

自立活動だより

武岡台特別支援学校 自立活動係
令和8年9月3日 第1号
文責：高野、川添、伊瀬知

今年度の「自立活動だより」は、保護者の皆さんにも自立活動に関する取組について知っていただきたいと考えて作成することになりました。

まずは、「自立活動って何だろう?」というところから、少しずつお伝えしていきたいと思います。

時間割に書いてある「自立活動」の言葉は知っているけれど、具体的にどんな学習なのかよく分からないと思っていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか?

◆ 自立活動ってどんな学習なの? 何のためにあるの?

自立活動は、国語や数学などの各教科の学びや、学校・社会生活の「土台」を整える大切な時間です。障害による学習上、または生活上の困難を改善・克服することを目的としています。

一人ひとりの得意な力を活かしながら、学習や生活の中での「困り感」を和らげるためにあります。自分ひとりでできることを増やすだけでなく、周りに上手に手助けを求めたりしながら、自分らしく生き生きと過ごす力を育みます。



◆ 自立活動ではどのようなことを学習するの?

自立活動には、6区分(細かく分けると27項目)の内容があります。指導計画では、これらの内容の中から必要なものを、お子さんの実態や目標に合わせて、オーダーメイドで組み立てていきます。



項目	内容のイメージ	具体的な活動例
健康の保持	体調管理や病気への理解	自分の体調を伝える、リラックスする
心理的な安定	気持ちのコントロール	情緒を安定させる、自信をつける
人間関係の形成	人との関わり方	順番を待つ、相手の気持ちを考える
環境の把握	周囲の状況を理解する	物の配置を覚える、道具を使い分ける
身体の動き	体を上手に動かす	姿勢を保つ、手先を使って作業する
コミュニケーション	伝え合い、理解し合う	言葉や絵カードで気持ちを伝える

◆ どのような形態で指導しているの?

学級の中で、友達と一緒に、集団を活かした内容に取り組む時間もあれば、個別の課題に応じた学習に取り組む時間もあります。個別の課題はそれぞれですが、小集団で行う指導と、個別指導を組み合わせ、工夫しながら学習を進めていきます。静かに集中してじっくりと取り組む必要のある個別学習もあれば、コミュニケーションなどに関わる学習など、小集団の方がより効果的な場合もあります。



「できた」「がんばった」「たのしい」などを実感しながら、成功体験を重ね、自信をもって自分の力を発揮できるよう取り組めるようにしていきます。

次に、小学部知的障害課程での「自立活動の時間における指導」の様子を中心に紹介します。

【小学部2年生知的障害課程の実践例】 ※各学級へのアンケートより

活動内容によって、集団指導と個別指導の両方の形態で実施しています。

(1) 集団指導

- ・ダンス、ラジオ体操
- ・ストレッチなど（体幹の強化）
- ・リラックスタイム
- ・つながりあそび
- ・バランスボール
- ・バランスボール、ボールあそび（ゲーム）



(2) 個別指導

【目と手の協調】 ペグ差し、ビーズ通し、ひも通し、ボタンの掛け外し
洗濯ばさみ、コイン入れ、木製のコースター

【構成・認知課題】 型はめ、パズル、絵合わせ、塗り絵、分類遊び、名前を書く
都道府県名、平仮名学習、日記

【粗大運動・体幹】 平均台、サーキット、スクーターボード

【日常生活の操作】 箸の練習、ちょうちょ結び、魚釣りゲーム、プラモデルの組み立て



【小学部6年生知的障害課程の実践例】 ※各学級へのアンケートより

学級の児童の実態や活動内容によって、集団指導と個別指導の両方の形態で実施しています。

(1) 集団指導

学級全体で実施したり、2～3人からの小グループで実施したりしています。

- ・あいうべ体操（口の動きの体操）
- ・ダンス（体全体を使った運動）
- ・ストレッチ、フープを使った運動など（体幹の強化・様々な身体の動き）
- ・リラックスタイム
- ・テーブルゲーム（スッテック、カード等）
- ・コミュニケーションゲーム（クイズ、宝探し等）

(2) 個別指導

児童の実態に応じて、短時間で集中を促す活動や手指の巧緻性を高める活動、読み取りや伝えることを意識した活動などを実施しています。

- ・型はめ
- ・パズル
- ・絵合わせ
- ・塗り絵
- ・洗濯ばさみ
- ・はさみ
- ・口の体操
- ・息の吹き方（呼吸訓練）
- ・音節分解
- ・ぞうきん掛け
- ・背中マッサージ
- ・クールダウンの呼吸法
- ・カード並べ
- ・文字、絵カードのマッチング

