

つながぐ



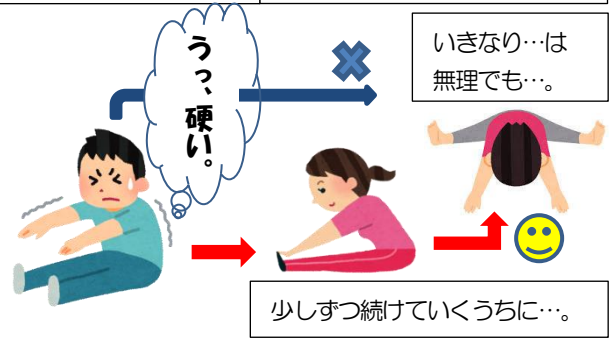
諫早市立大草小学校
特別支援教育
コーディネーターだより
H30.12.19 No.29
文責 林田

☺ 感覚遊び・運動遊び ☺

突然ですが、皆さんは、柔軟性が高いほうですか？
子どもたちの中には、床に座って開脚をして、「べたっ。」
と体が床につく程柔らかい子がいます。その一方で、「なぜ、こんなに硬いの？」と驚くほどの子もいます。

体が硬い子が柔軟性を高めるには、お風呂上りに柔軟体操を続けていくことが有効です。毎日少しずつ続けていくこと、続けるためには、何より「苦にならない」ことがポイントかもしれませんね。

さて、今回は、前号でお伝えした「感覚の困り感」に対応するための「家庭でもできる簡単な運動遊び」についてご紹介してみようと思います。これまた、「楽しく、簡単に、いつでもできる」遊びとなっています。来る冬休みに、お子さんとチャレンジしていただくと幸いです。



【前庭感覚遊び】数当てクイズ（ブランコなどに乗りながら、一瞬見えた数を当てる）

やり方

- ①子どもはブランコに乗り、前後に大きなゆれをつくる。
- ②ゆれの前方の位置に親が立ち、クイズを出す。



見せるのは、一瞬だけにする。

指だけでなく、紙に書いた文字や言葉、絵などを見せてもよい。



ブランコ3往復あたり1問。慣れてくると2往復で1問…と難易度を上げてよい。

どんな子に向く？

- ボールをとるのが下手
- 教科書を読むのが遅い
- 板書を写すのが苦手

ねらい：眼球運動を促す



効果：焦点をしぼれるようになる

- 視点を動かすのが上手になる。
- 黒板とノートを見ることがスムーズになって、板書をノートに写す苦労が減る。
- 空間認知の力が上がり、キャッチボールや部屋の片づけなどが上手になる。



【固有覚に関する遊び】しがみつき遊び（子どもが自力でだっこの姿勢をキープする）

やり方

- ①親が立った状態で上半身を少し前に倒し、前かがみの姿勢になる。
- ②子どもが正面から向き合って親の首に手を回し、しがみつく。
- ③親は、最初は子どもが落ちないように両手で腰を支える。姿勢が安定したら手を離す。子どもは落ちないようにしがみつく。
- ④何秒しがみついているか、親子で数える。（最大1分間を目標に）



鉄棒での「豚の丸焼きポーズ」や、棒のぼりにも同様の効果が期待できる。

腰痛にご注意を！

どんな子に向く？

- 動作模倣（まね）が苦手
- 体をよく家具にぶつける
- 鉄棒や跳び箱が上達しない

ねらい：ボディイメージの発達

効果：手足や体に力が入る

- 体操やダンスなどの際、他の子や先生の真似をすることができるようになる。
- 体を家具などにぶつけることが減る。
- 鉄棒や跳び箱の扱いが上手になる。



今回ご紹介した内容は、たらみ図書館の蔵書「発達障害の子の感覚遊び運動遊び」（木村順：監修）に詳しく書かれています。～少し早いですが、皆様良いお年をお迎えください。来年も、子どもたちの健やかな成長を願っています。～