カローリング

競技の概要

カローリングは、カーリングを室内でできるように開発されたスポーツである。

本来のルールは、３人のプレイヤーで１チームを構成し、ポイントゾーンに向け、相手チームのプレイヤーと交互に、ジェットローラーを６回ずつ投げる。相手のジェットローラーにぶつけ、ポイントゾーンからはじき出す等により、得点ゾーンに自分のチームのジェットローラーをより多く置くことなどで、得点を競うゲームである。

主なルール

今回、設定した独自ルール

【個人戦】

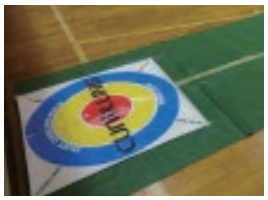
①力量に合った距離のレーンを選択する。

②スタートラインから出ないように、片膝立ちの姿勢で、投球姿勢をとる。
（正座や安座、椅子の使用も可）

③ジェットローラーを、ポイントゾーンの中心部を狙って投球する。（連続２回）

④得点を確認して、スコアボードにシールを貼る。

使用する用具



・ポイントゾーン

・ジェットローラー

・ピン

・レーン

単元計画

【第１～２時間目】
・カローリング概要説明
・ジェットローラーの投球練習

【第３～７時間目】
・レーンを使った投球練習（グループ別）
・ゲーム

【第８～１４時間目】
・レーンを使った投球練習（グループ別）
・ゲーム（得点表）
・表彰式

授業(活動)における指導の工夫

距離の設定

実態に応じて投球地点からポイントゾーンまでの距離を３パターン設定した。

レーン

ジェットローラーの導線を視覚的に示すために、レーンを設置した。

ピン

ポイントゾーンにピンを設置し、目指す場所を分かりやすく示した。

得点表

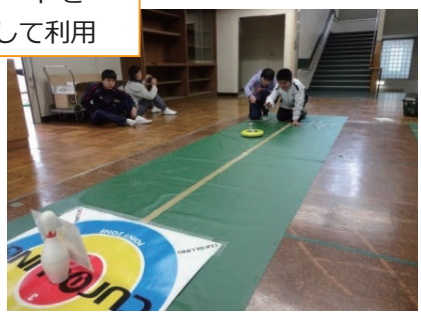
得点表にシール又はマグネット等を貼り、達成感を得られるようにした。

授業の展開例

生徒の活動

① 集合、挨拶、本時の説明
② トレーニング（6種目）
　・前向きダッシュ
　・後ろ向きダッシュ
　・高ばい
　・アヒル歩き
　・腕立て支持キープ⇒ダッシュ
③ グループ別で集合、準備
④ 投球練習
⑤ ゲーム
⑥ 得点表の確認
⑦ 片付け

体育館シートを
レーンとして利用



様々な長さのレーンを設定

⑧ 表彰式
⑨ 本時のまとめ、挨拶

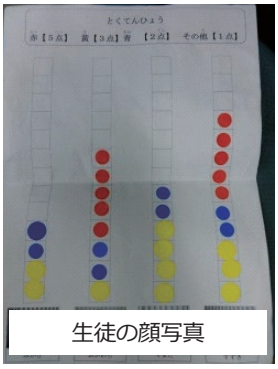
教員の支援

○目標となる的を設置するが、生徒によっては、注意を引くよう、音の出る物に替える、写真カード等を貼るなどする。

目標となる的を設置

○投球する前に投球姿勢と、目標物の確認を行ってから投球する。
○ポイントゾーンの色を確認し、対応する色のドットシールを得点表に貼るように促す。

色と数量で示した得点表



生徒の顔写真

○得点表を呈示しながらメダルを授与し、称賛する。

授業の成果(体育活動の充実)

カローリングは、ジェットローラーが、僅かな力でも動き、腕の前後運動のみで競技できるので、知的障害が重度の生徒や、運動機能に障害のある生徒も楽しむことができた。また、簡単なルールを設定できることから、自発的な活動を促すことができた。

目標となる的を工夫することによって、生徒の注視を引き出すことができ、そのことから、目と手の協応動作の向上を図ることができた。

これらの授業で、様々な生徒が運動に対する楽しさや喜びを実感することができた。

フラッグフットボール

競技の概要

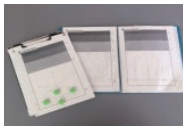
フラッグフットボールは、アメリカンフットボールで行われる「タックル」をプレイヤーの腰の左右につけた「フラッグ」を取ることに置き換え、安全で幅広い層の人々が参加できるようにしたスポーツである。ハドルという「作戦タイム」があることや「ボールを持っていない選手にも役割がある」といった点が特徴である。

主なルール

【試合時間】　1試合　10分
【フィールド】テニスコート1面程度
【人数】フィールドに出られるのは、１チーム５人で、交代は自由
【ゲームの進め方】
・選手は全員腰にフラッグを付け、攻撃と守備に別れる。攻撃は4回で、1回ごとに区切る。
・攻撃の選手のフラッグが、守備の選手に1本でも取られたら、1回の攻撃終了となる。
・ボールのパスは、攻撃開始ラインより後ろのエリアであれば何度でもできる。前へのパスは1度のみである。
・４回の攻撃の内に、相手のゴールゾーンまでボールを運べば3点が入る。ゴールゾーンの手前５mまで運べば2点、10mまで運べば1点、それ以外は０点となる。
・攻撃ごとに作戦タイムがとれる。
・攻守が替わり、攻撃を始める時は自陣のゴールラインに戻りスタートする。

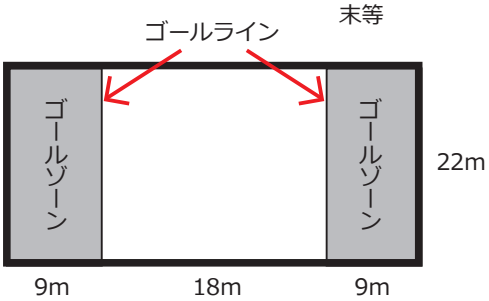
使用する用具

・ボール
・フラッグ



・作戦ファイル

・ICT機器
・タブレット端末等



単元計画

【第１～３時間目】
・フラッグフットボール①
「しっぽ取り合戦」
しっぽ取りで、フラッグを取る練習

【第４～７時間目】
・フラッグフットボールのルール説明
・フラッグフットボール②
「オリジナルの作戦を考えよう」
攻撃や守備の作戦を考えて練習

【第８～10時間目】
・フラッグフットボール③
「フラッグフットボール大会」
チームに分かれ試合

授業(活動)における指導の工夫

・アクティブラーニングの視点を取り入れ、主体的・協同的に授業に取り組めるよう工夫した。

Ｐ：生徒が、オリジナルの作戦を考える
Ｄ：立てた作戦を実行する
Ｃ：課題の確認
Ａ：課題の修正・改善

・ICT機器の有効活用
タブレット端末を活用し即時的に評価することで、評価の根拠を明確に示すことで、生徒自身の気付きや理解を促した。

授業の展開例

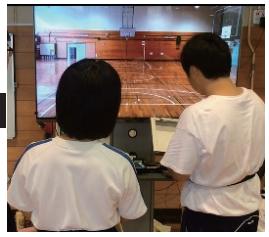
生徒の活動

① 本時の説明を聞く。
② P：チームに分かれ、オリジナルの作戦を考える。
③ D：考えた作戦を試してみる。
④ C：タブレット端末で撮影した動画で、確認する。
⑤ A：課題を修正し、改善したものを実行する。
※繰り返し取組む。

P：作戦を考える

D：立てた作戦を実行

A：課題の修正・改善



C：課題の確認

教員の支援

○提示方法を工夫し、目標や学習内容を分かりやすく伝える
○見本や具体的なアドバイスをする。

○生徒の気付きを促す支援
・タブレット端末を活用し、事前にポイントを伝える。

・ICT機器を活用し、良かった点や改善点を分かりやすく伝える。

○次回の活動内容を具体的に伝え、見通しをもたせる。

授業の成果(体育活動の充実)

フラッグフットボールの特徴でもある、「オリジナルの作戦」を考える過程を通し、「コミュニケーション能力」や「課題把握・解決能力」といった力の向上を図ることができた。また、目標や活動内容を明確にするとともに、支援ツールを有効活用するなどして、アクティブラーニングの視点を取り入れた授業を展開することで、生徒自らが主体的に取り組む意欲が高まり、生徒同士で協力し合い、運動量の確保ができた。

フラッグフットボールは「生徒一人一人に合った役割」があるため、運動に対する苦手意識があり、自信がなかった生徒も、「自分からやってみよう」といった姿や、「早く試合をしたい」といった前向きに取り組む姿が多く見られた。

キックベースボール

競技の概要

キックベースボールは、ベースボール型球技の一つである。静止した状態のボールや転がってきたボールを蹴り、走塁することで攻撃したり、捕る・投げるなどにより守備をしたりして、攻守を交代しながら得点で勝敗を競うゲームである。

主なルール

○　攻撃側

・ボールを蹴り、１～３塁を経て本塁を目指す。攻撃側が本塁へ到達すれば得点となる。
・空振り、ファールボールが３回で１アウトとなる。
・走者は、キッカーがボールを蹴ってから、塁上を離れることができる。
・走者は前の走者を追い抜いてはならない。

○　守備側

・キッカーが蹴ったボールをノーバウンドで捕るか、キッカーが塁に達する前にボールを保持したまま塁を踏むか、キッカーに直接ボールをタッチすることでアウトにできる。
・キッカーが蹴ったボールを素早く捕り、投手サークルに返球し、投手が捕ることでゲームを中断させることができる。

使用する用具

・教育用ドッジボール３号球
・ソフトボール用ダブルベース、ベース
・本塁ベースは、ソフトボール用は使用せずラインで代用
・得点版
・チーム毎の色違いのビブス　など

単元計画

【第１時間目】
キックベースボールとは、チーム編成について

【第２～９時間目】
ボールを蹴る、捕る、投げる（基礎編）

【第 10 ～ 13 時間目】
チーム練習（守備編）

【第 14 ～ 17 時間目】
チーム練習（攻撃編・走塁編）

【第 18 ～ 22 時間目】
練習試合（ゲーム形式練習）

【第 23 ～ 26 時間目】
公式戦（４チームリーグ戦）

授業(活動)における指導の工夫

○　ボールへの恐怖感がある生徒に対して、軍手を使用したり、ボールの空気を抜いたり、柔らかく軽いボールを使用したり、外野に配置したりした。

○　１回のキックで、１塁で１点、２塁で２点、３塁で３点、本塁で５点と、より多くの得点が入るルールを取り入れた。

○　転がってくるボールにタイミングを合わせられない生徒に対して、ボールを本塁上にあらかじめ置くことができるルールを設けた。

授業の展開例

生徒の活動

○攻撃の練習

・ボールを蹴る。

・遠くにボールを蹴る。
（滞空時間のより長い
ボールを蹴る。）

・狙ったところへボール
を蹴る。

○守備の練習

・ボールを捕る。

○

×

・ボールを投げる。

○試合

・ルールの遵守、思いやり、協力的態度

教員の支援

○攻撃の練習

・ボールを蹴る。

ボールを蹴る足の向きが分かるように、イラスト等を用いる。

ボールを遠くに飛ばす練習では、ボールの下に足の甲を入れられるよう、ボールを柔らかい台に乗せる。

狙ったところにボールを飛ばす練習では、足のインサイドで目標物に向ってボールを蹴る練習をする。

○守備の練習

・ボールを捕る。

手の平をボールに向け、指先でボールを捕らないように手の形を作った上で、練習する。

・ボールを投げる。

ボールを正確に、また相手が取りやすく投げるために、オーバーハンドやゴロで投げる練習を行う。

○試合

・ルールを守れた、挨拶ができたなど、プレー以外の場面でも褒めることとし、教員間の共通理解を図る。

授業の成果(体育活動の充実)

キックベースは、バット等を使用しないため安全な競技であり、ルールを生徒一人一人の能力等に応じて変更すれば、様々な生徒が一緒に取り組むことができる。

生徒同士で、チーム内のメンバーの能力などを考慮して、守備位置やルール変更を話し合って決めるなどの姿勢を引き出すことができた。

ラウンドゴルフ

競技の概要

ラウンドゴルフは、原則４人のチームが、ユニホックのスティックを使用して、順番にカップ（又は的）に向かってボールを打ち、その打数の少なさを競い合うチームスポーツである。

主なルール

○コースは、使用する場所によっても異なるが、最低でも４人が打って１コース回れるようなルート（距離）を設定する。
○競技時間、コース数の設定は状況によって異なるが、今回は、道具の扱いに慣れた４チームが校庭を使用して、４ホールを 30 分間程度でラウンドできるものとした。
○スタートマットに書かれた矢印の向きを、最も打数が少なくなるように、チームメイトと相談して決める。
○打つ方向が定まったら、ボールをセットして１番打者が打つ。

使用する用具

・スティック

長　さ　100ｃｍ
重　さ　260ｇ
素　材　プラスチック製

・ボール

大きさ　直径４ｃｍ程度
重　さ　30ｇ程度
素　材　ウレタン又は
　　ゴム製

・スタートマット

大きさ　Ａ４サイズ
素　材　ビニール製クリア
　　ケース
ピ　ン　ラップの芯を活用

単元計画

【毎回】
・準備運動（体つくり運動）
　スティックを使ったストレッチ・補強運動

【第１～４時間目】
・道具の持ち方や運び方
・基本動作（構えと打ち方）

【第５～８時間目】
・的を狙って打つ（小さなスイング）
・的を狙って打つ（大きなスイング）

【第９～12時間目】
・ラウンド中の役割確認
・対戦（チーム戦）

授業(活動)における指導の工夫

【活動のキーワード化】
　生徒が、教員の言葉掛けで混乱することを防ぐため、「チャー」（構え）、「シュー」（振り上げ）、「メン」（打つ）を共通キーワードとした。

【活動量の確保】
　準備運動から用具を活用することで、自分が次に何をするのかを分かるようにし、積極的に活動できるようにした。

【視覚的な支援】
　ボールを当てる位置や打つ方向を、視覚的な手掛かりで確認できるようにした。

授業の展開例

生徒の活動

① スティックを使ってストレッチ、補強運動をする。

② 各チームでリーダー、記録係、スタートマット設置係といった役割を決める。

③ リーダーを中心に、コースを回る。

④ １コース終了したら打数を記録する。

⑤ ４コース回ったら、チームの記録を報告する。

⑥ 記録発表及び表彰をする。

⑦ 整理体操をする。

教員の支援

○スティックの使用に慣れるようにするため、ストレッチや補強運動においてもスティックを使用する。

○スティックが十分に扱えない生徒には、個別に安全を配慮する。

○確実にスティックがボールに当たるようにするため、打つポイントに色テープを貼る。

○各チームのラウンドが生徒主体で行われるようにするため、リーダーには記録係など、各チームメイトの役割を丁寧に説明する。

授業の成果(体育活動の充実)

ルールや用具を工夫することで障害の状態が様々な生徒が活動でき、リーダー、記録係等の役割を果たしながらチームで行動することによって、生徒が主体に競技に取り組んでいた。

授業終了後、生徒から「またやりたい」という声が多く上がった。