切に返すことが難しかったり、ゲームをスムーズに進めることが難しい。グループ分けテストでは、サーブとクリアーが2～3割程度入っていた生徒。

目標：サーブを相手のコートに入れる、返ってきたシャトルを打つことを中心に練習に取り組むグループ。

構成：1年生2名、2年生3名、3年生1名の計6名。

## (2) グループ練習

### 1 グループ

このグループは、グループ分けテストでほとんどのシャトルをコーンの内側に打ち返すことができていた。そこで、さらなる上達を図るために、正しいステップやスマッシュのフォーム、手首の使い方などの練習を中心に取り組んだ。

主な練習メニュー

- ・ラケットの持ち方
- ・シャトルすくい
- ・素振り
- ・ステップ
- ・基礎打ち（クリアー、ヘアピン）
- ・トスノック（スマッシュ）
- ・ゲーム練習

最初にラケットの扱い方、腕の使い方などを意識し、さらなる向上を目指してシャトルすくいから練習を始めた。

シャトルすくいはウォーミングアップとして毎回最初に行い、ラケットの握り方や手首の回転、力の加減などを意識させて取り組ませた。静から動への動きを確認し、手首から肘を使った回転運動を特に意識させて練習に取り組んだ。最初は、多くの生徒がシャトルをすくえず、転がったり、飛んでいってしまうことが多かったが、4、5回目になると多くの生徒がシャトルをすくえて、ラケットの面に乗せることができるようになった。

素振りでは、シャトルすくい同様に腕の回転を意識させた。フォアの内旋、バックの外旋をするために肘や肩、主に前腕の使い方とラケットの面への連動を体で覚えられるように繰り返し練習した。ラケットの面がどの方向へ向いているか感覚をつかみづらい生徒には、面だけのラケットカバーをかけて空気抵抗を感じられる状態でフォームを確認した。多くの生徒は、これまでラケットをプッシュするような感じでラケットを手首だけの運動で使っていたため、不自然な動きとなってしまうことが多かったが、素振りを含めたすべての練習で回転運動を意識させ、時間と回数をかけることで、正しいフォームを意識できるように徐々に変わってきた。

素振りでも覚えたフォームをクリアーやヘアピンでのシャトルの打ち方の練習へつなげた。

クリアーでは、これまでの手首のプッシュの打ち方ではシャトルがあまり飛ばないこと、ラケットの回転運動を使うことでシャトルが遠くまで飛ぶことを確認してから練習へ入った。肩と前腕の回転を大前提とし、相手コート後方の屋根を目印にして高く打つことを練習した。また、生徒によって感覚が異なることを考慮して、シャトルの打球音や利き手側の足を一歩下げた構え方、肘の位

置、左手の使い方などを個別に助言し、高く後方へ飛ぶ相手が嫌がるクリアーを目指した。

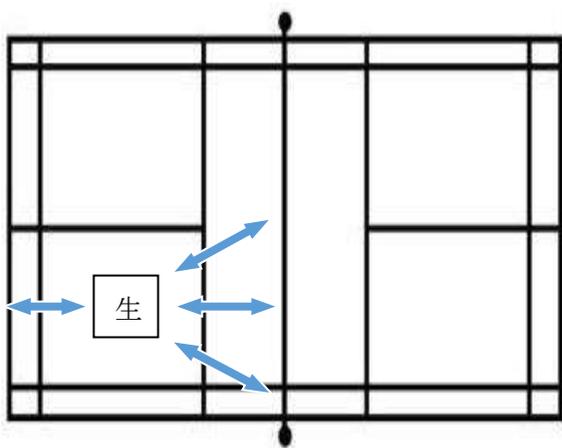
ヘアピンでは、ラケットの面を上に向け、シャトルを乗せる感覚を意識させて取り組ませた。力ではなく、シャトルを面に乗せるような感じで軽くタッチして、ネットの白帯に乗せるような動きをイメージさせて練習した。シャトルがネットをかすめて相手コートへ落ちる動きは、ルール内において相手が嫌がるプレーであり、かつ、得点に結び付きやすいプレーである。習得は容易ではないが、意識してプレーすることで技術の向上につながることを説明し、練習を繰り返した。

(写真③)



【写真③ ネット際でのヘアピン練習】

ステップでは、最初に前後の移動から始めた。形を覚えつつ実践的にトスを出しながら返球を含めた練習へ進めた。シャトルはどのような形でも相手コートへ返すことを目標とし、可能であればクリアーで返球する内容で行った。おおむねシャトルを打ち返せる者は、次に斜め前方を含めた内容へ、そして、ネット際のシャトルはヘアピンで返す内容へ段階を踏んでステップアップさせていった。(図③)



【図③ 基本的なステップ】前後と斜め前方

最後にダブルスのフォーメーションの基本的な形を実践的な練習として取り組んだ。(写真④)

最初にペアでの動きを説明し、前衛と後衛を決めずに「ローテーション」を取り入れた「サイドバイサイド」から「トップアンドバック」、そして、その逆の動きを練習した。返球に見立てたトスに合わせて考えながら動くのは難しい反面、繰り返すうちに判断できる生徒が増え、ペア同士で声を掛け合う様子も見られた。「先生、難しいです!」「ちょっとずつ、分かってきました。」「仲間が前に行ったら、下がっていいんですね。」など、難しさを感じつつもダブルスの醍醐味も味わうことができたと思われる練習だった。



【写真④ ダブルスのフォーメーション練習】

部活動の最後は必ず、練習内容の実践の場としてミニゲームを行った。5点マッチやペアの入れ替えなど生徒の様子に合わせた形を設定し、自分で考えられる時間と自由に楽しめる時間として取り組ませた。練習開始当初は、ラケットの握り方を教えてもらったことがなく、なんとなく上手に打っていた生徒が、腕の回転を意識してクリアーを打ったり、練習したフォームでスマッシュに挑戦したり、バドミントンらしい実践的な動きができるようになった。また、フォーメーションの練習後には今まで取れなかったネット際の返球にもラケットが届くようになり、ヘアピンを応酬する姿も一部で見られるようになった。

このグループでは、ルールやマナーはその状況に合わせて適宜、少しずつ伝えていただけだったが、準備や練習中の動き、ゲーム中のシャトルの返し方、後片付けなどで、特に3年生が下級生に声を掛ける様子が見られた。また、下級生も自主的な行動に加え、3年生の指示を受け入れつつ行動していた。部活動を含めた学校生活で学習してきたものが生徒に定着しているのではないだろう

か。

## 2 グループ

このグループは、グループ分けテストで6割ほどのシャトルをコーンの内側に返すことができていた。しかし、打ち返したシャトルの位置を見みると、手前側のコーンの近くにシャトルが集まっていた。(写真⑤)

原因としては、ラケットにシャトルを当てて打ち返すことはできるが、中心で捉えることができていないことや打点が低いことなどが考えられた。そのため、コート奥深くまで高さのあるショットを打つことは難しい生徒が多かった。そこで、まずはラケットでシャトルを正確に捉えることやラリーを続けることに重点を置いて練習に取り組んだ。



【写真⑤ コーン付近に落ちるシャトル】

### 主な練習メニュー

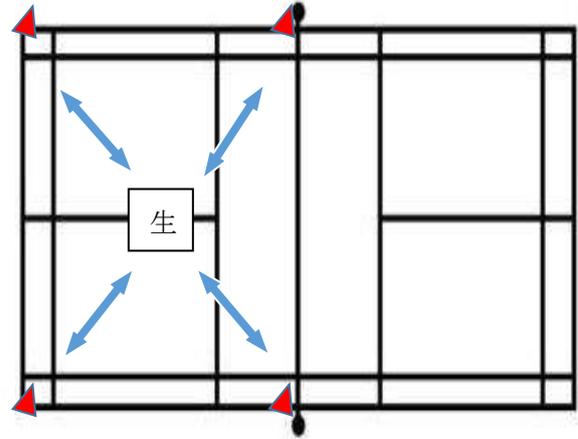
- ・素振り
- ・ステップ
- ・ノック
- ・基礎打ち（クリアー） など

シャトルを正確に捉えるために、「半身になる」こと「高い打点でシャトルを捉える」ことの2点を意識するポイントとして挙げた。

フォームの定着を確認するために定期的に素振りを行った。体全体を使うことが難しい生徒が多かったが、その都度ポイントの2点を確認しながら取り組んだ。

次にステップの練習を行った。後ろに下がるときには半身になるなどを確認して練習に取り組んでいった。バドミントンコートの四隅にコーンを設置し、生徒は中心のホームポジションからスタートする。(図④) スタートの合図で、ラケット

でコーンにタッチしてホームポジションに戻ることを繰り返した。速さよりも正しいステップを意識させたことで、ゲームでもステップを駆使しようとする場面が見られた。



【図④ ステップ練習】

次に高い打点でシャトルを捉える練習を行ったが、改善までに特に時間がかかった。脇が閉まり、肘が上がらないため、必然的に低い位置でシャトルを捉えることになってしまう。そのため、素振りやノックでフォームを確認するなどした。(写真⑥)



【写真⑥ クリアー練習】

生徒によっては、シャトルの下に移動して利き手側の足を引き、半身なってシャトルを捉えることができるようになってきた。

練習を重ねていくことで高い打点でシャトルを捉えることができるようになってきた生徒もいた。しかし、ゲームなどかんでしまう場面では、肘が下がってしまうため、継続的な練習が必要である。

基礎打ちでは、ペアになってクリアーの練習を中心に取り組んだ。ラリーを続けることが目標の

一つでもあったため、シャトルの下に移動して打つことや高い打点でシャトルを捉えることを意識させた。そうすることで高いクリアーを打つことができ、相手が打ちやすくなるため、結果的にラリーを続けやすくなる。ただ、基礎打ちは互いに打ち合うことになるため、シャトルの下に素早く移動することや安定してショットを打つことは難しく、苦戦する様子が見られた。しかし、練習を続ける中で少しずつではあるが、ラリーが続く場面が増えたと感じる。もちろん、ショットが乱れることはあったが、声を掛け合ったり、なんとかラリーを続けようと諦めずにシャトルを追いかけたりする姿が見られた。

このような活動を行う中で、ルールやマナーにかかわる取り組みも行った。例えば、ノックを行うときに自分の順番を確認し、素早く行動することやシャトルすくいも全員で行うことができるように取り組んだ。最初は、自分の順番が来てもすぐにコートに入らないことやシャトルすくいをしない生徒がいるなど、自分から積極的に行動する生徒は少なかった。しかし、上級生が模範となり率先して行動することで、全体的に意識が高まってきた。

また、練習の中で、「どうしたらもっと遠くにシャトルを飛ばせるか」、「ステップはどうしたらいいか」など自からアドバイスを求めてくる生徒もいた。どうすればもっとうまくなれるのかを自分で考えたり、自分の動きを振り返ったりすることにもつながった。また、ラリーを続けるという目標のもと、相手の打ちやすさを考えてバドミントンに取り組むことができた。このようなことから、今回の活動はバドミントンのスキルの向上だけでなく、向上心の芽生えや相手を思いやる気持ちをもつことにもつながったのではないかと感じる。

### 3 グループ

このグループは、グループ分けテストでラケットの面にシャトルを当てることが難しく、打ち返すことができなかつたり、打ち返してもコートの外側だつたりすることが多かった。また、ラケットに当たってもネットを越えない生徒も多かったため、まずはサーブをコートに入れることやラケットの面でシャトルをとらえて、相手コートに打

ち返す練習を中心に取り組んだ。

#### 主な練習メニュー

- ・ラケットの握り方
- ・ラケットの振り方
- ・サーブ練習
- ・ステップ
- ・半面ノック

まずは、ラケットの握り方から指導した。グループ分けテストの際も、ラケットがぶれてしまい、適切に当たらないことが多かった。原因として、グループ全員が握り方を意識しておらず、その時々で変わっていた。そのため、基本的なイースタングリップに取り組んでいった。(写真⑦)

イースタングリップは、ラケット面を床に垂直にし、握手をするように握る。料理で例えると、包丁を持つときの握り方に似ている。



【写真⑦ イースタングリップの握り方】

この握り方を定着させるために、グループ練習の最初に確認したり、個別で確認したりすることで、握り方を意識することができた。そうすることでラケットの面が固定され、シャトルが当たるようになった。

また、サーブの方法については、シャトルを持った手を大きく動かしながら手を離す生徒が多かった。すると、シャトルは毎回違う場所に落下することになる。それが、安定したサーブができない原因の一つにもなっていた。そのため、シャトルを持った手からまっすぐ下に落とすことを指導した。

その次にラケットの振り方、シャトルを落とす手とラケットを持つ手の連動した動きへと段階を踏んでいった。こちらについても、大きく力いっ

ばい動かしていたため、シャトルに近い位置から振るよう指導した。まずは、シャトルに当てるところから始め、徐々に力を入れていった。繰り返し練習することで、サーブを打てなかった生徒も、コート内にサーブを打つことができるようになった。(写真⑧)



【写真⑧ サーブのおける動きを確認する様子】

次にステップについて指導した。最初はゲームをしても自分のところにきたシャトルしか打てておらず、シャトルを待っている感じであった。そのため、ステップや動き方よりもシャトルを迎えに行くことに重点をおいて指導した。教師がシャトルを打つノック練習では、前後左右に振り分け、自分からシャトルを迎えに行くことを意識付けた。練習を重ねることで、ほとんどの生徒がシャトルを迎えに行くことができるようになったため、半身になって構えるよう指導していった。練習においては半身に構えてシャトルを打つことができるようになったが、ゲームでは正対することがほとんどで、定着には至らなかった。

サーブが打てるようになった段階で、少しずつゲーム形式での練習も取り入れた。時間とコートの数が限られているため、ダブルスでの練習を主に行い、1回の練習で一人一人がコートに立てる時間を長くできるようにした。ゲームでは、少しずつではあるが、サーブが相手コートに入ったり、シャトルを追いかけてラリーが続くようになっていたりして、ゲームとして成立するようになった。生徒がガッツポーズするなど、バドミントンの醍醐味を感じることができた。

このグループのルールやマナーについては、集合した際の話聞く態度やゲーム時の挨拶を徹底した。

教師が話をしている最中にラケットで遊んだ

り、だらしない姿勢になったりしていた。そのため、全員が聞く態度が整うまで話すのを待つと自分で気が付けることが増えてきた。また、ゲーム時の挨拶についても、毎試合の始まりと終わりに行うことで習慣付き、教師が忘れた際には「先生、挨拶しないんですか。」と言うなどルールやマナーについても定着してきたと言える。

## 2 サッカー、フットサル

新型コロナウイルス感染症の運動制限が緩和されてきた中で、サッカーやフットサルにも取り組んでいった。今年度は、全員で同じ競技に取り組むだけではなく、バドミントンとサッカーを生徒に選択させて、進めていった。そうすることで、向上心をもって意欲的に活動できると考えた。10名の生徒がバドミントンを希望し、男子生徒を中心に13名の生徒がサッカーを希望した。サッカーに取り組むたくてスポーツ部に入学してきた生徒も少なくない。

バドミントン同様に、多くの生徒が授業の中で経験があったり、余暇活動で行ったことがあったりする程度で、技術的な部分はもちろん、ルールなどについても理解できていない生徒が多かった。

### (1) 確認テスト

実態把握のため、サッカーに必要な基礎スキルのキックに焦点を当てて簡易テストを行った。5m、7mの距離からコーンの間80cmを狙う正確性を計るもので、10本中何本通るかを計測していった。(写真⑨)(表①)



【写真⑨ 簡易テストを行っている様子】

対象	5 m	7 m
A	8	2

B	6	2
C	6	2

【表① 簡易テストの結果】

このように7mの距離になると正確性が落ちる生徒がほとんどであった。そのため、練習の冒頭には毎回パス練習を行った。指導のポイントは下記の3点に着目した。

## (2) キックの指導

キックのポイント

- ・当てる場所
- ・音
- ・線を意識

キックの種類はインサイドキックを中心に練習した。インサイドキックとは、足の内側の広い部分を使うキックのことでボールに当てる足の面積が広いので、強く正確なキックができる。そのため、ショートパスにおいて頻繁に使われることが多い。

練習では、足の内側に当てる意識はとても高く、ほとんどの生徒が足の内側でパス練習を行っている。しかし、ボールが足の先端に当たってしまい、左右にずれ、キックが安定しなかった。

(写真⑩)



【写真⑩ 足の先端に当ててしまう】

そのため、靴についているブランドのマーク等に当てることを徹底していった。そうすることで生徒も当てる場所を意識しやすくなり、左右のずれはあるものの、ずれ幅は小さくなってきた。

(写真⑪)



【写真⑪ マーク等に当てることを意識】

また、練習を重ねる中で、パススピードが遅か

ったり、シュート練習でボールが強く飛んでいかなかったりする生徒も多くいたため、蹴るときの音にも着目して指導していった。

ボールを蹴るときの音が、「パチン」という高音が鳴っている生徒がほとんどであった。しかし、足の正しい場所でボールを捉えることができると「ボンッ」という低音が鳴る。それを意識させるために、キーパーがサッカーで行うパントキックの要領で、手にボールを持ち、そこから落ちてきたボールをシュートする練習を行った。(写真⑫)



【写真⑫ 音を意識したシュート練習】

最初は理解できていない生徒もいたが、その違いを教師が示すことで理解を深めることができた。また、練習の中で生徒自身が手ごたえを感じたときには喜んだり、仲間のシュートが低音だったときには「おー!」「ナイスシュート!」と声を掛け合ったりする様子が見られた。このように良いキックの観点の一つとして低音ということも意識付いてきたと言える。

前述のようにサッカーやフットサルの技術を習った経験が少ないため、パスのフォームもままならない。当てる場所の練習を通してパスのずれが少しずつ減ってきたものの、意識が薄れると正確性は下がっていく。また、キックの基本にあたる軸足のつま先を相手に向けることも定着していない。そのため、体育館の床に描かれている線を基準にしていった。(写真⑬)



【写真⑬ 線を意識して練習している様子】

パスがずれていないかを確認できる手段の一つにもなる。また、軸足を置く位置やつま先の向きを生徒自身で確認する手段にもなっている。この方法を取り入れたことで、最初は教師からの助言で修正していたが、徐々に生徒同士でキックを振り返ることができるようになってきた。練習の中で「曲がっているぞ。」と仲間に声を掛けたり、「くそー！」と悔しがったりする姿が見られ、振り返る力が芽生えてきたとも言える。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な大会が中止になるなど生徒や学校関係者、大会主催者など多くの方々に影響があった。本校でも、サッカーの大会に出るためにスポーツ部に入部した3年生もいる。その生徒たちは、一度もユニフォームを着ることなく卒業してしまう。そうならないために、本校では「サッカー交流会」を企画した。(写真⑭)



【写真⑭ サッカー交流会開会式】

これは、生徒2チーム、教員1チームの総当たりで行うもので、全員がユニフォームやシューズを着用した。(写真⑮)



【写真⑮ チームでアップしている様子】

各チームに監督を配置し、作戦を考えたり、練習を重ねたりして試合に臨んだ。(写真⑯)



【写真⑯ チームで作戦会議をしている様子】

ユニフォームを着用することで生徒たちの士気

も高まっていった。自主的にミーティングを始めたり、励まし合ったりするなど本当の大会さながらの緊張感があった。3年生にとっては唯一の交流会になってしまったが、成果を発揮する良い機会となった。(写真⑯)



【写真⑰ ゲームの様子】

### 3 実生活のルールやマナー

スポーツのみならず、実生活にもつながるルールやマナーにも着目して指導を進めていった。正しい言葉遣いや規律といった部分が以前から本校の課題の一つでもあった。また、生徒指導部からも先輩に対する敬語などに重点を置いて指導することを確認していたところである。

観点としては大きく下記の3つに分けた。

- ・上下関係（言葉遣い）
- ・自主性
- ・規律

「上下関係」については、主に言葉遣い、「自主性」については、状況判断や目配せの徹底と準備や後片付けの明確化、「規律」については、挨拶の徹底と取り決めを守るなどを目標に掲げ、生徒からの意見も取り入れながら年間通して全員で取り組んでいくこととした。

#### (1) 上下関係（言葉遣い）

これまでスポーツ部において、運動能力の高い人間が発言力をもったり高圧的になったりする場面が散見されてきた。その際、個別に諭すなどの対応を行ってきたが、個によって捉え方に差異があり、チームとして活動を行うときにまとまりにくい状況が生まれていた。そこで、スポーツ部として、言葉遣いについて明確なルールを設けることとした。

言葉遣いについては、「下級生は上級生に敬語を使う」、「ミスや失敗を責めず励ます」、「肯定的な言葉を使う」を目標に掲げ年間通して取り組んできた。

言葉遣いについては、寮生活を送っていることから、部活動以外の場面で親密な関係を構築していることもあり、部活動のときだけ下級生が敬語を使うことは場面転換が難しい様子も見られた。しかし、様々なスポーツで紅白戦などを行うときに、チーム分けをする場面やチーム戦術を話し合うときなどについては、敬語を使うことが定着した。

#### (2) 自主性

上記で上下関係について記載したが、各競技においてゲームが始まると、年齢やスキルにとらわれることなく、勝利という目標に向かって一致団結するのがチームであるとする。ゲームにおいて刻々と状況が変わることから、都度状況判断が求められる。また、ゴールゲームにおいては、スペースを見付けたり、仲間の位置を確認したり、広い視野をもつことが求められる。

そこで、日常から状況を見て積極的に動く習慣を身に付けられるよう、準備や後片付けの内容については明確にし、学年に関係なく全員で協力し

て準備から後片付けまで行える体制を整えた。その結果、活動場所に来たときに、準備で今自分が何をできるか考えて行動することや、活動の途中で指示があったときに自分のできることは何かを考えるなど、周りの状況を見て判断する動きが定着してきた。

これらの取り組みは、ゲームなどにも生かされ、ゴールゲームではボールから離れて人の少ないスペースに走り込む動きや、ボールが取られそうな仲間を助ける動きなどが見られた。また、アイコンタクトしながら呼吸の合ったパスワークを見せる場面も随所に見られ、取り組みが成果として現れてきている。

また、明確な役割を与え、通年で業務をやり通す経験も積めるよう場面設定も行った。照明のオンとオフ、防球カーテンの開閉などが一例であるが、これまで毎年担当者を割り振り、引き継ぎを行う場面も設けている。これまで担当としてやってきた者にとっては、上級生になったことを実感する場面である。さらに引継業務はある種の儀式として受け継がれており、業務を1年間やり遂げたことを実感する場面にもつながっている。担当を任された下級生にとっては、業務を任されたことで責任感が芽生え、業務開始当初は忘れることがあるものの、1ヶ月も経つと自分の仕事として実感できるようになり、やり忘れることが全くなくなる。最終的には自主的に自分の役割に責任をもって取り組むことに結び付いている。

他にもビブスの洗濯は1学年が行うことで引き継がれており、上級生と下級生を意識する場面と分け隔てなく取り組む場面を意図的に設けている。床のモップがけは、全員で行うことにしているが、上級生がモップを持っていると、下級生が「替わります。」と積極的に声をかけられるようにもなってきた。協力する場面と任せる場面を作ることが、メリハリをもって活動に取り組むことにつながっており、社会に出たときにも役立つ取り組みができていないかと考えている。

### (3) 規律

年度当初、スポーツ部としての活動目標を設定するときに、現在の課題は何かを話し合い、課題の解決を目指すために、「メリハリを付けて、協力してスポーツを楽しもう！」を目標に掲げた。

メリハリについては、明確な決まりがあることでメリハリを付けやすくなることから、全員が取り組める挨拶と返事に特化して話し合っ て決まりを設けた。

挨拶については、活動場所へ来た際、大きな声で挨拶を行い、それに対して全員で返答することとした。また、予定などがあり部活動に遅れてきた際も同様の決まりを設け、さらに来客者に対しても挨拶を返すことを徹底することとした。挨拶については、年間通して取り組んできたことで定着を図ることができた。

返事については、指示を出すときなどに集合をかけるとき、今まではなんとなく集まっていた印象を与えていたので、部長からの号令を統一し、それに対する返答も全員で統一することとした。部長が「〇〇先生のところへ集合」と声をかけたら、全員で「集合」と返答することとした。開始当初は、全員の声揃わなかったり声を出し忘れる生徒がいたりして、形となるまでに多少の時間を要した。しかし、繰り返し継続して取り組みを行ってきたことで、全員の声揃うようになり、集合する際の移動も、全員が小走りするようになり、声を揃えて出すことが相乗効果を生み、部員としてのまとまりが築けたのではないかと考えている。

### (4) まとめ

本校は職業学科が設置された学校であり、卒業後何らかの形で就労することになる。また、教育課程についても、卒業後社会に出たときに生かされるスキルの向上を目指したカリキュラムが多く取り入れられている。部活動も就労生活を送る上での余暇活動の充実という位置付けと捉え、週2回設定されている。従って、運動における技術の向上や大会での優勝もちろん狙っているが、規則の遵守や目上の人への接し方、協調性、自発性など、人として必要な人間教育の場でもあると捉えている。その中で、メリハリをもった活動ができるよう教師からのトップダウンだけの指導ではなく、生徒たちからも意見を募り、全員の合意形成を図った上で進めたことは、自分たちも主体的に活動へ参画している意識をもつことができたのではないかと考える。また、卒業後に求められる意思決定や社会の一員であることを常に意識し責

任ある行動を心掛けることにもつながるのではないかと考える。

卒業生の就労先へ、学校教育に求める力の育成について問うと、「挨拶」「返事」の大切さについて、必ずと言って良いほど話を聞く。幸い本校の卒業生の挨拶については高評価をいただいております、そのことについては後輩たちへも受け継がれてきている。今後も本校の伝統を大切に、部活動の位置付けも意識しながら、生徒たちの就労生活の充実のために活動に取り組んでいきたいと考えている。

#### IV 研究の成果と課題

##### 1 スキルの変化

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で大会への参加、当初予定していた活動を行うことができなかった。そこで、新型コロナウイルス感染症の状況から非接触型のバドミントンを中心にスキルの向上やルールやマナーの定着をねらいとして活動した。バドミントンは数名の生徒以外は初めて取り組む競技でもあり、ラケットの持ち方や打ち方など基礎、基本となる部分から練習することになった。ラケットの握り方や打ち方、競技の本質に至るまで時間を掛けて取り組む中で、バドミントンに対する興味や意欲を感じるとともに技術的なスキルも向上していくことを散見することができた。

素直に取り組む生徒が多く、競技の特性や技能、目標を設定することでコツコツ取り組むことが、これまでの各種大会で結果を残す要因となっていると考察している。また、言うまでもなく、短い3年間の中で精神的、体力的にも成長できる場となっている。

次年度以降も時間はかかるが、体験するだけではなく、その次に見えてくる「できないことができるようになる」スポーツの楽しみへとつなげていきたい。

##### 2 生涯スポーツとしての側面

開校当初からスポーツの大切さ、教育的な側面を考慮してスポーツ部を設置した。多くの生徒が所属して様々なスポーツに取り組み、ルールやマナーなどを学ぶ場として位置付けられてきた。過去には高養体という陸上大会が存在し、同年代と

競う良い機会があった。

しかし、本校に入学してくる生徒は、陸上競技や部活動に触れてきたことのない生徒がほとんどで、モチベーション向上やケガ予防など競技以前の指導に重点をおいて活動してきた。そのため、部活動の意味や意義といったことにも触れずにきていた。それが、前出にもあったルールやマナーなどを一から指導することが重要と位置付ける要因でもあった。

本校に入学してくる70名近くの生徒は、函館地区6割、渡島地区2割、檜山地区2割が実態で函館から片道120km公共交通機関を乗り継いで約4時間の移動を要する。

ここ数年に道南地区に高等支援学校が開校したことで、フットサルに限るが、交流会を開催するまでになった。しかし、以前までは地理的に道央圏と違うため現地集合・解散による大会や交流会に参加するということができずにいた。本校は後援会があり他校に比べると恵まれているが、宿泊費や交通費など限られた中で精査しているのが現状である。また、3年間で身に付けた技能も卒業してしまうと、近くにスポーツクラブなどが存在しない、地理的に厳しいなどの理由でスポーツを諦めてしまうことが続いている。

現在は道南圏に3校となりフットサル交流会を行うまでになったが、道央圏とは異なり移動時間やアクセス、費用等を考えると卒業後には大会に参加することが厳しい状況にある。

生涯スポーツの観点から見ても子どもたちの健康増進、余暇時間の充実をさせるためにも、道南圏でサッカーやフットサルにとらわれず、様々な交流会や大会に参加できる体制が求められていると感じている。

#### 引用、参考文献等

1) 公益財団法人 日本バドミントン協会 競技規則より

## 特別支援学校における男子新体操の指導の工夫

～競技技術の向上を目指した体幹トレーニングの効果と自己効力感の高まりについて～

北海道紋別高等養護学校（校長 奥田 雅紀）  
執筆者 教諭（新体操部顧問） 永易 健太

### I 本校の新体操部と競技説明

#### 1 本校の新体操部の歩み

本校の男子新体操は、部活動の時間（週4日1時間ずつ）で活動を行っています。

本部活動は、2017年に「体づくりをしたい」という生徒の希望に応えるために、放課後活動として始めました。2018年からは男女合わせて19名が所属する体操同好会（他の部活動との掛け持ちが可能）を設立しました。「大会出場」を目標に掲げ、体育館のステージを主な活動場所として週4日、1時間ずつの練習を行ってきました。同年（2018年）の9月に道立野幌総合運動公園体育館で行われた「第3回全日本男子新体操クラブ選手権大会」のエキシビジョンに、男女混合7名編成のチームで参加しました。特別支援学校のチームが男子新体操の大会に参加するのは、全国で初めての試みでした。2019年には、新たに新体操部に体制を変え、男女合わせて6名が入部しました。同好会の立ち上げ時から掲げていた大会出場を実現させるため、北海道体操連盟に新しく「団体競技MIXの部」を設けることを依頼しました。北海道体操連盟には、大会の在り方や出場条件などについて寛大なご配慮をいただき、オープン参加（表彰なし）の形ながらも大会に出場することが可能となり、同年（2019年）の7月に道立野幌総合運動公園体育館で行われた「第26回北海道新体操大会」に男女混合4名編成で出場することができました。生徒たちは、大会出場という大きな一歩を踏み出すことができました。なお、本大会を機に、札幌のジュニアクラブチームでも男女混合のチームが誕生し、今後の大会出場に向けて練習が行われております。

今年度（2020年）は、同好会として立ち上がってから3年目となり、男女合わせて9名が所属しています。昨年度から継続の生徒2名に加え、新入生及び未経験者7名を加えた新チームでの活動をスタートしました。

#### 2 新体操競技について

男子新体操は女子新体操と比較すると認知度が低く、いわゆるマイナースポーツに分類される。競技人口（選手登録者）は全国のジュニア層から社会人層までを合わせても近年では2千人を越えることはありません。北海道内で男子新体操部がある学校は中高合わせても現在2校（札幌東陵高校・恵庭南高校）しかありません。そのため、児童生徒が経験・活動できる場や指導者が少ないことが現状であり、普及する上での課題となっています。しかし、経験できる機会が少ないスポーツだからこそその可能性と、得意不得意の意識が植え付けられていないスポーツであることが運動経験の少ない生徒にとっては、挑戦しやすい（始めやすい）スポーツであることを男子新体操の特徴だと考え、先入観や苦手意識を持ちにくい形で日々の指導に繋げられるように工夫をしています。

### II 研究テーマ設定の理由

これまで本部活動では、競技力を向上させる上で「ボディイメージ」と「自己理解」を大切にしてきました。本競技は、チームのメンバーが未経験者で構成されることは避けられません。それに加え、日常生活では体験したことのない動きや新たな感覚に違和感を覚える生徒がほとんどです。競技特性としても、独特な動きやステップ、タンブリング（アクロバティックな技）を曲やチームメイトと動きを合わせ、体の向きや指先、視線の方向まで合わせることが求められるため、初心者にとっては容易な運動ではありません。しかし「今はできないこと」や「新しいこと」に挑戦し続け、反復練習を重ねる中で、自分の未熟さを知り、改善点や修正点に気付きながら、自身の動きを仲間と見比べたり、感覚の変化や成長を感じたりすることでボディイメージが向上し、部位や筋肉の緊張と緩和を徐々にコントロールできるようになっていきます。

ボディイメージを向上させるための工夫としては、見本を見せたり、iPadなどの視聴覚機器を活用したりして、自身の感覚やイメージを実際の動きと比較できるように工夫しました。このことにより、生徒自身が自らの動きを改善しようと意識できるようになりました。ボディイメージに基づき、自分の思うように体を動かすためには、元々の筋力や体幹の強さが必要になります。技術に反映されるものですので、自身の「足りない筋力」「体幹の弱さ」などについて理解を深めるためには、体話（自分自身の身体と話をすること）を深めていく必要がありました。また今年度は、特に運動習慣や経験の少ない生徒が多く入部したことから、改めて体幹づくりが技術力の向上だけではなく、自己効力感の向上に大きな影響を与えるのではないかと仮説を立て、「体幹を強化するトレーニング」とその効果についてを研究テーマとしました。

### Ⅲ 学校の実態

本校は開校から24年目を迎えたオホーツク管内で唯一の公立特別支援学校（単置高等部）です。本校には職業学科と普通科が設置されており、今年度の総生徒数は78名です。本校に入学してくる生徒は知的障害があり、協調性運動障害や自閉症スペクトラム症候群などを併せ有する生徒もいます。紋別市は人口約2万2千人でオホーツク海に面しており、水産加工業が盛んです。現場実習では、水産加工業を中心とした企業とつながり、本校の教育活動に協力していただいています。教育職員（寄宿舎指導員含む）は83名で、うち39歳以下が約80%、初任段階者職員が65%と、非常に若い年齢層や経験年数の浅い職員で構成されています。

### Ⅳ 実践研究の内容・方法

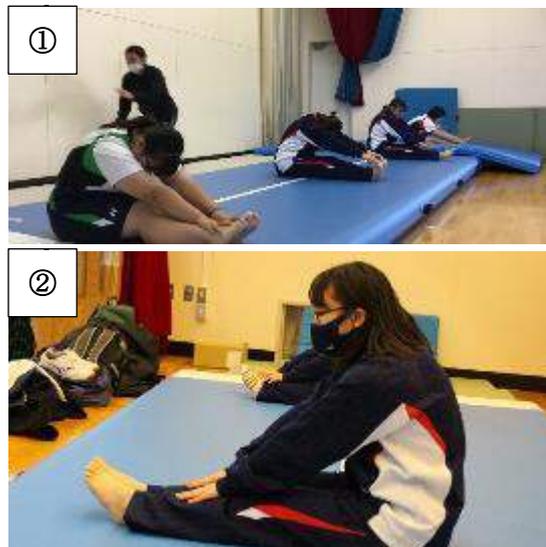
#### 1 指導内容・方法

##### (1) 柔軟

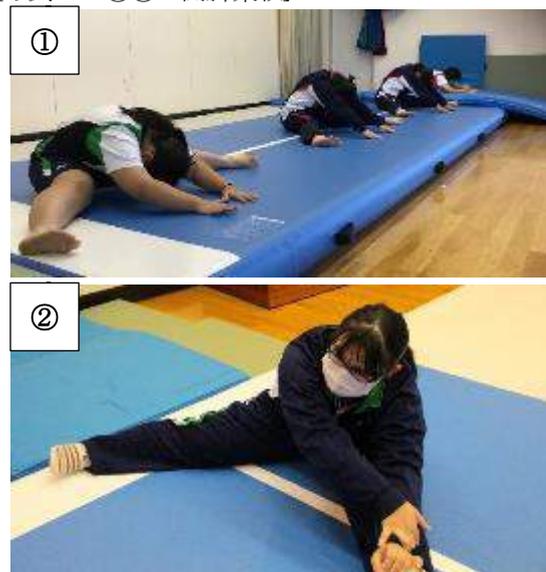
体幹を強化する上で、自身の身体に対する「感覚づくり」が大切です。安全な部位や筋肉の動かし方を覚え、技を成功させるためには適切に筋肉や神経にアプローチをしなければなりません。そのため、準備体操の段階から身体を「意識して動かす」ことで「結果（部位の伸縮、可動域の理解、痛さなど）」に結び付けられるように工夫しています。また、運動経験が少ないことに比例して筋力や体幹が弱い

生徒が多いため、怪我防止の観点からも各部位の伸縮には時間をかけてアプローチし(写真1. 2. 3. 4. 5. 6)、練習前後に取り入れています。また、順序やカウントをルーティン化することで主体的に取り組むことが出来るようになっています。

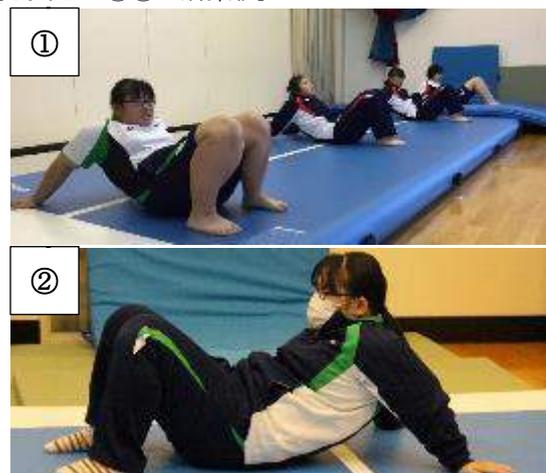
[写真1—①② 伸膝柔軟]



[写真2—①② 開脚柔軟]



[写真3—①② 肩柔軟]



[写真4—①② 足首の柔軟]



[写真5 手首の柔軟]



[写真6—①② 腰の柔軟]



## (2) 体幹トレーニング

### 【A アイソレーション】

アイソレーションとは、体の一部分のみを意識的に動かすトレーニングで、主に「首」「肩」「胸」「腰」を前後左右等に動かすトレーニング（写真7. 8. 9. 10）をしています。また1学年では、保健体育のウォーミングアップのひとつとしてアイソレーションを行っています。（写真11）

アイソレーションの目的は、体を意識的にコントロールできるようにすることであり、ケガをしにくい体の形成や感覚つくりにつながります。体を意識的にコントロールできるようになるまでには「1、意識できないし、動かせない」→「2、意識できるが、動かせない」→「3、意識できて、動かせる」という3ステップを踏み、徐々に体の可動域が広がっていきます。可動域の範囲に比例して、意識的にコントロールできる部位や筋肉が増えていきます。まずは、体の部位や筋肉を意識できるかどうか、自身の身体をコントロールする上での第一歩であり、意識し続けることで体幹や筋力を向上させるための神経が整っていきます。アイソレーションを行う上での筋力の強さはさほど重要ではなく、回数を重ねただけ体幹としての強さや技の成功につながるなどの成果が表れてくることもアイソレーションの効果及び特徴のひとつです。

[写真7—①② 首のアイソレーション]



[写真8—①② 肩のアイソレーション]



はじめは  
腰だけではなく、  
上半身も大きく  
動いてしまう



鏡を見ながら  
修正することで  
傾きが小さくなる



[写真9—①② 胸のアイソレーション]



[写真11—①② 通常授業でのアイソレーション]



[写真10—①②③④ 腰のアイソレーション]



## 【B ストレッチポール】

ストレッチポールは、自然な重さで負荷をかけすぎずに筋肉を緩めて、骨格や筋肉（特に背骨、肩甲骨、骨盤周り）を整えることが目的です。体幹や筋肉の強化という側面よりも、体をケアすることに重きを置き、週1回1時間程度行っています。トレーニングを繰り返していくと、体の違和感や変化に気付けるようになります。具体的には、背骨の曲がりや骨盤のゆがみ、肩甲骨の固さを感じられるようになってきます。ストレッチポールを使った体幹トレーニングを行い、体幹が整っていく（特に背骨の歪みが真っ直ぐになる）ことで、自身の感覚がどのように変わっていくのかを体話しながら取り組めるように工夫し、言葉掛けや感覚の共有をしています。実際に、指導者側から感覚の変化や細かな歪みの修正結果を判断することは難しいのですが、その後の技の成功率や質の変化、向上の度合いを見て、判断ができるようにつなげるなど、振り返りや評価の方法について工夫して支援しています。

[写真12 背骨の歪み確認]



背骨の歪み  
があると、  
腰が浮きます

[写真13 肩甲骨の運動①]



[写真14 肩甲骨の運動②]



[写真15 肩甲骨の運動③]



[写真16 肩甲骨の運動④]



[写真17 腹筋のバランス]



## 【C 跳躍運動】

跳躍運動は、ウォーミングアップやマット運動の基礎トレーニングとして行っています。

タンブリングを成功させるための跳躍運動のポイントは、両足踏切です。両足踏切で体全体を真っ直ぐにして跳躍することを意識しながらトレーニングを行っています。

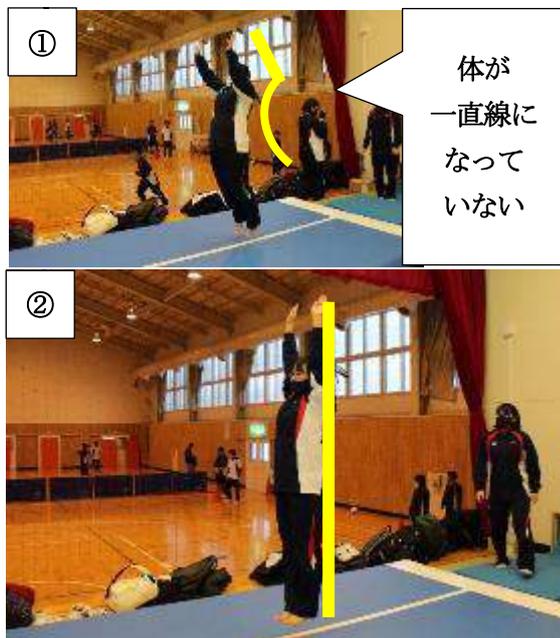
また、同じ跳び方（写真18、19、20、21）であっても、一定のリズムでテンポ良く跳ぶ方法と、滞空時間を長く高く跳ぶ方法とを意識的に分けて練習させ、体の使い方の違いを感じ、跳び方をコントロールできるようにするなどの工夫をしています。

跳躍運動は「体を締める」ことがポイントであり、具体的な動作は「1、跳躍時も着地時も両足を閉じる」「2、着地及び跳躍時の膝の屈伸は瞬間的に行う」「3、着地と同時に次の跳躍に入る」ことです。着地後、次の跳躍に移るまでに時間がかかったり、跳躍時の体が床と垂直になっていなかったりする場合には、「体を締める」という感覚が備わっていない証拠です。まずは、無意識であっても体を締める動作を体感できなければ、タンブリングを行った場合、自身の体重を支えきれずにケガをする可能性が高いです。両足踏切での跳躍運動が適切に行えているかどうか、新しいタンブリングに挑戦させる上で大きな基準になります。静止している状態で自身の筋力を意識できていたとしても、動いている途中（主に跳躍中、転回中）に筋肉を意識することができなければ、安全管理上、新しいタンブリングに挑戦させることには不安が残ります。

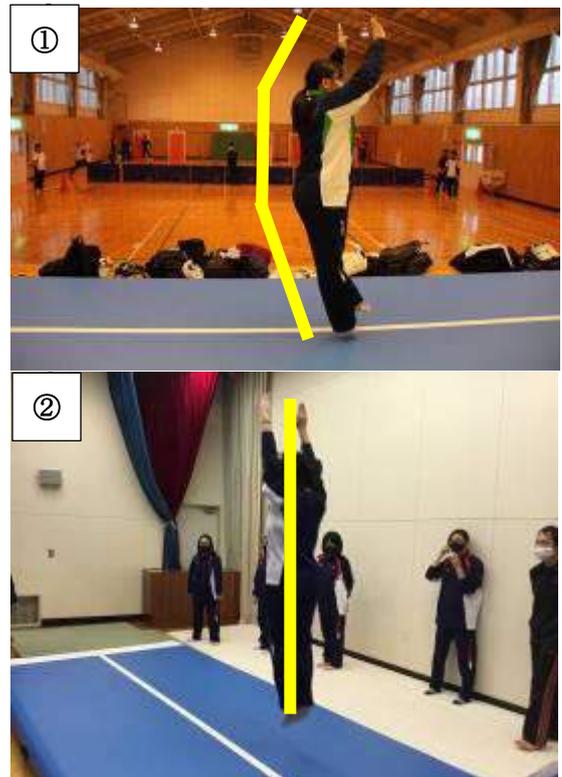
跳躍運動の強化は、指導者側の不安を取り除くことに加え、選手に「できる」という感覚をもってもらい、自身の重心を理解したり跳躍中のズレを微調整したりできるようになるまで、適切な方法で跳躍運動を繰り返し練習していくことが大切です。

運動経験が少ない生徒であれば、適切な跳躍方法を習得するまでに1年近い年月を必要とすることが予想されますが、「ただただ体を真っ直ぐにして跳ぶことができる技術」は、適切な動作の習得やタンブリングの質を向上させるための感覚づくりとして、非常に重要な要素です。

[写真18—①② 直立跳び(前向き)]



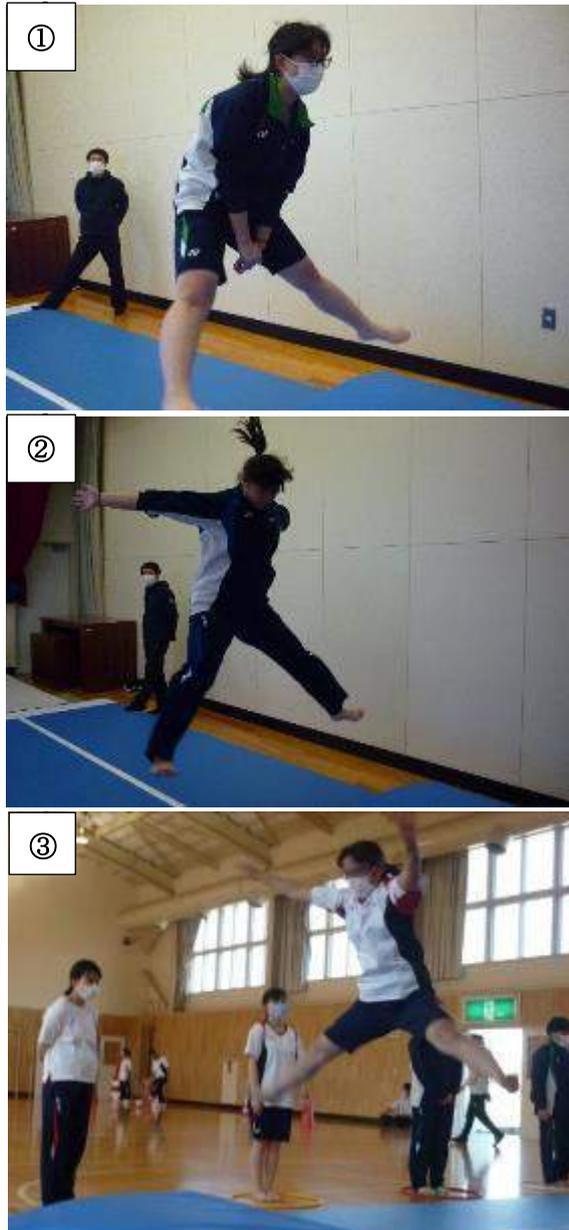
[写真19—①② 直立跳び(後ろ向き)]



[写真20—①②③ 抱え込み跳び]



[写真 2 1—①②③ 跳躍運動の応用]



(3) 体幹トレーニングの成果と技の発展

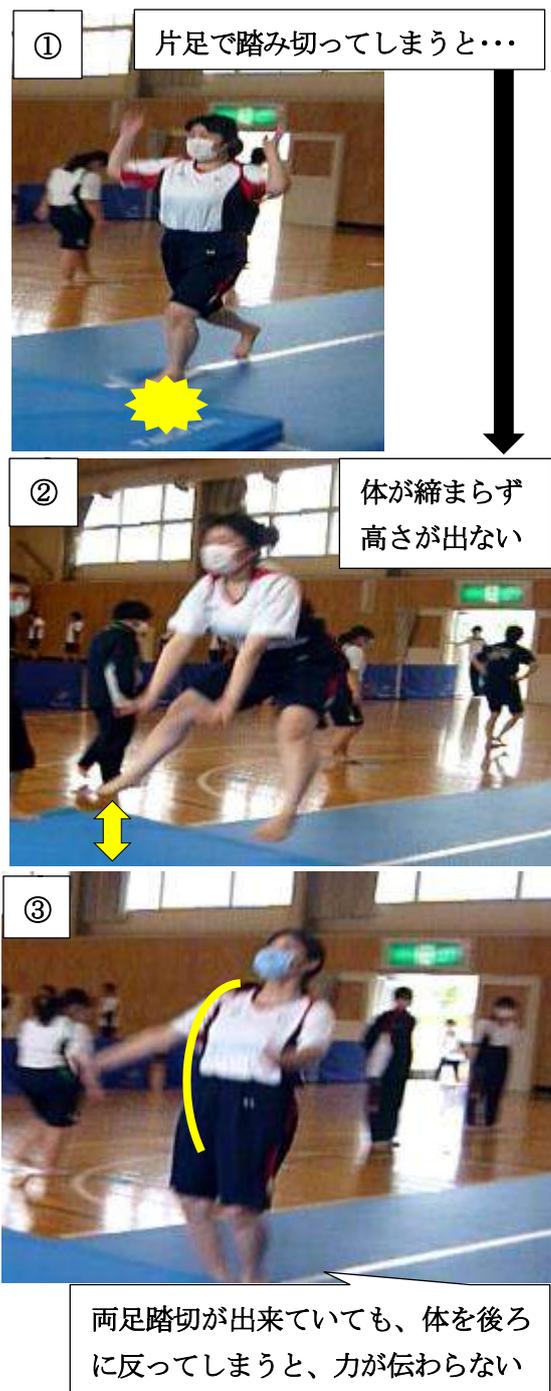
ア 前方ジャンプ系のタンブリングへ

【A 助走からの両足踏切】

ジャンプ系のタンブリングを行うためには、助走の勢いを活かして、技を展開させる必要があります。ジャンプ系のタンブリングは、助走から両足踏切までの流れを止めずに、タイミングや歩数を合わせる事が重要です。しかし、スムーズに両足踏切へ移行することが難しく、正しい方法や感覚を身に付けるまでは、そのまま走り抜けたり、片足で踏み切ったり（写真 2 2）してしまうことが多くあります。

そういった場合でも、基本的な「跳躍運動」で体感・体得した体の締めや跳躍時の体のコントロールを意識させ、両足踏切に移行するまでの流れを細分化して、伝えていきます。

[写真 2 2—①②③ 両足踏切からのジャンプ]



① 片足で踏み切ってしまうと…

② 体が締まらず  
高さが出ない

③ 両足踏切が出来ていても、体を後ろに反ってしまうと、力が伝わらない

【B 前方宙返り】

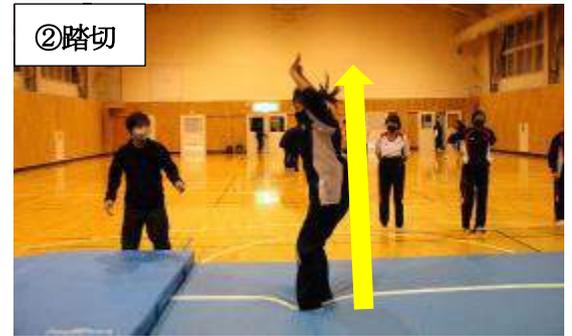
練習し始めの頃は「1、助走から両足踏切まで勢いを止めない」「2、両足踏切時の姿勢」「3、顎と胸のふくみ(丸まり)」「4、各動作とのタイミング」のどれか、もしくは全てに課題があります。

助走の勢いのまま、両足踏切の方向と体の丸まりが前に傾きすぎてしまう（写真 2 3—②）と、高さが出ずに頭が地面すれすれのまま、一回転してしまいます。そこで、跳躍運動で体得した「直立跳び」の姿勢を意識することで、両足踏切の方向が真上に変わり（写真 2 4—②）、高さが出た状態で一回転及び着地することができるようになってきます。

[写真 2 3—①②③④⑤ 前方宙返り]



[写真 2 4—①②③④⑤⑥ 前方宙返り]



イ 基本技と跳躍運動の連動

【A 前転ジャンプの連続】

体の丸まり(顎と胸のふくみ)と伸び(体の締め)をコントロールするための感覚づくりとして、前転から直立跳びにつなげる運動を行います。具体的な動作としては「1、小さな前転(写真26-③)」「2、手の押し(写真26-⑥)」「3、タイミングの合った伸び(写真26-⑧)」「4、着地から前転へのスムーズな移行」が挙げられます。

ここでも「跳躍運動」で体得した直立跳びの姿勢を意識し、「体を締める」ことを重要視します。前転の終末動作と同時に直立跳びへと移行し、膝の屈伸運動と腕の引き上げのタイミングを合わせ、スピーディーにかつ滞空時間の長い直立跳びが行えるように指導します。

イメージ通りに身体の動きを表現するために、言葉(「ジャー——ンブ」「上に————」「びよ————ん」など)と一緒に運動を行ったり、カウントを取ったり、仲間と合わせたり(写真25.26)しながら、動きのポイントや違いを感じられるように工夫しています。

[写真26-①②③④⑤⑥⑦⑧ 前転ジャンプの連続]



体を小さくすることで、勢いが出て、力の入れやすい前転になる

手で床を押しすることで、直立跳びに移行しやすくする

※後転から行う場合も同様です

[写真25-①② 滞空時間の違い]



前に飛びすぎてしまうと滞空時間が短くなってしまう

## ウ 静止技

### 【A 倒立（直立）】

直立倒立を行う時にも「直立跳び」で行っている「体の締め」をイメージして、倒立の形づくりから練習します。倒立の難しいところは、自分の身体の状態が見えにくいところです。練習し始めの頃は、目視できている部分（手や肘）にばかり力を入れようとしてしまい、不安定な姿勢のまま、倒立をする場合がほとんどです（写真27）。体の締りを意識しないと重心が定まらず、不安定になるため静止することは難しいです。直立跳びの姿勢と同様に、両手を真上に上げ、上半身を一直線にし、振り上げた足を閉じよう（締めよう）と意識または表現できるようになってくると、徐々に静止する（写真28—①②）感覚を覚えていくことができます。足を閉じよう（締めよう）とする感覚が自身の身体をコントロールする上で重要であり、「偶然」や「力任せ」ではない静止の状態を「必然的」に自らで作り出し、再現することができるようになってきます。

[写真27 倒立（直立）]



[写真28—①② 倒立（直立）]



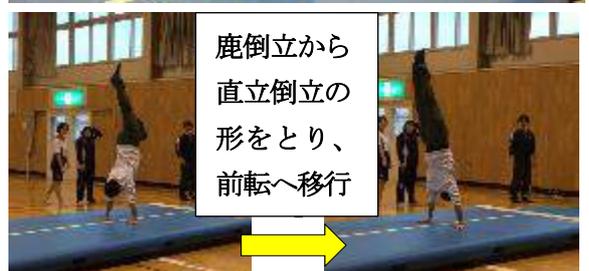
### 【B 倒立（鹿倒立）】

男子新体操には「鹿倒立（左右の足を前後に同じ角度で開き、方足のみを曲げる倒立）」という独特の倒立の形があります。足の形こそ直立倒立とは異なりますが、足を締める感覚や両手を上げ上半身を一直線にしたまま各部位の体を締めるという感覚は変わりません。

ただ、跳躍運動や直立倒立は、体全体を一気に締めることで正しく表現することができますが、鹿倒立は上半身と下半身を締めるタイミングが別々になってしまうため、直立倒立でできていた体の締め方が分からなくなったり、どちらの足を曲げるのが分からなくなったりするなど、練習し始めはボディイメージに混乱を招く運動の一つでもあります。

しかし、ここでアイソレーションで培われた感覚が活かされます。上半身を動かさずに足（股関節）だけを動かすことができるかどうか、アイソレーションの動きと連動させて説明し、ボディイメージを共有できるように工夫しています。

[写真29—①② 倒立（鹿倒立）]



### 【C バランス】

片足で立ち、もう片方の足と上半身が水平以上に保たれている状態で静止する運動です。足と上半身を水平以上に保ちながら、全身の締めを意識することが必要です。

軸足の「重心」を安定させ、筋肉の緩和と締めを順番に行います。手足の動かし方と重心の移動を理解し、見本の動きの流れと自身の動きを比べられるように工夫して伝えていきます。ボディイメージを共有させるためには、柔軟などで体得した各部位の伸びや痛みと連動させて伝えたり、鏡を見て確認したり、動画を撮影して見比べたりすることで、自身の動きの課題に気付き、改善点を言語化しながら表現できるように工夫しています。

[写真30 水平バランス]



[写真31—①② 片足を持ったバランス]

#### ① 一度、手と足の位置を固定



#### ② 上半身と右足を水平以上にする



### エ 後方ジャンプ系のタンブリングへ

#### [A 後方倒立回転跳び (バック転) ]

後方倒立回転跳び (以下、バック転) は、直立跳びと直立倒立の応用です。生徒へ伝える際は「1回転ではなく半回転」であり、直立倒立と同じ形 (写真28—②) を作る事ができれば成功だというイメージを意識付けています。

練習し始めの頃は、柔らかいマットに向かって斜め後ろに直立跳びで倒れこんだり、補助をつけたりしながら、心身の安全面において最大限の環境を整えながら練習できるように工夫しています。

バック転は、後ろに回転することよりも半回転して直立倒立の形をつくった時 (手がマットに付いた時) に、自分の体重を支えられるかどうかが一番の課題 (写真32—⑦) です。

ここでも直立跳びや直立倒立の姿勢を意識させ、繰り返し確認・練習をしていきます。

#### [B 後方宙返り (バック宙) ]

後方宙返り (以下、バック宙) は、直立跳びと前転 (後転) の応用です。ここでは、前転からの直立跳びの連続で培われた感覚が活かされます。空中であっても、体を小さくし、勢いをつけて遠心力を強くすることで安全に再現できます。

しかし、バック宙に関しては体幹のバランスや体得した感覚だけで成功に結びつけることは難しいです。これまで紹介した体幹トレーニングやタンブリングの成果を評価し、タンブリング中の遠心力や求心力から必要な筋力が備わっているかを判断した上でバック宙の練習を入っていきます。

バック宙の練習が出来る段階になってからは、腹筋や跳躍力を向上させるための筋力トレーニングや空中感覚を身に付けるためのトレーニングが必要になってくるでしょう。

難易度が高いタンブリングに挑戦するための体幹トレーニングや指導の工夫については、今後の研究材料とします。

※[写真33]は、練習段階に入っている生徒の様子です。

[写真3 2-①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ バック転]



[写真3 3-①②③④⑤⑥ バック宙]



## V 実践研究の成果と今後の課題

### 1 実践研究の成果

#### (1) 身体面

1年間、体幹トレーニングを中心とした練習を続け、前方宙返りやバック転、バック宙など難易度の高いタンブリングに挑戦することができるようになりました。難易度の高いタンブリングができるようになった生徒の中には、未だ腕立て伏せが出来なかったり腹筋が出来なかったりする生徒もいますが、技の成功や質の向上に繋がっていることから、タンブリングに必要な筋力と全身の筋力のバランスが徐々に整ってきているのではないかと推察しています。この結果から、日々行っている基礎・体幹トレーニングの重要性及び優先順位の高さが立証されたのではないかと考えています。もちろん、基礎・体幹トレーニング以外の運動で獲得した筋力や感覚、可動域に加え、適切な技の方法の理解などが総合的に相まって、タンブリングの成功につながっていることは間違いありません。しかしながら、トレーニング前のアセスメントの状態を振り返ったとき、運動経験や基礎筋力が低かった事実からすると、ここまで成長できたことは想定を大きく上回る成果でした。

競技技術を高める上で知的障がいの特性に起因する課題はあるものの、「言語で思考することができる」という利点を活かして、それぞれの課題克服に繋がれるよう「より伝わりやすく、より分かりやすく」を大切に工夫してきました。語彙の少なさや空間認知の弱さ、イメージ化することが難しい実態等々、課題は多くありますが、繰り返し練習する中でお互いが同じイメージを共有するために、言語と映像（視覚的な支援）を使って共通理解を図りながら、徐々にイメージした通りの身体表現をすることができるようになってきました。また、誰一人としてケガをすることなく1年間（2020年）を終えることができたのは、本競技において素晴らしい実績だと感じています。

指導者を含めたチーム全体でお互いのアウトプット（言語や身体表現）を大切にしていくことが、生徒の「気付き」や「分かる」に繋がり、生徒の課題や考え方について共通理解を図ることができました。今回、その基盤となったのは「体幹トレーニングでの感覚づくり」と「感覚の言語化と表出」であり、技術を向上させる上では非常に有効な支援方

法でした。

#### (2) 精神面

2～3ヶ月に1回、計3回、部活動についてのアンケートを生徒へ配布し、自身が成長したことについての意見を集約しました。

「精神面で成長したと感ずること」として、全生徒が「チャレンジする気持ち」を挙げ、次いで「諦めない心」「前向きに考えること」が多く挙げられていました。今年度は、特に新入部員や運動経験の少ない生徒が多かったこともあり、半数以上の生徒が「何も出来ない状態」でスタートしたことも結果に大きく影響したのではないかと考えています。研究テーマ設定の理由にもあるとおり、「今はできないこと」や「新しいこと」への挑戦を通して、新しい自分の発見や仲間全員で取り組む気持ち、応援し合う気持ちを大切にしながら練習を行い、朗らかで前向きな雰囲気の中で練習することができました。

しかし「仲間と練習できて楽しい」という意見がある反面、「自分と仲間を比べてしまう」「自分ができなくて、仲間ができると悔しい」「自分ができて、先輩ができない技は練習しづらい」など、自分自身の心の弱さや迷いを理解しながら、どうすればチームとして、または個人として改善できるのか、葛藤しながら乗り越えようとする姿も見られました。

指導者側の共通理解として「必要な失敗を認め、受け入れること」を忘れずにケア・サポートし、心身のピーキングの波や前向きな考え方をその都度生徒に投げかけ、その日の練習を終えられるように工夫してきました。また、部活動での失敗経験の数に比べれば、日常生活での失敗経験の数は圧倒的に少ないことから、失敗に対する耐性や前向きな考え方、チャレンジ精神が身につけてきたように思います。

### 2 発表機会の設定

新型コロナウイルスの猛威により、各種大会が中止となり、本部活動も、大会に出場できない状況になりました。1年生の選手からは「発表の機会がないと、3年生がこれまで何のために練習してきたの？と思う。3年生の最後の発表をいい発表にした」と言った声を中心に、このような状況にも負けず、チーム全員で乗り越えようとする姿勢も見られました。

そこで今年度は、厚生労働省が助成する障害者芸術文化活動普及支援事業の一つであるオンラインを舞台とした「アール・ブリュットショウケース(社会福祉法人ゆうゆう主催)」への応募と、「校内演技発表会」の設定をしました。改めて、目標を明確にし「仲間のために、自分のために」と、熱い意欲を持って、現在(2020年12月末)練習を進めているところです。

### 3 今後の課題

#### (1) 個々の課題に合った練習プログラム

新体操競技においては、「全員が同じ動き、全員が同じタンプリングを出来ること」が求められます。

今年度は9名という少ない集団ではありましたが、一斉指導と個別指導のバランスを十分に考慮し、それぞれに合わせた練習プログラムを設定していくことは、容易ではなく、十分ではありませんでした。限られた時間の中で適確に目標を設定し、個と集団とのバランスが取れた支援・指導内容を設定していくことが、今後の課題だと考えています。

#### (2) 大会出場/発表の場の確保

競技特性上の利点を活かし、オンラインなどの新しい形での発表の方法を検討し、発表の機会を増やしていけるようにしていくことが必要な時代へと変化してきました。

今回のオンラインでの出場を受けて、競技規則に合わせた演技の他に、演技発表会などを通して全員が練習の成果を発表できる環境を設定することが、重要かつ緊急性の高いものだと感じています。採点される緊張感も純粋に練習成果を発表し楽しむことも、どちらの魅力も男子新体操の楽しさとして捉え、選手自身が技術向上をしていく中で自己効力感を感じながら、いろんな方々へ発信し、魅力を伝えていけるように工夫をしていきたいと思えます。

#### (3) 持続可能な活動であるために

生徒が自主的にスポーツに取り組み、体力や技能の向上を目指す活動機会を保障するためには、休日においても地域と連携を図りながら取り組んでいくことが必要です。そのためには、地域で人材や指導者を確保しつつ、体力や技術の向上に資する指導ができるように環境を整えていくことが課題です。しかし、男子新体操は、競技人口に比例して、指導

者が少ないというのが現実です。

また、通常授業の中で扱うには専門性が高く、初心者や未経験者が容易に指導できる競技ではないことも現実として突きつけられます。広くたくさんの方に競技を知ってもらい、体験してもらうためには、北海道体操連盟や各地域の体操連盟、スポーツクラブ等々とともに、指導者を育成することが不可欠であり、指導できる場所を創り、継続できるシステムの構築が必要です。

本校には、男子新体操経験者の教員が3名おり、全国的に見ても非常に充実した人員体制で指導を行うことができます。特別支援学校であっても、高等学校における部活動として、この環境を活かし特色ある活動として位置づけていくことも考えていかなければならないと捉えています。「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」～平成30年12月文化庁策定～資料参照)

今後は本校の「新体操部」での教育効果を踏まえつつ、教科等の学習とは異なる集団での活動を通じた人間形成能力の育成、社会人として働き続けるための能力の育成も目指して行きたいと考えています。また、生徒にとって望ましい持続可能な部活動の実現を目指して、指導体制や環境の整備にも一層努めてまいります。

## VI 参考文献/資料

「本番で差がつく。剣道のメンタル強化法」

矢野宏光著 体育とスポーツ出版社

「男子新体操 ―選手とコーチの独習マニュアル―」

中田吉光編著 (株)アイオーエム 2009)

「新しい時代の教育に向けた持続可能な学校指導・運営体制の構築のための学校における働き方改革に関する総合的な方策」

中央教育審議会(平成31年1月25日)

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 スポーツ庁(平成30年3月策定)

# 北海道肢体不自由養護学校体育大会新種目提案に向けた取組について

～特別支援学校間のハンドアーチェリーオンライン交流内容の検討と補助具の開発を通して～

北海道真駒内養護学校 教頭 渡邊 憲幸  
 北海道網走養護学校 教諭 古谷 太一  
 北海道真駒内養護学校 教諭 山下 浩史

## I はじめに

今年度、新型コロナウイルス感染症の影響により開催が中止となった北海道肢体不自由養護学校体育大会であるが、令和3年度の開催に向けて、具体的な検討に着手していく必要があった。次年度の開催校は手稲養護学校となっており、開催にあたってはまだ多くの課題や検討事項が残っているのが現状である。肢体不自由・病弱各校の管理職を中心に具体的な大会の計画を立案していくためのワーキンググループも設置され、次年度の大会に向けた検討が始まっている。

北海道肢体不自由養護学校体育大会は、全道の肢体不自由・病弱特別支援学校の児童生徒の心身の健全な発育を図るため、体育的行事を通じた交流を深めることや、体力の保持増進を図ることを目的として、昭和61年度より「北海道肢体不自由養護学校体育大会」を北海道肢体不自由養護学校文化体育連盟の主管、北海道特別支援学校肢体不自由校長会の主催で開催してきた。次の大会が第35回目となる。

これまでの大会は真駒内養護学校、拓北養護学校、手稲養護学校、旭川養護学校が輪番で会場校を担当、各校選手が集い、大会を実施してきた。近年は遠隔地の学校については旅費の問題、児童生徒数の減少や障害の重度・重複化による移動等の負担から、参加を断念する学校も見られ、新たな方策が必要な状況であった。

昨年度、株式会社沖ワークウェルからの支援・協力もあり、真駒内養護学校をメイン会場として、網走養護学校と白糠養護学校を遠隔システムで結んでの大会が実施された。その時にも、小野寺眞悟財団からもご支援を受

け、網走養護学校と白糠養護学校においては、テニスボール正確投げ競技の的やバレーボール正確転がしの用具の作成資金として活用させていただいた。このおかげで肢体不自由教育各校においては、競技の練習などができる環境が整い、更に、道立の肢体不自由・病弱各校にTV会議システムの機材が導入されたことで、オンラインでの大会開催が現実的なものとなった。

しかしながら、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、北海道肢体不自由養護学校体育大会が中止となり、その他イベントなど各種行事はことごとく中止となった。

そのような中、今年度も小野寺眞悟財団より真駒内養護学校にご支援を受けることができ、肢体不自由養護学校体育大会を前進させていくための取組に活用させていただくこととした。

今回の取組には、全国障害者スポーツ大会のオープン競技であるハンドアーチェリーを取り上げ、真駒内養護学校と網走養護学校の体育授業交流を企画し、実際に全国大会で開催されている競技に触れながら、肢体不自由養護学校体育大会での新種目導入を目指し、実施内容の検討と補助具の開発を行った。

## II 取組にあたって

まず本取組において、なぜ体育科でのハンドアーチェリーの実践と特別支援学校間での交流学习を行うことにしたのか。経緯は次のとおりである。

コロナ禍における臨時休業中には、児童生徒たちは自宅での生活をよぎなくされ、運動不足等で身体を動かす機会が減って身体が固くなったり、また、友達や家族以外の人と接

する機会が減り、メリハリある生活ができなくなったりなど保護者の方々からはそのような声が多く聞かれた。そこで、少しでも生徒たちが身体を楽しく動かして、個々の励みになるような機会の設定、他の学校の生徒との交流を通した有意義な時間を設けていきたいと考えた。

交流教育は、人間関係の向上や社会性を育む場として学校教育においても重要な役割を果たしている。

このような役割に注目すると、体育科は子ども同士の協力や関わりを促せる材料が豊富であるため、他の教科に比べると交流を設定しやすいといえる。教師のかかわり方、ルール工夫などによって技能の個人差を補うことができ、共同の活動が可能になる。集団の活動では、チームで協力しながら個々の技能差を補うことができるので参加がしやすい。

障害のある生徒同士が積極的に参加できる授業を教師と一緒に展開し、積み重ねていくことで、体育科の目標である生涯にわたった心身の健康と保持増進、豊かなスポーツライフを実現するため資質・能力を育成していくことにつながると考えられる。

従来、集団内における技能の個人差が著しい場合、補助具の導入（Block, 1992）や時間外の個別支援（長曾我部, 1997）が授業への参加を可能にする方法として示唆しているが具体的な実践は非常に少ない。

そこで、本取組では、適切な補助具を使用することで、肢体不自由のある児童生徒が抱えている様々な運動・動作に関わる学習上の困難を軽減していくこと、また、体育の授業の楽しさを伝えていくために、特別支援学校間の交流を通して、ハンドアーチェリーの実施方法について提案していくことを目的とした。その目的達成のために実践過程においては、以下の3点を検討していくこととした。

- (1) 交流学習の実施内容について
- (2) 「ルール」と「補助具」の導入について
- (3) オンラインでの体育交流における実施補助者の役割

### III 取組の実際

#### 1 交流学習の実施内容

##### (1) 生徒の実態に応じた内容に向けて

対象生徒は、真駒内養護学校中学部1年生に在籍する10名と交流校の網走養護学校中学部生徒11名である。

真駒内養護学校の生徒の実態については、コミュニケーションの面では10名中5名は日常会話をすることができる。1名は全聾のため手話や写真カードを用いて意思疎通しており、残りの4名は、簡単な言葉を理解し動作や視線等で自分の意思を伝えることができる。運動面では全員が車いすを使用しており、3名は電動車いす、1名は自走式車いすで自力移動ができる。6名は介助式車いすやバギーで移動している。ハンドアーチェリーに関する状況では、5名が投てきすることができるが、的にめがけて投げるすることができる生徒は2名である。3名については、投げる動作はできるが、筋力が十分でなかったり筋緊張が強かったりして的に当てるのが難しい。4名は、投てきは難しいが、腕を引いたり伸ばしたりする、物を握ったり離したりすることができる。1名は指先や腕をわずかに動かすことができる、という状況である。網走養護学校の生徒の状況ともすり合わせながら、実施内容の検討と「ルール」と「補助具の開発」を行った。

##### (2) ハンドアーチェリーについて

###### ①ハンドアーチェリーとは

ハンドアーチェリーは、子どもから高齢者、障害者まで、安全に安心して一緒に楽しむことができる新しい「レクリエーションスポーツ」である。ハンドアーチェリーは、ボード（的）に針のついていないピン（ピン）をあて、得点を競う「ダーツ」とは違う新しい「スポーツ」である。ボードにピンが当たると音が鳴り、点数が掲示され、その合計得点を競いあうスポーツである。ハンドアーチェリーの「ボード」はダーツボードと似ているが、全く異なるものとなっている。また、ハンドアーチェリーの「ピン」の先は、針ではなく磁石になっている。競技対象者の身体状況によって、投げる距離や姿勢、ボードの

高さなども自由に設定することが可能となっている。このような配慮から、ハンドアーチェリーは障害者や高齢者の新しい「レクリエーションスポーツ」として注目され、リハビリテーションの一環、集中力の向上や健康増進の一助ともなっており、地域との交流に一役買っている。一般社団法人 全国肢体不自由児者父母の会連合会では、「ハンドアーチェリー」の普及活動を推進している。

### ②用具について

ボード（図1）とはピンを当てる「的（まと）」のことである。中心点10点、外に向かって9点～1点、枠外は0点となる（公式得点）。また、ボードには操作盤がついており、ピンがあたると自動で点数が表示されるようになっている。



図1 ボード

ピン（図2）とはボードにあてるピンのことをいう。ピンの先は磁石になっており、羽は4枚羽のプラスチック製になっている。

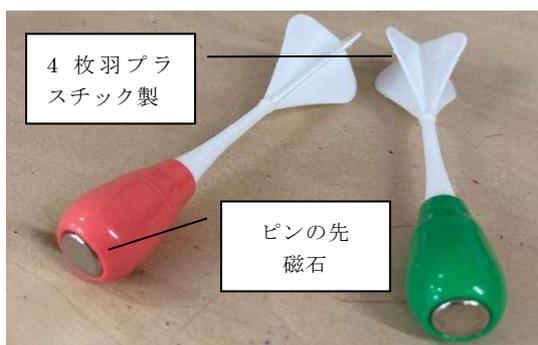


図2 ピン

他、ハンドアーチェリーの機材にはメーターシートも付属しており、地面に敷いて投げ

る位置を示すものである。公式には一般男子は3m、高齢者及び女子は2.5m、子どもは2m、障がい者は1.5mとなっている。

### （3）交流の実施内容について

真駒内養護学校中学部1学年と網走養護学校中学部における交流学习実施にあたり、各校の担当窓口を決め、ハンドアーチェリー交流の実施内容について検討を行った。

事前に開閉会式進行の台本（図3）、競技配置図（図4）、生徒の実態の共有を行い、競技規則（図5）について検討を行った。

MCの動きや言葉など	その他
※学校ごとにステーションの方を向いて縦1列に並び、 ・本校中学部と真駒内養護学校の準備が整い次第開会式を開始する。 ※真駒内養護学校との連絡（古谷）  ○古谷—「これより、開会式を始めます。気を付け、礼。」	・並ぶ位置がわかるように、コーンを設置する。（古谷・米地）
①【学校長あいさつ】 ○古谷—「校長先生からあいさつがあります。網走養護学校、上村校長先生お話しします。」 ・網走養護学校長に本校生徒の前に立っていただき、カメラを向け、準備ができたら白目を送る。（古谷） ※開会式では、真駒内養護学校さんの管理職から、一言挨拶いただければと思っています。	・マイクの受け渡し、位置の調整（古谷・米地） ・カメラの移動（古谷・米地）
②【選手紹介】 ○古谷—「選手の紹介を行います。」 ・カメラで本校生徒全体を映す。 ○古谷—「網走養護学校、中学部の生徒たちです。」 ・代表生徒1名に前に出てきてもらい、挨拶をしてもらう。 ○代表生徒—「網走養護学校の〇〇です。今日はよろしくお願ひします。」 ・続けて残りの生徒も「よろしくお願ひします」と言って手を振る。 一その後、真駒内さんにも同様の形で挨拶をしていただく。	・代表生徒列前（代表生徒の担任） ・マイクスタンドの高さ調整など（代表生徒の担任・米地）
③【選手宣誓】	

図3 開閉会式進行の台本（一部）

交流学习の運営を円滑に行うために、進行表と台本を作成し、当日の動きや必要な役割を確認することとした。

進行表は当日のスケジュールを記載し、項目としては、所要時間や役割分担（氏名の記載）、概要、カメラの動き、人の動きなどを記載して確認できるようにした。

また、当日の競技配置図（図4）をつけておく関係する教員同士の共有がしやすいと考えた。

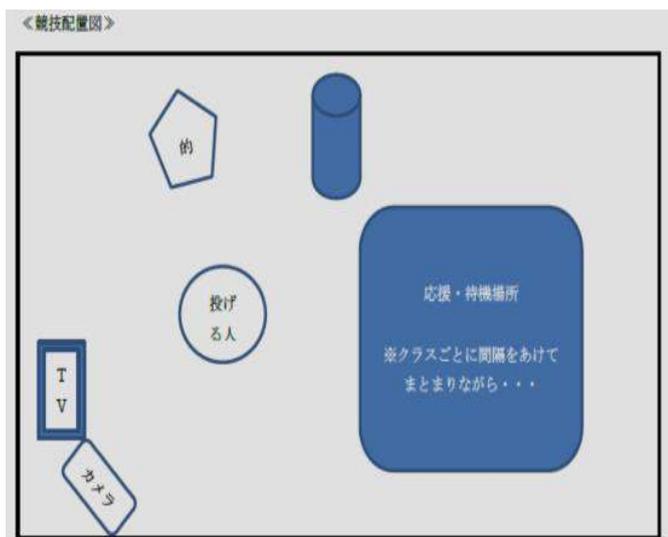


図4 競技配置図

令和2年度 ハンドアーチェリー交流会	
競技規則	
■用具について	
(1)	基本の用具として、ボード、ピン、メーターシート、イーゼルを使用する。
(2)	生徒の実態に応じて、ピンを投げるための治具を使用することを認める。
(3)	生徒の実態に応じて、ピンを持ちやすくするために持ち手を太くするなど、用具に工夫をすることを認める。
■競技者とボードの位置について	
(1)	イーゼルの前足をメーターシートの2、5mの位置に合わせ、イーゼルの幅とボードの傾斜により、3mの距離で競技を行う。
(2)	ボードの高さは、競技者の車椅子に座った状態の高さや身長の高さに合わせることを基本とする。
(3)	生徒の実態に応じて、ボードまで距離を近くしたり、ボードの高さを低く設置したりすることを認める。
■投げ方について	
(1)	生徒が競技を行いやすい方の手で投げたり、治具を操作したりする。
(2)	投てき回数は、3回とする。ただし、ピンがボードに当たらなかった投てきはカウントせず、3回ピンがボードに当たった回数を投てき回数とする。
(3)	グリップやスタンスについては、生徒の実態に応じて、生徒が競技を行いやすい形を認めるが、野球の投球動作のように投げることは禁止とする。
■得点について	
(1)	ピンがボードに当たれば、枠外でも1点の点数が入ることとする。
(2)	ピンがボードに当たって落ちてしまった場合には、当たった場所の点数を指導者が認定し、記録とする。
(3)	ボードの誤作動などで、点数版に点数が表示されなかった場合は、指導者がボードの点数を認定し、記録とする。

図5 競技規則の設定

交流会の競技規則の設定(図5)について、確認したことは①用具、②競技者とボードの位置について、③投げ方について、④得点についてである。

用具(3)については通常の公式ルールでは認められないが、はじめて間もないということや双方の学校において自分でピンを投げたいという生徒が多かったので、ピンをもちやすくするために持ち手を太くするなど用具を工夫することを認めることとした。

競技者とボード位置について(3)では基本3mの距離での競技を行うが、生徒の実

態に応じて、ボードまでの距離を近くしたり、ボードの高さを低く設置したりすることを認めることとした。

投てきについて(1)では、生徒が競技を行いやすい方の手で投げたり、補助具を操作したりして投てきできるようにした。本来の公式ルールでは左右の手でそれぞれ投てきすることとなっているが、ここでは行きやすい方の手でということとした。

得点については、ピンがボードに当たれば、枠外でも1点の点数を入れることとし、また、ピンがボードには当たっているが、磁石がつかず床に落ちてしまった、誤作動で点数が表示されなかった場合は、指導者が当たった場所の点数を認定することとした。

## 2 交流学習に向けた補助具の開発

交流に向けた補助具の開発、検討を行っていく中で、真駒内養護学校、網走養護学校双方で大きな方針として確認したことがあった。それは、このハンドアーチェリーの競技を肢体不自由養護学校体育大会の新種目として目指していく際に、他校が同じような補助具を製作しやすいものにするのである。それは①材料が安価で集めやすく、加工、製作と完成までに時間がかからないこと、②製作レベルの内容が、教師個人の能力に帰する点が多くなってしまい、他者(他校)が同じように製作できないものとならないこと、③シンプルで生徒たちに分かりやすいことなどである。

真駒内養護学校で中学部1年生(生徒10名)の状況(表1)から、次の3タイプの補助具を開発したので紹介したい。

表1 投てきに関する実態

- ・的に投げることができる(2名)
- ・投げる動作はできるが的にねらうことが難しい(3名)
- ・投てきは難しいが、腕を引いたり伸ばしたりする、物を握ったり離したりすることができる(4名)
- ・指先や腕をわずかに動かすことができる(1名)

### (1) 紐を引くことでピンをとばす補助具

この紐を引くことでピンをとばす補助具は

クロスボウをイメージして製作を行った。はじめは真駒内養護学校の開発担当教諭とともに割り箸で試作品を製作したり、100円ショップの木のゴム鉄砲を加工してゴムがはじく力でとばせたりするものを試作してきた。その中でもクロスボウタイプのものがピンを前にとばしやすく応用しやすいことが分かった。今回、材料は全て100円ショップで購入したものを使用して製作した。ピンの羽を溝に合わせ、軌道を正確にするために、本体の軸となる木材にはインテリアウォールバーを使用し、ゴムを取り付ける左右のバネ材にはステンレスのものさしを使用した。またゴムはトレーニングチューブの8の字タイプのやや太めのものを使用している。ゴムを押さえ、紐を取り付けるものにはスマホのクリップスタンドを使用した。取り付けた紐には引きやすいようにテープの輪を取り付けた。これを生徒の前のテーブルに万力などで固定することで、左右高低にも対応させてとばすことができるようになった。実際に自分でピンを投げることはできないが、輪を握って紐を引くことができる4名が主体的に活動できることとなった。



図6 紐を引くことでピンをとばす補助具  
(真駒内養護学校)

また、網走養護学校では投てきは難しいが、腕を引いたり伸ばしたりする、物を握ったり離したりすることができる生徒のために図7のようなゴムの付いたボールを握って、手前に引き、手を離れた際に弓ピンがとぶ補助具を開発している。

網走養護学校の開発担当教諭からは、製作する際には生徒ができることを生かすという

ことを大切にしてい取り組んだ。自分でボールを引っ張って、ゴムの力でピンを放つという形にし、ピンが引っ張りに合わせて移動するように傾斜をつけるなど、担任と相談しながら製作を行った。ボールを離す際に指が引っかかってピンが飛ばないなどがあったが、生徒が自ら意欲をもって、進んで取り組むことができよかったという感想があった。

補助具の今後の可能性については、今回の補助具では、ボールを扱う学習をしていたため、本人が嫌がらず進んで取り組むことができたのが、一番の成果であった。改良点としては、左右にスライドや回転ができると、自分でねらいを変えるということができるとはではないかということであった。補助具を使用することは、今までの学習してきたことを応用し、実際の活動に活用することができるようになるものと考えている。また、使いながら指導者同士で意見交換し、改良を進めることで、生徒の新たな一面が見え、その後の指導や支援に生かすことができるのではないかとこの貴重な感想をいただいた。



図7 ゴムのついたボールを引き、離れたゴムの力でピンをとばす補助具 (網走養護学校)

## (2) 手でボールを転がし、落下した勢いで紐を引いてピンをとばす補助具

これは手でものを握ったりできないが、指先や腕をわずかに動かすなどしてボールを転がすことができる生徒を想定して補助具を開発した。これは、ボッチャのボールとランプスの応用を机上で行えるようにしたものである。図8のように台の紐の付いたボールを手ではらって転がすと机の下に落ち、そのボールの重さで紐が引かれ、ピンがとぶしく

みとなっている。生徒は転がしたボールは机の下に落ちて、視界から消えるため、自然にピンがボードに当たった音のする方向に視線を向けることができているようである。対象の1名の生徒は因果関係を理解しているため、ボールを転がすことによってボードに当たった際のデジタル音を楽しみながら活動することができた。机上のスロープは左手用、右手用どちらも用意しているので、利き手関係なく行うことができる。

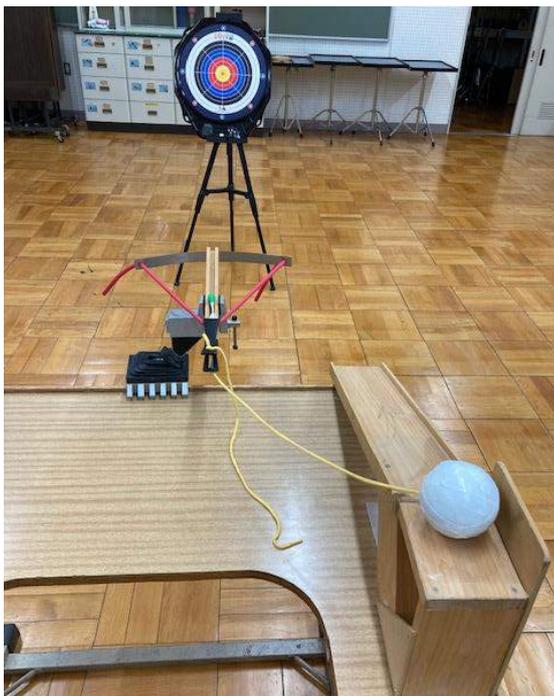


図8 ボールを手で転がして落とすことでピンをとばす補助具

**(3) 竹筒を振って、ボードにピンをとばす**  
希望をとってみると投てきの方法では自分でピンを投げたいという生徒が多かった。しかしながら、いざ取り組んでみると、ピンをしっかりと持つことができなかつたり、持つことができても投げる際に腕を引いて、投げ離す(リリース)の際にうまくピンを離せない生徒がいたのである。手腕の操作で粗大な運動を行う際に、ピンをつまんで投げ離す(リリース)するということがなかなか難しい生徒が多いことが分かった。試作品では手袋にキャップを付けてみるなど、試行錯誤を行ってみたが、最後に行き着いたのが「竹筒」であった。ホームセンターでも安価にさらし竹として販売されている。

このさらし竹を生徒の竹筒を振る力強さに合わせて、長さや穴の太さのものを調節する(図9)。この竹筒の穴にピンを入れ、後はボードに向かって振るだけなのであるが、この竹筒の利点としては、まず、ピンをもつ指先の調整が必要なくなることである。通常であれば人差し指、中指、親指でピンを持つようにしなければならないところを、引いた腕の反動を利用して肩を動かさずにまっすぐ竹筒を振って投げることに集中できる点が優れているところである。生徒のみならず、これは大人も竹筒で楽しむことができ、休憩時間に生徒と同じ条件で競うことができるようになったのがとてもよかったことである。また、投てきの際に、うまくピンを持てなかつたり離せなかつたりした生徒も前に3m先のボードに勢いよく投げ入れるようになり、成就感や意欲を向上させることにつなげることができた。



図9 竹筒でピンを投げる

### 3 網走養護学校とのハンドアーチェリー交流学習

網走養護学校と真駒内養護学校との交流はテレビ会議システムを使用して、オンラインでの交流学習を行った。テレビの画面を通してはあるものの、自分たちが映っている様子や、網走養護学校の生徒たちの様子などを見

ながらハンドアーチェリーの競技で交流を行った。

事前学習ではピンを自分で持って投げるのか、自助具を使用するか、生徒が自分の力で競技に参加する方法を確認しながら、練習を行うことができた。

交流当日、開会式に向けて整列している生徒たちは、交流学習への不安や緊張、そしてわくわくとした期待感が高まっている様子がそれぞれの表情から感じることができた。競技中、生徒たちは投げる際の腕の位置を調整したり、引っ張ることでピンがとぶように製作された自助具を使い、日頃の学習で取り組んでいる掴む、引っ張る、離す動作の成果を発揮したり、自分の記録を更新したいと設置された自助具の角度を調整したり、ピンが的に当たる音に驚いたり、投球する前の静かな雰囲気からの的に当たった後の歓声を楽しん

だり、また仲間らと自分の結果に喜んだり、悔しんだりして一生懸命、競技に参加することができた。

実際に、映像を通してどこまで交流できるか不安ではあったが、相手校の応援をしたり、自分の競技の時に声援をもらったりするなどして、生徒たちはテレビの向こうにいる相手を意識することができた。

事後学習ではお互いに手紙の交流も行ってきた。今年度、新型コロナウイルス感染症の流行に伴って様々な行事が中止となった生徒たちにとって、記憶に残る学習となった。

1月26日(火)には今年度の第2回目のオンラインでのハンドアーチェリーの交流が予定されている。先生方からは、当日の流れと補助具の改善事項を集約し、双方の学校でまた確認しながらいい交流となるよう、計画の改善(実施内容と補助具の改善)を共有しながら進めている。

## ハンドアーチェリー授業

### 日ごろの練習成果交流

#### 真駒内・網走養護がオンラインで

真駒内養護学校(友善学者スポーツ振興会からの助成を受けて実施。)

村喜明校長)は8月下旬、遠隔会議システムを活用し、オンラインでハンド

アーチェリーの授業交流を行った。両校の生徒約20人が参加し、これまで練習してきた成果を交流。生徒は応援し合いながら的をめがけて真剣に矢を放っていた。取組は小野寺眞悟障がい

も同様に取組めることを想定し、製作に時間を要しないよう、コンパクトなデザインで車いすやバギー上で操作できるように工夫した補助具を製作した。

授業交流では自己紹介のほか、試合形式で交流。授業後、

補助具を開発し、みんなが参加できる競技を目指した

網走養護の生徒



の一人は「もっと話をしたかった。また交流したい」と振り返った。

真駒内養護で開発を担当する山下浩史教諭は「補助具については、生徒の身体の状況や動きに合わせた検討の余地が多くあるため、これからも改良を加え、生徒の状況に応じた補助具の開発を進めていきたいと考えている」とした上で、交流学習を機会に「双方の学校の教諭同士が補助具の改善、工夫についても交流を深めていければと思う」と今後を見据える。

友善校長は「本年度はコロナ禍での活動の制限、交流学習等の中止が相次いだ中で、オンラインの交流学習を通じて、仲間と運動する楽しさや興味・関心を高めることもよい機会となった。補助具の開発を進めていく中で今後さらに実践を深め、体育の授業や体育大会の一種目としての実施として広がっていくことを期待している」と話していた。

図10 北海道通信掲載 R2.9.24



図 11 交流の様子①



図 12 交流の様子②

#### IV 考察

##### 1 交流学习の実施内容について

オンラインでの実施内容については、双方の共通したスクリプト（台本）が大きな柱となる。共通した流れが、お互いの役割を明確にすることにつながったと考えられる。その際には双方に進行役が必要であり、その中で、交流を行う際には所要時間や役割分担

（氏名の記載）、概要、カメラの動き、人の動きなども記載して、打合せをしっかりと行いながら共通理解していくことで、流れが更にスムーズに行われることになると考えられる。

##### 2 「ルール」と「補助具」の導入について

実態差の大きい集団を想定した柔軟な競技規則の設定、生徒の実態に応じた補助具の導入が更なる生徒の主体的な授業への参加に繋がるものと思われる。

「ルール」と「補助具」の導入方法については“苦手な人の特別ルール”から補助具の導入によって“ルールがみんなのためのルール”に今後、変わっていくことを望みたい。

##### 3 オンラインでの体育交流における実施補助者の役割

実施補助者の大きな役割として、生徒の活

動後の評価を行い、ルールや補助具の改善策を出していくことが更に生徒たちのいい活動につながると考えられる。また、ハンドアーチェリーを行うことに意識がいつてしまいがちであるが、生徒同士のコミュニケーション面での具体的な計画も教師側の想定として必要ではないかと感じた。個々の生徒のやりとり場面などを想定した個別学習や練習場面などで得られた情報を教師間で共有しながら、交流場で活かしていくことで生徒同士が自信をもって交流できるものと思われる。

#### V 成果と課題

##### 1 成果

- (1) オンライン交流の計画でおさえおく必要がある内容が明確になった。
- (2) 補助具の開発を通して、生徒達にハンドアーチェリーへの興味・関心の幅を広げることができた。

##### 2 課題

- (1) 肢体不自由学校体育大会への新種目導入を目指した更なる改善と各校への普及活動を行っていくこと。
- (2) 実施内容の意図を教師間で共通確認すること。
- (3) 交流場面での生徒同士のコミュニケーション内容を具体的に検討すること。

#### VI 引用、参考文献等

- 1) Block, ME (1992) What is appropriate Physical education on for students With most profound disabilities? Adapted Activity Quarterly, 9, 97-113
- 2) 長曾我部博 (1997) 体育課における交流学习の推進に関する研究, 宮崎大学教育学部実践研究指導センター紀要, 4, 79-88
- 3) 令和2年9月24日、北海道通信(日刊教育版)
- 4) 療育ハンドブック/39集「ハンドアーチャー」で楽しもう!/全国肢体不自由児父母の会連合会

## 動画を用いた基礎技術の定着（1）

～全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会出場から得られたもの～

北海道新篠津高等養護学校 教諭 松 山 佳 樹

### I はじめに

北海道新篠津高等養護学校は、開校して 28 年目を迎えた特別支援学校である。全校生徒は 132 名で、その内寄宿舎に在舎している生徒は 120 名となっている。全校生徒の内部活動に参加している生徒は 128 名で、多くの生徒が部活動に入部し、余暇活動を充実させることができている。

運動系の部活動においては陸上部やバスケットボール部、卓球部などがあり、陸上部は毎年のように全国障がい者スポーツ大会に出場している。サッカー部においても昨年度、北海道代表として初めて全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会に出場することができた。また、文化系の部活動においては演劇部の活躍がめざましく、高文連に所属し全国大会出場を果たすなど、非常に部活動が盛んな特別支援学校である。

### II 全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会について

#### 1 大会概要

本大会は、特定非営利活動法人日本知的障がい者サッカー連盟が主催する大会であり、昨年度で第 5 回目となる。日本サッカー協会が主催し、毎年冬に行われている全国高校サッカー選手権大会にちなんで、本大会は「もうひとつの高校選手権」とも呼ばれている。知的障がい特別支援学校の生徒が参加する大会としては、最も規模が大きく、第 5 回の大会では 12 校が集まり、頂点を競い合った。

#### 2 全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会 出場経緯

本校は、2019 年 7 月 7 日（日）に開催され

た第 11 回高等養護学校サッカー大会で優勝し、北海道代表として静岡県で行われる第 5 回全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会の出場権を獲得した。なお、全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会の予選を兼ねて全道大会が開かれたのは今回が初めてである。



【写真 1 全国大会の会場①】



【写真 2 藤枝総合運動公園サッカー場①】



【写真3 藤枝総合運動公園サッカー場②】

### 3 大会報告

1回戦はシードで2回戦から登場。2回戦の対戦相手は、沖縄県立沖縄特別支援学校だった。ポゼッションを得意とする相手に対して、4人のDFとGKを中心に粘り強く守り切ることができた。前半に1得点、後半早々にも1点を追加し、試合を優位に進めたが後半に2失点を喫し、PK戦となった。PK戦では、プレッシャーからかシュートミスが目立ち、結果的には2対4で敗戦となった。

一日目に敗戦となり、二日目は交流戦に回るようになった。交流戦の相手は、三重県立稲葉特別支援学校。試合開始早々からお互いに攻め合う攻守の切り替えの早い展開となった。前半は辛抱強く守り抜き、徐々にペースを掴み始めた後半に1点を奪い、そのまま逃げ切り1-0で全国大会初勝利を挙げる事ができた。



【写真4 2回戦試合前のセレモニー】



【写真5 試合前円陣の様子】

### 4 大会反省

反省を挙げるときりがないが、冬期間全く屋外で試合ができない環境にも関わらず、本州の支援学校と同等またはそれ以上の戦いができたことは、非常に評価できると感じた。また、球際の部分や攻守における一對一の場面では、必死に相手に食らいつこうとする姿が見られ、一人一人が高い集中力で試合に臨むことができた。試合を進める中で、沖縄支援学校との違いから感じた課題は、①基礎的技術と②次の展開を意識したプレーの選択や技術である。

①に関しては、「ボールを止める・蹴る」の正確性で、沖縄特別支援学校の生徒は、一つ一つのプレーに対して非常に丁寧に行っていた印象がある。特にMFのポジションに位置している選手は、プレッシャーを受けた状態でも非常に正確にプレーをすることができていた。一方、本校の生徒はボールコントロールに不安な生徒が多く、ファーストタッチが乱れることでボールをうまく捉えて蹴ることができないという悪循環に陥ってしまう場面が散見された。

②に関しては、当然のことながら「ボールを止める・蹴る」が正確にできる前提の話となる。本校が沖縄特別支援学校から奪った2得点に関しては、ねらいをもったプレーが直接得点に繋がったわけではなく、相手のミスを突いて個々の能力で奪った得点だった。最後のフィニッシュの部分では、正確なプレーを意識することができたが、それ以外の部分では次の展開を意識したパスやトラップができていた生徒は非常に少なかった。しかし、沖縄特別支援学校の選手に関しては、パス・トラップ・ドリブルの場面で一人一人がねらいをもってプレーする意

識が高く、実際に本校の2点目の失点の場面では、ボールに関与した選手のねらいが一致して、崩された場面であった。試合結果こそ2-2の同点でPK戦に突入したが、試合内容という点では相手が一枚も二枚も上回っていたと感じる。

北海道代表として初めて参加した大会で持ち味を発揮してプレーできたことは、非常に評価できると考える。同時に、北海道の特別支援学校でも個人能力という点では、十分に戦えることを証明できたことは、大きな収穫だったと言える。



【写真6 2回戦 試合中の様子①】



【写真7 2回戦試合中の様子②】



【写真8 2回戦試合中の様子③】



【写真9 2回戦 ハーフタイム中の様子】



【写真10 2回戦 PK戦の様子②】



【写真11 2回戦 PK戦の様子②】



【写真12 試合後の様子】

### Ⅲ 研究の背景

#### 1 背景

本校では、研究部が中心となり校内研修を行っている。今年度は、二つのテーマを掲げており、一つ目が共通研究テーマで「新学習指導要領にあわせた新しいカリキュラムづくり to2020」、二つ目が「未来の授業づくり～新高版学習支援コンテンツの蓄積と活用」である。二つ目の研究については、新型コロナウイルス感染症による臨時休校中の、生徒への十分な学習の質を担保し、学習機会を保障するため、ICT 機器を活用した効果的な学習教材や支援方法について研究し、一人一台ずつ配備されているタブレット端末 (iPad) を有効に活用した学習支援教材の作成スキルの習得が目的である。

本校サッカー部では、昨年度全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会に初めて出場し、全国大会のレベルを肌で感じることができた。特に、基礎的技術の向上については一人一人が課題意識を持つ必要性を強く感じた。北海道は冬期間に屋外でサッカーができないハンディがあるため、屋外でできる期間の中で基礎技術をより一層確実に身に付けられるような工夫が重要である。一方で、北海道代表として試合に臨む中で北海道の選手でも全国に十分に通用する面も感じた。例えば、対面で負けない粘り強さや最後まで走り続ける体力、走力などが挙げられる。実際に、全国大会直前は屋外で練習することができないため、体育館での基礎技術の練習やゲーム形式の練習、そして室内を利用して基礎体力を高めるような持久走に取り組み、体力を落とさないような練習を積んで、大会本番に臨むことができた。

#### 2 目的

前述の背景を踏まえて、今年度の研究テーマの二つ目である「未来の授業づくり～学習支援コンテンツの蓄積と活用～」をサッカー部の練習の中で生かすことができないかを考えた。本校では、生徒全員が一台タブレット端末

(iPad) を購入し、各教科の学習場面で活用している。また、生徒の大半が携帯電話やスマートフォンを持っており、ICT の操作においては、教師よりも柔軟に使いこなす様子も見られ

る。また、動画を活用することで、視覚優位な生徒にとって非常に理解しやすく、また、今までは模倣で示していたポイントなどを分かりやすく整理することができる考えた。冬期間の限られた練習環境に加え、新型コロナウイルス感染症対策のため制限された部活動や練習時間の短縮、さらに外出自粛による在宅時間の増加に動画コンテンツを活用することで短い練習時間でも技術的な部分を補えることができるようになるのではないかと考え、本研究を実践することとした。

### Ⅳ 実践研究の内容・方法

校内研究の中で、動画編集について研修した。模倣するという意味では、競技している様子を客観的に見るのではなく、いかに生徒が主体となる視点で見ることを踏まえ意図的に、撮影・編集に取り組んだ。

#### 1 インステップキック (ロングボール)

顧問が主体となり二人一組でインステップキックの動画を撮影した。撮影方法としては、メインの教師の後方で頭上よりも高い視点での撮影を行った。また、ボールを捉える部分にフォーカスした、近距離からの撮影も行った。どちらの動画も再生速度を遅くすることでスロー動画となり、ボールを捉える瞬間やインパクトの瞬間をより分かりやすく見ることができた。さらに、①軸足の置く位置、②足のどの部分をボールに当てるか、③ボールのどの部分を蹴ると良いか、④足がボールにあたる瞬間の足の角度、以上4つの観点を整理することができた。今までは論理的に考えることの少なかったロングキックに対して、どのように蹴ることで上に浮くか、遠くに飛ぶかなどを視覚的に理解できるようにした。



【写真13 インステップキックの練習①】



【写真14 インステップキックの練習②】



【写真15 インステップキックの練習③】

## 2 インステップキック (グラウンダー)

インステップキック (ロングボール) と同様の方法で、グラウンダーの低い弾道のキックについて撮影を行い、ロングボールのような浮き球と異なる点を具体的に提示した。大きな違いは二点で、①膝から下の脚の振りの速度を上げること、②上半身を反るのではなく、上から覆い被せるように蹴ること、以上二点を意識することである。上半身の動きについては動画だけでは少々難しさがあ

り、動画と比較することで、上半身と脚の運びの違いを感じることができると考えられる。



【写真16 インステップキック (グラウンダー) の練習④】



【写真17 インステップキック (グラウンダー) の練習⑤】

## 3 トラップ (1)

ロングキックの撮影の中でトラップについても解説をした。撮影方法としては、ロングキックと同様だが、真横から体全体を捉えた映像を加え、トラップの瞬間を分かりやすく工夫した。

①足首の固定、②トラップの瞬間にどこに当たっているか、③目線、④どこに止めると次のプレーにつながるのか、以上4つの観点を整理することができた。



【写真 18 ロングボールのトラップ①】



【写真 19 ロングボールのトラップ②】

#### 4 トラップ (2)

ショートパスのトラップについても動画を撮影した。生徒によっては（特に未経験の生徒）、ボールに対して真正面からトラップするのではなく、足だけを伸ばしてボールにタッチしようとする様子が見られ、ボールに対してへそを向けてトラップする（ボールがそれれば体を動かして対応する）ことを理解してもらうために動画を用いた。ボールを受ける前の準備（首を振って周りを見る、足を動かしてどこにきても対応できるよう心構えをする）を視覚的に理解できるようにした。



【写真 20 ショートパスのトラップ①】



【写真 21 ショートパスのトラップ②】

#### 5 トラップ (3)

ねらいをもったファーストタッチについての動画を撮影した。ポイントは、①ボールから遠い方の足でトラップすること、②トラップの方向で視野を確保することの2点である。練習中から見られる傾向として、考えをもたずにトラップをしてしまう生徒が大半である。コート内のサイド側や中央の密集した空間では、ファーストタッチが非常に重要になり、ファーストタッチでボールをどこに置くかで次のプレーへの選択が決まると考える。生徒達にはまず、なぜファーストタッチが大切であるかを理解させる必要があり、それについては動画を用いて視覚的に理解させるとともに、トラップで前を向き、視野を確保することを重要なポイントとして押さえることにした。



【写真 22 ねらいをもったファーストタッチ①】



【写真 23 ねらいをもったファーストタッチ②】



【写真 24 ねらいをもったファーストタッチ③】

## 6 ヘディング

ヘディングについては、単に額にボールを当てることだけに集中する生徒が多い現状であった。中には強いヘディングを意識できる生徒もいるが、身体能力に頼り、力任せに強くぶつける技能でしかなかったため、動画を使って上半身を有効に活用する方法を理解させた。動画を活用することで、①腕を肩の高さまで上げること、②あごをしっかり引いてボールから目を離さないこと、③上半身を反らすこと、④ボールが当たる瞬間に腕を開いて額から押し出すように意識すること、以上5点について整理することができた。上半身の有効活用については立ちながらの練習と合わせて足を伸ばして座った状態で取り組むことで、腹筋や背筋を意識できているかどうかを確認することができる。ヘディングと言っても、ただ額にボールを当てるだけでなく、強いヘディングや遠くに飛ばすために上半身を活用することの大切さを動画で提示することができるのではないかと考える。



【写真 25 ヘディング①】



【写真 26 ヘディング②】



【写真 27 ヘディング③】

## 7 ドリブル (ターン、フェイント)

ドリブルやターンについては、できるだけ生徒の目線に立った動画を準備するようにした。スロー映像を効果的に活用することで、足の運びとボールのどの位置を捉えているかを分かりやすく提示することができた。生徒によってはボディイメージをつかめていない生徒も多いため、動画を見ることで足の動きやどのようにボールをコントロールしているかを理解し、繰り返し練習することで定着を図ることができると

考える。



【写真 27 ドリブル&フェイント①】



【写真 27 ドリブル&フェイント②】



【写真 27 ドリブル&フェイント③】

## V 実践研究の成果と今後の課題

### 1 実践研究の成果

今までは練習の中で基礎トレーニングの時間を割り、実際に指導者が演示で見せることや足の運び方・ボールへの当て方等を言葉で表現してきた。また、言葉での理解が難しい生徒には、繰り返し反復で練習させることで習得を目指してきた。

技術的な要素においては、指導者によって受けてきた指導が違えば練習方法も異なり、特にロングキックやトラップなどについては

理論で説明することよりも感覚として身体に染みついている点が強く、それを生徒達に伝えることは困難なことであった。

今回、動画ツールを活用することにより、以下の3つの効果を確認することができた。①演示している教師と同じ目線で取り組める、②スロー映像により足の運び方やボールの捉え方が理解しやすい、③動画を見返すことにより手軽に何度でも自分で確認できる。実際に練習前に動画を見せてから取り組むことにより、ロングキックの飛距離が伸びたり、いつもとトラップの意識が変わったり、ボールに当たる足の感覚が変わったりするなど個人個人でいくつもの変容を感じることができた。特に、【ねらいをもったファーストタッチ】については、練習の中で意識する生徒が増えたことに加え、ゲーム形式の練習の中でも意図をもったトラップをする生徒が多くなってきている。

また、近い方の足でトラップをして視野が確保できない生徒に対して生徒同士で「足、逆だよ。」とコーチングする生徒も出るなど、お互いで伝えたり教え合ったりする場面が見られてきた。今までは、練習内容において理解できていない生徒に対して教える場面は見られたが、技術的な分野において気付いた点を生徒が教えたり伝え合ったりするという変化は、練習内容が生徒に浸透した証明だと感じる。今後もこのように生徒同士で指示やコーチングが飛び交う練習を期待している。

さらに、動画ツールを活用することにより、練習時間の効率化を図ることができた。技術的要素において口頭で生徒に伝える時間が短縮され、動画を提示しながら端的に的確に伝えることでより理解しやすい説明とすることができたと考える。

部活動時に生徒へ提示する以外にも、生徒用iPadに動画を保存することで、iPadを使える時間であれば、好きなタイミングで視聴することができるようにした。気軽に見ることができる環境は生徒達にとっては大切であり頭の中にイメージとして残すことができたと感じる。

また、今回作成したツールは、部活動指導における指導者不足や人事異動等で指導者が代わる場合も活用できるものとなっており、サッカー部の部活動指導においても貴重な財産とすることができた。しかし、生徒の実態によっては実際に演示をしながら細かく伝える指導が適切な生徒もいると予想されるため、あくまでも指導におけるツールの一つとして活用されることが望ましいと考える。



【写真 25 ファーストタッチ練習の様子①】



【写真 26 ファーストタッチ練習の様子②】



【写真 27 ファーストタッチ練習の様子③】



【写真 28 ファーストタッチ練習の様子④】

## 2 今後の課題

今回動画ツールを活用することにより、指導する側のポイントを整理することができた。また、生徒の意識の変化を感じることができた。今後の課題としては、①より戦術的な実践の動画コンテンツの増加、②手軽な動画ツールの活用方法、③指導者側の ICT 機器の操作能力の向上、等が挙げられる。

今回の研究では、基礎的な技術における動画の活用がメインだったが、今後はさらに発展させた形として、相手の動きや味方の状況に応じた判断力を身に付けるための動画ツールが必要だと感じる。判断力を身に付けるためには、あらゆる状況を想定して実際に行動することが必要で、サッカーの動き方については実戦をこなすことがとても効果的だと感じる。しかしながら、現在の状況では対外試合すら行うことが難しく、毎回の部活動の中で判断力を習得させることは困難だと感じる。そのためにも、周囲の状況からどのように判断してプレーすることがベストな選択なのかを考えることができるような動画コンテンツを効果的に活用することが必要だと考える。

また、生徒が手軽に動画を視聴できるような整備が必要だと感じる。現状では生徒用のタブレット端末に動画を保存している状態で、校内に滞在している時間帯でしか見ることができないため、例えば週末に自宅や出掛けた先でも見たいときに手軽に活用することができるような整備も必要である。

ICT 機器の操作能力については、本校では今年度の校内研修の取組になっていること、また

それに関わり機器の充実が可能となっていることもあり、教職員も生徒も取組の中で操作技術を高めることができている。今後も生徒目線により理解しやすい動画コンテンツの充実に努めていきたい。

本校は昨年度北海道代表として初めて全国知的障害特別支援学校高等部サッカー選手権大会に出場し、他地域のレベルの高さを間近で感じることができた。また、その貴重な経験が今回の実践研究に繋がり、改めて生徒と指導者が基礎技術の大切さに気付き、再認識することができた。その視点が動画作成に繋がり、生徒たちにとって理解しやすい教材になったと考える。さらに、本校のレベルアップが北海道のサッカーのレベル向上へ繋がることを期待するとともに、本研究の取組によって生徒自身が主体的に練習する姿勢を身に付け、技能向上のためにチーム内で考えたり対話したり切磋琢磨したりすることができるよう、今後も指導に携わってきたい。そして、いつの日か全国大会において北海道代表のチームが他地域のチームと同等の試合内容で戦うと共に頂点に立つことを願い、本研究のまとめとする。

# 手稲養護学校 三角山分校における体育の取り組み

サブタイトル：～できる楽しさから生きる喜び～

北海道手稲養護学校 三角山分校 教諭 神原 幸男

## I はじめに

本校は昭和 32 年に八雲小・中学校「ひまわり学院」として開校した。昭和 45 年、本校は道立に移管して「八雲養護学校」となり平成 29 年創立 60 周年を迎えた本校は、令和 2 年 8 月をもち北海道手稲養護学校三角山分校として新しく校名が変わり、国立病院機構八雲病院と共に札幌市へ機能移転した。



(開校当時の八雲養護学校)

現在は、札幌市西区にある国立病院機構北海道医療センター敷地内に札幌市山の手支援学校と校舎を共有する形で本校が併設され、生徒は医療センターに入院し、継続して授業を行っている。また、札幌市山の手支援学校と一つの校舎を共有しているため、行事等の情報共有以外にも交流学習や合同の避難訓練等の各行事を行っている。生徒の多くは筋ジストロフィーという神経筋疾患で、中学部 5 名、高等部 6 名の計 11 名で活動を展開している。また、生徒の障がいの程度に応じて授業の形態を変えながら、各類型毎に教育課程を設定して年間指導計画や、個別の指導計画を作成して個の実態に応じた授業を展開している。

### (1) 在籍状況

教育課程 (類型)	中学部	高等部
A 類型 準ずる教育を基本とした教育課程	男子 1 名	男子 3 名
B 類型 知的障害を基本とした教育課程	男子 3 名	男子 2 名

C 類型 自立活動を基本とした教育課程	男子 1 名	男子 1 名
------------------------	--------	--------

## II 研究テーマの設定理由

筋ジストロフィー（大半の生徒がデュシェンヌ型）という神経筋疾患の一般的な進行度合いは、幼児期後期から歩行のつまずきが見られ始め、小学部段階からは車いすの使用が始まり、中学部以降は多くの介助を必要とすることになる。



(全校での交流行事の様子)

授業以外では、他学年同士がいつでも交流できる場を提供し、日常の興味あるニュースやテレビの話題、学校での出来事など共感できる場面や自己有用感を意識できる場面設定が大変重要になってくる。個々の障がい特性の進行度合に応じて、個々の能力に応じた教材の工夫や、課題を設定し、達成感を味わうことができるように活動を展開するなど、どの場面においても「生きる力」を養うことができるように指導している。新学習指導要領の 3 観点も踏まえ、生徒達に対しては社会自立という観点や、できることは自らの力で行うことの指導、主体的に取り組む態度を養う活動ができるように授業を進め、障がいの特性から、筋力の低下によって様々な場面で精神面や身体面においても困難な状況に



遠隔機器における就労体験の様子

直面してしまう。今回、保健体育という授業を通して仲間と協力して行う基礎練習やゲームから互いを助け、励まし合うことで困難や喜びを共有することができるのではないか。また、今回の単元として取り上げた、バスケットボールでは、外部団体の車いすバスケットボールチーム「札幌市ノースウィンド」という社会人チームと関わりをもって授業を展開することで、自分たちと同じような境遇の人と関わるができる喜びや心の支え、また将来生きていく上での活力や意欲につなげていくことができるのではないか。フットサルでは「エスポラーダ北海道」の社会人チームと関わりをもち、実際に行われているクラブチームの戦術を問い入れながら活動を行うことで、フットサルに対する興味・関心を高めながら技術の向上を目指すことができるのではないか。本研究を通して、本校の生徒達の授業に対する苦手意識や技術面での困難さを、教材の工夫や課題解決に向けた授業や手立てによって、達成感や自己有用感を養うことができるのではないかと考え本単元を設定した。

### Ⅲ 単元内容と活動概要

#### 〈バスケットボール〉

一つ目の単元では車いすで行うバスケットボールを計画し、一人一人の特性に合わせた



(固定タイプのスティック)

道具を使用して授業を展開した。

授業では車いすに乗っている状態で活動し、上半身の動作が可能な生徒は手持ちタイプのスティックを持ち、上半身の動作に困難さがある生徒



(手持ちタイプのスティック)

は車いす下部にスティックを固定して活動を行った。ボールは、室内ホッケーで使用するプラスチックボールを使用し、ゴールは床に立てたバックボードを使用してリングをベタ置きにすることで、転がしたボールでも得点することができる。また、コートは、一般バスケットボールのコートで行うことで、電動車いすでも自由に動き

回ってプレーすることができ、安全に配慮しながら実施することができる。



(製作途中のゴール)

広いコートで行える利点としては、パスを出して展開できる楽しさや、広範囲に活動



(バックボードとゴール)

安全性にも配

慮でき、フォーメーションを組んでの練習やセットプレーもグループ毎にできるなど、安全面意外にも利点が多く、コートの広さを確保できることは学習活動上においても大変有効である。

#### (1) 単元内容 (全 12 時間)

時間	内容
1	・バスケットボール、車いすバスケットボールの各歴史とルールについて
2	・ノースウィンドの活動概要ビデオ視聴・ノースウィンドへ質問ビデオ収録 ・基礎練習 1 (対人パス、ドリブル)
3	・車いすバスケットボール三角山生徒向けルールについて
4	・基礎練習 2 (2 対 1)
5	・質問ビデオの視聴、競技用車いすの特徴について
6	・基礎練習 3 (ドリブルリターンパス・シュート、守備練習、フリースロー)・ゲーム
7	・実技テスト (フリースロー、ドリブルリターンパス、ドリブル)
8	・ゲーム
9	・車いすバスケットボールの現状と課題について
10	・基礎練習 4 (スクリーンプレイ)・ゲーム
11	・スクリーンプレイについてのビデオ視聴
12	・基礎練習 5 (クロススクリーンプレイ) ・ゲーム



## 1 研究内容

本研究では、札幌市の車いすバスケットボールチーム「ノースウィンド」の



(ノースウィンドの活動の様子)

選手の方々と車いすバスケットボールについて情報交換し、活動の概要を知ることやルールや戦術等の知識を深めるため、ノースウィンドの活動動画ビデオを視聴して授業を進めた。今回のコロナ禍で、学校への訪問が困難な中、双方の接触を行わない状況でどんな方法が適切かを考えた。生徒達には活動を見た中でノースウィンドへの質問ビデオを収録し、後日ノースウィンドの代表に視聴してもらうことで遠隔でも情報の交換ができ、授業を展開することが可能となった。生徒は自分が素朴に考えた疑問や質問を分かりやすく伝えるため、一人一人文章にまとめ撮影に臨んだ。回答の内容については、次時の授業や活動で生かすことができるよう基礎練習やゲーム活動の様子を振り返る学習等を行うこととした。

## 2 研究の実際

実際に収録した質問ビデオは生徒の様子が分かるように、一人ずつ収録したものを iPad で視聴してもらうことで、外部との繋がりを持ちながら簡単に情報



(選手に送った質問ビデオの様子)



(質問ビデオを視聴するノースウィンド監督)

交換が可能となり、合わせてノースウィンドの練習動画についても iPad で撮影した。生徒の質問ビデオでは、同じ車いすの生活をする人が現役のスポーツ選手だということもあり、一つ一つの内容に素朴な質問が多く、

普段から自分の生活にも気を配りながら生活していることや授業で活用してみたい工夫等が質問内容から読み取られ、監督はとても感銘を受けていた。

### (1) ビデオ収録の内容

- ① 普段どんなトレーニングをしていますか。
- ② 食事で気を付けていることは何ですか。
- ③ 試合中、車いすが転倒したらどうするのですか。
- ④ ボールを拾う時は難しいですか。
- ⑤ 車いすバスケットボールを始めるきっかけは何ですか。

### (2) 回答ビデオの視聴

生徒の質問は様々なジャンルの内容が挙げられ、チームの代表は



(回答のビデオを視聴する様子)

とても真剣に収録ビデオを拝見していた。また、質問ビデオの回答内容は振り返り活動の中で学習を行った。回答内容の中には、現役

の選手としてだけでなく、生徒達が現在の生活にも重なる部分が多く、食事面では栄養バランスを考えて摂取していることや、GI値(血糖値)の低い食品を摂っていることなど、普段栄養士が管理して作られている食事を摂って



(回答を一覧にしたポスター)

生活している自分たちの環境が、いかに良い環境なのか改めて知ることができた。また、代表からいただいた回答は学校の廊下に掲示することで、体育の授業以外にも



(横サイドへパス練習する様子)

確認する場を設定して意識付けを図ることができた。

ノースウィンドの練習動画は一般のバスケットボールよりも練習内容が細かく実施されていた。基礎練習の時間では、フロントからのチェストパス以外にもワンハンドによるフックパスの角度を確認しながらボールパスを行い、腕の角度によるボールの方向や実際ボールが描く高さや手首の使い方等を確認しながら基礎練習を行うことで個々の技術も高めながら練習していた。この練習ビデオを生徒が見るとバスケットボールのパス一つにおいても、このような確認をしながら反復練習している映像を見ることで視覚的に分かりやすく理解することができた。

### (3) 戦術についてのアドバイス

回答をいただいたビデオの他に、生徒からの質問に対する回答や、ノースウィンドの戦術として行っているスクリーンプレイの基礎を教えた。実際にチームがゲームや練習で話し合う時のように、iPadにタッチペンをあててデ



(実際にスクリーンプレイを練習する様子)



(スクリーンプレイをレクチャーする様子)



(レクチャー動画を確認する様子)

ィフェンスやオフェンス選手の動きを移動して、様々な場面を想定しながらスクリーンプレイを指導いただいた。実際にスクリーンプレイを確認しながら行った練習場面では、見る学習と実際に行う学習とでは大きく異なり、生徒達は戸惑いを感じながら練習に励んでいた。しかし、自分が「たて」になり、味方にフリーの場面をつくるということは、ボールを扱うことと味方の動きを見

ながらパスを出すということを同時に行わなければならないため、初期段階の練習ではとても難しい練習となった。しかし、生徒達は試行錯誤しながらどのような状況で行うことが、より効果的なのかを実際に身体で覚えながら練習を繰り返したことで、練習の

(ディフェンスの方法を指導した動画)



(オフェンスの方法を指導する様子)

成果をゲームにおいても発揮することができた。

### (4) 振り返り学習の視聴と練習

#### ①練習場面のビデオ撮影について

本単元では、授業中に行った基礎練習やゲームの様子をビデオ撮影し、次時の授業の始まりに練習やゲーム中の動きやフォーメーションをスクリーンに映して全体確認しながら振り返り学習を行った。



(ディフェンスの方法を指導する様子)

た。振り返り学習では前時の基礎練習やゲームの様子から、個々の特性や課題を視覚的に指導した。ビデオ視聴しながら、一人一人の動作のアドバイスやタイミングを指導した結果、言葉では指導することが難しい「一連の動作の中で生まれるパスのタイミングや身体の方角」を指導することに大変効果的であった。生徒達は、頭の中では理解しているものの、車いすの操作性についてもパスを受ける角度やドリブルのスピード、シュートを打つときの本人の身体の方角やスティックのフェイス方向など、言葉で細かく指導することが難しかった。特にゲーム中

の動きの確認では、相手の攻撃に対してどのようにディフェンスをするかは、ゲーム中の良い動作の場面をスローモーションで見せることで、基礎練習した内容がどのような場面で効果的に現れるか分かりやすく指導することができた。ビデオでの確認は、今まで得点に絡んでいなかった生徒も積極的に攻撃の場面にチャレンジしたり、得意な生徒がパスを出して仲間に得点をサポート

したりと、お互いを助け合いながら練習やゲームをする場面が見られるようになり、回を重ねる毎に技術の向上を図ることができた。基礎練習やゲームの場面で技術に改善が見られる生徒は、次週の振り返り学習で全体確認することで、生徒本人が改善できた達成感や、チームとして行ったフォーメーション等、実施前と後の技術面を確認できたことがとても効果的であった。

ビデオは個人個人で見るのではなく、生徒全員で確認しながら視聴したことは、他人の良い点を自分に取り入れようとする判断材料にもなり、技術面だけでなく戦術面でもチームの底上げとして効果があった。

### ②グループ練習

基礎練習はグループ分けをした少人数で、パスやドリブル練習を行った。技術を向上させるためには、回数多く練習に励むことが

できるのが少人数練習の利点である。生徒はそれぞれの技術について教師からレクチャーを受けながら、パスをする際の言葉かけや、車いすのスピードを出さない確実なドリブル指導、リターンパスは受けやすい場所へ回り込む指導など、生徒が受けている指導を他のメンバーも見ながら練習することで、より自分の技術に取り入れようとしながら活動に参加する良い効果があった。また車いすの種類は手押し電動サポートタイプと電動タイプの車いすの2種類があり、各車いすの種類によっては、取り回し方法が異なるためにドリブルやパスを出すタイミング等は、教師のレクチャーを通してそれぞれ異なる指導が必要になり様々な指導が要求される。



(リターンパスを指導した動画)



(エリアファウルを指導した動画)

また車いすの種類は手押し電動サポートタイプと電動タイプの車いすの2種類があり、各車いすの種類によっては、取り回し方法が異なるためにドリブルやパスを出すタイミング等は、教師のレクチャーを通してそれぞれ異なる指導が必要になり様々な指導が要求される。

### ③チームの話し合いについて

各チームで活動を進める際にはキャプテンを決めることやチーム目標、個人目標を決めて前回の練習や課題について話し合い、自分はどんなことに課題があったか

振り返り、またその課題をどう解決していくかチームとして戦術を立てながら、ゲームに臨むようにした。ゲームでは技術面の確認や教師から受けたレクチャーを基にどのような戦術やフォーメーションで行うのか、キャプテンを中心に話し合いを進めることによりチームとしての方向性を確かめ、状況によって戦術や作戦も大きく変わっていく。各クォーターでの話し合いでは、フォーメーションの確認やディフェンスの配置入れ替え、パスやセットプレーの確認等、前回の



学習やゲーム中の相手の傾向を判断して、どのような戦術でゲームに臨むかが話し合われる。グループの担当教師は前回の練習やゲームの内容から、チームひとりひとりの技術の進歩を判断しながらどのようなフォーメーションで取り組むべきか、どのような状況でディフェンスを強化するのかを判断して個にあったアドバイスをチームのキャプテンと共にサポートしていかなくてはならない。生徒は、相手チームの前時のゲームや本時の活動の様子を見て、自分達のフォーメーションを話し合いによって決定した。

### 〈フットサル〉

二つ目の単元としてフットサルに取り組んだ。本単元では昨年度から継続しているエスポラーダ北海道のフットサルチームと連携を図



(バックボードとゴール)

り、チームのGMである小野寺GMにレクチャーを受けながら学習活動を行った。実施にはフットサル用にゴールを購入し、活動に臨むことでコーンや簡易ネットとは違い、実際のゴールを使用することで安全かつ本格的に単元に取り組むことができた。

### (1) 単元内容 (全10時間)

時間	内容
1	・フットサルの各歴史とルールについて ・エスポラーダ北海道について

2	(GMからのメッセージ動画) (エスポラーダ北海道の試合の映像視聴) ・基礎練習 パス・ドリブル・シュート
3	・ポジション確認
4	・基礎練習 パス ・実践練習 ピヴォとのワンツー攻撃 ワンツー攻撃+ディフェンス ・ゲーム
5	・パス練習
6	・実践練習 ・作戦会議 ・ゲーム
7	・作戦会議
8	・ゲーム ・作戦会議 ・ゲーム
9	・実技テスト
10	① 対人パス、②ドリブル ③ ドリブルシュート ④ パスを受けてからのシュート ・作戦会議 ・ゲーム

## 1 研究の実際と内容

今回の活動では、コロナ禍での活動であったために本校への訪問指導を実施することが



(パス方法を指導した動画)

できず、ipad を使用しての戦術や指導方法をとることになった。本校で質問のビデオを収録したものは、事前に視聴してもらいフットサルの技術面や戦術面である、ドリブルの基本動作やリターンパスからのシュート方法等が伝えられ、動画の戦術を確認しながら活動を進めることとした。戦術には、車いす特有の持ち手と車いす操作のレバーがあるため、その特性から左右の攻撃方法にも違った方法があり、その左右それぞれの方法で行う動きの詳細が細かく指導されていた。

実際に生徒が小野寺さんへの質問動画を撮り、小野寺さんから戦術や守備・攻撃方法等ビデオを通じて指導さ

れた内容は、フットサルの特性と車いすの特性を併せもった戦術が展開され、右サイドからの攻撃方法や左サイドからきたボールの操作方法と、実際にフットサルチームが戦術として実際に行っている方法をゲームにも取り入れることで、車いすの動作においても得点に繋がるのだということを理解することができた。小野寺さんより指導を受けた戦術は、生徒から見ても分かりやすく説明されていたことで、実際にグループ毎の練習でボールをパスする方向やタイミングなど、とても分かりやすく理解でき、ゴール型の種目においては共通している部分もあったということが理解できた。

### (1) 戦術についてのアドバイス

実際にビデオの指導内容で基礎練習を行った。生徒達は、フットサルについては知識が乏しく、映像で理解するのはと実際に行ってみるのでは動きのタイミングや強弱を理解する上では難しい



(GMの戦術を視聴している様子)

いものであった。しかし、ビデオ映像の中にあった右サイドと左サイド双方の違いに注意して行ってみた結果、小野寺さんが伝えようとしていた戦術は理論的にも理解できる内容で攻撃・守備共にチームが一つになることで成り立つ方法なのだということが理解できた。

### (2) ビデオ視聴と練習

#### ① 全体での確認について

今回の取り組みではパスの方向やセットプレー動作のタイミング等、映像でみることの重要性を理解することができた。

また、練習風景を小野寺さんに視聴してもらい、動きのレクチャーをいただいたことで、実際の社会人チームの戦術がいかに有効的なものなのかを理解し、かつ繰り返しの練習がどれほ



(戦術を生徒にレクチャーしている様子)

ど得点につながるかを知ることができた。

#### ② グループ練習

グループ練習では、少人数で基礎練習を行うことで、ピンポイントで戦術の方法を理解することができた。ゲーム中では、状況に応じてボールの動きが変則的になるため、パスの出し方やシュート方法が大きく異なった。そのためグ

グループ練習では、パスを出す位置を固定してスティックの方向や体の向きを意



(視聴した戦術でシュート練習する様子)

識しながらショットすることや、相手役を一人立てて行うことで一人だけ意識してブロックに入ることなど、他の選手の動きを意識せずに自分自身の技術向上に向けた練習を実施することができた。

### ③チームの話し合いについて

ゲームの話し合いではバスケットボールの時と同様にキャプテンを選出してキャプテンを中心に話し合いを進める。どの種目にもルールが異なることから、それぞれの種目のルールに合わせた戦術が必要になる。グループ練習では、フットサルのルールを基に基礎練習の動きやフォーメーションの練習を展開した。生徒はビデオの視聴と、チームの実践練習を通して、ゲームでの勝利を目指し個々の目標決めや課題を見つけて、その課題を解決できるようにビデオの戦術と照らし合わせて日々取り組むことができた。

## IV 実践研究の成果と今後の課題

今回の研究で生徒達は、各授業の中でそれぞれの取り組んでいる課題について解決できたか、戦術を変えて思い切ったフォーメーションでリトライしてみるのか、或いはディフェンスは誰にどのような役割でディフェンスするか等、様々な方法が話し合われた。まず、バスケットにおいては前回の練習やゲームを参考にして、「相手の〇〇くんはドリブルが上手だったからディフェンスは〇〇君でいこう」、また全体的なフォーメーションは、四角形なのかひし形なのか等の話し合いの中で個々の生徒は自らの取り組みの中でどのように身に付いた技能を発揮するかをチームの中で確認し、実践に取り入れた。守備や攻撃のポジションやガード方法等、基礎練習してきた技術を行う毎に課題が分かり、パスの受け方やフォーメーションを改善することで少しずつ技術が向上

することを実感することができた。各授業で設定してきた基礎練習では、振り返りビデオを基に教師が一人一人に合ったパスの出し方や動きによって基礎練習を繰り返して腕の振り方や体の向きなど、スモールステップを図ることができた。教師が行った、振り返り学習を基にした練習やチームでの話し合いでは、札幌市ノースウィンドチームの活動から得た動きや戦術を参考に指導したことで、実際に活動している社会人チームの戦術を取り入れて行うことができたことは、普段から外部との接触が制限されている生徒達にとって、大変参考になり、



(ゲームで戦術を話し合う様子)

また励みにもなったことで意欲的な態度で活動を進めることができた。ノースウィンド監督には多忙な時間に関わらず、協力いただいたことが今回のバスケットボール単元が成功した要因だと考える。生徒達が、より多くの情報を聞き入れようとする思いがノースウィンド選手達に届いたことは、生徒達にとって頼りになる先輩が身近にできたのではと感じられる。コロナの影響により実際に活動する様子や話を直接聞けなかったことで、難しい面もあったが今回の関わりにおいて生徒達は、実際の車いすバスケットボールについて大変興味をもち、いつかノースウィンドの活動を見たい、一緒にバスケットボールをしてみたい、会いたいなど強い気持ちをもつことができた。スポーツを通して、生徒達には車いすバスケットボールや他の様々なスポーツにも携わって、スポーツを実際に肌で感じ、喜びや楽しさを分かち合えるような環境で活動できるよう体育の授業を通して伝えていきたい。また、フットサルでは、サッカーと違ったコートや戦術があり、全員で守備をして、全員で攻撃するという戦術を学ぶことができた。狭いコートで繰り返される攻防は瞬時の判断が必要であり、基礎練習においても笛の合図でストップ＆ゴーの練習も行った。展開が速い活動の中で、チームが一つにまとまって戦術を行う難しさはグループでの基礎練習など、個々

のスキルアップが必要なのだということを理解することができた。生徒達からは、「また小野寺さんにフットサルの指導を受けたい」「小野寺さんと一緒にプレーしてみたい」など、小野寺さんとのコミュニケーションを通して、フットサルに対する興味・関心を一層高めることができたのではないかと考える。コロナ禍において、外出が制限されている中で、生徒のために収録に協力

いただいたことや、実際チームで行われている戦術を私たち学校体育の技能向上のために指導



(基礎練習の動きを確認する様子)

していただいたことは、大変有り難く感謝申し上げたい。授業を進めるにあたっては前述でも述べたとおり、授業を円滑に進める上で生徒の特性に合った道具や補助具を制作する教材研究に時間を要する状況が続いている。生徒達に合った適切な教材は何か、種目の設定や単元内容も含めて「楽しく安全な体育」を目標に教師一同、体育の授業を通していろいろなことに挑戦していきたい。今年度、授業を進めるにあたり、小野寺眞悟財団の支援によって教材作りや生徒が使用するスティックの制作・修繕等を行うことができた。今後も、生徒の特性に合わせてどのような単元や方法が適切なのか、安全面を含めて慎重に検討していきたい。

# 手稲養護学校 三角山分校における体育の取り組み

サブタイトル：～できる楽しさから生きる喜び～

北海道手稲養護学校 三角山分校 教諭 神原 幸男

## I はじめに

本校は昭和 32 年に八雲小・中学校「ひまわり学院」として開校した。昭和 45 年、本校は道立に移管して「八雲養護学校」となり平成 29 年創立 60 周年を迎えた本校は、令和 2 年 8 月をもち北海道手稲養護学校三角山分校として新しく校名が変わり、国立病院機構八雲病院と共に札幌市へ機能移転した。



(開校当時の八雲養護学校)

現在は、札幌市西区にある国立病院機構北海道医療センター敷地内に札幌市山の手支援学校と校舎を共有する形で本校が併設され、生徒は医療センターに入院し、継続して授業を行っている。また、札幌市山の手支援学校と一つの校舎を共有しているため、行事等の情報共有以外にも交流学習や合同の避難訓練等の各行事を行っている。生徒の多くは筋ジストロフィーという神経筋疾患で、中学部 5 名、高等部 6 名の計 11 名で活動を展開している。また、生徒の障がいの程度に応じて授業の形態を変えながら、各類型毎に教育課程を設定して年間指導計画や、個別の指導計画を作成して個の実態に応じた授業を展開している。

### (1) 在籍状況

教育課程 (類型)	中学部	高等部
A 類型 準ずる教育を基本とした教育課程	男子 1 名	男子 3 名
B 類型 知的障害を基本とした教育課程	男子 3 名	男子 2 名

C 類型 自立活動を基本とした教育課程	男子 1 名	男子 1 名
------------------------	--------	--------

## II 研究テーマの設定理由

筋ジストロフィー（大半の生徒がデュシェンヌ型）という神経筋疾患の一般的な進行度合いは、幼児期後期から歩行のつまずきが見られ始め、小学部段階からは車いすの使用が始まり、中学部以降は多くの介助を必要とすることになる。



(全校での交流行事の様子)

授業以外では、他学年同士がいつでも交流できる場を提供し、日常の興味あるニュースやテレビの話題、学校での出来事など共感できる場面や自己有用感を意識できる場面設定が大変重要になってくる。個々の障がい特性の進行度合に応じて、個々の能力に応じた教材の工夫や、課題を設定し、達成感を味わうことができるように活動を展開するなど、どの場面においても「生きる力」を養うことができるように指導している。新学習指導要領の 3 観点も踏まえ、生徒達に対しては社会自立という観点や、できることは自らの力で行うことの指導、主体的に取り組む態度を養う活動ができるように授業を進め、障がいの特性から、筋力の低下によって様々な場面で精神面や身体面においても困難な状況に



遠隔機器における就労体験の様子

直面してしまう。今回、保健体育という授業を通して仲間と協力して行う基礎練習やゲームから互いを助け、励まし合うことで困難や喜びを共有することができるのではないか。また、今回の単元として取り上げた、バスケットボールでは、外部団体の車いすバスケットボールチーム「札幌市ノースウィンド」という社会人チームと関わりをもって授業を展開することで、自分たちと同じような境遇の人と関わるができる喜びや心の支え、また将来生きていく上での活気や意欲につなげていくことができるのではないか。フットサルでは「エスポラーダ北海道」の社会人チームと関わりをもち、実際に行われているクラブチームの戦術を問い入れながら活動を行うことで、フットサルに対する興味・関心を高めながら技術の向上を目指すことができるのではないか。本研究を通して、本校の生徒達の授業に対する苦手意識や技術面での困難さを、教材の工夫や課題解決に向けた授業や手立てによって、達成感や自己有用感を養うことができるのではないかと考え本単元を設定した。

### Ⅲ 単元内容と活動概要

#### 〈バスケットボール〉

一つ目の単元では車いすで行うバスケットボールを計画し、一人一人の特性に合わせた



(固定タイプのスティック)

道具を使用して授業を展開した。

授業では車いすに乗っている状態で活動し、上半身の動作が可能な生徒は手持ちタイプのスティックを持ち、上半身の動作に困難さがある生徒



(手持ちタイプのスティック)

は車いす下部にスティックを固定して活動を行った。ボールは、室内ホッケーで使用するプラスチックボールを使用し、ゴールは床に立てたバックボードを使用してリングをベタ置きにすることで、転がしたボールでも得点することができる。また、コートは、一般バスケットボールのコートで行うことで、電動車いすでも自由に動き

回ってプレーすることができ、安全に配慮しながら実施することができる。



(製作途中のゴール)

広いコートで行える利点としては、パスを出して展開できる楽しさや、広範囲に活動することで



(バックボードとゴール)

安全性にも配

慮でき、フォーメーションを組んでの練習やセットプレーもグループ毎にできるなど、安全面意外にも利点が多く、コートの広さを確保できることは学習活動上においても大変有効である。

#### (1) 単元内容 (全 12 時間)

時間	内容
1	・バスケットボール、車いすバスケットボールの各歴史とルールについて
2	・ノースウィンドの活動概要ビデオ視聴・ノースウィンドへ質問ビデオ収録 ・基礎練習 1 (対人パス、ドリブル)
3	・車いすバスケットボール三角山生徒向けルールについて
4	・基礎練習 2 (2 対 1)
5	・質問ビデオの視聴、競技用車いすの特徴について
6	・基礎練習 3 (ドリブルリターンパス・シュート、守備練習、フリースロー)・ゲーム
7	・実技テスト (フリースロー、ドリブルリターンパス、ドリブル)
8	・ゲーム
9	・車いすバスケットボールの現状と課題について
10	・基礎練習 4 (スクリーンプレイ)・ゲーム
11	・スクリーンプレイについてのビデオ視聴
12	・基礎練習 5 (クロススクリーンプレイ) ・ゲーム



## 1 研究内容

本研究では、札幌市の車いすバスケットボールチーム「ノースウィンド」の



(ノースウィンドの活動の様子)

選手の方々と車いすバスケットボールについて情報交換し、活動の概要を知ることやルールや戦術等の知識を深めるため、ノースウィンドの活動動画ビデオを視聴して授業を進めた。今回のコロナ禍で、学校への訪問が困難な中、双方の接触を行わない状況でどんな方法が適切かを考えた。生徒達には活動を見た中でノースウィンドへの質問ビデオを収録し、後日ノースウィンドの代表に視聴してもらうことで遠隔でも情報の交換ができ、授業を展開することが可能となった。生徒は自分が素朴に考えた疑問や質問を分かりやすく伝えるため、一人一人文章にまとめ撮影に臨んだ。回答の内容については、次時の授業や活動で生かすことができるよう基礎練習やゲーム活動の様子を振り返る学習等を行うこととした。

## 2 研究の実際

実際に収録した質問ビデオは生徒の様子が分かるように、一人ずつ収録したものを iPad で視聴してもらうことで、外部との繋がりを持ちながら簡単に情報



(選手に送った質問ビデオの様子)



(質問ビデオを視聴するノースウィンド監督)

交換が可能となり、合わせてノースウィンドの練習動画についても iPad で撮影した。生徒の質問ビデオでは、同じ車いすの生活をする人が現役のスポーツ選手だということもあり、一つ一つの内容に素朴な質問が多く、

普段から自分の生活にも気を配りながら生活していることや授業で活用してみたい工夫等が質問内容から読み取られ、監督はとても感銘を受けていた。

### (1) ビデオ収録の内容

- ① 普段どんなトレーニングをしていますか。
- ② 食事で気を付けていることは何ですか。
- ③ 試合中、車いすが転倒したらどうするのですか。
- ④ ボールを拾う時は難しいですか。
- ⑤ 車いすバスケットボールを始めるきっかけは何ですか。

### (2) 回答ビデオの視聴

生徒の質問は様々なジャンルの内容が挙げられ、チームの代表は



(回答のビデオを視聴する様子)

とても真剣に収録ビデオを拝見していた。また、質問ビデオの回答内容は振り返り活動の中で学習を行った。回答内容の中には、現役

の選手としてだけでなく、生徒達が現在の生活にも重なる部分が多く、食事面では栄養バランスを考えて摂取していることや、GI値(血糖値)の低い食品を摂っていることなど、普段栄養士が管理して作られている食事を摂って



(回答を一覧にしたポスター)

生活している自分たちの環境が、いかに良い環境なのか改めて知ることができた。また、代表からいただいた回答は学校の廊下に掲示することで、体育の授業以外にも



(横サイドへパス練習する様子)

確認する場を設定して意識付けを図ることができた。

ノースウィンドの練習動画は一般のバスケットボールよりも練習内容が細かく実施されていた。基礎練習の時間では、フロントからのチェストパス以外にもワンハンドによるフックパスの角度を確認しながらボールパスを行い、腕の角度によるボールの方向や実際ボールが描く高さや手首の使い方等を確認しながら基礎練習を行うことで個々の技術も高めながら練習していた。この練習ビデオを生徒が見るとバスケットボールのパス一つにおいても、このような確認をしながら反復練習している映像を見ることで視覚的に分かりやすく理解することができた。

### (3) 戦術についてのアドバイス

回答をいただいたビデオの他に、生徒からの質問に対する回答や、ノースウィンドの戦術として行っているスクリーンプレイの基礎を教えた。実際にチームがゲームや練習で話し合う時のように、iPadにタッチペンをあててデ



(実際にスクリーンプレイを練習する様子)



(スクリーンプレイをレクチャーする様子)



(レクチャー動画を確認する様子)

ィフェンスやオフェンス選手の動きを移動して、様々な場面を想定しながらスクリーンプレイを指導いただいた。実際にスクリーンプレイを確認しながら行った練習場面では、見る学習と実際に行う学習とでは大きく異なり、生徒達は戸惑いを感じながら練習に励んでいた。しかし、自分が「たて」になり、味方にフリーの場面をつくるということは、ボールを扱うことと味方の動きを見

ながらパスを出すということを同時に行わなければならないため、初期段階の練習ではとても難しい練習となった。しかし、生徒達は試行錯誤しながらどのような状況で行うこと

(ディフェンスの方法を指導した動画)



(オフェンスの方法を指導する様子)

が、より効果的なのかを実際に身体で覚えながら練習を繰り返したことで、練習の

成果をゲームにおいても発揮することができた。

### (4) 振り返り学習の視聴と練習

#### ①練習場面のビデオ撮影について

本単元では、授業中に行った基礎練習やゲームの様子をビデオ撮影し、次時の授業の始まりに練習やゲーム中

の動きやフォーメーションをスクリーンに映して全体確認しながら振り返り学習を行った。



(ディフェンスの方法を指導する様子)

た。振り返り学習では前時の基礎練習やゲームの様子から、個々の特性や課題を視覚的に指導した。ビデオ視聴しながら、一人一人の動作のアドバイスやタイミングを指導した結果、言葉では指導することが難しい「一連の動作の中で生まれるパスのタイミングや身体の方」を指導することに大変効果的であった。生徒達は、頭の中では理解しているものの、車いすの操作性についてもパスを受ける角度やドリブルのスピード、シュートを打つときの本人の身体の方やスティックのフェイス方など、言葉で細かく指導することが難しかった。特にゲーム中

の動きの確認では、相手の攻撃に対してどのようにディフェンスをするかは、ゲーム中の良い動作の場面をスローモーションで見せることで、基礎練習した内容がどのような場面で効果的に現れるか分かりやすく指導することができた。ビデオでの確認は、今まで得点に絡んでいなかった生徒も積極的に攻撃の場面にチャレンジしたり、得意な生徒がパスを出して仲間に得点をサポート

したりと、お互いを助け合いながら練習やゲームをする場面が見られるようになり、回を重ねる毎に技術の向上を図ることができた。基礎練習やゲームの場面で技術に改善が見られる生徒は、次週の振り返り学習で全体確認することで、生徒本人が改善できた達成感や、チームとして行ったフォーメーション等、実施前と後の技術面を確認できたことがとても効果的であった。

ビデオは個人個人で見るのではなく、生徒全員で確認しながら視聴したことは、他人の良い点を自分に取り入れようとする判断材料にもなり、技術面だけでなく戦術面でもチームの底上げとして効果があった。

### ②グループ練習

基礎練習はグループ分けをした少人数で、パスやドリブル練習を行った。技術を向上させるためには、回数多く練習に励むことが

できるのが少人数練習の利点である。生徒はそれぞれの技術について教師からレクチャーを受けながら、パスをする際の言葉かけや、車いすのスピードを出さない確実なドリブル指導、リターンパスは受けやすい場所へ回り込む指導など、生徒が受けている指導を他のメンバーも見ながら練習することで、より自分の技術に取り入れようとしながら活動に参加する良い効果があった。また車いすの種類は手押し電動サポートタイプと電動タイプの車いすの2種類があり、各車いすの種類によっては、取り回し方法が異なるためにドリブルやパスを出すタイミング等は、教師のレクチャーを通してそれぞれ異なる指導が必要になり様々な指導が要求される。



(リターンパスを指導した動画)



(エリアファウルを指導した動画)

ドリブル指導、リターンパスは受けやすい場所へ回り込む指導など、生徒が受けている指導を他のメンバーも見ながら練習することで、より自分の技術に取り入れようとしながら活動に参加する良い効果があった。また車いすの種類は手押し電動サポートタイプと電動タイプの車いすの2種類があり、各車いすの種類によっては、取り回し方法が異なるためにドリブルやパスを出すタイミング等は、教師のレクチャーを通してそれぞれ異なる指導が必要になり様々な指導が要求される。

### ③チームの話し合いについて

各チームで活動を進める際にはキャプテンを決めることやチーム目標、個人目標を決めて前回の練習や課題について話し合い、自分はどんなことに課題があったか

振り返り、またその課題をどう解決していくかチームとして戦術を立てながら、ゲームに臨むようにした。ゲームでは技術面の確認や教師から受けたレクチャーを基にどのような戦術やフォーメーションで行うのか、キャプテンを中心に話し合いを進めることによりチームとしての方向性を確かめ、状況によって戦術や作戦も大きく変わっていく。各クォーターでの話し合いでは、フォーメーションの確認やディフェンスの配置入れ替え、パスやセットプレーの確認等、前回の



学習やゲーム中の相手の傾向を判断して、どのような戦術でゲームに臨むかが話し合われる。グループの担当教師は前回の練習やゲームの内容から、チームひとりひとりの技術の進歩を判断しながらどのようなフォーメーションで取り組むべきか、どのような状況でディフェンスを強化するのかを判断して個にあったアドバイスをチームのキャプテンと共にサポートしていかなくてはならない。生徒は、相手チームの前時のゲームや本時の活動の様子を見て、自分達のフォーメーションを話し合いによって決定した。

### 〈フットサル〉

二つ目の単元としてフットサルに取り組んだ。本単元では昨年度から継続しているエスポラーダ北海道のフットサルチームと連携を図



(バックボードとゴール)

り、チームのGMである小野寺GMにレクチャーを受けながら学習活動を行った。実施にはフットサル用にゴールを購入し、活動に臨むことでコーンや簡易ネットとは違い、実際のゴールを使用することで安全かつ本格的に単元に取り組むことができた。

### (1) 単元内容 (全10時間)

時間	内容
1	・フットサルの各歴史とルールについて ・エスポラーダ北海道について

2	(GMからのメッセージ動画) (エスポラーダ北海道の試合の映像視聴) ・基礎練習 パス・ドリブル・シュート
3	・ポジション確認
4	・基礎練習 パス ・実践練習 ピヴォとのワンツー攻撃 ワンツー攻撃+ディフェンス ・ゲーム
5	・パス練習
6	・実践練習 ・作戦会議 ・ゲーム
7	・作戦会議
8	・ゲーム ・作戦会議 ・ゲーム
9	・実技テスト
10	① 対人パス、②ドリブル ③ ドリブルシュート ④ パスを受けてからのシュート ・作戦会議 ・ゲーム

## 1 研究の実際と内容

今回の活動では、コロナ禍での活動であったために本校への訪問指導を実施することが



(パス方法を指導した動画)

できず、ipad を使用しての戦術や指導方法をとることになった。本校で質問のビデオを収録したものは、事前に視聴してもらいフットサルの技術面や戦術面である、ドリブルの基本動作やリターンパスからのシュート方法等が伝えられ、動画の戦術を確認しながら活動を進めることとした。戦術には、車いす特有の持ち手と車いす操作のレバーがあるため、その特性から左右の攻撃方法にも違った方法があり、その左右それぞれの方法で行う動きの詳細が細かく指導されていた。

実際に生徒が小野寺さんへの質問動画を撮り、小野寺さんから戦術や守備・攻撃方法等ビデオを通じて指導さ

れた内容は、フットサルの特性と車いすの特性を併せもった戦術が展開され、右サイドからの攻撃方法や左サイドからきたボールの操作方法と、実際にフットサルチームが戦術として実際に行っている方法をゲームにも取り入れることで、車いすの動作においても得点に繋がるのだということを理解することができた。小野寺さんより指導を受けた戦術は、生徒から見ても分かりやすく説明されていたことで、実際にグループ毎の練習でボールをパスする方向やタイミングなど、とても分かりやすく理解でき、ゴール型の種目においては共通している部分もあったということが理解できた。

### (1) 戦術についてのアドバイス

実際にビデオの指導内容で基礎練習を行った。生徒達は、フットサルについては知識が乏しく、映像で理解するのはと実際に行ってみるのでは動きのタイミングや強弱を理解する上では難しい



(GMの戦術を視聴している様子)

いものであった。しかし、ビデオ映像の中にあった右サイドと左サイド双方の違いに注意して行ってみた結果、小野寺さんが伝えようとしていた戦術は理論的にも理解できる内容で攻撃・守備共にチームが一つになることで成り立つ方法なのだということが理解できた。

### (2) ビデオ視聴と練習

#### ① 全体での確認について

今回の取り組みではパスの方向やセットプレー動作のタイミング等、映像でみることの重要性を理解することができた。

また、練習風景を小野寺さんに視聴してもらい、動きのレクチャーをいただいたことで、実際の社会人チームの戦術がいかに有効的なものなのかを理解し、かつ繰り返しの練習がどれほ



(戦術を生徒にレクチャーしている様子)

ど得点につながるかを知ることができた。

#### ② グループ練習

グループ練習では、少人数で基礎練習を行うことで、ピンポイントで戦術の方法を理解することができた。ゲーム中では、状況に応じてボールの動きが変則的になるため、パスの出し方やシュート方法が大きく異なった。そのためグ

グループ練習では、パスを出す位置を固定してスティックの方向や体の向きを意



(視聴した戦術でシュート練習する様子)

識しながらショットすることや、相手役を一人立てて行うことで一人だけ意識してブロックに入ることなど、他の選手の動きを意識せずに自分自身の技術向上に向けた練習を実施することができた。

### ③チームの話し合いについて

ゲームの話し合いではバスケットボールの時と同様にキャプテンを選出してキャプテンを中心に話し合いを進める。どの種目にもルールが異なることから、それぞれの種目のルールに合わせた戦術が必要になる。グループ練習では、フットサルのルールを基に基礎練習の動きやフォーメーションの練習を展開した。生徒はビデオの視聴と、チームの実践練習を通して、ゲームでの勝利を目指し個々の目標決めや課題を見つけて、その課題を解決できるようにビデオの戦術と照らし合わせて日々取り組むことができた。

## IV 実践研究の成果と今後の課題

今回の研究で生徒達は、各授業の中でそれぞれの取り組んでいる課題について解決できたか、戦術を変えて思い切ったフォーメーションでリトライしてみるのか、或いはディフェンスは誰にどのような役割でディフェンスするか等、様々な方法が話し合われた。まず、バスケットにおいては前回の練習やゲームを参考にして、「相手の〇〇くんはドリブルが上手だったからディフェンスは〇〇君でいこう」、また全体的なフォーメーションは、四角形なのかひし形なのか等の話し合いの中で個々の生徒は自らの取り組みの中でどのように身に付いた技能を発揮するかをチームの中で確認し、実践に取り入れた。守備や攻撃のポジションやガード方法等、基礎練習してきた技術を行う毎に課題が分かり、パスの受け方やフォーメーションを改善することで少しずつ技術が向上

することを実感することができた。各授業で設定してきた基礎練習では、振り返りビデオを基に教師が一人一人に合ったパスの出し方や動きによって基礎練習を繰り返し行い腕の振り方や体の向きなど、スモールステップを図ることができた。教師が行った、振り返り学習を基にした練習やチームでの話し合いでは、札幌市ノースウィンドチームの活動から得た動きや戦術を参考に指導したことで、実際に活動している社会人チームの戦術を取り入れて行うことができたことは、普段から外部との接触が制限されている生徒達にとって、大変参考になり、



(ゲームで戦術を話し合う様子)

また励みにもなったことで意欲的な態度で活動を進めることができた。ノースウィンド監督には多忙な時間に関わらず、協力いただいたことが今回のバスケットボール単元が成功した要因だと考える。生徒達が、より多くの情報を聞き入れようとする思いがノースウィンド選手達に届いたことは、生徒達にとって頼りになる先輩が身近にできたのではと感じられる。コロナの影響により実際に活動する様子や話を直接聞けなかったことで、難しい面もあったが今回の関わりにおいて生徒達は、実際の車いすバスケットボールについて大変興味をもち、いつかノースウィンドの活動を見たい、一緒にバスケットボールをしてみたい、会いたいなど強い気持ちをもつことができた。スポーツを通して、生徒達には車いすバスケットボールや他の様々なスポーツにも携わって、スポーツを実際に肌で感じ、喜びや楽しさを分かち合えるような環境で活動できるよう体育の授業を通して伝えていきたい。また、フットサルでは、サッカーと違ったコートや戦術があり、全員で守備をして、全員で攻撃するという戦術を学ぶことができた。狭いコートで繰り返される攻防は瞬時の判断が必要であり、基礎練習においても笛の合図でストップ＆ゴーの練習も行った。展開が速い活動の中で、チームが一つにまとまって戦術を行う難しさはグループでの基礎練習など、個々

のスキルアップが必要なのだということを理解することができた。生徒達からは、「また小野寺さんにフットサルの指導を受けたい」「小野寺さんと一緒にプレーしてみたい」など、小野寺さんとのコミュニケーションを通して、フットサルに対する興味・関心を一層高めることができたのではないかと考える。コロナ禍において、外出が制限されている中で、生徒のために収録に協力

いただいたことや、実際チームで行われている戦術を私たち学校体育の技能向上のために指導



(基礎練習の動きを確認する様子)

していただいたことは、大変有り難く感謝申し上げたい。授業を進めるにあたっては前述でも述べたとおり、授業を円滑に進める上で生徒の特性に合った道具や補助具を制作する教材研究に時間を要する状況が続いている。生徒達に合った適切な教材は何か、種目の設定や単元内容も含めて「楽しく安全な体育」を目標に教師一同、体育の授業を通していろいろなことに挑戦していきたい。今年度、授業を進めるにあたり、小野寺眞悟財団の支援によって教材作りや生徒が使用するスティックの制作・修繕等を行うことができた。今後も、生徒の特性に合わせてどのような単元や方法が適切なのか、安全面を含めて慎重に検討していきたい。

## 特別支援学校フットサル巡回事業 ～特別支援学校のスポーツ活動の充実に向けて～

公益財団法人小野寺眞悟障がい者スポーツ振興会 フットサル担当 吉田 順 省

### I 目的

特別支援学校の生徒を対象としたフットサルの活動を行い、心身の健康促進や日常生活、余暇活動の充実、学校生活におけるフットサル活動の普及等を目指す。

### II 活動内容・報告

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大により2校（12月：北斗高等支援学校、2月：今金高等養護学校）の支援学校へのフットサル巡回指導を実施し、内容は体育の授業、放課後の部活動においてのフットサル指導となります。障がいの程度や性別や年齢、経験など問わず参加する生徒さんや見学している先生の皆様に楽しんで頂けるような事業内容を実施させて頂きました。

#### ○北斗高等支援学校

##### (1) 1.2年生体育授業

ウォーミングアップとして一人ひとりがボールに触れられる遊び要素を取り入れたドリブル中心のメニューを行った。次にグループに分かれてシュートの要素を取り入れた競争形式のメニューを行い、最後に生徒同士、教諭チームとの試合形式のゲームを実施致しました。

##### (2) 3年生体育授業

2年前に巡回事業の際に指導させて頂いた生徒さんで、そのことも覚えて頂いており最初から明るい雰囲気の中、授業を始めることが出来ました。内容も1.2年生同様に初めはドリブル中心、次にグループに分かれてドリブル、シュートの要素を取り入れた競争形式のメニュー、最後に生徒同士、教諭チームとの試合形式のゲームというメニューでしたが、3年生ということもあり少し難しいメニューも取り入れた内容を実施致しました。

##### (3) 北斗・上磯高校合同練習会

北斗高等支援学校と上磯高校は校舎が繋がっている特徴のある隣接した両校で、合同の行事等も年間で数回実施していることから毎年、合同練習会を開催しており、そこでの指導をさせて頂きま

した。部活動の時間ということもあり、フットサルの技術的な要素を取り入れたパス&コントロール、シュートのメニューを実施致しました。最後に北斗 vs 上磯というインクルーシブな内容で試合形式のゲームを実施することが出来ました。

### III 総括



新型コロナウイルス感染拡大により、本事業の実施回数が前年度の1/4となってしまいました。また、各校でも学校祭や体育祭等の学校行事も中止や縮小しています。実施の際、出来る限りの感染予防対策を行い、巡回事業を実施しました。生徒の皆様は学校生活の中での楽しみがない生活を送っているとのことで、本事業をとっても楽しみにして頂いており、4年間継続させて頂き学校様にも本事業の趣旨等も認知、理解して頂いていることを本活動の中で感じております。コロナ禍ではありますが感染対策を行い、生徒の皆様、学校関係者の皆様に楽しい時間の提供とフットサルを通じ、学校では教わることの出来ないことを伝えられるような活動を行います。笑顔溢れる、インクルーシブ社会の実現を目指し、引き続き、精進してまいります。





表紙・裏表紙デザイン 北海道手稲養護学校三角山分校



表紙：中学部1年 伊藤 悠斗

裏表紙：高等部1年 馬淵 祐汰

3年 山本 和真