

自分の身体をスムーズに動かすには

今月下旬から来月上旬にかけて、学校によっては運動会が予定されているところもあり、様々な練習が佳境を迎えているところです。また、10月9日(月・祝)はスポーツの日となっており、気温が下がる秋は、体を動かすのにちょうどよい季節です。

ところで、体を大きく動かす際はバランスが大切な要素とされています。ご承知のとおり、バランスは日常生活を送る上でも非常に重要で、動いている身体を静止させる運動、他者に合わせた運動にも大きく関わってきます。今回は、そのバランスを養うアクティビティを3つ紹介します。

なお、バランスを保つには前庭感覚(前庭覚とも呼ばれ、身体の傾斜や空間における位置に関する情報を受け止める感覚のことを指します)が最も重要とされていますが、同時に、しっかりした筋骨や情報の入力装置である視覚なども関わってきます。

※子どもが取り組む場合は、一人では行わずにサポートする人をつけてください。また、室内外を問わず、周囲の状況に十分に注意してください。



1 線上歩行

真っ直ぐな線の上を歩きます。歩く際は、背筋が曲がらないように意識します。視線の向きなどに留意することもポイントです。



線の上から外れないように歩けるようになってきたら、前後の足の間隔を狭くしたり、後ろ向きに歩いたりするなど難しい歩き方にも挑戦してみましょう。

2 斜め立ち

普通の「起立」は床面に対して垂直に立ちますが、これは、椅子の背もたれなどを使って前傾姿勢を取ります。

おしりが突き出ていないか確認しながら、椅子の背もたれに手を付き、体幹と下半身を前に傾けて支えます。この場合、肘は少し曲げてみましょう(写真では、手前に突き出しているように見える部分)。この運動は、バランス感覚のほか、体幹を養うことができます。



3 片ひざ立ち

立った姿勢から両手のひざを床につけ、上体をまっすぐ起こしたままにします。片足を前に出して、ひざをほぼ直角に曲げます。バランス感覚の向上に役立ちます。右の写真のように足を開かないようにしましょう。



[参考資料; 笹田哲「体の動き指導アラカルト」2012. 中央法規]

<保護者の方へ: 個人面談について>

個人面談日程調査票の早期の提出にご協力いただきありがとうございます。最近、東京都内でもインフルエンザや新型コロナウイルスの感染が広がっています。当日、都合がつかなくなってしまった場合は、駒本小学校特別支援教室(直通03-3827-5575)までご連絡ください。指導や来客対応で電話に出られないときは、留守番電話に切り替わりますので、メッセージを残していただけると助かります。よろしくお願いいたします。

<10月のコミュニケーションタイムの主な学習予定>

※どれも学習指導要領「自立活動」 2. 心理的な安定 3. 人間関係の形成 4. 環境の把握 6. コミュニケーションに関連します。

「危険な運び屋」

ペアで協力して「危険なもの」を運びます。満タンに入った色水をお盆で運んだり、ボールや円筒状のお菓子の空容器を丸棒の上に載せて運んだりします。

色水は、こぼれた量を電子秤で計量し、ビフォー／アフターの差を算出するなど、真剣な活動を促す工夫が仕掛けられています。身体の各部位の協応を高めるほか、自己の行動を抑制する力を向上することをねらいます。

なお、今年度は、タオルを使ってボールを落とさないで運ぶ「運び屋」も設定しました。子どもたちの実態に合わせて運んでもらおうと考えています。



「私はだれでしょう」

前に立つ“私”の背中には、小学生がよく知っている動物(哺乳類とは限りません)のカードが付いています。“私”は、フロアの友達や教員に○×で答えられる質問を投げかけ、自身の質問への解答を参考に、自分が何の動物かを推測して当てる活動です。活動全般を通して、言語の受容と表出に関する能力を高めます。

「パーソナルスリーヒントゲーム」

視覚的・聴覚的・触覚的の両方をフル活用するゲームです。短期記憶やワーキングメモリーの向上を図るとともに、「注意」の持続時間を伸ばすトレーニング的な要素を含んだ活動です。学年やグループの実態に応じて使うカードの図柄を変えて取り組みます。

以上