

研究主題

「児童の心身の安定に向けた知的障害特別支援学校小学部における

朝の運動の授業の充実」

東京都教職員研修センター 研修部 授業力向上課

東京都立久我山青光学園 主任教諭 高橋 一步

第 1 研究のねらい

近年、特別支援教育を受ける児童・生徒数が急増している。東京都教育委員会「公立学校統計調査報告書」では、その数を十年前と比べ、約二倍と示している。知的障害特別支援学校においても同様の急増が見られ、今まで以上に多くの児童・生徒と向き合い、一人一人の実態に応じた指導の方法を検討する必要性が高まっている。

こうした変化の中で、自身の経験として、知的障害特別支援学校が朝の会終了後等に日々継続して行っている運動（以下、「朝の運動」と表記。）が充実している日には、その後の活動において児童が落ち着いて学習に取り組めると感じていた。

このことから本研究では、朝の運動が心身の安定にどのように関係しているかを調査しつつ、より効果的に行うための方策を研究した。

先行研究では、運動と心身の安定の関連について、神経伝達物質の促進や抑制といった生理的効果と、達成感や充実感の向上といった心理的効果の二つの効果に有効に働くことが示されている。

このことから、運動と心身の安定の関連が明らかとなったため、運動意欲が向上することで更に心身の安定の効果を高めることができる可能性があると考えた。

したがって、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第 7 章自立活動（平成 29 年 4 月）を根拠として、運動と心身の安定の効果を更に高めるための手だてとして、児童の自己選択に着目し、運動意欲の向上を目指した研究を行った。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

第 7 章 自立活動

第 3 個別の指導計画の作成と内容の取扱い

オ 個々の児童又は生徒に対し、自己選択・自己決定する機会を設けることによって、思考・判断・表現する力を高めることができるような指導内容を取り上げること。

知的障害特別支援学校小学部に通う児童の実態は非常に幅広いため、本研究では、『『障害者スポーツ推進プロジェクト（障害児・者のスポーツライフに関する調査研究）』報告書』（スポーツ庁, 2024）や自分自身が令和 6 年度に行った調査研究の結果から、「運動に苦手意識がある」「活動の新鮮味がなく意欲的ではない」と感じている児童を対象とし、所属校において対象を選定した上で、検証を行った。

検証を行うに当たって、選択肢として取り上げる運動は、調査研究の結果や所属校で行っていた運動を参考するとともに、活動場所や指導体制等についても考慮した。

第2 研究仮説

朝の運動の学習において、児童が運動を選択することを通して、活動の意欲が高まることが心身を安定させて学校生活を送ることにつながるであろう。

第3 研究の方法と内容

1 基礎研究（4月～6月）

- (1) 特別支援学校小学部・中学部学習指導要領（平成29年4月）、特別支援学校学習指導要領・学習指導要領解説自立活動編（平成30年度3月）から、本研究の方向性を検討した。
- (2) 先行研究では、運動による心身の安定への効果について、神経伝達物質の促進・抑制に関する生理的效果や達成感・充実感等の心理的效果が示されている。また不安・緊張状態の減少効果については有酸素運動の有効性、うつ状態の軽減については、有酸素運動、非有酸素運動どちらも効果があることが示唆された。
- (3) 障害者の運動の実態について調査を行った。『『障害者スポーツ推進プロジェクト（障害児・者のスポーツライフに関する調査研究）』報告書』（スポーツ庁, 2024）から、三点の項目に着目した。運動・スポーツを行うに当たっての障壁についての項目では、「体力がない」「体調に不安感がある」という項目が上位であることが示されていた。また、運動・スポーツを行うきっかけについての項目では、「なんとなく・特に理由がない」「他者からの働きかけによるものということ」という項目が上位であることが示されていた。また、運動・スポーツを行わない理由についての項目では、「運動嫌い」「興味がない」という項目が上位であると示されていた。

2 調査研究

(1) 調査の概要

都立知的障害特別支援学校小学部学年主任を対象として、朝の運動の活動内容や活動場所の実態調査及び教員の活動への意識調査等を行い、分析した。

(2) 調査結果

都立知的障害特別支援学校小学部学年主任を対象とし、朝の運動の活動内容、実施環境や教員の活動への意識について実態調査を行った。

ア 朝の運動は、回答のあった全ての学校で実施している。教育課程上「知的学級・自閉症学級の95%」「重度重複学級の89%」が体育として取り扱っている。週当たりの実施回数は、70%が週5回、19%が週4回、11%が週3回実施している。1回当たりの実施時間は、10分間から30分間であり、最も多い回答は20分間で46%の指導者が実施していた。指導形態については、学年内で一斉指導のみを行っているという回答が43%と最も多い値であった。また、活動場所については、59%の回答者が体育館等の広い場所だけではなく、教室や特別教室等狭い場所も併用しているという実態が明らかとなった。

イ 朝の運動については、回答者の88%が「非実施日には児童に落ち着きがない。」「気持ちが不安定である。」と回答していることから、朝の運動と心理的安定について一定の因果関係があると予想される（図1）。

ウ 回答者の2%が「朝の運動の指導に困難を感じている。」、58%が「やや困難さを感じている。」と回答していることから回答者のおおむね6割が指導に困難さを感じている。また、教員が運動の指導に困難さを感じている内容を分析すると、活動場所等、児童の実態に合わせた活動内容等、指導体制等という3つの要因に分けられた（図2）。

エ 回答者の40%が「意欲的に取り組めない児童が在籍している。」と回答した。また「運動に苦手さがある。」「児童が活動への新鮮味に欠けていると感じている。」等の自由記述が見られた。この結果から回答者は、児童が朝の運動に意欲的ではない理由として、内発的動機付けに要因があると考えていることが分かった（図3）。

オ 朝の運動について回答のあった学校の90%は、「児童に運動の選択場面を設けていない」ということが分かった。

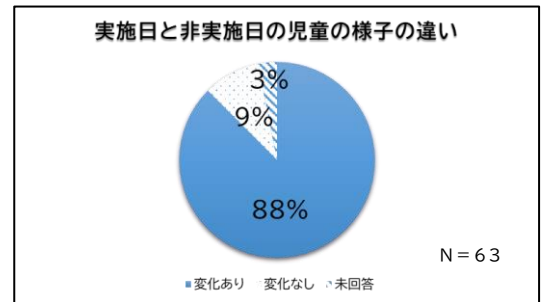


図1 教員への朝の運動と心身の安定の関連に関する意識調査

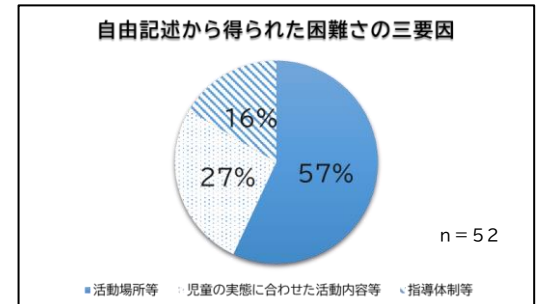


図2 朝の運動の指導の困難さに関する調査

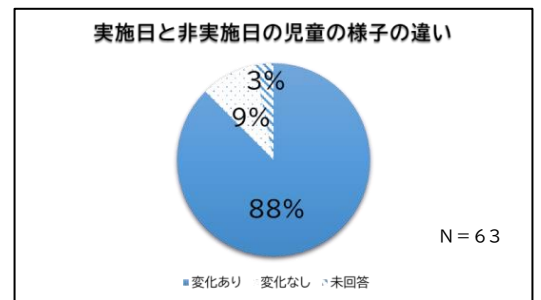


図3 朝の運動に取り組む児童の様子

(3) 考察

ア 朝の運動の実態として、「運動への苦手意識を感じている」や「活動の新鮮味に欠けていると感じている」と思われる児童が一定数いることから運動意欲の向上が必要であると考えた。

イ 調査結果から、多くの教員は朝の運動と心身の安定の関連を感じている一方で、場所や指導体制等の制約に苦慮していることから、児童の自己選択を手だてとし、効果的な朝の運動の方法を探り、提案することで、より心身の安定に寄与できると考えた。

(4) 研究の手だて

ア 児童の選択を手助けする一人1台の学習者用端末を用いたツール

プレゼンテーション作成ソフトを使用し、運動の選択肢や運動方法の動画を視聴できるツールを作成した。本教材は、児童の実態や指導環境等を考慮し、選択肢の情報量や抽象度を調整しながら運動や振り返りを組み合わせて活用できる仕様にした（図4）。

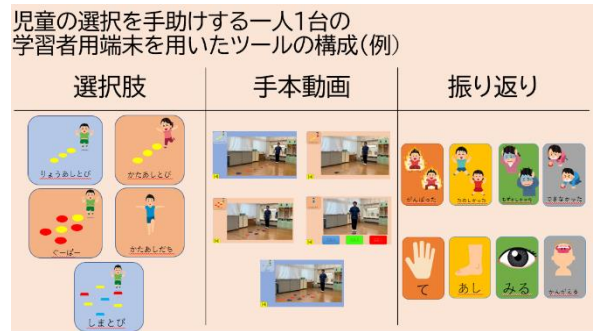


図4 児童の選択を手助けする一人1台の学習者用端末を用いたツールの構成（例）

イ 児童の実態に応じた指導計画

児童の幅広い実態や発達を考慮し、選択肢の抽象度や情報量を実態に合わせ、段階的に選択できるように次のとおり実施した。

- (ア) グループの代表児童が選択する。
- (イ) 児童一人一人が二択から選択する。
- (ウ) 児童一人一人が自分の実態に応じた選択肢から選択する。

3 検証授業

都立知的障害特別支援学校第3学年42人のうち、9人を対象とし、令和6年9月20日から11月22日までの期間で計5回実施した。またこの期間、所属校教員が複数回開発物の試行を行った。

第1、2回では、グループの代表児童が選択する方法で実施をした。その際、児童の選択を支援する手だてとして、一人1台の学習者用端末を教員が提示し、指導を行った。第3回では、児童一人一人が一人1台の学習者用端末を使用し、二択から選択する方法を実施した。第4、5回では、児童一人一人が一人1台の学習者用端末を活用し、自分の実態に合った選択肢から選択する方法で実施した。

第4回まで、教員の指示の下、選択と運動を繰り返し行った。これらの検証授業を通して、児童の選択の自由度と活動意欲の向上の関連性を感じた。そのため、選択による効果を更に高めるために第5回では、挨拶や振り返り以外の全ての時間を児童に委ね、必要に応じて教員が言葉かけや身体支援等を行うよう、計画を一部変更した。

(1) 検証授業の概要

単元名 あさにからだをうごかそう

目 標 朝の運動に主体的に取り組み、心身を安定することができる。

(2) 分析の方法

本研究では、ビデオ分析から挨拶や準備を除いた児童が運動できる時間を運動可能時間とした。運動可能時間内に実際に児童が運動している時間を計測し、その割合を算出することで、数値の増減を活動意欲の指標とした。また、心身の安定については、活動後の児童の振り返りと一緒に指導を行った教員への聞き取り内容から分析を行った。

(3) 対象児童（A児、B児）の変容

ア 運動に苦手意識があるA児の場合（図5）

選択の自由度や選択機会が増えることで、自発的な運動時間が増加する傾向が見られた。

さらに、児童の振り返りでは、自発的な運動時間が増加したことで肯定的な振り返りとなり、達成感や充実感を味わうことができた。

また、検証授業前に気持ちが落ち着かず活動に向かえない様子も見られたが、一人1台の学習者用端末を用いて運動を選択することで、自ら運動に向かう様子も見られた。

一緒に指導を行った教員も個別の支援がなくても運動に向かえるようになったと変容を見取っていた。

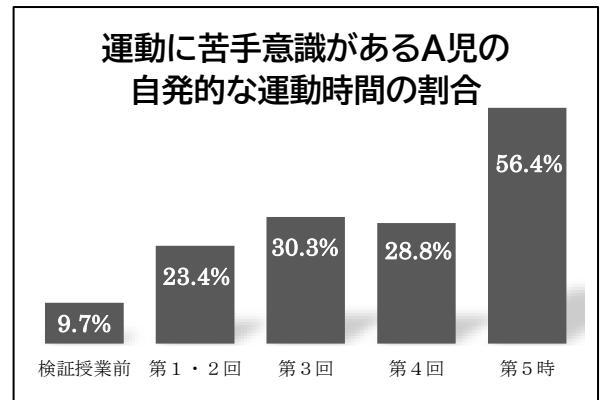


図5 運動に苦手意識がある児童の場合

イ 活動の新鮮味がなく意欲的ではないB児の場合（図6）

選択の自由度や選択機会が増えることで、自発的な運動時間が増加する傾向が見られた。

振り返り場面では、当初から肯定的な反応だったため、より深く振り返るため開発物を改変し、イラストから「何を頑張ったのか」を選択できるようにした。その結果、「的を倒すために、どのボールが一番投げやすいかを考えるのを頑張った。」等、より具体的な活動についての深い振り返りにつながった。

また、気持ちが高まって指示とは異なる言動が見られることもあったが、一人1台の学習者用端末を用いて運動を選択し、自ら進んで手本の動画を視聴しながら、正しい動きや方法を何度も確認しながら取り組む様子がうかがえた。

一緒に指導を行った教員は、教員の介入がなくても普段一緒に活動しない友達と協力して運動しようとする姿が見られたと変容を見取っていた。

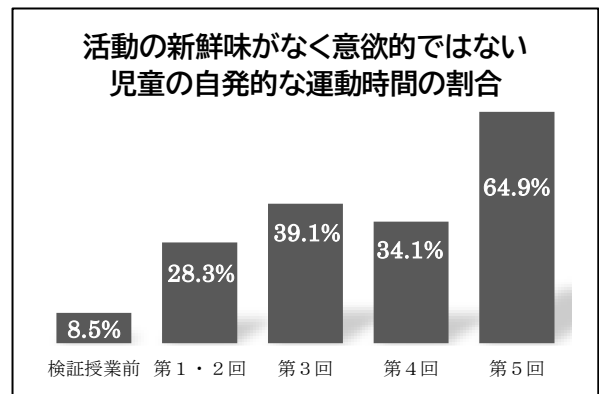


図6 活動の新鮮味がなく意欲的ではない児童の場合

ウ グループ全体（図7）

本研究では、日頃から朝の運動に対して運動意欲の高い児童も、選択の自由度に応じて自発的な運動時間の増加が見られた。数値が減少した第4回については、ビデオ分析から、選択肢の数や選択の方法が変わったため、児童の選択にかかる時間が増加したことが要因であると考えた。したがって第5時では、選択や活動の自由度は高めつつ、児童の選択にかかる時間が過度に長引かないよう配慮し、指導を行った。

また同様に、自発的な運動時間の増加に伴い、児童の振り返り場面でも肯定的な回答をする傾向があった。

さらに、行動面でも挙手や発言の増加、教員による活動への促しの減少、今後取り組みたい運動の提案等、児童に前向きな姿が見られるようになった。また、一緒に指導を行った教員は、「好きな活動を選べるという意識から自ら行動することが増えた。」「集中が切れても選択を通して気持ちが切り替わった。」等、児童の変容を見取っていた。

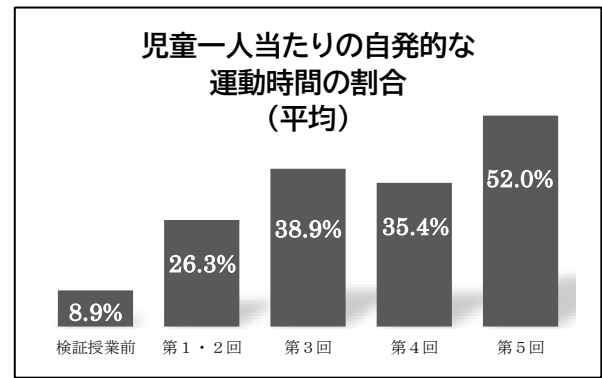


図7 グループ全体

第4 研究の成果

1 成果

本研究では、自ら取り組む運動を自己選択することで、運動への苦手意識や、活動の新鮮味がなく意欲的ではないと感じている児童のみでなく、運動意欲の高い児童にも自発的な運動時間の増加が見られた。このことから自己選択が運動意欲の向上に結び付く結果が得られた。この結果は、一人1台の学習者用端末を用いたツールの使用により、児童の選択を促すことができたからであると考える。実際に、一緒に指導を行った教員への聞き取りからも「一人1台の学習者用端末を用いて好きなものを選べるという意識は自ら行動することにつながった。」という報告があった。

また、これら教員への聞き取りや児童の振り返りを分析した結果、総じて児童の姿に肯定的な変容が確認された。具体的には、発言や挙手の増加、今後取り組みたい活動の提案等、児童の積極的な姿勢が顕著に見られた。

2 研究成果物

本研究の成果を生かし、一人1台の学習者用端末を用いた児童の選択を手助けするツールの作成方法とツールの活用事例を開発した。

第5 課題と今後の展望

本研究では、児童の実態を考慮し、段階的に運動を選択する機会を増やした。しかし、必ずしも段階的に拡充するのではなく、児童の実態に応じて初めから選択の自由度を高めても実施できる可能性を感じた。したがって、今後も様々な指導環境で実践を行い、本研究の汎用性を高めていく。また児童が自ら活動を選択し、運動したことによる効果を引き続き追究し、例示できる運動を増やすことで、開発物の更なる充実を目指していく。