

「アダプテッド・スポーツ」の視点による体育の授業づくり ——誰もが主役の楽しい体育——

On the Making of Physical Education by the Viewpoint of Adapted Sports: Anyone Is Pleasant Physical Education of the Leading Role

永田 恵・西村 吉弘

Megumi Nagata, Yoshihiro Nishimura

はじめに

少子化が進む中で、前職の勤務市では児童生徒の数が減少し、校区の再編編成がおこなわれ統廃合が進んでいる。そんな中でも特別支援学級等の児童生徒の増加が著しい。増加の理由として発達障害について認知が広がり診断される子どもが増えたことが考えられる。文部科学省の調査によると、直近10年間で義務教育段階の児童生徒数は1割減少する一方で、特別支援教育を受ける児童生徒数は倍増している。平成24年度義務教育段階の全児童生徒数1,040万人が令和4年度952万人に減少。特別支援教育を受ける児童生徒数は、平成24年度は、30.2万人、令和4年度は59.9万人に増加している。また、特別支援学校では、6.6万人から8.2万人に増加。小学校・中学校の特別支援学級では、16.4万人から35.3万人で2.1倍になり、通常学級（通級による指導）も7.2万人から16.3万人と2.7倍と増加している。前職の勤務校でも、通常学級は減少、支援学級は増加。通級の担当者も一人から二人に増えてきている。このような状況の中でどのような体育の授業がなされているかを考えることにした。

体育で学ぶこと

体育とは何をめざす教科なのか。運動・スポーツを通して体力や運動の能力の向上なのか。運動・スポーツを通した社会的スキル（ルールを守ることや協力することなど）の育成だろうか。また、それはどのように学ばれるのか。このことを整理、確認するためにわが国の学校体育の歴史を振り返ってみる¹⁾。第二次世界大戦を前にした時代、国策は「富国強兵」「殖産興業」を前面に出し、戦時体制を意識した体育の授業のめざすものは、「労働力」あるいは「兵力」としての体力向上であった。したがって体育の内容も、柔道、剣道、銃剣道、相撲などが取り入れられた。女子にはなぎな

たが奨励された。戦時下にあつては、15歳から25歳までの男子を対象に体力を評価するため「体力章検定」がおこなわれた。その内容は、100m走、2,000m走、走り幅跳び、手榴弾投げ、重量運搬、懸垂屈肘などであった。初級、中級、上級と評価され、対象者たちはそのランクを競い合い、いかに労働力、兵力を意識したものであったかがえる²⁾。終戦とともに日本の教育は、「民主主義教育」と変わっていった。この頃の体育はアメリカの影響を受け、バレーボールやバスケットボール、陸上競技などが取り入れられ、授業形態も民主的なプロセスで物事を決めること（グループ学習の活用）に重きが置かれるようになった。しかしながら、この段階でも運動は他の目的を達成するための手段であり、運動・スポーツ「そのもの」を学ぶことに大きな意味や価値があると考えられていなかった。高度経済成長期の収束から現在に至る時期は、脱工業社会といわれ、これまでのように単純に「身体」そのものが生産性の向上などに資する社会でなくなった。単にものを手に入れることからどのように生きるかへと価値観がシフトし、余暇の充実や生涯にわたる生活のデザインが課題となり、ここで求められる体育は、単なる「強健な身体の育成」や「社会的スキルの育成」ではなく、運動・スポーツという文化を多様に関わり、生活を豊かにするための力量形成が求められるようになってきた。ここでいう「文化」とは「生活を豊かにするために工夫されたもの」という意味である。スポーツをおこなうことだけでなく、みる、支える、知る、つくるなど多様な関わりを生み出しながら、生活をより豊かにする文化として捉えられるようになった。現在の体育では、生涯にわたってその文化価値を享受し続ける能力を培うことが学びの中心として位置づけられている³⁾。また、とりわけ小学校期においてそのような能力の価値を構築するために「運動・スポーツ」の「楽しさ」「おもしろさ」を存分に味わうことが重要であると考えられている。



図1 体育における「中心的目標」と「付随的・周辺的目標」

資料：アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育 p.4

合理的配慮とアダプテッド

「合理的配慮」とは、2006年の国際連合で採択された障害者の権利条約第2条において、「障害者が他の者との平等を基礎として全ての人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保する

ための必要かつ適当な変更及び調整であって、特定の場合において必要とされるものであり、かつ、均衡を失した又は、過度の負担を課さないものをいう⁴⁾と定義されている。一人一人の障害の状況や教育的ニーズ等に応じて「教員、支援員の確保」「施設・設備の整備」「個別の教育支援計画や個別の指導計画に対応した柔軟な教育課程の編成や教材等の配慮」が考えられる。また合理的配慮の決定・提供に当たっては、各学校の設置者及び学校の体制面、財政面を勘案し、均衡を失したり過度な負担となったりしないよう個別に判断することとなることから、支援の確保などまだまだ不十分なのが現状である。そこでアダプテッド・スポーツの視点を取り入れ、誰もが楽しく授業に参加できるよう考えていきたい。

アダプテッド・スポーツとは

APA と ARE の定義

様々な身体活動を実施対象者の特性に応じてアダプテッド（adapted）することを考慮した概念にアダプテッド・フィジカル・アクティビティ（Adapted Physical Activity APA）やアダプテッド体育（Adapted Physical Education APE）がある。

APA とは、次のような学際的知識の集まりと定義されている。

- ・生涯を通じた精神運動性の諸問題の検証と解決
- ・健康的で活動的なライフスタイルと余暇、高品質な体育指導、スポーツ・ダンス・水中運動への生涯を通じた関わりのための平等なアクセスの支援
- ・インテグレーション（統合）とインクルージョン（包含）を支援する学校、地域サービスの提供したがって APA はある特定の障害者のみを対象にしたものではない。英語圏の国々では、1970年代頃から、この APA が障害者の体育やスポーツのことを指して使われるようになり、APE が発展したものにとらえることができる。この APE には、体育をする上で特別な支援が必要な子どもたちに合わせた遊び、運動、ゲーム、リズム運動やスポーツを創造する多様なプログラムが該当する。また、体育学の下位区分として、特別な支援が必要な学生が安全かつ満足できるように工夫され、計画された指導も含まれる⁵⁾。

アダプテッド・スポーツの定義

アダプテッド・スポーツとは、APA と APE の関連性から考えられたものであり、アメリカでは、「アダプテッド・スポーツとは、何らかの工夫もしくは個人特有のニーズを満たすように設計されたスポーツの実践や成果により構成されているものであり、実践する上で、障害者と健常者とが交流する統合された環境や障害者のみでおこなわれる分離された環境の両方で実践されることが想定される」と紹介されている。わが国では、アダプテッド・スポーツについて「障害のある人がスポーツを楽しむためには、その人自身と、その人を取り巻く人々や環境をインクルージョンしたシステム作りこそが大切であるという考え方に基づく」こと、さらに「どのような障害があってもわずかな工夫をこらすことによって、誰でもスポーツに参加（Sport for Everyone）できるようになる」こ

と「スポーツのルールや用具を障害の種類や程度に適応 (adapt) させることによって、障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても誰でもスポーツに参加できる」と紹介されている⁶⁾。

以上のことから「アダプテッド・スポーツ」とは、スポーツをおこなう人々が、自身の特性や置かれた環境を勘案し、スポーツ自体の構成要素 (用具やルール) や取り巻く環境、人 (家族、友人、指導者、ボランティア) など、施設 (体育館、グラウンド) など、社会 (組織、法律、制度など) を本来のスポーツの持つ本質を可能な限り損ねることなく、工夫し改変された、いわゆる「人にやさしいスポーツ」といえる。

アダプテッド・スポーツ参加に伴う効果と影響

表1は、アダプテッド・スポーツを体験した際の効果と社会的影響についてまとめたものである。まず参加した本人の身体的効果として、発育・発達の刺激、運動や動作の発達、運動経験、身体活動量の増加と肥満の予防など健康の保持・増進があげられる。また、心理的效果として、自己肯定感、自尊感情、コミュニケーション能力、社会性などの向上につながる。さらに社会的効果として、社会的活動範囲の拡大、社会的活動経験の増加、人間関係の広がりもあげられる。一方、社会の変化として、「障害や多様なニーズを知る」ことにつながり、障害観の変化や集団としての障害者ではなく、個々の人の「特性」として理解につながる事が期待される⁷⁾。

表1 アダプテッド・スポーツの効果と社会的影響

身体的効果	心理的效果	社会的効果	社会の変化
・発育・発達の刺激 ・運動発達 ・筋力向上 ・間接可動域の拡大 ・呼吸循環器系への刺激 ・持久力の向上 ・補助具・補装具等の操作スキルの向上	・肯定的自己概念 ・自己効力感 ・自信 ・自尊感情 ・欲求不満耐性の向上 ・コミュニケーション能力の向上 ・社会性の向上 ・生きがい ・自己実現 ・幸福感	・社会的活動範囲の拡大 ・社会的活動経験の増加 ・人間関係の広がり ・コミュニケーション機会の増加	・障害の認知 ・障害観の変化 ・「障害者という集団」から個々の人への認識の変化 ・環境／インフラ整備への取り組み
・リハビリテーションの効果 ・健康の保持・増進	・障害の受容 ・生きがいの回復	・関係性の再構築	・ポジティブな障害像への変化

資料：アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育 p.16

共生体育をつくる

インクルーシブ体育の授業づくり（実践例）

「みんなで楽しくなげる遊びをしよう！」（全6時間単元）1年生通常学級27名、支援学級2名、計29名で実施。授業の流れは、全員が活動の流れがわかりやすいように活動Ⅰ、活動Ⅱと明確に区別した。（表2）活動Ⅰでは、多種多様なモノや場を準備し、児童が主体的に取り組めるような学習環境をデザインした。活動Ⅱでは、協同達成を通して他者と関わる必然のあるゲームをつくった。毎時間児童の様子や話し合いで細かい場の設定をおこなった⁸⁾。

表2 単元を通じた活動の種類と概要

活動Ⅰ	○5 つに場をグループごとにローテーション ・ 高いボールを投げる場 ・ ミニヴォータックス*を投げる場 ・ 段ボールの的を倒したり落としたりする場 ・ バウンドキャッチボールをする場 ・ 跳ね返ってきたボールをキャッチする場
活動Ⅱ	○グループで協力しての当て 両側からボールを投げて的を押し合うゲーム （3 時間目から競争要素を盛り込んだ）

* 楯円球の後方部に羽がついており、速く上手に投げると音が出る投遊具

資料：真正の「共生体育」をつくる

6 時間だけのインクルーシブ体育であったが通常級の児童が支援学級児童を優しく受け容れる態度が増加した。同じチームの児童だけでなくチームの垣根を越えて支援学級の児童に優しく関わる姿が見られた。このように①協同要素を高めるテーマやルール設定（例えば「大きなはこを力をあわせてたおそう」）、②テーマに即したモノの準備（複数の大きな的は、縦横 1 m を超える段ボール箱）③それらのテーマやルール、モノから導き出される協働的な投運動となった。しかし、もっとも通常学級の児童の変容に影響を与えたのは、教師の行動の変容だと思われる。授業者自身はじめは、支援学級児童に個別につき、次の活動の場や活動内容を丁寧に教えていた。その行動が子ども同士の関係を分断させていることに気づき、支援学級の児童に対して「お友だちに聞いてごらん」などの、児童同士を「繋ぐ」言葉かけを意識したことで児童同士の良い関係性ができていった。支援学級の児童も同様に、自ら主体的に関わろうとする姿が見られるようになった。また、通常学級の児童に自ら話しかける姿も見られた。また、仲間と共に運動に没頭し、その特性を味わえるようになったことが大きな変化である。このように場やモノの準備や活動をよりわかりやすくするため

の工夫こそがアダプテッド・スポーツの視点を活かした体育授業といえる⁹⁾。

楽しいと感じる運動を考える

スポーツ庁「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果」質問9の項目では、体育の授業が楽しいと回答した児童は、男子74.7%、女子59.1%である。あまり楽しくない、楽しくないを合わせると男子5.3%、女子10.1%と回答している。子どもが自らやってみたい、楽しいと思える活動は、動きの発達だけでなく、認知能力やコミュニケーション力なども含めたさまざまな発達を引き出す。楽しい・楽しくないと感じる要素は、適度な負荷か加重な負荷か、上手にできるかできないか、活動の見通しや意味を理解しているか理解していないか、周囲の人が肯定的態度でみられているかどうか、が考えられる。そこで子どもに合わせた「アダプテッド」の活用が大切である。子どもの発達段階、動きの特性、身体の状態、子どものニーズ、子どもの好み、地域性、このようなことを踏まえた授業づくりが不可欠である。

運動の苦手な子どもが不得意な動き

同じ障害の診断やその傾向があっても、個々の生まれ持った身体特性やこれまでの運動歴（身体の使い方）などによって異なるが、運動が苦手な子どもが不得意としがちな動きを示す。（表3）

表3 運動の苦手な子どもが不得意な動き

身体を捻る運動	体幹の捻りを腕や脚に伝導して大きな力を出す動き	フリスビーやボールを投げる際に体幹をうまく捻れず、腕だけで投げてしまう
左右非対称の動き	右腕と左腕の動きが別々になる動作 右腕と左脚が体格的に動かす動作	右手に持ったボールを遠くへ投げようとして右脚を前に振り出してしまう
やわらかな動き	物のやわらかさに合わせて力の入れ具合をコントロールする 関節のクッションを利用して運動エネルギーを吸収（減弱）する	やわらかいものをそっと握めず潰してしまう 大きな動きでは、ジャンプした後に膝を曲げてそっと着地することができずドンっと足をついてしまう
こまかな動き	指先などを使った細かな動き	靴の紐を結ぶのが苦手 バレーボールネットを張る際、支柱に固定する紐が結べなかったり、紐が解けなかったりする
バランスを保つ	片脚立ちし姿勢の保持 細い道のつぎ足歩行移動	その場で片脚立ちを維持しようとしても数秒で足を床につける 平均台を移動しようとしても上半身がグラグラしてなかなか進めない
距離感をつかむ	人やボールなどとの距離感をはかって行動する	同じ空間を複数人で走っているとぶつかる 前から飛んでくるボールに対してキャッチするタイミング合わずうまく握めない

用具を使う	手に持った用具で、物を取ったり打ったりする	ラケットでボールを打とうとしても、なかなか当てることができない
複合的な動き	身体各部別々の動きを1つの動きにまとめる	縄跳び バasketボールのドリブル
人の動きをマネする	目の前の見本を見て、それと同じ姿勢をとったり、動いたりする	
言葉だけの指示で動く	目に見える形で提示されればマネで動けるが言葉だけで説明されると動けない	

資料：アダプテッド・スポーツ概論をもとに筆者作成

運動の苦手な子どもに対するスポーツ指導上の留意点

スポーツをする際、多くの人は既存のスポーツを選択し、そのルールに則って動きは始める。練習を重ねて動きが上達すれば楽しくなり、大会に参加することもあるだろう。運動の苦手な子どもの場合もまずは既存のスポーツの選択から始まる。ただ発達性協調運動障害のある子どもに関しては、ルールに則った動きやその習得が難しいこともある¹⁰⁾。そこで、配慮すべき点として（１）動きの質や特性を知る。（２）運動・スポーツをしようとする動機（目的）を知る。（３）興味の対象を知る。（４）得意な情報処理感覚を知る。例えば言葉でいわれてよくわからない場合は、絵や写真、文字で提示をする。即ち「見える化」を図る。また、言葉よりも擬音語や擬態語「トントン」「パッパ」などと提示されると理解できるなど。（５）モチベーションを知る。運動・スポーツを始める、もしくは継続使用する時は、どんな感情が感じられると率先して取り組めるのかも関係する。子ども本人のモチベーションを考慮せずに指導すれば“やらされた感”を覚えて、運動・スポーツを楽しめなくなりがねない。

プログラム作り

子どもたちが「楽しさ」「おもしろさ」を存分に味わうためには、留意点を意識しながらのプログラムづくりが重要である。まず、（１）何を目的にするか確認する。子どもがどんな状態になりたいのかを子ども本人や家族に確認する。これが明確でないと単なる身体活動になりかねない。（２）目的や特性に合わせてスポーツを選択・作成する。もし既存のスポーツで対応が難しければ、スポーツに子どもを当てはめるのではなく、心身の特性に合わせて既存のスポーツのルールや用具をアレンジしたり、新しいスポーツを作ったりすればよい。（３）スモールステップ計画を立てる。運動種目を選択した後は、いきなりゴールをめざすのではなく、各ステップを細分化しさらに教える順番も考慮する。また、安心できる環境づくりが必要である。運動の苦手な子どもは、できないことを恥ずかしがってなかなか動こうとしない場合もある。最初からうまくできる人はほとんどいないことを伝え、「できないからやらない」の壁を壊していく必要がある。次に恐怖を撤廃することも大切である。ドッジボールをするときもスポンジボール、ソフトバレーボールを利用するなどの工夫をしてきた。さらに、責められる要因の排除が必要である。運動の苦手な子どもは集団スポーツで失

敗が目立ち、勝敗に関わる状況やそれにこだわる子どもがいると責められてしまうことがある。そこで責められにくい種目を選択したり、ルールを変更したりする他、周囲の子どもへの声かけが大切になってくる。

プログラムの実行

(1)「できること」から始める。運動の苦手な子どもの中には、うまくできないことで自信を無くしている子どもがいる。「できるようになってほしい」という思いから、つい現時点の運動能力より進んだレベルを要求したくなるが、難しいことをやらせてさらに自信を喪失させてしまうことになる。まず「できた」という自信をもたせ、「またやりたい」という意欲につなげる。(2) 簡単にすぎない。「できること」からといってあまりにも簡単なことから始めすぎてもよくない。運動能力に対して、やることが簡単であれば挑戦内容を上げ、逆にやることが難しく不安になっている時は、挑戦内容を下げて調整していく。(3)「じわじわ挑戦させる」と思って長期的な視野に立つ。できることを増やしたいという思いから、計画を次々に進めていきたくちがいがちだが、実施に際しては焦らないことが重要になる。(4) 本人への確認を含むモニタリングとフィードバックが必要である。

ボール運動系ネット型の授業デザイン

ネット型のゲームでは、力をコントロールしてコート内のねらった場所に落とすために、どこから、どのくらいの力で投げるとどこまで飛ぶかという、自分の身体の動きや力加減、ネットの高さ、コートの広さや距離を把握する力を育てることがねらいである。

「ねらった場所にボールを落とすことを楽しむ」ネットの向こうにボールやビーンバッグ、風船を投げ入れる。コート内にラインを引いたり、フラフープを置いてねらいを定めたり、得点を決めてチームで競い合うゲームを展開することもできる。ボールの大きさ、重さ、硬さ素材など特徴が異なるモノを用意する。ネットの高さは、プレーしながらネットの高さを変える。低い場所や高い場所を用意する。コートの広さに配慮。広さの違いで動き方も異なってくる。次のステップとして少人数でラリーを楽しむ。ネットの向こうから飛んできたボールなどを投げ返したり、打ち返したりする。はじめに風船を使い、床に座る、椅子に座る、コートの中を動くなど役割を変えてラリーを楽しむ。車いすを使ってコートの中を動いたりを動かす人とボールを操作する人に分かれたり、個々の力が発揮できるように工夫する。ボールの数や種類の組み合わせを工夫する。ラケットなどを使用するときは、周囲にぶつからないように十分にコートの広さをとる。運動の効果として、ネット型のゲームはコートの大きさが決まっているのでチームメートとぶつからないように身体を動かすことで、身体の形（身体像）を記憶することができる。ボールの種類やラケットなどの道具を使うときに物の形、大きさ、重さ、用途に合わせた身体の動かし方（身体図式）を考えることで運動をイメージする（運動企画）力を育てることができる。

終わりに

近年学校現場では、ICT教育推進のために子どもたちにタブレットが配布され、情報手段の基本的な操作を習得するための学習活動が増え、始業前には、タイピングの練習をしたり、プログラミングについて学習したりと画面に向かう時間が増えた、体育集会では全員で鬼ごっこをしたり、ドッジボール大会などをしたりしてきた。しかし今では、思いっきり身体を動かす機会が減ってきている。このような時代だからこそ、合理的配慮について理解を深め、アダプテッド・スポーツの視点をもとに授業づくりをし、誰もが身体を動かし、汗をかきながら、楽しく活動できることが大切である。障害児のスポーツ教室のボランティアとして長年関わってきているが、ここに参加している子どもたちも大人になり、身体を動かす機会が減っていることや身体を動かすことが億劫になってきている。そこで、用具や場の工夫、ボランティアとしての声かけなど考え、みんなに楽しんでもらえる教室にする必要がある。また、今後パラスポーツとアダプテッド・スポーツとの関連性やニュースポーツとの関わりなどについても研究し、より多くの子どもたちが生涯にわたって運動に取り組める環境づくりの研究を今後の課題にしたい。

引用文献

- 1) 池田千紗・安井友康・山本理人 (2022) 合理的配慮にも活用できる！アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育 (p.2) 中央法規
- 2) 矢部京之介・草野勝彦・中田英雄 (2014) アダプテッド・スポーツの科学～障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論～ (p.15) 市村出版
- 3) 池田千紗・安井友康・山本理人 (2022) 合理的配慮にも活用できる！アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育 (p.3) 中央法規
- 4) 清水貞夫・西村修一 (2016) 「合理的配慮」とは何か？通常教育と特別支援教育の課題 (p.14) クリエイツかもがわ
- 5) 植木章三・曾根裕二・高戸仁郎・伊藤秀一・梅崎多美・金子勝司・佐藤敬広・高橋春一・竹内 亮・秦 希久子・古林俊晃・安田友紀 (2022) イラスト アダプテッド・スポーツ概論 (p.3) 東京教学社
- 6) 植木章三・曾根裕二・高戸仁郎・伊藤秀一・梅崎多美・金子勝司・佐藤敬広・高橋春一・竹内 亮・秦 希久子・古林俊晃・安田友紀 (2022) イラスト アダプテッド・スポーツ概論 (p.4) 東京教学社
- 7) 池田千紗・安井友康・山本理人 (2022) 合理的配慮にも活用できる！アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育 (p.16) 中央法規
- 8) 梅澤秋久・苫野一徳 (2020) 真正の「共生体育」をつくる (p.77) 大修館書店
- 9) 梅澤秋久・苫野一徳 (2020) 真正の「共生体育」をつくる (p.78) 大修館書店
- 10) 植木章三・曾根裕二・高戸仁郎・伊藤秀一・梅崎多美・金子勝司・佐藤敬広・高橋春一・竹内 亮・秦 希久子・古林俊晃・安田友紀 (2022) イラストアダプテッド・スポーツ概論 (p.133) 東京教学社

参考文献

文部科学省 特別支援教育の充実について 文部科学省 初等中等教育局 特別支援教育課

<chromeextension://efaidnbmnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mhlw.go.jp/content/001076370.pdf>

(2024年7月8日20時40分)

植木章三・曾根裕二・高戸仁郎・伊藤秀一・梅崎多美・金子勝司・佐藤敬広・高橋春一・竹内 亮・秦 希久子・古林俊晃・安田友紀 (2022) *イラスト アダプテッド・スポーツ概論* 東京教学社

スポーツ庁 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html (2024年7月30日21時15分)

池田千紗・安井友康・山本理人 (2022) *合理的配慮にも活用できる！アダプテッド・スポーツで誰もが主役の楽しい体育* 中央法規