

# フラフープ

## 競技の概要

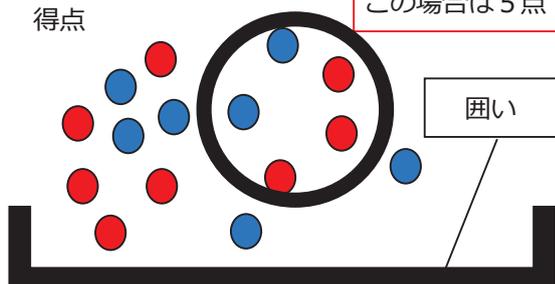
- ・ 輪投げをフラフープで行う競技である。
- ・ 床に無作為に置かれた複数の玉を目掛けてフラフープを転がし、フラフープが倒れた時に輪の中玉の数が得点となる。
- ・ 対戦する人数や障害のあるなしにかかわらず楽しめるスポーツである。

## 主なルール

- ① フラフープを転がす

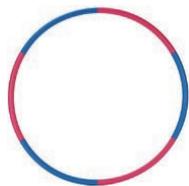


- ② フラフープ内の玉が  
得点



## 使用する用具

- ・ フラフープ
- ・ 玉（授業ではポッチャボールを使用）



- ・ 囲い（防球ネット等）



- ・ 専用傾斜台（自作教材）



## 単元計画

【第1時間目】 感触遊び

- ・ お手玉とポッチャとの形の違い
- ・ 手指で触れてみる→固さ
- ・ 渡す（目の前の教員）→重さ

【第2～3時間目】 転がす技術

- ・ 手や指の動きで転がしてみる
- ・ 腕の動きを使って転がしてみる
- ・ 友達が転がしたフラフープを受け取る

【第4～6時間目】 試合

- ・ 団体戦
- ・ 個人戦

## 授業(活動)における指導の工夫

- ・ 活動を簡単かつ明確にして、誰もが参加できるように、学校独自で考案したスポーツである。
- ・ ボール以外の物を操作する機会をつくった。
- ・ 握る、放つ活動を通して上肢の身体感覚を向上させるようにした。
- ・ フラフープを放つ動作で腕の動きを生徒自身が考えたり、工夫したりできる場面をつくった。

## 授業の展開例

### 生徒の活動

#### ① ウォーミングアップ（感触）



#### ② 転がしてみる



#### ③ フラフープパス



#### ④ 試合（団体戦）



### 教員の支援



- 生徒個々の上肢の僅かな動きを見逃さない。
- 肘、手首等の介助の仕方を指導者全員で共通確認し、自発的な動きを促す。
- 指導の中心になる教材を生徒の認識しやすい場所で提示する。



## 授業の成果(体育活動の充実)

授業を進めていく中で、生徒たちの新しい刺激への受け入れが促されるとともに、技術的な向上が著しく見られた。生徒たちは、体育の授業でこの競技に取り組むことを楽しみにしており、新たな競技への興味・関心が高まった。

この競技は年齢、性別、人数の違いや障害の有無に左右されることなく行え、障害の重い児童・生徒たちも気軽に楽しめる。

# ダンス

## 競技の概要

ダンスは「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、気持ちを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表をすることができる。

### 主なルール

- ① 自分たちが踊りたい曲を選ぶ。
- ② 自分たちが振り付けをするパートを決める。
- ③ 男女別のグループに分かれ、曲に合ったダンスの動きを考える。
- ④ グループ同士で披露し、動きのアドバイスをし合う。
- ⑤ 男女が一緒に踊れるダンスの動きを、男女一緒に考える。
- ⑥ グループごとに曲に合わせて通して踊れるように練習をする。
- ⑦ 全体で合同練習をする。



### 使用する用具

- ・目印マット  
(大きさ、色の異なるもの)
- ・収録したCD
- ・手作り蝶ネクタイ

### 単元計画

#### 【1時間目】

- ・踊る曲を知ろう  
踊りたい曲を選ぶ。

#### 【2～7時間目】

- ・男女別に振り付けを覚えよう  
曲に合った振りを考え練習する。

#### 【8、9時間目】

- ・男女一緒に振り付けを覚えよう  
共通の動きや合わせた振りを練習する。

#### 【10～13時間目】

- ・リハーサル  
動きの導線を確認する。

#### 【14時間目】

- ・発表

### 授業(活動)における指導の工夫

- ・男女別々でのダンスと、合同でのダンスを行い、それぞれのよさを確認した。
- ・個々の実態に合わせてマット(大きさ、色が異なるもの)を敷き目印にして、分かりやすくした。
- ・曲を編集し、生徒一人一人が自分たちでつくり上げたパートと意識できるようにした。

## 授業の展開例

### 生徒の活動

#### ① ダンス曲の確認



#### ② 男女別の振り付け確認

- ・男女に分かれ、曲を区切りながら振り付けを確認する。
- ・細かい手や足の動きをカウントやリズム、歌詞に合わせた練習をする。
- ・お互いの進捗状況を毎回確認しアドバイスをする。



#### ③ 男女合同の振り付けの確認

- ・全盲生と弱視生が2人で組み、振り付けの確認を行う。



#### ④ 舞台を使った通しリハーサル

- ・隊形移動の確認をする。
- ・細かい動きの再確認をする。
- ・立ち位置の再確認をする。



#### ⑤ 発表

- ・練習の成果の発表をする。

### 教員の支援

#### ○ダンス曲の確認

- ・曲のテンポ、曲調を理解できるようにする。
- ・タブレット端末を使用して、見本となる踊りを確認する。

#### ○男女別の振り付け確認

- ・お互いの曲が干渉しないように体育館のフロアとステージに分ける。
- ・言葉での指導の後、細かな振り付けの理解が難しい生徒には、身体介助を行い指導する。

#### ○男女合同の振り付けの確認

- ・タブレット端末や大きなテレビを使用して、全体像を確認しながら練習できるようにする。
- ・実態に応じて個別指導を行う。

#### ○舞台を使った通しリハーサル

- ・観客からの視点で立ち位置や照明、移動方法などを確認しながら行う。

#### ○発表

- ・ビデオに記録し、振り返りができるようにする。

## 授業の成果(体育活動の充実)

ダンスに対して苦手意識があり、振り付けを覚えて踊られることができるか不安な生徒もいたが、身体介助での指導などで振り付けを覚え、自信をもって踊ることができた。

生徒によって振り付けの覚え方は、カウントやリズム、歌詞に合わせるなど様々であったが、個々の実態に合わせて行うことで生徒の「できる喜び」につながった。

発表の場を設けることで、更に意欲的に取り組むことにつながった。



國澤 有成 «「おいしい食事～すき焼き」»



山崎 創一郎 «ロシアのドラマ»



飯田 優稀 «House of dinosaurs»



足立 和希 «人導»