

「見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1」
入門編DVD・CDの活用取組事例等（工夫していること）のご紹介

簡易保険加入者協会では、平成30年から令和元年にかけて実施した「障害者も楽しく参加できるラジオ体操のあり方」をテーマとしたラジオ体操に関する調査研究の中で、ラジオ体操の「いつでも、どこでも、だれでも」の「だれでも」に一層着目し「見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1」入門編DVD・CD（以下「協会作成DVD・CD」といいます。）を作成しました。

このDVDは、カウント、吹き出しや文字テロップを多くした動画などを収録し、CDは、運動ごとの伴奏音楽等を収録しており、個々人の特性や環境などに合わせてパターンを選んで練習できる、これまでにない工夫を凝らした多様な内容となっていることから、令和2年3月に全国の特別支援学校小学部等に協会作成DVD・CDを1セットずつ郵送いたしました。

また、こうした特徴を有するDVD動画を広く知っていただき、新型コロナウイルス感染拡大の影響下、自宅等でお子さまからご高齢者まで一緒にラジオ体操を行っていただき、運動不足解消、リフレッシュ、健康増進に役立てていただくため、YouTubeで配信しています。

ここで紹介する活用取組事例は、特別支援学校の教員の方々から「他の特別支援学校では、協会作成DVD・CDをどのように活用されているのか、活用取組事例等（工夫していること）があれば紹介してほしい」との声が多く寄せられたため、令和2年11月に実施した全国の特別支援学校へのラジオ体操実施状況や協会作成DVD・CDの活用状況等に関するアンケートの中から、活用取組事例部分をピックアップして別記に取りまとめたものです。

特別支援学校の教員の方々に限らず、児童や生徒にラジオ体操を指導する立場の方々のノウハウ、ヒントとして参考としていただければ幸いです。

簡易保険加入者協会公式【見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操チャンネル】

https://www.youtube.com/channel/UCSQ_2ZrxYK3UGEkEK43Daeg

（右記QRコードからも視聴できます）



別 記

協会作成DVD・CDの特別支援学校における主な 活用取組事例等（工夫されていること）のご紹介

【主に聴覚障害教育の教員から】

- ・ 正面立位、座位、後ろ向き立位の3人のラジオ体操第1の通しの動画は、後ろ向き立位が含まれており、今までにないラジオ体操の動画なので、対面して同じ動きをするということが苦手な児童も、それぞれの児童が自分の最も理解しやすいものを選択して見ることができるため、活用しています。
- ・ 視覚情報の多いバージョンには、8拍子のカウントが前半4カウント、後半4カウントと色違いで示され工夫されているので、聴覚に障害がありリズムをとることが難しく苦手な児童にも、動きのタイミングや区切りが今どこなのか理解ができるので活用しています。

【主に視覚障害教育の教員から】

- ・ 聴覚情報の多いバージョンは、細かい言葉の解説が多いので、児童がどの方向に動けばいいのか理解がしやすく、これまで教員が動作の声掛けをしていた役割を音声で代替してくれるので、その分教員が児童一人一人のサポートに回れるので助かっています。
- ・ 動画の色のコントラスト、ゴシック文字での大きさの統一など工夫されているため、視覚障害の程度により、多様なメニューの中から選択してラジオ体操を練習することができるので、活用しています。

【主に肢体不自由教育の教員から】

- ・ 肢体不自由児童の場合、全体の動きをすべて実施するのは無理なので、姿勢（立位、座位、臥位）含めて関節可動域や児童の特性に応じて、できる範囲内でテンポをゆっくりに変えて活用しています。
- ・ 肢体不自由児童の場合、同じ場所で、同じ時間を共有するということが価値があり、可動可能な範囲で身体を動かすよう指導しています。なんといっても、ラジオ体操の楽曲を知っている児童が多いことが強みです。

【主に知的障害教育の教員から】

- ・ 動画をスローで再生したり、一時停止機能を使用したりして、一つ一つの動きを「今日のポイント」として課題を示し、くり返し根気よく指導することで、特に気を付けたい動き、腕や脚の動きを伝えることができおり、最後にラジオ体操の通しを行うという流れで活用しました。
- ・ これまで教員がラジオ体操の模範を示しても、ついてこなかった児童も動画の中でオノマトペ（擬音語、擬態語：運動の「コツ」を表現する際の言葉として使用されることが多い）や動作の動く方向を示す矢印、吹き出しやカウントなどが収録されている視覚情報が多い動画であれば、興味を示して動いてくれました。

【体育授業等の教材としての活用】

- ・ 体育授業で1つから2つ程度の運動を取り上げ、ポイントを確認してから、DVD・CDのラジオ体操の曲を流して動くことで、少しずつ上達してきました。
- ・ 体育授業で、プロジェクターを通してYouTubeのラジオ体操通しの動画を画面スクリーンに映し、一つ一つの動きを確認して、部分的に分解しながら段階的に練習しました。
- ・ 教員がDVD動画を視聴して指導のポイントを覚え共有し、児童に指導をしています。

※ 協会DVD・CDハンドブックに掲載している「教材としての活用案」P4も参照ください。

【新入生や初めて体操を行う児童への活用】

- ・ 新入生や初めてラジオ体操を行う児童が体操の動きを確認するとき、動きのイメージをつかむために、DVD動画は効果的なので活用しています。

【付録動画の活用】

- ・ 「道具を使って練習」などのタオルを両手に持ち、体を回す運動などを行うと腕がしっかり伸びて効果的なので、付録に収録されている「役立ちそうなヒント」の動画を活用しています。

【DVD・CD使用の使い分け】

- ・ 室内で体育授業を行うときはDVD動画をスクリーンに映して、グラウンドで体育授業を行うときはCDの音源を流して活用しています。

【新型コロナウイルス感染拡大防止策を踏まえた体育授業での活用】

- ・ 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、体育授業の種目に制限があり、ラジオ体操は密集にならずに体を動かせる体操として、DVD動画を活用して、体育の授業の全時間を使って、13の運動で構成されているラジオ体操を段階的に、ステップを踏んで、一つ一つの動きを分習して丁寧に指導することができました。

参考 「見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1入門編」DVD・CD
 ハンドブックP21から抜粋

教材としての活用例

ラジオ体操第1は、体をあらゆる方向に動かす動作が含まれた、体を操る基本となる動きがふんだんに盛り込まれた体操です。音楽に合わせて運動が展開するため、およそ3分間で運動が完了します。

「どのように動いても3分間で終わる。」というのが、「だれでも」できるラジオ体操の最大の魅力でもあります。せっかく動くのであれば心身にとってより効果的な運動をすることができると、さらにラジオ体操の良さを感じることができるのではないかと考えます。

このDVDは、「一つ一つの動きを練習」という、これまでにない一つ一つの運動を丁寧に紹介した動画を収録しました。一度に全てを習得しようとするのではなく、少しずつ実施者の習熟度に合わせてステップアップするように活用いただけたら嬉しいです。



【活用例】 今日「一つ一つの動きを練習」の1番「伸びの運動」を練習して、「ラジオ体操の通し」の「ポイントを意識して動こう」の動画を見ながら練習しよう。

各運動 + 通しの組み合わせを13回行くと、ラジオ体操第1の全13種類の運動全てを練習できます

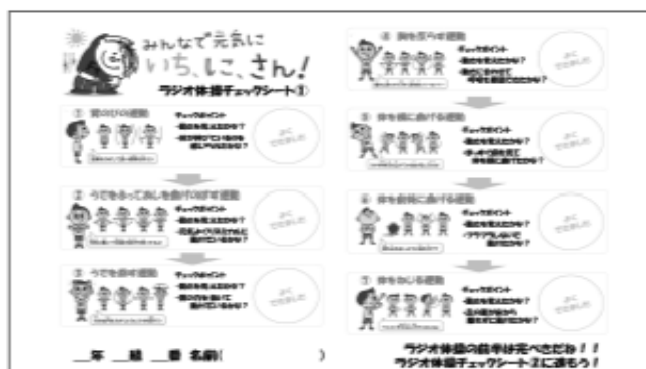
一つ一つの動きを練習	伸びの運動	動画の長さ 約3分
通しの動画	ポイントを意識して動こう	動画の長さ 約3分

「1つの運動の練習」+「通し」で合計6分のプログラム

ステップアップを評価するチェックシート等の活用



今日はどの運動を覚えたか、どんな動きをクリアできたか等を見て確認できるようなチェックシートを作成し、ポイントを覚えたらシールやハンコなどを押す欄を作ると、目標意識をもって運動の習得を目指すことができます。



— ラジオ体操チェックシート例 —

※ チェックシートは、当協会HPからダウンロードできますのでご活用ください。