

# 自立活動 学習指導案

日 時：令和5年9月 日（ ） 校時  
 対 象：中学部〇組 年生 名  
 場 所：中学部〇組教室

## 1 題材名：楽しく体を動かそう

## 2 生徒の実態

| 生徒 | 実 態                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A  | 年生男子                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | 【アセスメント】                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <b>【本題材に関する実態】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすことが好きである。</li> <li>・体幹が弱く、着坐位での長時間の姿勢保持は難しい。</li> <li>・口答指示のみでの理解は難しいが、視覚的支援を加えると見通しをもって活動することができる。</li> <li>・一度に2つ以上の情報を理解して行動に移すことは苦手である。</li> </ul>                                                                                            |
| B  | 年生男子                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | 【アセスメント】                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <b>【本題材に関する実態】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じペースで15分程度歩いたり、動作模倣したりすることができる。</li> <li>・人とすれ違うときに、よく人や物にぶつかることがある。</li> <li>・新しい活動に不安をもちやすく、消極的になったり、時には否定的な言動が見られたりすることがあるが、見通しのもてる活動には集中して取り組むことができる。</li> <li>・言葉へのこだわりが強く、苦手なワードがあったり、指示語に対して拒否を示したりすることがある。</li> </ul>                         |
| C  | 年生女子                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | 【アセスメント】                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <b>【本題材に関わる実態】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を動かすことが好きである。</li> <li>・柔軟性に乏しく、模倣も苦手である。体幹が弱く、猫背になっていることが多い。</li> <li>・聴覚から情報を捉えて理解することは得意で、新しい活動にも意欲的に取り組むことができる。</li> <li>・自分の好きなこと（食べ物・家族のこと等）についてのやりとりは好むが、それ以外でのやりとりは難しい。</li> </ul>                                                           |
| D  | 年生男子                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | 【アセスメント】                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <b>【本題材に関わる実態】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を動かすことは好きで、スポーツクラブにも積極的に参加している。</li> <li>・動作模倣ができるが、過度な緊張により、動きが粗大になり、コントロールが難しくなる。</li> <li>・リーダーシップを発揮する場面が増え、自分の意見を自分の言葉で発表することができるが、相手の様子や気持ちをくみ取ることが難しい。</li> <li>・ルールを守ることはできるが、自分の思い込みでルールを相手に押しつけてしまうことがあり、状況に応じて柔軟に対応することが苦手である。</li> </ul> |

## 3 題材設定の理由

### ○生徒観

本学級は、中学 年生の 名から構成されており、学習段階や身体の動き等、実態に幅のある集団である。体を動かすことが好きな生徒が多い一方で、体幹が弱く、猫背だったり、柔軟性に乏しかったりする生徒がいる。また、身体イメージが乏しい生徒も多く、人との距離感がつかめず、対話するときの距離も近かったり、すれ違うときに、人や物とぶつかったりすることがある。一列に並んだ時も、まっすぐに並べず、一人はみ出してしまいう生徒もいる。自分の身体イメージを形成していくことで、相手との距離感をつかめるようになったり、体育やダンス等運動する場面で、スムーズな動きができるようになったりすることを目的としていく。

また、苦手な運動には消極的になってしまう面も見られる。生徒の意欲を引き出すような楽しい活動を取り

入れることで、苦手な動きのある運動にも取り組み、柔軟性を高めたり、体幹を鍛えたり、日常生活の中で、自分でできることを増やし、自立につなげていきたいと考えている。

更に、自分の気持ちややりたいことを伝える時に、それぞれが自分なりのコミュニケーション手段をもって、限られた人にもみ通じるような手段となってしまうている。高等部に向けて、汎用性のあるコミュニケーションへと広げていく時間にしたい。

## ○題材観

以上の生徒観を踏まえて、本題材では、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領解説自立活動編から「2 心理的な安定 (2)状況の理解」「3 人間関係の形成 (3)自己の理解と行動の調整」「4 環境の把握 (4)周囲の状況把握と状況に応じた行動に関する事」「5 身体の動き (1)姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事」「6 コミュニケーション (1)基礎能力に関する事」の項目に関連付けて指導を行う。指導内容としては、3つの活動(①ポーズをとろう②数字移動③ボール渡し)を設定している。

まず①「ポーズをとろう」では、柔軟性を高め、体幹を鍛えることをねらいとする。準備では、机やいすを持ち上げて移動させることで、身体の使い方を学ぶ時間としたい。教師の示すポーズを模倣し、そのポーズを保持する活動では、楽しんでポーズを取ることができるよう、動物をモチーフにしたポーズを取り入れる。

次に②「数字移動」では、赤・青・黄・緑の色の直径25cm程度の円に、1～5の数字を書いたカードを床に8枚程度ランダムに並べ、時間内に指示されたカードの上に立つという活動を行う。聴覚と視覚を同時に働かせながら集中力を持続させることを目的としている。時間制限を設けることで、ゲーム感覚で楽しく意欲的に取り組むことができると同時に、緊張感のある中でも、落ち着いて行動することができることをねらいとしている。

最後に③「ボール渡し」では、生徒4人が前後1列になって、前の人から後ろの人にボールを渡していく運動を行う。まずは渡す人の方に体を向けて、両手で「どうぞ」とボールを渡す。次に、足の位置は変えずに、身体を右側にひねって、同様に、左側にひねって渡すという3パターンを、各3回ずつ繰り返す。発達段階に幅があっても全員が参加できること、また、チームとして協調性を高める活動ができることを考慮した。

## ○指導観

本時の流れを視覚的に示しておくことで、生徒が見通しをもって活動に取り組むことができるようにする。黒板に本時の流れをカードで示した上で、活動内容の説明と「今日のポイント」として守ってもらいたいルールや決まり事を共有し、本時の目標をそれぞれに発表したり、提示したりする時間を設ける。

①「ポーズをとろう」では、実態により、2人ずつの2つのグループに分けて行う。動作模倣ができるグループには、写真や絵で見本を示して、口頭指示を中心に示されたポーズを模倣するように促す。模倣が苦手な身体イメージのつきにくいグループには、身体ガイダンスを中心に支援する。簡単なポーズからはじめて、だんだん難しいポーズとなるように、見本通りのポーズができたなら、称賛してモチベーションを高めていく。

②「数字移動」では、毎時間1分間で何枚のカードを移動できたかを記録していく。記録更新をめざして、どうすれば多くのカードに移動することができるかを活動前に考えることで、意欲的に取り組むことができるようにする。

③「ボール渡し」での、「どうぞ」とボールを渡すという活動は、日常生活でも活用することができ、協調性を高めるための動作・言葉であり、コミュニケーションの幅を広げることがねらいとしている。また、日頃タブレットでコミュニケーションをとっている生徒にとっても、ジェスチャー(頭を軽く下げる)での「どうぞ」を促すことで、タブレットがない状況でのコミュニケーションにつなげていきたいと考える。

加えて、本時の目標達成について最後に確認することで、自分の活動を振り返ると共にできたことに対する教師からのフィードバック(他者評価)を受けて本学習に対する意欲の喚起と、個々の自己理解につなげてもらいたい。

## 4 題材の目標

|   | 目標                                       | 関連する自立活動の内容             |
|---|------------------------------------------|-------------------------|
| ① | 身体イメージを高め、体幹を鍛えたり、身体の使い方を身に付けたりすることができる。 | 4-(4)、5-(1)             |
| ② | 聴覚や視覚から得た情報を適切に処理し、活動することができる。           | 4-(4)、5-(1)(4)          |
| ③ | 他者を意識しながら、言葉によるやりとりや共に運動等を行うことができる。      | 2-(2)、3-(3)、4-(4)、6-(1) |
| ④ | 「今日のポイント」や目標を意識して活動に取り組む、やりとげることができる。    | 3-(3)、4-(4)             |

## 5 年間指導計画

| 時期      | 学習内容                                         |
|---------|----------------------------------------------|
| 4月      | ストレッチ、たいこの音に合わせて動こう、数字タッチ 〈実態把握〉             |
| 5月      | ストレッチ、だるまさんが転んだ、動作模倣、ボール投げ 〈課題設定〉            |
| 6月～7月   | ストレッチ、数字移動、ボール渡し（正面） 〈実践期間〉                  |
| 9月      | ポーズをとろう、数字移動、ボール渡し（正面・左右） 〈課題設定〉             |
| 10月～12月 | ポーズをとろう、机くぐり、ボール渡し（頭上・股下）膝立ちボール渡し（頭上） 〈実践期間〉 |
| 1月～3月   | ストレッチ、動いてストップ、ボール渡し（タイムトライアル） 〈課題設定〉         |

## 6 本時の目標

### （1）本時の目標

- ・決められたポーズができる。
- ・指示されたカードの上に移動して、立ち止まることができる。
- ・決められた方法で次の人に「どうぞ」とボールを渡すことができる。
- ・「今日のポイント」をもとに目標を決め、目標が達成できたかを考え、発表することができる。

### （2）本時の個人目標（◎・・・個別の指導計画に関する目標）

| 生徒 | 個別の学習目標                                                                                                                                                                                                                                                         | 関連する自立活動の内容                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| A  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた3つのポーズを取ることができる。</li> <li>・1分間に数字のカードに7枚以上、立ち止まることができる。</li> </ul> ◎「どうぞ」のジェスチャーをした後、ボールを次の人に渡すことができる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「今日のポイント」をもとに提示された活動から、目標とする活動を選択し、目標が達成できたかを発表することができる。</li> </ul> | 4-(4)、5-(1)<br>4-(4)、5-(1)<br>2-(2)、3-(3)、4-(4)<br>6-(1)<br>3-(3)、4-(4) |
| B  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた3つのポーズを取り、数秒間保持することができる。</li> <li>・1分間に指示された色と数字のカードに30枚以上、立ち止まることができる。</li> <li>・次の人に身体を向けてから、「どうぞ」と言った後、ボールを次の人に渡すことができる。</li> </ul> ◎「今日のポイント」をもとに目標を決め、目標が達成できたかを考え、丁寧な言葉で発表することができる。                          | 4-(4)、5-(1)<br>4-(4)、5-(4)<br>3-(3)、4-(4)、6-(1)<br>3-(3)、4-(4)          |
| C  | ◎決められた3つのポーズを取ることができる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・指示されたカードの上に立ち止まることができる。</li> <li>・「どうぞ」と言った後、ボールを次の人に渡すことができる。</li> <li>・「今日のポイント」をもとに提示された活動から、目標とする活動を選択し、目標が達成できたかを教師に伝えるように発表することができる。</li> </ul>                                            | 4-(4)、5-(1)<br>4-(4)、5-(4)<br>2-(2)、4-(4)、6-(1)<br>3-(3)、4-(4)          |
| D  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた3つのポーズを取り、数秒間保持することができる。</li> <li>・正しく指示を聞き、1分間に指示された色と数字のカードに30枚以上、立ち止まることができる。</li> </ul> ◎「今日のポイント」をもとに目標を決め、目標が達成できたかを考え、発表することができる。                                                                           | 4-(4)、5-(1)<br>4-(4)、5-(4)<br>3-(3)、4-(4)                               |

## 7 本時の展開

| 時間 | 学習活動                            | 指導上の留意点                        |                     | 評価規準 | 評価方法 |
|----|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|------|------|
|    |                                 | T1                             | T2                  |      |      |
| 1分 | 1 はじめの挨拶をする。                    | ・当番に号令をかけるよう促す。                | ・姿勢を正すように、声かけをする。   |      |      |
| 5分 | 2 本時の内容を確認する。<br>(1)本時の活動内容を知る。 | ・黒板に示したカードで本時のスケジュールと活動内容を伝える。 | ・声かけや指さしで黒板への注目を促す。 |      |      |

|     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|     | <p>(2)「今日のポイント」を知る。</p> <p>(3)本時の目標を決める。</p>                                                                                                                                   | <p>・各活動のルールを「今日のポイント」として伝える。</p> <p>・「今日のポイント」をもとに、本時の目標を決めて、発表するように促す。(B, D)</p> <p>・具体的な目標をカードで提示し、選択するように促す。選択した目標を発表するよう伝える。(C)</p> <p>・具体的な目標をカードで提示し、選択するように促す。(A)</p> <p>・それぞれの目標を黒板に提示する。</p>                                            | <p>・説明している T1 の方に向くように声かけする。</p> <p>・必要に応じて、具体物を提示して、選択を促す。</p>                                                                                                                                                     | <p>・自分で決めた目標を発表することができる。(B, D)</p> <p>・カードを選択して目標を決め、発表することができる。(C)</p> <p>・カードを選択して目標を決めることができる。(A)</p> | <p>発表</p> <p>発表</p> <p>観察</p> |
| 10分 | <p>3 「ポーズをとろう」を行う。</p> <p>(1)「今日のポイント」と目標を確認する。</p> <p>(2)準備をする。</p> <p>(3)2チームに分かれて、見本と同じポーズをとる。<br/>A チーム (A, C)<br/>B チーム (B, D)</p> <p>(4)振り返りをする。</p> <p>(5)マットを片付ける。</p> | <p>・「今日のポイント」とそれぞれの目標を確認する。</p> <p>・机の移動と、チームに分かれてマットをひくように促す。</p> <p>〈A チーム〉</p> <p>・見本を示しながら、口頭で説明し、1つ1つポーズをとっていく。</p> <p>・必要に応じて、身体ガイダンスで正しい姿勢となるように修正を促す。</p> <p>・目標を達成できたか一人ずつ質問し、結果をホワイトボードに記入する。</p> <p>・マットを巻いて、入り口の前の四角の枠に置くように伝える。</p> | <p>・机を両手で持って移動させるように声かけする。</p> <p>〈B チーム〉</p> <p>・見本の写真や絵を示して、同じポーズをとる、5秒間保持するように伝える。ポーズを取ったら、5秒数える。</p> <p>・必要に応じて、口頭やタッピングで正しいポーズとなるように修正を促す。</p> <p>・タブレットを提示して発表するよう促す。(A)</p> <p>・マットを巻くのが難しい生徒には、適宜支援を行う。</p> | <p>・決められた3つのポーズを取ることができる。(A, C)</p> <p>・決められた3つのポーズを5秒間保持することができる。(B, D)</p>                             | <p>観察</p> <p>観察</p>           |
| 8分  | <p>4 「数字移動」をする。</p> <p>(1)準備をする。</p> <p>(2)「今日のポイント」と目標を確認する。</p> <p>(3)「数字移動」を行う。</p>                                                                                         | <p>・椅子に座って順番を待つように促す。カードをランダムに並べるよう促す。</p> <p>・「今日のポイント」とそれぞれの目標を再度知らせる。</p> <p>・名前カードで順番を示して、スタート位置</p>                                                                                                                                         | <p>・説明している T1 の方に向くように声かけする。</p> <p>・正しく立ち止まることができたカードの数</p>                                                                                                                                                        |                                                                                                          |                               |

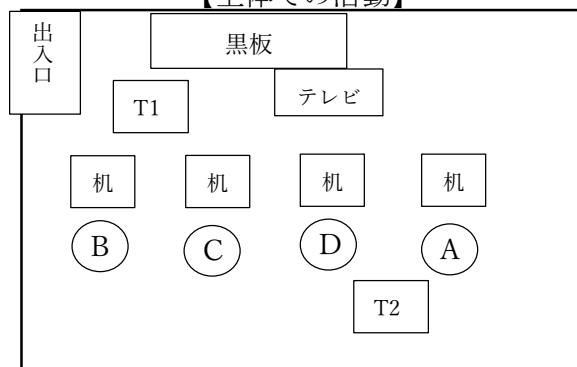
|     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|     |                                                                                                                                                             | <p>につくように促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開始の合図と共に、タイマーをスタートさせる。</li> <li>・数字と色を口頭で伝える。(B, C, D)</li> <li>・数字のみを口頭で伝える。(A)</li> <li>・間違った時は、3回まで同じカードの指示を出す。(B, D)</li> <li>・間違った時は、言い方を変えて3回まで同じカードの指示を出す。(C)</li> <li>・間違った時は、指数字と声かけ、また指さしで2回まで同じカードの指示を出す。(A)</li> </ul> | <p>を数える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タイマーが鳴ったら、数えたカードの数を伝える。</li> <li>・ホワイトボードにカードの数を記入する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1分間に指示された色と数字のカードに30枚以上、立ち止まることができる。(B, D)</li> <li>・指示されたカードの上に立ち止まることができる。(C)</li> <li>・1分間に数字のカードに7枚以上、立ち止まることができる。(A)</li> </ul>                                         | <p>観察</p> <p>観察</p> <p>観察</p> |
| 10分 | <p>5 「ボール渡し」を行う。</p> <p>(1)「今日のポイント」と目標を確認する。</p> <p>(2)ボール渡しをする。</p> <p>①正面<br/>②右側<br/>③左側</p> <p>(3)前を向いたまま右側(左側)にひねって次の人にボールを渡す。</p> <p>(4)振り返りをする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前に立って1列に並ぶように促す。</li> <li>・「今日のポイント」とそれぞれの目標を再度知らせる。</li> <li>・足の位置を変えて、相手におへそを向けてからボールを渡すように声かけする。</li> <li>・必要に応じて、見本を示したり、身体ガイダンスで促したりする。</li> <li>・足の位置は変えずに、身体の右側を通して次の人に渡すように声かけする。</li> <li>・目標を達成できたか一人ずつ質問し、結果をホワイトボードに記入する。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・まっすぐ1列になっていない時は、身体ガイダンスと声かけで修正を促す。</li> <li>・説明しているT1の方に向くように声かけする。</li> <li>・Aの後ろに足形マットを後ろ向きに置く。足形マットに足を合わせてから「どうぞ」でボールを渡すように伝える。</li> <li>・相手の正面に向いていないときは、声かけと見本を示して修正を促す。</li> <li>・Aの足形マットの向きを反対にして足を足形に置いて動かさないように伝える。</li> <li>・足の位置が変わっているときは、声かけと指さしで修正を促す。</li> <li>・タブレットを提示して発表するよう促す。(A)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1列に並ぶことができる。(全員)</li> <li>・次の人に身体を向けてから、「どうぞ」と言った後、ボールを次の人に渡すことができる。(B)</li> <li>・「どうぞ」のジェスチャーをした後、ボールを次の人に渡すことができる。(A)</li> <li>・「どうぞ」と言った後、ボールを次の人に渡すことができる。(C)</li> </ul> | <p>観察</p> <p>観察</p> <p>観察</p> |
| 5分  | <p>6 本時の振り返りをする。</p> <p>(1)机を元の位置に戻す。</p>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・机を元の位置に戻して着席するよう促す。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・机を両手で持って移動させるように声かけする。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                               |

|    |              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                        |
|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    | (2)振り返りをする。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標が達成できたかどうか、ホワイトボードを提示して、一人ずつ発表するよう促す。</li> <li>・それぞれのよかった点を伝える。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて、達成「できた」か「できなかった」を提示し、教師と一緒に発表するよう、促す。(C)</li> <li>・タブレットを提示し、「できた」か「できなかった」の2つから選ぶよう促す。(A)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標が達成できたか、発表することができる。(B, D)</li> <li>・目標が達成できたか、教師に伝えるように発表することができる。(C)</li> <li>・タブレットを使って、目標が達成できたか発表することができる。(A)</li> </ul> | 発表<br><br>発表<br><br>発表 |
| 1分 | 7 終わりの挨拶をする。 | ・号令をかけるよう、促す。                                                                                                        | ・姿勢を正すように、声かけをする。                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                        |

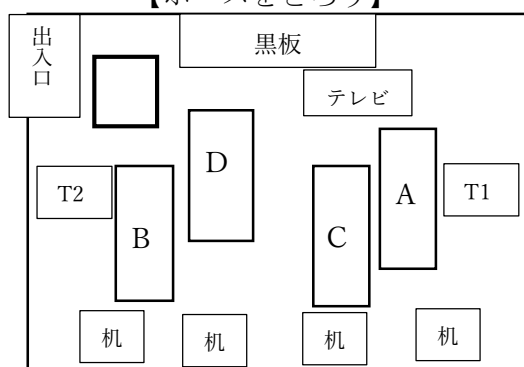
## 8 準備物及び教室配置

教師用 iPad 三脚 テレビ スケジュールカード ヨガマット 数字カード ケンステップ  
名前カード タイマー メモ用紙 ボード ペン ボール ホワイトボード ペン

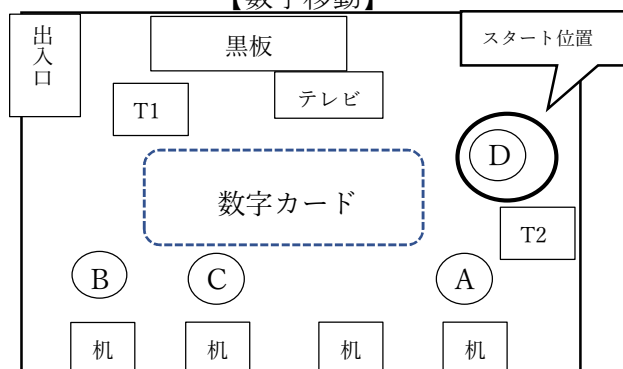
【全体での活動】



【ポーズをとろう】



【数字移動】



【ボール渡し】

