

LEQ 集団活動プログラム《けんけんぱ》

タイトル	けんけんぱ
大ジャンル：	運動
中ジャンル：	レクリエーション／運動トレーニング
小ジャンル：	体幹／ゲーム理解／バランス
使う道具：	ライン、カラーリング、お手玉
場所	室内
人数	1-
内容	並べられたリングの中を片足や両足で渡っていく。途中で対象物を拾ったりしながらゴールを目指す

5 領域

健康・生活	運動・感覚	認知・行動	言語・コミュニケーション	人間関係・社会性
○	○	○		

【 流れ（20分） 】

時間	内容	児童の予想される行動	支援員の動き
00:00	カラーリングを規則的に配置し、スタート地点をリングやラインで示す。 列は1列を基本とする 活動の始まりの挨拶 挨拶時には正座をする 「今から活動を始めます。 礼。」 滑る可能性があるため、靴下を脱いでおく 【ルール説明】 質問は後から聞く時間を設ける。 ラインの前に並んで行う。	挨拶の時には、姿勢を正して聞くことができているか。 靴下をきちんとランドセルや自分のポケットの中に入れているか。 児童同士での私語はないか。	挨拶時は正座ができていなかったり、私語がないか。できていない場合は声かけを行う。 靴下をみんな脱いでいるか、またその靴下はなおしているかを確認する。 ルール説明の際は座って聞くように声を掛ける。質問は説明後にしてもらうように伝える。

	1列に並んで、一人一人跳んでもらう。 この時に押したり、順番を抜かしたりしないことを伝える。 (この時にラインの前、もしくはスタートのリング立ってもらう) 児童たちには、スタッフが指示した動きをしてもらう。 この時進行するスタッフはリングの渡り方や対象物の広い方など、子どもの見えるところで指示を出す。 スタッフがお手本を示す。 けんけんぱを始める。 最初は対象物なしでけんけんぱを行い、徐々に対象物の配置と広いかた（片足で拾うのか、両足で拾うのか）などで難易度を上げていく。 自分の順番が来るまで並んで待つ。（座って待つ）	ラインの前に並ぶ時に私語はないか。 押したり、抜かしたりしていないか。	どこに行けばいいか迷っている児童がいれば誘導する。 私語や押したり、抜かしたりしていないか。
07:00	順番に並び、はじめる。 一人ずつ、往復してゴールする。対象物がある場合は往路は対象物のリングを除いてけんけんぱを行い。復路で対象物を拾い、対象物のあったリングを超えてけんけんぱを行い、ゴールする。 難易度は児童たちの様子を見て、判断する。	待っている児童が順番を守れているか。 順番待ちの時には、壁や窓に寄りかかったり、私語をしたりしていないか。 スタッフが種目の説明をしている時は、きちんと聞いているか。 途中で諦めていないか。	先頭の児童はスタッフの合図を聞いているかの確認。 窓や壁に寄りかかったりせずに、手拍子ができているか。 次の動作に移る時に、きちんと話を聞いているか、聞けていない子には声をかける。 ※人数が多い場合、レベルさが大きい場合（特支の児童が多い場合）レーンを二つ設け、別々に実

		けんけんばを行っている際の児童の様子を観察する。バランスを崩して足をついていないか、両足と日の時に片足ずつ着地していないか。ルールを理解しているか。	施する。 バランスが難しそうな児童には、手を添える等のサポートを行う。
17:00	活動終了、感想	他の児童が話してる時に聞いているか。	今日の活動を振り返り、どのように感じたか児童に聞いていく。 その際に、聞いていない児童には声をかける。
20:00	終わりの挨拶 「これで活動を終わります。礼。」	挨拶時には正座をしてもらう。 正座をしているか、私語をしていないか。	挨拶時には、手はひざの上に置いて待つことができているか。 私語や正座をしていない児童がいる場合は声を掛ける。

【実施のポイント】

- ・一番最初を対象物を置かず、簡単なコースから行い、少しずつ難しくしていく。
- ・対象物を拾う動作を入れていくが、こちらも児童の様子を見ながら難易度を調整する。
→「できた」という達成感から、次のステップにつなげるためにも最初は簡単な動作から行う
- ・動作においてバランスをキープすることを意識、早く飛んで壁などにぶつからないよう注意する。片足で飛ぶ場合、筋力が体幹が弱く、早く飛ぼうとしてしまう児童が多いいるため、「ゆっくり飛ぶ」ことを意識してもらう
→ゆっくり飛ぶを意識してもらうことによってバランス感覚や体幹のトレーニングの効果を上げる。
- ・肯定的な声掛けをする「良いよ！できてるよ！」「あと少し！」「よくやったね！すごいじゃん！」
→モチベーション維持のため。また、「自分はできる」という自己肯定感を高めていくため

【アレンジパターン】

- 1、コースをアレンジする
→リングの形を色々変えてみる。
- 2、拾う対象物（お手玉）の1や個数を調整する。

