

高等部 体育科 「パラリンピックの競技にふれてみよう～ブラインドマラソン編～」

自分の興味や関心が優先され、相手の気持ちを考えずに取り組んでしまうことがある。

自分の役割を考えながら自分の思いや情報を他者に分かりやすく伝えられる姿を引き出したい。

①簡単！自宅でできるストレッチ、補強運動

様々な身体の課題を少しでも手軽に改善できるように《家庭で・道具なしで・簡単に》できるストレッチ運動や補強運動【腕・背中・お腹】をゲーム性を感じる声かけや方法で楽しみながら、行いました。また、10月の運動会に向けてと、バランス感覚を養うために組体操の練習も加えました。

生徒の反応：ゲーム性を感じ、仲間と「競争」しながら苦手意識のある動きにチャレンジできた。

★ストレッチ

2人組長座 脚の内外回転
組体操の練習など

★補強運動

じゃんけん腕立て(腕)
水泳メドレー(背) 脚上げ腹筋(腹)

★組体操

カエル立ち V字バランス
片足バランス 水平バランス



②歩行体験

2人組で1人はアイマスクをし、もう一人がガイドをします。決められた時間の中で、視覚情報をできるだけ「分かりやすく・早く・正確に」ガイドすることができました。ゆっくり歩くので、時間的に猶予があり、「2歩先止まる」などの正確な視覚情報を伝えられました。



④日常体験(サーキット)

- ・服をたたむ
- ・コートをたたむ
- ・走る・歩く
- ・投運動
- ・ラダー運動 など...



③走行体験

授業者とアシストは衝突しないように安全確認をして、間隔をあけてスタートを促しながらペアのサポートを行いました。

生徒は、歩行体験でアイマスクをしているペアに「安心が与えられるように」と学習し振り返ったことを活かしながら走行できました。



④日常体験(サーキット)

⑤振り返り

授業前は、「自信がない」「怖い」と不安な様子が見られましたが、体験が始まると自分たちでアドバイスし合いながら工夫して体験にのぞむことができました。

ラダーを使った運動では、口頭だけの指示は難しく、手を添えて支持を加えたり、周りを見て間隔をあけてスタートしたりするなどの工夫を見ることができました。振り返りでは、「前に人がいるのかどうか分からない」「ペアの人がわかりやすく周りの状況を指示してくれたおかげで安心して走ることができた」などの感想を聞くことができました。