

児童発達支援および放課後等デイサービスにおける 運動プログラムの検討

-三角サーキット遊びにおける運動遊びカードを用いた学生の支援について-

至学館大学健康科学部こども健康・教育学科

内田 智子

中京大学大学院スポーツ科学研究科

伊藤 康太

キーワード：学生反応、省察、障がい児、スポーツ

1. はじめに

発達障がいのある子どもが主体的に運動を楽しみ、身体活動することは心身の発達に重要である。スポーツ活動において、子どもが夢中になって身体を動かすことを楽しんでいる状況は「遊び」といえる。杉原(2014)は「遊びを『自己決定と有能さの認知を追求する内発的に動機づけられた状態である』とする考え方がある」としている。スポーツにおいて内発的動機づけを高めることは重要であり、「有能さ」、「自己決定(自律性)」、「他者との交流」の3つの心理的欲求が満たされることで行動が促進される(伊藤、2018)。二宮(2016)は発達障がいのある子どもが抱える困難さについて、運動面の不器用さが目立つ、人との関わりが苦手であることを挙げている。放課後等デイサービス^{注1)}利用児の保護者のニーズについて、泉他(2024)は「コミュニケーションをとれるようになってほしい」や「子どもの感覚に合わせた支援をしてほしい」を報告している。そのため、運動プログラム立案には、個々の特性や発達課題をふまえ、「楽しく遊ぶこと」や「達成感を体験できること」、「人との関わり」が含まれる活動として必要であることが考えられる。

子どもの運動機会の重要性は理解しつつも、放課後等デイサービスにおいて活動を取り入れるには困難である現状が推察される。幼児期の障がい児を対象とする児童発達支援^{注2)}事業所においても同様のことがいえる。伊藤他(2019)は集まった子どもの特性が多様であり、発達段階にあわせた活動は難しいとしている。また、職員は利用者に合わせて毎日違う内容、毎週違うテーマのトレーニングを考えることになり、その難しさや負担を感じている職員がいることを明らかにしている。

放課後等デイサービス事業所の環境面(部屋数や広さ)について、齊藤他(2019)は事業所ごとに実態が異なることを報告しており、活動内容のアンバランスさを指摘している。事業所の広さに関わらず、狭小スペースであっても、身体運動が可能な方法を検討する必要がある。東條他(2004)は障がいのある児童・生徒の体育授業では勝敗を競わせるよりも、フィールドアスレチックのような遊びの要素を取り入れ、できることや興味のもてることを見つけることで発達の遅れた能力を伸ばしていける可能性を示している。清野他(2017)は障がいのある児童の体育授業「走・跳の運動あそび」において、サーキット的に課題に走・跳動作が含まれる遊びコースを設定し、運動の魅力に触れることができ運動技能の高まりや自発的な運動学習が障がい特性にとらわれることなく可能であったことを報告している。したがって、同一の運動プログラムよりも、運動遊びが複合的であり、アレンジが可能なサーキット遊び^{注3)}を用いることで対応できる可能性があると考えられる。

そこで、ASD、ADHD、知的障害など個々の異なる障がい児が利用する児童発達支援および放課後等デイサービスにおいて、三角サーキット遊び^{注4)}(以降、「△サーキット遊び」とする)を実施し個々に応じた身体運動プログラムに近づけていくための可能性を検討したい。また、利用児が遊びの最中に次はどんな種目に取り組むのか理解を促すために、視覚的に分かりやすく示した「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いることによって、専門的な知識を有していなくても困難さを感じることなく運動支援できる方法について検討する。

本研究は利用児の保護者および施設の同意を得て実施した。なお、「ヒトを対象とする研究審査申請書」が受理され、至学館大学の承認(受付番号 328)を受けている。

2. 研究の目的

本研究の目的は、児童発達支援および放課後等デイサービスにおける「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いた△サーキット遊びが、利用児の発達段階や障がい特性に応じた支援に近づけていけるのかを検討する。保育職や教員職を希望する大学生が△サーキット遊び運動プログラム指導実践の中で、利用児との交流を通してアレンジの方法や支援の課題を明らかにすることである。

3. 研究の方法

2025年8月～9月、こども健康・教育学科の大学生6名が、A県内の児童発達支援および放課後等デイサービスにおける「スポーツ」活動全12回のうちの11回について運動プログラム実施とその支援をした。

利用児の発達段階とアレンジのしやすさを意識した△サーキット遊び種目を設定し、「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いて参加した利用児に指導を行った。参加した利用児および大学生、その回を中心となって指導した者をリーダー(先生)としてその人数について表1に示した。

利用児の取り組み方に応じて、△サーキット遊びにおける子どもの姿、道具やルール等の環境・その他について指導実践を記録した。

大学生の自由記述、大学教員の観察記録をもとに整理した。

表1. 参加者数

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 利用児 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 9 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 学生 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| リーダー(先生) | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

(人)

4. 運動プログラム

4. 1. 学習内容の検討

児童発達支援および放課後等デイサービスで実施する運動プログラム立案について、利用児の年齢幅は高いことを想定すべきである。本活動の利用児への支援は、△サーキット遊びを通して利用児同士および利用児と大学生との「コミュニケーションをとること」を重点的に実施した。運動課題としては、どの利用児も活動に参加できるように小学校低学年を中心に設定した。遊び方には選択肢を用意し、小学校中学年以上も楽しめるようなアレンジを検討した。

表2. 「スポーツ」の指導案

| 活動の目標 | ・先生と一緒にコースを回って運動遊びを体感する。 ・先生と一緒にいろいろな遊びに挑戦する。 | | |
|---------|---|---|--|
| 展開 | 利用児の活動 | 先生の働きかけ | 留意事項 |
| はじめ | ○始めのあいさつ ○学習内容の説明・確認 ○リズム体操 ○20秒基本動作チャレンジ ・バランス、ステップ等 | ・本時の流れを説明する。 ・お手本を見せる。 ・1対1(利用児と大学生)で実施する。 ・順番を待つよう促す。 | ・△サーキット遊びの道具は隠す。 ・話を聞ける姿勢を促す。 ・ストップウォッチで20秒間を測る。 |
| サーキット遊び | ○△サーキット遊びのルール説明・確認 ○3グループ程度に分かれて、好きな場所 | ・「運動遊びカード(含む指導解説)」を示す。 ・大学生およびリーダー(先生)は各グループの担当として支援 | ・△サーキット遊びの道具を設置する。 ・利用児のお手伝いは積極的にさせる。 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | から△サーキット 遊び開始 | <ul style="list-style-type: none"> ・各種目のカードを示して活動を促す。 ・各種目で得たボールを預かり、「的当て」に到着したら渡す。 ・動作のアレンジを提案し、がんばっている姿を積極的に褒める。 | <ul style="list-style-type: none"> ・大判(A3)の「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いる。 ・種目の前にカードを設置する。 |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ○20秒基本動作チャレンジ ○活動のまとめ | <ul style="list-style-type: none"> ・1対1(利用児と大学生)で実施する。 ・順番を待つよう促す。 ・楽しく遊びに挑戦できたことを褒め、運動遊びに興味を持たせる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ストップウォッチで20秒間を測る。 ・お手伝いは積極的にさせる。 |

4. 2. 「運動遊びカード(含む指導解説)」

指導内容を説明したカード3枚と運動遊びを示す6枚とした。サーキット遊びの名称は、遊びの配置から「△サーキット遊び」とした。

作成した「運動遊びカード」の内容説明の頁について図1に示した。運動指導の解説として、P1には運動指導全体に関する注意事項を記載した。内発的動機づけを高める注意事項について、「有能さ」は楽しく身体を動かすことを優先することやたくさん褒めることを意識すべき内容とした。「自己決定(自律性)」について、「運動遊びカード(含む指導解説)」を使って自己決定する場面を積極的に作るとした。

「他者との交流」について、活動中の積極的なコミュニケーションを大事にするよう記載した。利用児の特性によって理解力や取り組み方に差が生じる可能性があることから、子どもの様子に合わせた注意やアレンジをするよう記載した。

「運動遊びカード(含む指導解説)」における△サーキット遊び種目の頁について図2および図3に示した。「エリア1」「エリア3」「エリア5」を奇数グループとし、遊びの種類として「移動する遊び」に位置付けた。「エリア2」「エリア4」「エリア6」を偶数グループとし、遊びの種類として「移動の無い遊び」に位置付けた。「移動する遊び」と「移動の無い遊び」が交互になるように設定することから、環境構成のアレンジとしては同じグループ内で入れ替えを検討することが可能である。

成長期の子どもの運動発達課題について、体力要素では調整に適時性が高く、「身のこなし」の学習に関する種目を設定した。したがって、「エリア1」は「ジャンプをする遊び」、「エリア2」は「バランスを保持する遊び」、「エリア3」は「マットを使った姿勢変換の遊び」、「エリア4」は「相手が必要な遊び」、「エリア5」は「バランスと移動の遊び」、「エリア6」は「物を操作する遊び」とした。

4頁から9頁は具体的な遊び方を図示しており、子どもの理解に合わせてカードを見せながら使用できるようにした。「エリア2」「エリア3」「エリア4」「エリア5」は、遊びを展開するために選択肢を図示することで、利用児の意思決定の援助とした。図中には指導に関する補足説明を加え、遊び方のアレンジ検討の一助となるようにした。

5. 分析および考察

参加大学生は指導実践ごとに事後ノート等への自由記述によって利用児との関わりを記録した。1回から4回までを前期、5回から8回までを中期、9回から11回までを後期として分類する。

前期の記録を表2に示した。大学生と利用児との人間関係を築く段階であったことが読み取れる。2回時には、「積極的に話しかけるとたくさん話してくれた。」とあるように、大学生はコミュニケーションをとることによって、利用児の身体活動を活発にさせる支援になると考えていた。また、利用児は「知らない大人がいる中で積極的にやってくれた。」とあるように大学生の支援に応える行動となっていることが考えられる。3回時になると「自分なりの楽しみ方を見つけてくれて運動したり、それを見て真似したり運動し始めたりしてくれて良かったと思う。」という記載から、利用児の環境に慣れた様子が伺えた。その反面、4回時には「やっている中でサーキット遊び以外のことをしたり、順番を無視している子がいて、ルールと子どもの気持ちのどちらを優先すべきか迷った(特に後半の方。）」とあるように、利用児の特性が活動中に顕著に表れるようになったことが考えられる。それに対して、大学生は「ロー

プの上を渡る種目で途中からワニを踏み始めて、ただ走るだけみたいになってしまった。それでいい

表 3. 前期における大学生の記録

| 回 | 子どもの姿 | 環境・その他 |
|---|---|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ・初対面で慣れなかった。 ・一つひとつ遊びを丁寧に進めたので、参加してくれた子どもとは関わりがよかった。 ・最初はやらないと言った子が後で参加してくれた。 ・体操以降は嫌がって参加しない子がいた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・説明が丁寧すぎて時間がかかり回りきれなかった。 ・子どもが自由に周る時間はなかった。 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ・前回にくらべて積極的な子が多かった。 ・こちらから声をかけたら良さそう。 ・一人の子が今日少しでもできただけで良かった。 ・知らない大人がいる中で積極的にやってくれた。 ・積極的に話しかけるとたくさん話してくれた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ワニ（ワニのイラストをロープに置く^{注5)}）の興味づけがよかった。 |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ・前回より年齢が高めの子がいたり、初めての子が多く心配だったけど、みんな積極的に行動してくれた。 ・自分なりの楽しみ方を見つけてくれて運動したり、それを見て真似したり運動し始めたりしてくれて良かったと思う。 ・声かけにもよく反応してくれてどういう声かけをすれば返してくれるのか学ぶことができた。 ・その場で一人ひとりに対応することが大切だったが、振り返れば、その時々最善の行動が他にもあって、次に向けて改善すべき点も見つかってよかった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・今回初めて活動だったので、全体をみることができなかったことが反省点だった。 |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> ・やっている中でサーキット遊び以外のことをしたり、順番を無視している子がいて、ルールと子どもの気持ちのどちらを優先すべきか迷った(特に後半の方)。 ・子どもを優先したところ楽しそうに活動してくれていた。 ・他の子がやっているのを見てやりたくなって同じ場所に人がたまってしまう。 ・初めに仲を深めると子どもの方から話しかけてくれたり、意欲的になってくれていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・初めに交流の時間が大切だと思った。 ・ロープの上を渡る種目で途中からワニ(ワニのイラストをロープに置く)を踏み始めて、ただ走るだけみたいになってしまった。それでいいのか、それともしっかりひもの上を歩かせるのがいいのかどっちか迷った。 ・ダンスも同じばかりだと飽きてしまう。 |

のか、それともしっかりひもの上を歩かせるのがいいのかどっちか迷った。」というように、その時々指導や対応について考える機会が生じている様子が伺え、子どもの一人ひとりに合った支援が何であるかについて実践を通して学んでいることが推察された。また、利用児の意欲を高める支援として「初めに仲を深めると子どもの方から話しかけてくれたり、意欲的になってくれていた。」とあるように、身体活動は良好な人間関係の上に成り立っていることを確認する場面であったと読み取れる。

中期の記録を表4に示した。「特定の道具に夢中になってしまい、5分くらい経っても返してくれなくなって困ってしまった。」とあるように、中期においては大学生との人間関係が深まったゆえに、活動中に子どもの特徴的な特性が顕著に見られるようになったと考えられる。その状況に対して「今回全員が暴れてしまい、自分は止まってしまったり、何をすべきか分からなくなったりと課題が見つかった。」とあるように、将来教職を志している大学生にとっては、どのような支援が必要になってくるのか体験的に学んでいる場面であったといえる。

表 4. 中期における大学生の記録

| 回 | 子どもの姿 | 環境・その他 |
|---|--|--|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ・「歩数計で他の子に負けちゃうよ」と声掛けして道具は返してもらったが、サーキット遊びとは関係ない他の事ばかりしはじめるようになってしまった。 ・ただ走り回る子たちがでてきてから収集がつかなくなってしまう。 ・前回の反省点を活かして、視野を広く持ち活動しようとしていた。 ・今回全員が暴れてしまい、自分は止まったり、何をすべきか分からなくなったりと課題が見つかった。 ・今回のようなケースもあるから経験ができてよかった。 ・次回から冷静に行動するようにしたい。 | <ul style="list-style-type: none"> ・特定の道具に夢中になってしまい、5分くらい経っても返してくれなくなって困ってしまった。 |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> ・活動中に「ごめんなさいを言って」と促されたことと、楽しかった道具が壊れたことのパニックで泣いてしまったのだと思う。 ・子ども全体的に自分たちへの慣れがでてきてしまい、勝手に遊び始める子が増えてきた。 ・最年少の子が今日は元気に参加してくれた。 ・元気に活発に動く子がいるとつられて活発に動く子が多くいたので、出来そうである子や、楽しんで始めに動かした方がよいと思いました。 ・いつもサーキット遊びを見ている子だった人が数人参加してくれた。 ・ストップウォッチが無いときにやっている子が自分自身で20秒まで数えながらしていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・道具を勢よくたたいて壊して泣いてしまう子がいた。 ・サーキット遊びと特定の道具を楽しんで舞い上がってしまったことが力を入れすぎたのだと思う。 ・始めたてはみんな興味深々に行ってくれていましたが、同じ動作の繰り返しになってくると段々飽きてしまう子が多くいた。 ・ケンパで輪の間を広くしたりと発展的なことを行わせた。 ・ストップウォッチの取り合いになる。 |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> ・ルートを守れない子がいる。 ・同じ種目をずっといる子がいた。 ・5~6回参加している子があきてきた。 ・協力的に動いてくれる子がいる。 ・サイコロを振らずにやってしまう。 ・ダンスにも飽きてしまっている人がいる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・飽きている種目(ケンパ、マット、つなわたり)と人気の種目(バランス、まとあて)の差がついてしまっている。 ・ネットの後ろに子どもが入ってしまう。 ・大人がいない所が無法地帯になる。 |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> ・飽きてしまった人が多い。 ・順番通りにいかないともうやらない子もでてきた。 ・ダンス自体が嫌いな子がいる、飽きとそもそも嫌いな人ではないだろうか。 ・いつも座って見ている子が全部ではないがサーキットに参加してくれた。 ・自分がサーキット遊びをするより、飽きたから手伝ってくれる子がいた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ケンパを難易度を上げたらやってくれる子が増えた。 |

子どもたちの勝手に遊び始める姿に対する分析として、「自分たちへの慣れ」以外に「同じ動作の繰り返しになってくると段々飽きてしまう子が多くいた。」との運動プログラム上の問題点に目を向け「ケンパで輪の間を広くしたりと発展的なことを行わせた。」としている。また、「元気に活発に動く子がい

るとつられて活発に動く子が多くいたので、出来そうである気のある子をどんどん始めに動かした方がよいと思いました。」とあるように、利用児のメンバー構成を活かした支援を試みる姿が見られるようになった。

中期になると前期では活動に参加できなかった利用児にも変化が見られ、「いつもサーキット遊びを見ている子だった人が数人参加してくれた。」と報告している。大学生が活動を通して、環境に慣れるのに時間のかかる子どもに対しても目を向けていることが推察された。

後期の記録を表5に示した。利用児の様子では「最初に話してもやっぱり好きな種目だけになってしまう。」と報告しているが、その利用児が好きな種目を繰り返し行うことは、夢中になって遊んでいる姿であるともいえる。

表5. 後期における大学生の記録

| 回 | 子どもの姿 | 環境・その他 |
|----|--|--|
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> ・最初に話してもやっぱり好きな種目だけになってしまう。 ・走り回る子がなくなった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスをやってくれる子が一人もいなくなった。 ・小学校が始まって疲れていた。 |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> ・いつもより人数が多く毎回メニューが同じだからか分からないが、他の事をしてしまう子、それに乗ってしまう子などが多く、うまく自分もサポートできなかった。 ・その子たちを正しく動かしたら成功したのかと、反省点も見つかった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・同じメニューばかりになってきて飽きてしまっている子がいた。 |
| 11 | <ul style="list-style-type: none"> ・今日が最後というのを寂しく感じて元気がなく、最後泣いてしまった子がいた。 ・少しふざけていても声かけをすることで、やってくれた。 ・グループの方がボール5回じゃ満足いく子が少なかった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・小グループに分けてやることでぐちゃぐちゃになることはなかった。 ・少人数グループに分けたので、始めの体操はしっかり真似してくれていた。 ・サーキット遊びとして回った時、グループにして回った方が回しやすかった。 ・小グループでの活動にしたが、待っている子が多かった。 |

支援する利用児の人数について、「いつもより人数が多く毎回メニューが同じだから分からないが、他の事をしてしまう子、それに乗ってしまう子などが多く、うまく自分もサポートできなかった。」と報告しており、人数の多さによって困難になっていることが推察された。しかし、最終回の11回時には、「小グループに分けてやることでぐちゃぐちゃになることはなかった。」と報告している。また、9回時の「ダンスをやってくれる子が一人もいなくなった。」との利用児の様子に対して、最終回には「少人数グループに分けたので、始めの体操はしっかり真似してくれていた。」と改善がなされている。

学生の記録からは、活動開始から終了までの利用児の刻々と変化する活動時の姿に対して、楽しく活発な運動遊びになるように支援したい思いによって、対応に悩み、新たな方法を検討し、実践する姿につながったといえる。利用児の姿をよく観察することで、アレンジ方法を見出す発想力が養われると推察する。

「運動遊びカード(含む指導解説)」によって△サーキット遊びを用いた運動プログラムを立案することは簡便化できたのではないかと考える。しかし、大学生の記録から推察して、利用児は4回時以降からプログラム内容に飽きが生じるとともに、慣れによって好きな遊びに集中しやすくなる傾向が伺えた。したがって、同一の運動プログラムは3回を目安とし、アレンジを加えることや種目を変更する方が望ましいと考えられる。「移動する遊び」および「移動の無い遊び」はそれぞれ3種類ずつであり、利用児の興味関心を維持した活動を継続させるには数が十分とはいえない。児童発達支援²⁾および放課後等デイサービス³⁾利用児に適したサーキット遊びを展開するには、さらに実証的な研究を継続する必要があることが示された。

6. おわりに：本研究の可能性と課題

本研究を通して、児童発達支援および放課後等デイサービスにおいて、「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いることで、施設利用児とのコミュニケーションを助け、活発な身体活動を楽しく成立させる可能性を明らかにした。グループを少人数にすることで、集中して楽しい雰囲気で行うことができたと考えられる。集団と個別支援との組み合わせによって授業は十分に成立することを実証できたといえる。さらに、大学生にとっては児童発達支援および放課後等デイサービスにおける現状と利用児の理解とともに、指導方法の工夫を学ぶ場となり、教員志望者に対してインクルーシブ教育を見据えた教員育成にもつながる研究となった。

本研究で提案された△サーキット遊びについて、子どもの体力・運動能力向上の観点からは検討はなされていない。また、△サーキット遊びの種目数も限られておりアレンジ方法等も含め、より利用児を楽しませる遊びを十分に検討できているとはいえない。したがって、この研究では△サーキット遊びが利用児へ与える効果については検証に限界があるため、今後も「運動遊びカード(含む指導解説)」を用いた△サーキット遊びの種類やアレンジ方法を検討し、どの利用児に対しても楽しめる活動を追求し発展させていきたい。今回のように学校外における子どもを支える施設とつながりながら子どもの教育活動について経験を積み重ねることで、児童・学生・教員それぞれの学びが広がっていくと考える。

謝辞

運動遊びプログラム立案から実践にいたるまで、ご協力くださった「株式会社ラウレア」代表取締役渡邊雄己氏はじめ、「児童デイサービス ラウレア ama」の施設職員関係者のみなさまに心より感謝申し上げます。

注記

注 1) 放課後等デイサービスとは、学校教育法第 1 条に規定する学校（幼稚園及び大学を除く。）又は専修学校等（同法第 124 条に規定する専修学校及び同法第 134 条第 1 項に規定する各種学校をいう。以下同じ。）に就学している障害児（専修学校等に就学している障害児にあっては、その福祉の増進を図るため、授業の終了後又は休業日における支援の必要があると市町村長（特別区の区長を含む。）が認める者に限る。）につき、授業の終了後又は休業日に児童発達支援センターその他の内閣府令で定める施設に通わせ、生活能力の向上のために必要な支援、社会との交流の促進その他の便宜を供与することをいう（児童福祉法第 6 条の 2 の 2 第 3 項）。

子ども家庭庁 放課後等デイサービスガイドライン

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/253aba4f-3ce0-4aa1-a777-3d42440f1ca2/948b7b17/20240712_policies_shougaijishien_shisaku_hoshukaitei_118.pdf
(最終閲覧日 2026 年 3 月 17 日)

注 2) 児童発達支援とは、主に就学前の障害のあるこども又はその可能性のあるこどもに対し、個々の障害の状態や発達の状況、障害の特性等に応じた発達上のニーズに合わせて本人への発達支援（本人支援）を行うほか、こどもの発達の基盤となる家族への支援（家族支援）を行う。

子ども家庭庁 児童発達支援ガイドライン

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0ff6d844-e785-416a-9bbc-194938099218/583292ad/20240709_councils_shingikai_shougaiji_shien_0ff6d844_04.pdf
(最終閲覧日 2026 年 3 月 17 日)

注 3) サーキット遊びとは、マットやフラフープ等の遊具をコース状に配置し、そのコースを周回しながら様々な運動遊びを行うこと。

注 4) △サーキット遊びとは、「移動する種目(奇数グループ)」と「移動の種目(偶数グループ)」の遊びを交互に配置する。「移動の種目(偶数グループ)」を三角形の角の位置になり、「移動する種目(奇数グループ)」が三角形の辺の形となるサーキット遊びのこと。

注 5) ワニをロープに置くとは、エリア 5(P8)の遊びにおいてロープの上や周辺に障害物としてワニのイラストを配置した。模倣遊びの要素を取り入れ、ワニが生息している川に設置された渡しロープをイメージさせた。

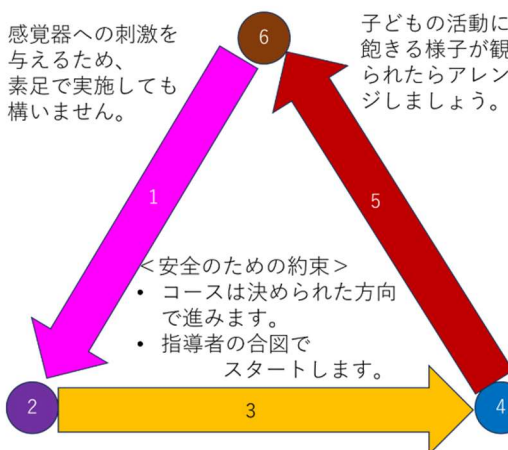
<放課後等デイサービス> △サーキット遊び・遊び方カード

- P
1
- 楽しく身体を動かすことを優先してください(無理強いしない)
 - カードを使って自己決定する場面を積極的に作ってください
 - チャレンジしたことをたくさん褒めてください
 - 先生と子ども、子どもと子どもとの積極的なコミュニケーションを大事にしてください
 - 好ましくない行動(物を壊す、ルールを守らない等)が見られた場合は、繰り返し望ましい行動を伝えていきましょう
 - 子どもが活動に飽きがみられたら積極的に遊びをアレンジしたり、種目を変更しましょう
 - アレンジの例や注意事項等は「補足説明」の欄に記載しています

△サーキット遊び (3~5mの範囲で設置)

感覚器への刺激を与えるため、素足で実施しても構いません。

子どもの活動に飽きる様子が観られたらアレンジしましょう。



<安全のための約束>
• コースは決められた方向に進みます。
• 指導者の合図でスタートします。

- 1~6のエリアごとに運動課題を設定
- 「⇨」移動する種目(奇数グループ)
- 「○」移動の無い種目(偶数グループ)
- 「運動遊びカード」の組み合わせを選択
- 同グループで入れ替えたり配置を考えてサーキット遊びをつくる
- **子どもの好みに合わせ設定するとよい**
- 「**的あて**」を好む子どもが多いので、**各種目を順番にチャレンジできたらの当てで投げるボールを渡し(指導者が管理)、6番目に設定すると実施しやすい**
- **先生一人につき子ども2~3名グループとしローテーションできるとよい**
- **ボードを見せながらコミュニケーションを積極的に行う**
- **積極的に話しかけ、子どもにやり方を選択させると良いでしょう**
- **年齢の高い子どもはサポート係としてタイムキーパーなどの役割を与えてもよい**

6種類(エリア)の運動課題

エリア1 ジャンプで移動する遊び 例:ゲー・ケン・パ・ジャンプ

エリア2 バランスを保持する遊び 例:片足でポーズ

エリア3 マットを使った姿勢変換の遊び 例:側転で進む

エリア4 相手が必要な遊び 例:先生と足ジャンケン

エリア5 バランスと移動の遊び 例:床においたロープ渡り

エリア6 物を操作する遊び 例:的入れ

※白文字:子どもとの共有情報 黄文字:指導者向けアレンジするための情報

図1. 「運動遊びカード(含む指導解説)」内容説明の頁

| | |
|----------------------|---|
| <p>エリア1 (P4)</p> | <p>エリア1 <ジャンプして移動する遊び> <small>いどう あそ</small></p>  <p>フープのなかをケン(ゲー)・パでジャンプする。</p>  <p>補足説明</p> <p>手のひらサイズのサイコロにする(誤飲予防) どの数字がでるか楽しみになるよう会話しましょう 「ゲー(両足閉じる)」か「ケン(片足)」で進むのか、 スタート前に会話してみましょう</p>  <p>サイコロを転がす</p> |
| <p>エリア3 (P6)</p> | <p>エリア3 <カードA: マットの上を転がる遊び> <small>うえ ころ あそ</small></p>  <p>補足説明</p> <p>本カードを見せて、子どもがチャレンジしたい技を相談しましょう 安全のため子どもの運動能力に合わせた選択ができるように促す</p>  |
| <p>エリア5 (P8)</p> | <p>エリア5 <ロープ渡り></p> <p>うえ わた</p> <p>ロープの上をバランスをとりながら渡る。</p> <p>補足説明</p> <p>子どもとの会話を通して、模倣のイメージを膨らませる援助をした後にスタートさせましょう 跨いで避けたくなる動物をロープ場や周辺に置いてアレンジするのもよい</p>   <p>にんじゃあるき しのびあしで すすむ</p>  <p>カニさんあるき よこむきですすむ</p>  <p>うしろむきで すすむ</p>  |

図2. 奇数グループ

エリア1
(P4)

かたあし
エリア2 <カードA:片足バランス>

補足説明



利き脚なのか逆脚か、開眼なのか閉眼によって難度が変わる
 子どもが挑戦した方法を積極的に尋ねて決めましょう
 スタートする前に目標タイムを話し合ってもよいでしょう
 タイムを読み上げると子どもによっては挑戦意欲が高まる





かたあし き びょうすう びょういなし たも た
 片足でバランスをとって、決めた秒数〔10秒以内〕まで、できるだけバランスを保って立つ。

エリア3
(P6)

て あし
エリア4 <手・足ジャンケン>

せんせい あし て あし
 先生と手か足、手と足でジャンケンします。









補足説明

て あし た
 手と足をいっしょに出せるかな？

子どもとジャンケンの方法を相談して決めましょう
 身体全体を使った「グー」「チョキ」「パー」など方法をアレンジしてもよい

エリア5
(P8)

エリア6 <まとあて>

補足説明



段ボール箱で作った的
スポンジボール



子どもといっしょに段ボールで的を作って、イラストを飾って遊んでもよい
 的の奥に鈴を付けてボールが入ると音がなるように工夫してもよい
 安全のために、勢いよく投げられる子どもがいる場合は、的は布製、ボールはスポンジのボールを使用するとよい

あそ とお
 エリア1～5の遊びをルール通りにできたらボールがもらえるよ

図3. 偶数グループ

参考・引用文献

- 1 泉宗孝・末光茂・八重樫牧子(2024)放課後等デイサービスの現状及び今後の課題について - 利用児の保護者へのインタビュー調査から - . 川崎医療福祉学会誌 34(1). 23-33
- 2 伊藤豊彦 (2018) スポーツへの動機づけ：日本スポーツ心理学会編. 最新スポーツ心理学 - その軌跡と展望 - . 大衆館書店. 33-43
- 3 伊藤真子・竹内康二(2019)放課後等デイサービスの意義と課題 - 職員と専門家の相談内容の分析・職員への質問紙を通して - . 明星大学心理学研究紀要 2019. 37. 13-24
- 4 厚生労働省 放課後等デイサービスの現状と課題について
<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000817842.pdf> (最終閲覧日 2026年3月12日)
- 5 齊藤真善・内山登紀夫・安達潤・稲田尚子・宇野洋太・堀江まゆみ・松葉佐正(2019)放課後等デイサービス事業の現状と今後の課題 - 外部評価結果から - : 令和元年度 厚生労働省科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)「障害児支援のサービスの質の向上のための外部評価の実施とその検証のための研究」分担研究報告書. 69-75
- 6 杉原隆 (2014) 遊びとしての運動の重要性：杉原隆・河邊貴子編. 幼児期における運動発達と運動遊びの指導 - 遊びの中で子どもは育つ - . ミネルバ書房. 31-44
- 7 清野宏樹・越川茂樹(2017)知的障害特別支援学校における「運動の楽しさ」を基調とした体育授業の試み：釧路論集 - 北海道教育大学釧路校研究紀要 48. 81-87
- 8 東條吉邦・高森明・迫持要編(2004)ADHD・高機能自閉症の子どもたちへの適切な対応 - 成人当事者たちからの提言集 - . 独立行政法人国立特殊教育総合研究所. 72-73
- 9 二宮信一 (2016) ココロとカラダほぐしあそび - 発達の気になる子といっしょに - . 学研プラス.