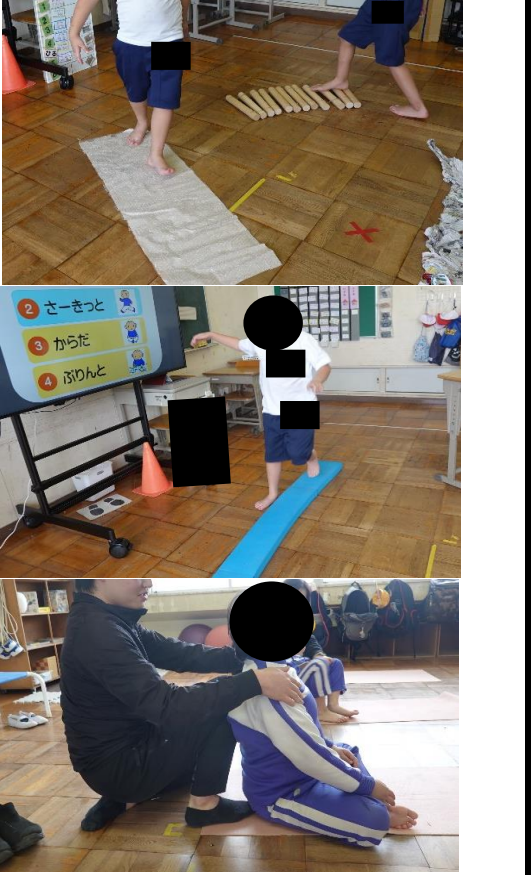


今回は、小学部の「自立活動」の授業の様子を紹介します。

活動名	身体チャレンジ	
子どもたちの様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の思いと異なる場面有的时候きに気持ちが落ち着かないときがある。 ・つま先歩きをし、足裏全体で踏みしめて歩くことが難しい。 ・椅子に浅く座ったり背もたれにもたれたりし、骨盤を立てて尻に均等に体重を乗せて座ることが難しい。 	
ねらい	落ち着いた気持ちであぐらの姿勢をとることができる。	
授業の展開	<p>①足の裏を感じよう はだして丸棒、緩衝材、新聞紙の上を歩く。</p> <p>②身体を動かそう ・ミニハードルを越える。(足を高く上げる) ・机の下をくぐる。(四つんばい) ・平均台を歩く。(交互歩行)</p> <p>③あぐら座チャレンジ 教師と一緒にあぐら座をとる。 ・骨盤を立てる ・背筋を伸ばす。 ・肩甲骨を開く。</p>	
指導のポイント	<p>①足の裏を感じよう ・自分の足裏への気付きを促すため、凹凸があり刺激を感じ取りやすい素材を用意し、「ゆっくり」「ペタペタ」などの言葉を掛けながら取り組むようにした。</p> <p>②身体を動かそう ・支持足に重心をかけることが意識できるように膝を触りながら「ぎゅっ」と声を掛けたり、不安感なく支持足で立ってバランスをとり、もう一方の脚を上げられるように補助したりした。 ・四つんばいでは、両手両ひざで身体を支えながら移動できるように、背中や腕に触れてまっすぐになるように意識させた。 ・それぞれの活動で重心移動の感覚をつかむことができるように一つ一つの動作を確認した。</p> <p>③あぐら座チャレンジ ・骨盤を後ろに傾け、背中を丸めて座りがちなため、教師が背中に触れながら「背中を伸ばすよ」「肩は後ろね」などの言葉掛けをして自分で動きを意識して座位をとれるようにした。 ・姿勢を保持するときは深く息を吸って背中に力を入れたり、力を抜くときは息を吐いて肩の力を抜いたりさせて一定時間あぐら座をとることができるようにした。</p>	
授業を振り返って	<p>足裏、体幹を意識できるようにした後、良い姿勢（あぐら座）作りに取り組んだ。繰り返し教師とあぐら座をとっていくと、身体に触れる前に自ら姿勢を正そうとすることができるようになってきた。これは、各部の緊張がほぐれたり深い呼吸ができたりすることで、心地良い経験が積めたからではないかと考える。 引き続き支援していき、穏やかに学校生活を送ることができるようにしていきたい。</p>	