

都立田無特別支援学校（2年目）

【校長】 福元 太郎
【生徒数】 176 名
【学級数】 25 学級



次の取組へ

【課題・改善】

- ヨガの本来の効果に気付いている生徒がまだまだ少ない。もしくは必要性を実感できていない。
- ⇒ヨガを行うことによる効果やメリットを生徒及び教職員、学校全体に伝えていく必要がある。
- ヨガを活用できる力の育成。家庭との連携。
- ⇒気持ちや体の調子を整える方法や手段の一つにヨガという選択肢ができた。学校の教育活動全体を通して広がりを見せ、家庭や生涯スポーツの一つとして定着できるようにしていく必要がある。

目標

- ・重度・重複学級から軽度の生徒まで、ヨガのポーズを2種類以上できるようにする。
- ・保健体育科教職員がヨガの指導を行えるようにし、運動習慣の定着につなげる。

【成果】

- 障害の重度な生徒も支援者や絵カードを確認することで、ヨガのポーズに取り組むことができた。また軽度の生徒は、繰り返しヨガに取り組むことで、様々なポーズを覚えることができた。
- ⇒教科横断的に取り組むことで、ヨガを通じた運動習慣の確立ができた。
- 気持ちが不安になる生徒は、落ち着く方法としてヨガや呼吸法という選択肢が生まれた。
- ⇒本人の気持ちの安定につながるヨガの特性を生かすことができた。
- 校内においてヨガを指導できる教員が増加してきた。
- ⇒各教科の授業の導入にヨガを取り入れ、習慣化することができ、生徒がより身近にヨガを体験することができた。

【実態・課題】

- ・障害者が学校教育終了後にスポーツをする機会は、健常者と比べると大幅に少ない。本校の卒業生も例外ではない。
- ⇒生涯学習・スポーツの実施につながる活用方法を教える視点が必要である。
- ⇒運動習慣を定着できるようにする。
- ⇒重度・重複学級の生徒から障害が軽度の生徒まで取り組める運動が必要である。
- ⇒生徒の発達の段階に応じた課題設定が必要である。
- ⇒誰でもどこでもできるヨガの定着を図る。

【取組】

- 体育祭での取組
 - ・体育祭の準備運動の際にヨガを取り入れる。
- 授業（保健体育科等）での取組
 - ・自宅でもできるヨガのエクササイズの実践やポーズを、一人1台端末を利用しながら、各教科で実施する。
- 生徒主体の取組
 - ・体育委員会の生徒がヨガのポーズの掲示物などを作成し、各教室へ配布。より身近な活動として取り組む。
- 特別授業・校内研修
 - ・外部講師を招いて特別授業・校内研修を行う。

【取組（詳細）】

○ 体育祭における取組

体育祭のウォーミングアップにおいて、心と体を整えることを目的に、ヨガの基礎となるポーズを行った。特に1年生は、よりシンプルなヨガのポーズを経験したが、ほとんどの生徒が見本を模倣して自ら身体を動かすことができた。競技に向けて心と体を整えることができた。



ヨガは、3年生が手本となり実施することができた。

○ 保健体育以外の教科での取組

保健体育以外の教科においても、授業の導入部分にヨガの活動を取り入れ教科横断的にヨガ活動に取り組むことができた。

様々な教科で取り組むことで、生徒たちがヨガに対してより身近な活動となり、積極的に活動できる場面が増えた。



○ 委員会活動での取組

委員会が主催のヨガの普及活動を実施した。生徒たちがおすすめのヨガのポーズや呼吸法などの掲示物を作成し、全校に周知することができた。ヨガに対して興味をもつことができた。

委員会活動の生徒たちが掲示物を活用してヨガを紹介する活動を行うことで、生徒同士で興味・関心を高め合うことができた。



○ 外部講師による特別授業・教職員研修

一般財団法人がっこうヨガ推進委員会の代表理事・太田千瑞氏を講師に招き、計2回特別授業と教職員研修を行った。



全学年の授業で実技指導を実施することができた。



研修会では、実技の指導もしていただき、授業への取り入れ方についても御指導いただくことができた。