視覚に障がいのある子供への体育指導
－良い動きや技能を身に付けさせるアプローチ－

北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

【令和６年度北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークルメンバー】
北海道札幌視覚支援学校：佐藤暢洋、橋谷布児乃、高木明香（協力者）
大宅耕介、松里一樹
北海道旭川盲学校：今野征大、徳能一喬
北海道帯広盲学校：宍戸威之、恩田香奈子、瘧師輝幸
北海道函館盲学校：濱道悠太郎

視覚に障がいのある子供への体育指導
－良い動きや技能を身に付けさせるアプローチ－

北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

１　はじめに

本取組は、北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル研究の一環として、視覚障がい教育における体育指導について、北海道札幌視覚支援学校小学部での実践を踏まえて整理したものです。そのコンセプトは、子供たちへの指導を通して学んだアプローチを基に、視覚障がい児の体育指導をどの様に組み立てていくかといった、料理に例えれば、私たちの考える“レシピの作り方”を整理し、その上で、“レシピ”に当たる指導マニュアルを作成しようとするものです。

※QR コードより、参考動画をご視聴いただけます。

２　概　要

私たちは、本校において動きや技能に未熟さがあったり、その習得に時間が掛かったりする子供が在籍する学習集団の指導に当たってきました。その際、限られた体育の時間で、効果的に動きや技能を身に付けさせていくことの必要性を強く感じ、工夫しつつ実践を重ねてきました。今回、このように考え、“良い動きや技能を身に付けさせるアプローチ”に取り組んできた背景と、その方法を理解いただくために、次の五つの問いを立てました。そして、これらについて考察することで、私たちの考える“レシピの作り方”を明らかにしたいと考えます。あわせて、指導実践を基に“レシピ”に当たる、「運動技能指導内容表」を作成したいと考えています。

(1) 視覚に障がいのある子供への体育指導の特色とは何か
(2) 子供たちはどのように動きや技能を身に付けるのか
(3) 運動の発達の観点から見た、視覚障害特別支援学校に在籍する子供たちについて
(4) 良い動きをどのように考えるか
(5) 子供たちの実態に即した指導内容や方法について

３　考　察

(1) 視覚に障がいのある子供への体育指導の特色とは何か

原田氏は[1)]、『「教科教育の専門性」こそ、視覚に障がいのある児童・生徒に体育実技指導を実践する上で、最も重要なものであると考えることが多い。』と指摘されています。その上で、「これらの視覚情報を得にくい子供に実技指導をするには、指導しようとする教材（種目）の運動特性や基本動作の本質的な意味合いを理解しておかなければ、的確な指導をすることは困難になる。」としています。私たちは、この指摘と同じ立場に立ち、子供たちに身に付けさせたい良い動きや技能は、障害のあるなしに関わらず本質的に共通であると考えます。その上で、子供たちが視覚による理解や模倣が制約される中で学んでいることを、正しく理解し指導に当たらなければならない点が、視覚に障がいのある子供への体育指導の特色と考えています。また、後に考察するように、動きや技能に関し身に付けにくさのある子供たちであるからこそ、私たち指導者の責任は重く、同時

に、指導の可能性も広がると考えています。

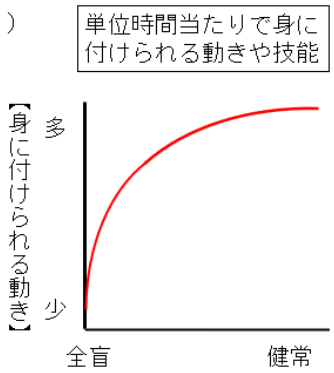
(2) 子供たちはどのように動きや技能を身に付けるのか

子供はまねることによって動作を身に付けていきます。このような気持ちは、対象を目にすることにより喚起されることが多いと考えられます。その際、一般的に初心者はまねしたいと思う対象の像のイメージに、自らの身体を重ね合わせるようにして動こうとします。それに対し、経験者はその動きの感覚（動感）のイメージに身体の動きを合わるようになります。

視覚に障がいのある子供のうち全盲の子供は、まねしてみたいというきっかけを視覚から得ることができません。そのため、健常の子供と比べまねしてみたいという意欲が喚起される機会が限ります。また、視経験の要因を除いて考えると、まねようとする動作のイメージを形成する機序が、視覚のある子どもと異なり、最初から身体の動きの感覚（動感）についてのイメージを形成していくこととなります。したがって、動作を模倣する際には、動作に関する説明とフィードバック、補助など他者からの働きかけにより、動作を再現させる必要があります。また、動きのフィードバックを得る手立てが身体感覚（動感）に限られることから、見て確認することに比べ再現性が低く、定着に時間が必要となります。これらの実態は、幼児期の全盲の子供が、運動遊びを通して多様な動きを質・量共に十分に経験することの難しさを明らかにしています。

ここでは主に全盲の子供について考察してきましたが、弱視児も含めた子供たちの動きや技能の習得の傾向については、右の図１）をご覧ください。縦軸が単位時間当たりに身に付けられる動きや技能の量、横軸は視覚障がいの程度を表しています。視覚障がいが、全盲児から弱視児、健常児へと軽減されるにつれて、視覚を用いた模倣をより活用できるようになることから、単位時間当たりに身に付けられる動きや技能が増加する様子を表しています。

図１）



(3) 運動発達の観点から見た、視覚特別支援学校に在籍する子供たちについて

脳の可塑性の高い幼～小学部低学年（プレゴールデンエイジ）の時期に、多様な運動遊びを経験することで発達した神経系が、後の小学高学年（ゴールデンエイジ）の動きや技能の習得を支えます。山本氏[2)]は、「中学・高校年代への聞き取り調査を基に、（幼少期）に多様な運動や遊びを質量ともに確保されてきた生徒は、身のこなしが滑らかであり、自身の感覚を理解している」と報告しています。半面、これらを十分に経験することができなかった視覚障害児の中には、中学・高校年代になっても「力み」や「ぎこちなさ」が残る生徒がいると指摘しています。私たちも、同じ全盲の子供であっても、幼少期の視覚経験の有無により、動きや技能の状態や習得の仕方に違いが生じると感じています。このように、幼少期の運動経験は、その後の動きや技能の習得に影響を与えます。

本校小学部に入学してくる子供について見てみると、全盲の児童の場合、ほぼ例外なく腕回しや歩行時に足の動きに合わせて腕を振ることが苦手で、継続的な指導が必要となります。弱視の児童においては個人差がありますが、全般的に運動動作にぎこちなさがある子供が多く、発達性協調運動障害に類似した状態像のものも散見されます。

(4) 良い動きや技能をどのように考えるか

縄跳びの指導をしていて、例えば、縄の動きにタイミングを合わせて腕を動かすことができず、唐突に強く腕を動かし、激しく床に縄を叩き付けてしまう子供はいないでしょうか。このケースでは、上腕二頭筋と三頭筋を同時に収縮させる「筋の共縮」が生じていることが多いようです。

小山裕史氏による「初動負荷理論」のトレーニングにおいては、運動において拮抗筋及び拮抗的に作用する筋の共縮を避けるようにします。さらに「トレーニングでは、身体根幹部の筋群を十分伸張させることが大切です。身体根幹部の筋群で力を発揮、その筋力から出た力をうまく使って手足などの末端部を動かせばよいのです。末端部に位置する腕や膝、ふくらはぎの筋肉はリラックスが必要でできる限り余計な張力を発揮させたくありません。この動作形態が初動負荷理論の特徴です。末端部の筋肉が大きく出力すれば、せっかく身体根幹部で作り出した力が生かされず、むしろ動きが硬くなり、加速度が制限されます。　・・・さらには「共縮」の防止を可能にしたことが、B・M・L・T（初動負荷トレーニング）の卓越性の一つです。」[3] としています。また、筋緊張と共縮を解除する動作である「かわし動作」がこの理論の特徴です。これは「四肢の屈曲伸展（曲げ伸ばし）時に、長軸周りで生じる回転のこと」[4] と定義されています。

この理論における「かわし動作」について、フロアバレーボールのアタック時の腕の動きを例に整理してみます。フロアバレーボールのアタック動作における一連の局面を、バックスイング、トップポジション（アタック動作で、腕を挙上し、肩関節が外転及び外旋、肘を屈曲、前腕を回内させ、拳が最も高くなる局面）、ダウンスイング、インパクト（拳がボールを打つ局面）、フォロースルーと分類します。①トップポジションで前腕を回内させることにより、上腕二頭筋と三頭筋の共縮を防ぎ、その後の鞭のしなるような動きを導きます。②インパクト後のフォロースルーで前腕が回内する動作により、同様に鞭のしなるような動きを導きます。これら上腕の回内の動きが、アタック動作における「かわし動作」と考えます。

続いて、動きや技能を考える上で重要な視点である「能動態」と「受動態」という局面について、同様にアタック動作を例に説明してみます。バックスイングの際に、腰の回転運動と三角筋の収縮等をきっかけに腕がトップポジションまで上がります。この局面は、意識的な筋収縮を伴い、腕を操作する点で「能動態」と考えます。ダウンスイングにおいては、三角筋の脱力と大胸筋の収縮の切り替えをきっかけにインパクトに向かい、インパクトの後は前腕を回内させたフォロースルーの局面となります。このフォロースルーにおいては、筋緊張を伴わず慣性で動く「受動態」の状態にあることが望まれます。この様に考えると、動きや技能には、自ら行っている動きの中にも、「能動態」と「受動態」及びその切り替えの局面があることが分かります。

これらの知見を踏まえて「ぎこちない動き」について考えてみると、「受動態」であるべき動きの局面において筋緊張が生じている、また、ある局面で「筋の共縮」が生じている動きや技能と捉えることができます。このことの理解は、良い動きや技能を考える上で重要と考えています。

【良い動きの観点】

・身体根幹部の筋群で力を発揮し、その筋力から出た力をうまく使って手足などの末端部を動かし、筋の共縮を伴わない動きや技能。

・筋の緊張と共縮を解除する「かわし動作」を伴った動き。「かわし動作」とは、四肢の屈曲伸展（曲げ伸ばし）時に、長軸周りで生じる回転のことを表す。

・能動的な動きの中にある受動態（力感がなく慣性により動く状態）が、しなやかな動きによる力の発揮の要素であることの理解。
・屈曲や伸展などの股関節の動き「股関節伸展運動」。

(5) 子供の実態に即した指導内容や方法について

私たちは、「スポーツ運動学」で扱われる運動時の身体感覚、動きの感じ（動感）という、一人一人の感覚世界の視点をもつことが、指導内容を組み立てたり指導方法を選択したりする際に必要と考えています。

ア　運動技能の指導内容を構築する手順　※ゴールボールのスローイングを例に記載

① 動きや技能を体験し、良い動きの観点を踏まえて解釈する

※指導者が自らゴールボールのスローイングを行い、その動きの感じ（動感）を観察する。

a 膝と股関節を緩めた腰の回転運動＝体軸の回転運動と連動した腕の動き。

b 適切なタイミングで能動態と受動態の局面が切り替わる、肩を支点とした円滑な振り子運動。

c 一歩踏み出すことにより生じた支点（肩）の移動を、ボールの加速に生かす。

② 指導対象の子供たちを想定しつつ、動きや技能の要点を抽出する

a 膝と股関節を緩めて活用した腰の回転運動。

b 適切なタイミングで能動態をと受動態が切り替わる、肩を支点とした円滑な腕の振り子運動。

c スローイングの予備動作で、手の指を開き手首を曲げたボール保持。

d 一歩踏み出すことにより生じた支点（肩）の移動を、ボールの加速に生かす。

e ステップの重心移動により生じた力をボールに伝える。

③ ② に基づいたスモールステップの指導内容の作成

「視覚障がい児のための運動技能指導内容表」　Ⅱ　ゴールボール　1　スローイングより

1　股関節と膝の動きによる腰の回転

(1)　両足を股関節の幅で平行にしたポジションで立ち（基本のポジション）、股関節と膝を緩める。

(2) 棒を両手で肩幅より少し広く握り、左右の股関節に当てる。

(3) 沈み込みながらポール（棒）とともに体を右に回転させ、伸び上がりながら正面を向く。

※腰の回転を発現させることを目的とし、股関節と膝を緩めて動かす。

(4) 右足を半歩下げたポジションから、棒を持たずに(3) と同様の動きを行う。

2　腕の振り

(1)　1－(4) の動きに腕の動きを合わせる。体の右回転時に右手を振り下げ（バックスイング）、続いてトップポジションをとり、その後、体を正面に向かせながら手を前方に振る（ダウンスイング）。

(2) 股関節と膝を緩めた腰の回転と腕の動きを連動させるため、数字の「８」を逆の書き順で描く様に腕を振る練習を行う。

3　ステップの動き１

(1)　２−(1)　の動きで、体が正面を向くとき、左足を半歩前に踏み出しそれに乗り込む動きを加える。

(2)　３−(1)　の動きで、体が正面を向くとき、左足を浮かせてから踏み出しそれに乗り込む動きを加える。

４　ボールを扱う

(1)　２−(1)　の動きを、ボール（ブラインドサッカーのボールなど）を用いて行う。その際次について心掛ける。

ア　慣れるまでの間は左手でボールを押さえるようにして行い、習熟に伴い部分的に離していく。

イ　右手の手首を直角に曲げてボールを固定しようとするよう心掛ける。

ウ　ボールを持った右手は、ボールに力を加えられるよう投球方向に向けてスローイング動作を行う。

(2)　２−(1)　の動きでスローイングを行う。

(3)　３−(1)　の動きでスローイングを行う。

(4)　３−(2)　の動きでスローイングを行う。

５　ステップの動き２

(1)　次の動作を行う。

ア　右足を後ろに下げたポジションから左足を更に半歩前に踏み出す。

イ　右足を左足の横に動かす。

ウ　左足を上げて前方へ踏み出し、その足に乗り込む。

エ　前のア、イ、ウの動きを連続させ、方法として、指導者が手を取り、一緒に動くことで、動きのリズム、テンポ、タイミングなどを含む、動きの感じ（動感）を伝える。

(2)　５−(1)　の動作に手の動きを加える。

ア　右足を後ろに下げたポジションから左足を更に半歩前に踏み出す。

イ　右足を左足の横に動かしたときに、ボールを持った右手を振り下ろす。

ウ　左足を上げ、前方へ踏み出しその足に体重を乗せながらスローイングを行う。

オ　右足を後ろに下げたポジションから、右足を前に踏み出し、続いて左足で一歩前に踏み出し、その後、前のア、イ、ウの流れでスローイングを行う。

イ　良い動きや技能の基盤を培う指導

(ｱ)　基本の立ち方「良いポジション」

骨盤の外側の真下に両足の外側が位置し、それぞれが平行になる様に立ちます。その際、踵、第４指（薬指）と第５指を中心とし、アウトエッジで立ちます。[5] 膝と股関節は少し緩めます。この立ち方を「良いポジション」と名付けて指導しています。

(ｲ)　良い姿勢を身に付けさせるトレーニング[6]

①　「良いポジション」をとり、両手の小指、薬指、中指を絡め、人差し指を伸ばし、両手をしっかりと前方に伸ばします。

②　絡めた両手の手首を軽く上げ、腰から背中、肩と体の部位を順番に伸ばしながら、両腕をしっかり挙上し維持します。

※トレーニングで身に付けた「良い姿勢」は、水泳のけ伸びや、倒立のフォームのイメージをもたせるのに活用することができます。

③ 肘を軽く曲げて両手を肩の高さに下ろし、肩を外旋、前腕を回内させます。左右の肩甲骨を近づけるようなイメージをもって、しばらくこの姿勢を維持します。「ウイング」と名付けて指導しています。

(ｳ) 姿勢の制御

ａ 片足立ち　。

① 良いポジションで立ちます。

② 片足に体重を移します。

③ 反対の足をゆっくり床から離し、膝を腰の高さまで上げ、つま先を背屈させます。

④ 集中して体の動きを感じ取り、例えば倒れそうな側の足裏のイン・エッジ若しくはアウト・エッジを押すなどしてバランスを取ります。

⑤ 走るときの手の位置を取ります。※走る際のフォームも同時に身に付けさせます。[7)]

(ｴ) 中核となるフォームや動きの習得

技能の中核となるフォームや動きを身に付けさせ、名称とともに再現できるようにします。更に、複数のフォームや動きを連続させて（動作連係法）動きや技能を身に付けさせます。

※例えば、フロアバレーボールにおいて、腕が挙上し肩が外転、外旋し、肘が屈曲、前腕が回内した、投球時のコッキングアップ期に類するフォームを、「トップポジション」の名称とともに習得させます。更に、ボールを打つ局面を「インパクト」、それに続く「フォロースルー」の三つの局面の動きやフォームを指導し、それらが連続するイメージをもたせることで、良い動きや技能を身に付けさせます。

ウ　指導方法

小林一敏氏は、著書「スポーツの達人になる方法」の中で、コーチング用語について、①外から観察される形に着目しているもの、②動きに着目し、ある形から次の形への移り変わり方の特徴を、例えば「ゆっくり」「はずむように」等表現しようとするもの、③力の入れ方に関連したものの三つに分類した。その上で、②の動きに着目したコーチングを推奨し、他の形や力についてのコーチングは、逆効果となる可能性さえあることを指摘しています。

(ｱ) 視覚的な手段を用いない指導の進め方（盲児対象）

※ゴールボールのスローイング時のステップを例に説明。

① 動きを指示する

・「左足を一歩前に出す。続いて、右足を前に出し、その後左足を前に出して、足が着地したタイミングで右手を振り下ろし、スローイングを行う。」の内容を子供の実態に応じ指示します。

② 補助して動きを伝える

・言葉での指示で動きを再現できない場合や、ステップの際の足先の向きを修正する際などに、指導者が手で子供の足を持って動きや足先の向きなどを伝えます。

③ リズム・テンポ・タイミングなどを、オノマトペなどの言葉に乗せて伝える

・「タン・タ・***ターン***」等

④ 動感を指導者から子供へ直接伝える

・指導者が子供の手を取り、一緒に動くことで、動感を直接えます。

(ｲ) 視覚的な手段も併用した指導の種類

① 手本を見せたり、動きを説明したり、補助をしたりすることで動きを伝えます。

※指導の前提として、学習集団の実態に応じ、スモールステップの指導を行います。ゴールボールのセービングを例にとると、マット上に長座の姿勢で倒れる側の腰、体の側面、手の順にマットに付くように、両手を伸ばしてセービングする姿勢をすることから始め、本来の技能の指導に移ります。

※必要な場合は､学習集団の実態に応じ動きを細かく伝えます｡先の片足立ちを例にとると、良いポジションをとらせ、『右足に体重を移して、左足を「えいっ」と上げないで、集中してゆっくりと上げましょう。集中し体の動きを感じて、右側に倒れそうなときは、足裏の右側を押したり早め早めにバランスを取ったりしましょう。』

※指導者に補助されて体を動かすときに、子供は受動的動感体験をしています。

② 子供に自ら動きや技能を繰り返し行わせる

※自分で動きを再現することで、能動的動感体験を重ねさせます。

③ 指導者は子供の動きや技能を観察する

※子供の動きの感じ（動感）を指導者自身の身体イメージ（動感）として体験し、改善すべき動きの感じ（動感）や適切な伝え方、伝えるタイミングを考えます。

④ 指導方法・タイミングの選択

・改善すべき動きの感じ（動感）を子供の実態に応じ言葉で伝えます。

・目指す動きの感じ（動感）を伝えるために､「はずむように」「ゆっくり」などの動きの指示を伝えます。また、リズム・テンポ・タイミングなどを伝えるために、ステップにおける「タン・タ・***ターン***」といった言葉掛けや、素早い動きを伝えるための「ビューンと」のようにオノマトペを用います。

⑤ 補助により動きを伝える指導

子供の動きの感じ（動感）に着目すると､指導者が行う補助の意味合いが明確になります。例えばボール投げで､肘と前腕が上がるコッキング期に腕を回内させて筋の共縮を防ぐ「かわし動作」に関し、子供の手の動きを補助して伝えるときは、子供は受動的動感体験をしています。その後、自ら行ってみることで能動的動感体験としていくことができます。次に、逆上がりの補助について考えてみましょう。子供が片足を振り上げ逆足で地面を蹴ったときに、指導者が腰を持ち上げて回転させたとします。しかし、この場合、腰を持ち上げられて体験した受動的動感体験を子供自身で再現することは困難です。そのため先の例のように、自ら繰り返す中で能動的動感体験として技能化しいくことができません。そうであれば、指導者は安易に補助を行うのではなく、足の振り上げと逆足の蹴り、股関節の鉄棒への固定と上体の後方への落とし込みなどについて、良い動きやタイミングなどの動感をどのように伝えていくか、そのための環境を整えるかを考えることが重要となるでしょう。

４　おわりに

文中で、「この実態を踏まえると、幼児期の視覚に障がいのある子供たちが運動遊びを通して質・量ともに多様な動きを経験することの難しさが見えてきます。」と記述し、そのことが、後の動き方や技能の習得に、大きく影響することを指摘しました。このことを踏まえた上で、現状を乗り越えたいとの思いから、私たちは、指導において良い動きを身に付けさせるアプローチを追求してまいりました。

近い将来、改めて指導を振り返ったときに、更に新たな気付きを得られている様努力してまいりたいと思います。

お目通しいただき心より感謝いたします。忌憚のないご意見など賜われれば幸いです。

引用・参考文献

1）原田清生　視覚に障がいのある児童・生徒の体育指導　p.1

2）山本夏幹　視覚に障がいのある児童・生徒の運動経験に関する検討，2016　順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科　修士論文　p.1

3）小山裕司　「奇跡」のトレーニング　講談社　2004

4）小山裕司　希望のトレーニング　講談社　p.196

5）小山裕史　小山裕史のウォーキング革命~初動負荷理論で考える歩き方と靴　講談社　2004　p.239

6）中嶋輝彦「一瞬で動ける身体に変わる」　青春出版社 p.54 ロコムーブメソッド「フェニックス」を参考

7）和田賢一　YouTube「走りの学校」の実践から引用

視覚障がい児のための運動技能指導内容表

北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

Ⅰ　ボール投げ

1　肘を上げる投球動作の指導

(1) 肩より肘が上がる様にタンバリンを位置させ、子供に叩かせる。

(2) 肩より肘が上がる様にボールを吊し、投げさせる。

2　腕と肩関節の動きによる、体軸（肩）を回転させない投球動作

(1) 両足を平行に着き、腕と肩の動きで投球する。

3　同側投げ（投球する腕側の足を前に出し投球する。）を行う。

※体軸を回転させる動作（肩と腰の回転運動）は運動発達の未熟な子供にとって難しい。同側投げであれば、体軸の回転を用いずに投げることができ、また、同側反射を生かすことができる。同時に、ボールが体から（支点となる肩から）離れて肩に負担を掛けることなく、コンパクトなフォームで投球することができる。

4　トップポジションの指導

※トップポジションとは、肩関節を外転及び外旋、肘を屈曲、前腕を回内させ、手に持ったボールが投球動作において最も高くなるポジションのことを言い、投球動作を定着させるキーファクターと位置付ける。

(1) 両腕を左右に広げ、軽く肘を曲げ、両方の肩甲骨を近づけながら前腕を軽く回内(内側にひねる)させる。

(2) 利き手と反対の足を前に出した体勢で、利き手の肘を軽く曲げ、肩甲骨を引きながら前腕を軽く回内させた姿勢（トップポジション）を取る。

5　腕の振り(1)

(1) 両足を平行にし、肩を支点に腕の前後の振り子運動を行う。

※受動態（慣性で動く状態）のある動作を行うことが大切。

(2) ２−(1) の腕の振り子運動の後半に、できるだけ受動態で前腕を挙上させる。

(3) ２−(2) で前腕を挙上させた際に、前腕を軽く回内（内側にひねる）させた「トップポジション」をとる。

(4) ２−(3) の動きを、ボールを持って行う。

６　腕の振り(2)

※トップポジション後の投球動作における肘の用い方を身に付けさせる。

(1) 肩を支点とし、両腕の内回しを行う。

(2) 肘を曲げて体側に近づけ（肘は固定しない）、腕の内回しを行う。

(3) ２−(2) の体勢で肘を固定せず前腕の内回しを行う。

７　体軸（腰）の回転を伴った投球動作

(1) 両足を平行にし、膝と股関節を緩め腰の回転運動を行う。

・両手で持った棒を股関節に当てて、左右に回転させる。

(2) 投球する腕と逆足を前に出し、膝と股関節を緩め腰の回転運動を行う。

・前方を向いた顔の前で両手を合わせた状態から、体軸の(腰)を回転させながら利き手をトップポジションに持っていき、同様に元の位置に戻す。

(3) 投球する腕と逆足を前に出した体勢で、腕の振り３−(3)を行う。

※その際、体軸(腰)の回転に留意。

(4) ５−(3) を、ボールを持って行う。

(5) ５−(3) のトップポジションに続き投球動作を行う。

(6) ５−(4) を、ボールを持って行う。

(7) ５−(6) の要領でボールを投げる。

８　重心が移動する力をボールに加える

(1) ５−(5) の動作後半に前腕を後方で挙上させるときに、利き手と逆足を半歩～１歩前に踏み出し、足の着地と同時に投球する。

(2) 投球動作開始時に軸足に重心を移動し、逆足を引き上げ前方に着地と同時に投球する。

(3) ステップの動作を加える

利き手と逆側の足を一歩前に踏み出し、続いて軸足を近づける。その後逆側の足を上げて投球動作を始める。

(4) ６−(3) の動きにリズムなどの動感(動きの感じ)を伝える

※視覚に障がいのある子供への体育指導－良い動きや技能を身に付けさせるアプローチ－

３　考　察　(5) 子供の実態に即した指導内容や方法について　ウ　指導方法　をご参照ください。

Ⅱ　ゴールボール

1　スローイング

1　股関節と膝の動きによる腰の回転

(1) 両足を股関節の幅で平行にしたポジションで立ち（基本のポジション)、股関節と膝を緩める。

(2) 棒を両手で肩幅より少し広く握り、左右の股関節に当てる。

(3) 沈み込みながらポール（棒）とともに体を右に回転させ、伸び上がりながら正面を向く。
※腰の回転を発現させることを目的とし、股関節と膝を緩めて動かす。

(4) 右足を半歩下げたポジションから、棒を持たずに(3) と同様の動きを行う。

2　腕の振り

(1) １−(4) の動きに腕の動きを合わせる。体の右回転時に右手を振り下げ、続いてトップポジションをとり、その後、体を正面に向かせながら手を前方に振る。

(2) (1) の動きを連続させ、股関節と膝の回転を意識しながら腕が「８」の字を逆周りの書き順を描く様に振る練習を行う。

3　ステップの動き１

(1) ２−(1) の動きで、体が正面を向くとき、左足を半歩前に踏み出しそれに乗り込む動きを加える。

(2) ３−(1) の動きで、体が正面を向くとき、左足を浮かせてから踏み出しそれに乗り込む動きを加える。

4　ボールを扱う

(1) ２−(1) の動きを、ボール(ブラインドサッカーのボールなど)を用いて行う。その際次について心掛ける。

ア　慣れるまでの間は左手でボールを押さえるようにして行い、習熟に伴い部分的に離していく。

イ　右手の手首を直角に曲げてボールを固定しようとするよう心掛ける。

ウ　ボールを持った右手は、ボールに力を加えられるよう投球方向に向けてスローイング動作を行う。

(2) ２−(1) の動きでスローイングを行う。

(3) ３−(1) の動きでスローイングを行う。

(4) ３−(2) の動きでスローイングを行う。

5　ステップの動き２

(1) 次の動作を行う。

ア　右足を後ろに下げたポジションから、左足を更に半歩前に踏み出す。

イ　右足を左足の横に動かす。

ウ　左足を上げて前方へ踏み出し、その足に乗り込む。

エ　前のア、イ、ウの動きを連続させる。その際、指導者が手を取り、一緒に動くことで、動きのリズム、テンポ、タイミングなどを含む、動きの感じ（動感）を伝える。

６　ステップを入れたスローイング

⑵　５－⑴　の動作に手の動きを加える。

ア　右足を後ろに下げたポジションから左足を更に半歩前に踏み出す。

イ　右足を左足の横に動かしたときに、ボールを持った右手を振り下ろす。

ウ　左足を上げ、前方へ踏み出しその足に体重を乗せながらスローイングを行う。

オ　右足を後ろに下げたポジションから、右足を前に踏み出し、続いて左足で一歩前に踏み出し、その後、前のア、イ、ウの流れでスローイングを行う。

２　セービング

１　セービング（基本の姿勢）

⑴　ストレッチマットなどを横に敷き、縦に長座で座る。

⑵　肘より先に体側からマットにつけるように体を倒し、両手と両足をマット上に伸ばす。

⑶　１－⑵　を左右行う。

⑷　１－⑵　で体を倒した際、上側の足をボールが通過しない程度に少し上げ、上側の腕を顔の前に位置させ、顔が隠れるようにする。

⑸　しゃがんだ姿勢から、できるだけ腰を低くして腰の右側からマットにつくように体を倒し、２－⑵の姿勢をとる。

２　セービング（横前方への移動）

⑴　１－⑷　で右側に体を倒す際に右足で床をけり、右方向に体を滑らせながらセービングの姿勢をとる。

⑵　２－⑴　を左右行う。

３　セービング（横後方への移動）

⑴　右側の腰を床について、両手で体を支える姿勢をとる。

⑵　右側に体を倒しながら両手で床を押し、体を左側へ滑らせてセービングの姿勢をとる。

⑶　３－⑵　を左右行う。

Ⅲ　フロアバレーボール

1　アタック

1　個々の動作を連携させ（動作連係法）アタック技能を指導

(1) フロアバレーボールのアタック動作を次の５つの局面に整理する。

①バックスイング：肩を支点に下方からトップポジションに向けて腕を外転させる局面。

②トップポジション：腕を挙上し、肩関節を外転及び外旋、肘を屈曲、前腕を回内させ（かわし動作）アタック動作で拳が最も高くなるポジション。

③ダウンスイング：トップポジションからインパクトまで、肩を支点に腕を内転させる局面。

④インパクト：ダウンスイングの後、床に位置したボールの側面の中心を、拳を握り打つ局面。

⑤フォロースルー：インパクトの後、前腕を回内させながら（かわし動作）慣性で腕が動く（受動態）局面。

(2) 個々の動作の指導

(1)の②トップポジション・④インパクト・⑤フォロースルーの動きを個々に指導する。

(3) 個々の動作を連係させる指導

ア　(1) ②トップポジションから④インパクト、⑤フォロースルーの連携した動きの指導

a　利き手と逆の手の平を開いた状態で下方に位置させ、そこに向けて利き手をトップポジションからダウンスイングする。インパクト時に利き手の拳を握り、クラップ音が出るように逆の手の平を叩き、その後上腕を回内させながらフォロースルーに移る。

b　(3)−ア−ａと同様の動きで、床に置いたボールを壁に向かって打つ。

※正面をねらいアタックし、良いコースであれば手元に戻ってくる。

c　(3)−ア−ｂを相手と対面して行う。

d　(3)−ア−ｃをネット越しに行う。

2　ブロック（前衛）

1　ブロックの姿勢

両足の足の裏を着いてしゃがみ、手のひらを前方に向けて小指を床に着けてから若干上げて両手を開く。

2　移動

(1) ブロックの姿勢で腰を上下に軽く弾むように動かす。

(2) ２−（1）の上下に動かすリズムを生かして、両足で若干ジャンプし横に１歩移動する。続いて２歩、３歩と移動する。

(3) ２−(2)の動きを、３人（若しくは２人）が手をつないで行う。

３　レシーブ（後衛）

１　レシーブの姿勢

⑴　股関節から上体を前方に倒し（股関節伸展運動）、膝を緩め、床に触れるくらいの位置に両手を組んで構える。

⑵　レシーブ時にしっかり両手を組み、ボールを弾くようにレシーブする。

２　レシーブの実践

⑴　レシーブの姿勢で、移動方向の足から一歩踏み出し、左右に移動する。

⑵　２−⑴を連続させて左右に２歩、３歩とステップを踏むようにリズムよく移動する。

⑶　クロスステップを１回行い、続けて２−⑵ の動きを、ステップを踏むようにリズムよく２歩行いストップする。

⑷　二人対面で、レシーブしたボールをアタックして返すことを繰り返す。

⑸　２−⑷を、ネットを挟んで行う。

Ⅳ　マット運動

１　前転

１　指導者の声に合わせて、子供は前転を行う。

(1) 子供たちは立った姿勢から、動きを止めずに連続させて指導者の声に合わせて前転を行う。

「膝曲げて」「両手をついて」「おへそ見て」「くるっと回って」「前ならえ」

(2) 指導者若しくは子供の一人にスタートの合図をさせ、子供たちが動きを合わせて前転を行い、最後に「気を付け」をさせ、「ハイ」と声を上げさせる。子供たち皆で、掛け声を合わせることを目指して取り組む。

(3) 足元に柔らかいボールを置き、その向こう側に両手をついて前転を行い、ボールの位置を少しずつ遠くしていく。

(4) 子供同士で２人～３人一組になり、うつ伏せになった子供の向こう側に両手をついて前転を行う。

２　後転

１　ゆりかご

(1) しゃがんだ姿勢から膝を抱えて後方に回転し、元のしゃがんだ姿勢に戻る。

(2)　立った姿勢から（1）の動作を行い、最後に立った姿勢に戻る。

(3) しゃがんだ姿勢から両手を耳の横に付けるようにし、後転で手をつくときの動き（「ウサギの耳」）を行い、頭の上のマットに両足のつま先をつけ、元のしゃがんだ姿勢に戻る。

２ 後転を行う。

３　開脚前転

１　動きづくりの運動

・両足を開き、その間に両手をついて、上体を前方に倒しながら両手でマットを押して前方に進む。開脚お尻歩きと名付けて指導している。

２　開脚前転

(1) 前転の後両足を開脚お尻歩きの姿勢で着地し、続いて両手でマットを押して、動きの中で一瞬お尻を上げる。

(2)　前転の後両足を開脚お尻歩きの姿勢で着地し、続いて動きの中でしっかりとお尻を上げる。

４　倒立

１ 上体をスムーズに下ろす運動

・良いポジションで立ち膝と腰を緩め、股関節を支点に上体が前方に落ちるように前屈する。

２　左右の足への体重移動

・両手を挙上し、足を前後に開き、左足から右足へ、右足から左足へと、交互に体重を乗せる。

３　倒立の姿勢への動き

⑴　２－（1）で、前足に体重をかけたときに、（1）のように、上体を落とし、両手をマットに着けて上体の体重を乗せる。このことにより、一連の流れの中で後ろ足が自然と振り上がり、前足が自然にマットから上方に離れることを目指す。

⑵　３－⑴の動きで、しっかりと両手に上体を乗せ、後ろ足を振り上げるようにし、前足もマットを軽くけり、両足を上方に上げ、倒立の姿勢を取る。

※倒立の際のフォームは、Ｐ５の良い姿勢を身に付けさせるトレーニングで説明した「良い姿勢」と結び付けてイメージをもたせることができます。

５　側転

※側転は、両足が上がる倒立の姿勢が、自分で行えるようになってから取り組ませる。

１　両足を前後に開き、両手を挙上し、左右の足に交互に体重を移す。股関節から上体を落とし、手形のプレートなどを用いて、最初に着く手は前方に向け、次に着く手は後方に向ける。

２　足は同時に着かず、後ろ足から前足の順番に着くようにする。

※左足が前方で右側に倒れてしまう場合は、胸を張るようにさせる。

Ⅴ　縄跳び

１　腕の動きと跳躍のタイミングの指導

１　前跳びに向けた指導

⑴　その場で腕の外回しを、「ビュン、ビュン、ビュン」など言葉掛けをしながら続けて行う。

⑵　肘を脇に付けて、手のひらを上に向け、前腕の外回しを、「クル、クル、クル」など言葉掛けをしながら行う。

⑶　１－⑵の前腕の動きに合わせて跳躍を行う。

２　後ろ跳びに向けた指導

⑴　その場で腕の内回しを続けて行う。※「ビュン、ビュン、ビュン」など言葉掛けをしながら。

⑵　肘を脇に付けて、手のひらを上に向け、前腕の内回しを、「クル、クル、クル」など言葉掛けをしながら行う。

⑶　２－⑵の前腕の動きに合わせて跳躍を行う。

Ⅴ　鉄棒

１　鉄棒を行う際の、「鉄棒」の位置どりの指導

１　鉄棒を行うポジション

⑴　膝と股関節を緩めて胸を張り、１ｍ程の棒を両手で持って、股関節に位置させる。

⑵　⑴　の要領で棒を両手で握り、股関節に位置させたまま、上体を前方に落とすように前屈を行う。

２　前回り下り

※恐怖心から布団干しができない子供の指導。

１　マット上での指導

⑴　マットを敷き、教員２名で棒を持ち子供の股関節に位置させる。若しくは、片側に跳び箱の台などを置いて教員が棒を支える。

⑵　⑴　の要領で子供の股関節に棒を位置させ、上体を前方に落とすようにし両手をマットにつける。

⑶　⑵　の要領で、両手をマットについて前転する。

⑷　股関節に位置した棒を両手で握り続けたまま、前回りをする。

２　鉄棒を用いた指導

⑴　鉄棒を用い、膝と股関節を緩め、股関節に鉄棒を位置させ上体を支える。

⑵　２－⑴　の後、布団干しから、マットに手をついて前転する。

⑶　２－⑴　の後、鉄棒を両手で握り続け、前回り下りを行う。