

教科

R 7保土谷支援学校

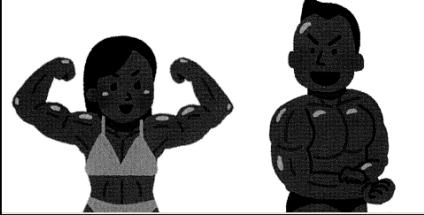
中学部2年	太鼓	教科
教材教具の紹介	50周年記念のキャラクター”ほどごん”をモチーフにした太鼓です。美術で作り、音楽の授業でエイサーを踊りながらたたきます！	
使い方 (使用時の注意)	段ボールで作った持ち手をもちながら太鼓の中央部分を棒や手でたたいて音をだします。	
おすすめポイント どんな力がつくか	1人ずつ”ほどごん”に色を塗り、オリジナル太鼓を作りました！	
太田ステージ		

高等部3年	「ピクトグラミー」	教科
教材教具の紹介	ダンス（身体表現）。見て真似をする。友達と協力して真似をする。楽しい楽しいダンス。	
使い方 (使用時の注意)	教員が生徒の実態、タイミングに合わせて次のスライドへと変えていく。教員の言葉かけ、展開のスピードも重要！	
おすすめポイント どんな力がつくか	模倣力、コミュニケーション力、笑顔	
太田ステージ		

横浜平沼分教室	「VHSテープ巻き取り機」	教科
教材教具の紹介	VHSを解体したときに出る、テープ（プラスチックパーツあり）をセットしてテープだけを巻き取ることができます。そうすることで、プラスチックとテープに分別することができ、100%リサイクルすることができます。	
使い方 (使用時の注意)	巻き取る方向を間違えないようにし、常に同じ方向に巻き続けることが大切です。巻き取る前に取っ手を回す方向を確認してから、作業を開始します。	
おすすめポイント どんな力がつくか	一定のペースで作業し続ける力が身につきます。（集中力）完了が分かりやすく、自ら報告することに繋がります。（報連相）	
太田ステージ	ステージII	

横浜平沼分教室	「ボタンつけのれんしゅう」	教科
教材教具の紹介	引っ張っても抜けないボタンつけの方法を、分かりやすくするために拡大バージョンを用意しました。フェルトには切り込みを入れ、ラミネートしたボタンと針、リボンを使ってます。	
使い方 (使用時の注意)	ボタン付けと同じ要領で、縫いつけていきます。	
おすすめポイント どんな力がつくか	衣服の管理スキル	
太田ステージ	ステージIV前期	

舞岡分教室	「プリントのホチキス止め自助具」	教科
教材教具の紹介	丁合されたプリントをホチキス止めする際の目印となる。	
使い方 (使用時の注意)	・クリアファイルの中にプリントを挟み、空いている部分にあててホチキスをする。	
おすすめポイント どんな力がつくか	・ホチキスをする際、穴の止める場所を印として一人でホチキスをすることができる。	
太田ステージ		

舞岡分教室	「体力作り」	教科												
教材教具の紹介	筋トレメニュー表をもとに筋トレを行う。サイコロを振り、種目と回数を決める。体力作りのメニュー ややり方を基に教員と生徒が相談しながら作成した。	<p>①メニュー表の中から本日のメニューを6種目決める。 例)</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>腕立て</td></tr> <tr><td>2</td><td>レッグレイズ</td></tr> <tr><td>3</td><td>スクワット</td></tr> <tr><td>4</td><td>プランク</td></tr> <tr><td>5</td><td>ランジ</td></tr> <tr><td>6</td><td>グーバー</td></tr> </table> <p>②次に、本日の回数の基準（レート）を決める 例）サイコロの目×（2回、3回）（10秒、20秒）など</p> <p>③サイコロを2回振る 1回目：メニューの決定 2回目：回数の決定</p> <p>メニューとレートが決まつたら「Let's 筋トレTIME」 分教室の場合生徒が15名いるので、最大15セットの筋トレになります！</p> 	1	腕立て	2	レッグレイズ	3	スクワット	4	プランク	5	ランジ	6	グーバー
1	腕立て													
2	レッグレイズ													
3	スクワット													
4	プランク													
5	ランジ													
6	グーバー													
使い方 (使用時の注意)	<p>①メニュー表の中から本日のメニューを6種目決める。</p> <p>②本日の回数の基準（レート）を決める。</p> <p>③サイコロを2回振る。1回目：メニューとの決定。2回目：回数の決定。</p> <p>※実際にサイコロを振ってできる。 ※クロームブックでもできるよう生徒がPCで作成した。</p>													
おすすめポイント どんな力がつくか	<ul style="list-style-type: none"> ルールの理解と筋力をつけることができる。 人数分の様々な筋トレができる。サイコロによってランダムに選ばれるのでゲーム性をもたせることができ、興味関心が広がる。分教室の場合生徒が15名いるので、最大15セットの筋トレができる。 													
太田ステージ														

体力作り筋トレメニュー候補

「腕」

- ・腕立て（回）
 - ※手をつく位置を広くすると大胸筋、狭くすると腕に効くよ
- ・肩回し（秒）
 - ※小さく早くが基本です
- ・手を前にしてグーバー（秒）
 - ※腕を伸ばして素早くグーバーしよう

「腹筋」

- ・ノーマル（回）
- ・レッグレイズ（回）
 - ※仰向けに寝て足を上げる
- ・バイシクルクランチ
 - ※両足を上げて右ひじと左ひざタッチ→左ひじと右ひざタッチを交互に
 - ※きつい人は足を床についてもいいよ

「背筋」

- ・ノーマル（回）
 - ※うつぶせに寝て、両手両足を同時に挙げて体をそらせる
- ・バタ足（秒）
 - ※決められた秒数手足をバタバタさせる。

「下半身」

- ・スクワット（回）
- ・ランジ（回）
- ・フェニックス（回）
 - ※ジャンピングランジ
- ・カーフレイズ（秒）
 - ※背伸びの連続

「全身」

- ・プランク（秒）