

特別支援教室だより

令和6年 5月 吉日
巡回拠点大杉東小学校
特別支援教室通信

今年度の「特別支援教室だより」では、『身体の動き』に関する児童の困りに対して、「その困りの原因は?」「何がしてあげられるの?」といった視点で、巡回指導教員が考えた自宅でする支援方法を掲載いたします。

【 今回のテーマ 】



長時間椅子に座っていることが苦手な子

【 こんなことが考えられます 】

<バランスをとることが苦手>

長時間座るためには、姿勢を保たなければなりません。そのためには、筋肉だけでなく、バランス感覚も重要になります。そのバランスをとることが苦手であったり、自分が身体のどこに力を入れているかの理解が弱かったりすることが原因の場合があります。

【 こんな運動をしてみてもいいでしょう 】

<楽しさがないと続かない>

どんなに効果がある運動でも、楽しくなければ続かないものです。また、運動スペースや準備物に困らないことも継続に必要な要素だと思います。今回は、ご家族と一緒にできる内容になっていますので、ぜひお試しください。

紹介するのは『たおれないぞゲーム』です。



あぐらの姿勢になります。



もう1人は肩に手を添え、前後左右、様々な方向へゆっくりと力を加えます。1つの方向に対し、5秒位が目安です。



押される力に対し「どの方向へ?どの位の力で押し返せばいい?」と考え、押し負けないように力を入れて耐えます。



※数回行ったら、役割を交代して楽しんでください。
※倒れてしまった時にぶつからないよう、周りに注意して行ってください。

<応用>

- ・1対2で行う。 ・違う姿勢で行う。(四つん這い、体育座り等) ・目を瞑って行う。
 - ・声と力の方向を変える。(「右に押すよ。」と言いながら左に押す。)
- ご家庭で工夫して、楽しみながら身体を動かしてみてください。



本校には5名の巡回指導教員がいます。「特別支援教室」について、ご質問がありましたらご連絡ください。

また、本校のホームページに「特別支援教室だより」のバックナンバーも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

ホームページのQRコードはこちら 

