

平成24年度 1年間の歩み レポート

所属校	熊谷市立富士見中学校	職名	教諭	氏名	浅沼勇弥
-----	------------	----	----	----	------

「一人一人が生き生きと活動できる学校生活のあり方 ～個別の指導計画による指導の充実～」

自立活動の充実を目指して

本校には特別支援学級は3学級、17名の生徒が在籍している。知的障害特別支援学級が1学級（8名）、自閉症・情緒障害特別支援学級が2学級（5名・4名）である。教員数は特別支援学級の主任と各学級担任の計4名である。市費対応の特別支援学級支援員が3名、（週5日の5時間勤務が2名、週4日の5時間勤務が1名）で、特別支援学級の生徒だけでなく、通常学級の生徒の体育の支援なども行っている。

また、熊谷市で唯一の中学校の通級指導教室があり、2名の教員と2名の支援員がいる。年度途中で、通常学級から通級指導教室、通級指導教室から特別支援学級にくる生徒も多く、連携をとりながら指導を行っている。

本校は、知的障害特別支援学級に1時間、自閉症・情緒障害特別支援学級に5時間の自立活動の時間を設定している。自立活動の時間では、心理的な安定が得られるように生活と学習の基礎を身に付けることを目標にしている。その上で、個人の目標を立て個々の課題に取り組んでいる。また、年間行事などの作文指導、SSTを通して自分の言葉で表現することも目標にしている。今回、ストレッチポールの活動を紹介する。

ストレッチポールの活動

ストレッチポールを活用することで、身体各部位・関節のストレッチ、バランストレーニング、関節の可動域を広げることなどの運動効果がある。本校の特別支援学級の生徒にみられる姿勢・運動の特徴として、股関節等の体が固い、下半身が弱い、背骨が変形しており、筋肉の緊張が進んでいる、また、それらが原因で足腰が弱く、背筋を伸ばすことができない、腕を高く上げることができない、状況を判断して体を動かすことができない、手指の分離ができておらず、不器用等が上げられる。これらのことから、様々な運動経験が必要であると考え、保健体育、自立活動の時間で運動経験を積ませている。

様々な運動	競技	教科
身体全身を使用する粗大運動	ランニング ダンス 球技	保健体育
手指の細かな微細運動	指先 作業	自立活動
操作性運動	球技 フリスビー	保健体育
知覚運動	球技 サーキット リトミック	保健体育 音楽
移動運動	輪 ラダー	保健体育
姿勢運動	ストレッチポール ジムニックボール	自立活動
体ほぐしの運動	準備運動など運動全般	保健体育

ストレッチポールは姿勢運動である。ストレッチポールの活動を行うことで、バランス機能を向上させることができる。ストレッチポールは

- ・身体ストレッチ
- ・バランストレーニング
- ・関節の可動域を広げること
- ・心身のリフレッシュ
- ・肩こり、腰痛、関節の痛み等のリハビリ効果



があり、生徒達は毎時間ストレッチポールを楽しみにし、意欲的に活動している。

1年間取り組んできた中で生徒の変化として、バランス機能の向上がみられ、

- ・ボディイメージ
- ・指示理解
- ・集団行動
- ・人間関係（コミュニケーション）

などの部分でも成長が見られた。

自立活動の活動内容が学校生活のベースになっているので、自立活動を充実させることが学校生活や集団への適応を高めていくと考えている。これからも自立活動の充実を目指していきたい。

ストレッチポールの様々な運動

①基本の運動



②肩の運動



③大の字



④肩甲骨の運動



⑤股関節の運動



⑥股関節の運動

