

今回は、小学部高学年の「自立活動」の授業の様子を紹介します。

活動名	自分で体を動かそう
子どもたちの様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常に緊張で体に強張りがある。</li> <li>・身体の動きがゆっくりで指示を待って活動することが多い。</li> <li>・前傾姿勢で猫背になっていることが多い。</li> <li>・見通しをもてないことに対して不安感がある。</li> </ul>
ねらい	<p>体の力を抜いてリラックスすることができる。 自ら手元をよく見て手指の課題に取り組むことができる。</p>
授業の展開	<p>① 今日の予定 見通しがもてるよう本時の予定を絵カードで一つ一つ提示し確認する。 最後に取り組む課題を絵カードから選択し予定ボードに貼る。</p> <p>② じゅんびヨガ 歌に合わせて、ヨガの腹式呼吸をして気持ちを落ち着ける。深く呼吸をして胸を広げるポーズや、手や足の指を組んで手首足首をほぐす動きなどを音楽に合わせてゆったりと行う。</p> <div data-bbox="699 808 1442 1021" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">ヨガの様子</p> <p>③ 手指の課題を行う 自分の席で集中して取り組むことができるように、タングラムやジオボードなど手指の課題を準備し、着席姿勢を整えて課題に取り組む。課題を終了したことや、支援が必要なことを教師に伝え一人で取り組む。</p> <div data-bbox="368 1200 596 1256" data-label="Section-Header"> <p>個別課題の例</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タングラム</li> <li>・ ジオボード</li> <li>・ キューブパズルなど</li> </ul> <div data-bbox="671 1218 1046 1402" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1086 1207 1410 1413" data-label="Image"> </div> <p>④ 選択活動 バランスボールや、パズルなど始めに選択した活動を準備し自分で取り組む。 タイマーを見て自分で課題を終える。</p> <p>⑤ 振り返り 取り組んだ活動を振り返る。</p>
指導のポイント	<p>腹式呼吸をしたり、曲に合わせてゆっくり体を動かしたりすることで気持ちを落ち着け、着席してからも集中して課題に取り組むことができるようにした。年間を通して取り組むことで、ヨガでの体の動かし方を覚え、自分で足を組んだり、手を組んだりする動きを行えるようにした。 予定ボードや活動の切り替わりに曲をかけることで、見通しをもち、自分から体の動きを変えたり、活動を切り替えたりすることをねらった。</p>
授業を振り返って	<p>意識して息を吸うことは難しかったが、ストローを使い呼吸の練習をすることで、大きく腹式呼吸を行えるようになり、気持ちを落ち着けて活動できるようになった。ヨガの最後に横になる時間をとることで、リラックスし強張った体の力を抜くことにつながった。ヨガを行うことで手首や足首、指先などを自分で意識できるようになった児童が多く、手指の課題を行う上でも効果があった。</p>