

ICT を活用した 自立活動の指導

タイトル

健康指導

学習形態

個別指導

対象障害

視覚障害 聴覚障害 肢体不自由 知的障害 病弱・身体虚弱
言語障害 自閉症 情緒障害 学習障害 注意欠陥多動性障害
その他

生徒の実態

- ・肥満傾向にあり（肥満度 40%以上）、継続的に体を動かしているが体重が増加し続けている。
- ・運動面でのぎこちなさが見られ、運動に関しては消極的である。
- ・発達段階は 2 歳～4 歳程度の力を持つ児童生徒。

自立活動の課題
ICT の効果

- ・カロリーや運動量、心拍数などを分析し、実態に合った運動を提案し質を高められるのではないかと。
- ・視覚的にわかりやすいことや、目標までの到達度を自ら確認できることで、主体的に体を動かす意欲につながるのではないかと。

活用した ICT 機器
アプリケーション
教材・コンテンツ等

Mi スマートバンド 6

- ・心拍
- ・睡眠・血中酸素・ストレスモニタリング
- ・歩数や移動距離、消費カロリーやアクティビティの傾向分析
- 24 時間自動で計測できる。



アップルウォッチ

- ・リングは・赤＝ムーブ（消費カロリー）・黄緑＝エクササイズ（早歩き以上の運動をした時間）・水色＝スタン（立ち上がって 1 分以上体を動かした時間）」を表している。リングが完成したら 1 日の活動の目標を達成したということになる。



自立活動の指導



①登校後時計を装着



②児童生徒の実態に合わせた継続した運動の取り組み
(クラスダンス・お手伝い・そうじ・ラジオ体操・
ウォーキング・トランポリン・筋トレなど)



③体重測定



④アクティビティで記録データ確認



⑤1日の振り返り・分析

生徒の様子・変容 ICTの効果

- ・リングの変化をみながらリングの完成を楽しみに、主体的に体を動かす様子が見られた。
- ・変化をすぐに共有することができ、頑張りを明確に賞賛されることで意欲につながった。
- ・自ら確認することが難しい発達段階の児童生徒については指導者が確認しながら取り組み、運動時の心拍やカロリー数などを測定することで、実態にあわせた効率的な運動の提案につながった。
- ・実態的にも幅広い生徒に活用できる利点があった。
- ・毎日の記録が蓄積され、学期ごとの分析も可能で、変容がわかりやすく指導計画の見直しにもつながった。

ICT活用のポイント

- ・アップルウォッチは値段的にも高額であるが、性能は変わらずスマートバンドは6000円前後で購入できるので導入しやすい。また、スマートバンドは1台で複数のスマートバンドを登録できるが、アップルウォッチは1台に登録できるのは1つのみである。
- ・睡眠の質も分析できるので健康面などへの分析にも可能であるが、持ち帰り時の破損の責任の所在などの確認は必要である。
- ・1日単位ではなく、過去のデータも記録されるので1ヶ月、2ヶ月単位でも分析でき振り返りがしやすい。