

今すぐできるトレーニング！やってみよう！！

日々子ども達と関わる中で、姿勢がすぐに崩れる、鉛筆を正しく持つのが難しい、動きが常にぎこちないなど子ども達の“体の動き”について、気にはなっているが、具体的にどのようにアプローチしたらよいのか悩まれている先生方や支援者の方も多いようです。今回は、体の動きについて園や学校や家庭でも取り組める指導法について御紹介したいと思います。

鉛筆で書くのが苦手

こんな子いませんか？

- ① 鉛筆の先端（削り部分）をもって書いている
- ② 筆圧が強く、字が濃い
- ③ 書くのが速くて字が雑である
- ④ 字の大きさや字と字の間隔が同じでない

など・・・

鉛筆コロコロ体操 (②・③に有効)

親指の操作力をやしなう

鉛筆を親指と人差し指でつまみます。落とさないようにコロコロ転がします。親指の動きをしなやかにします。親指、人差し指ともに、指紋部にあてて、大きく動かしましょう



ピックサークル (②・③・④に有効)

指先・体幹・腕の力をやしなう

大きな紙を用意し、大きな丸を描きます。指先だけでなく、体幹、腕の力をやしなう練習になります。子どものレベルにあわせて手首や肘をもって補助します。勉強机いっぱいサイズの紙を用意するとよいでしょう。



壁押し運動 (②有効)

体幹の前傾を引き出す

壁に向かって、両手で壁を強く押します。このとき、体幹を前傾させ、体重の移動を促します。押し感覚がつかみにくい場合は、ボールやクッションを使って、押してもよいでしょう。滑って転ばないように前後に足を開いてバランスを取ります。



ひざ立ち歩き (①・③・④有効)

体のひねり、腕のふる力を引き出す

床に両ひざを付けて、ひざ立ちの姿勢になります。この姿勢で、前進していきます。体をひねり、腕を振らないと前進しません。ひざは伸びないように、曲げたままにします。



走るのが苦手

こんな子いませんか？

- ① 走っているとき腕の振りが足りない
- ② 走っているとき、前傾姿勢になっていない
- ③ 走っているとき、膝が上がらない
- ④ まっすぐ走れない

など・・・



本校では、特別支援教育や子育てに関する専門書の貸し出しを行っています。本号でお伝えした“体の動き”については左にある本を参考、引用し作成しました。考えるきっかけとなる専門書もありますので、お気軽に御利用ください。尚、会議等で専門書が置いてある部屋を利用できない時間もありますので、利用される場合はあらかじめ御連絡いただくとスムーズに御利用いただけます。

☆☆☆☆ 教育相談・授業体験が始まりました。☆☆☆☆
詳しくは本校 HP を御覧いただき、地域支援部までお問い合わせください。

お気軽にお問い合わせください。

山梨県立ふじざくら支援学校

地域支援部 担当：石井めぐみ 宮下祥子 小宮山麻子 古屋智子 山本志織

〒401-0301 南都留郡富士河口湖町船津 6663-1

TEL 0555-72-5161 FAX 0555-72-5164

E-mail chiiki@fujizaky.kai.ed.jp HP <http://www.fujizaky.kai.ed.jp>