

通信かがやき



令和5年度 第8号
令和5年12月5日



2023年10月たかつえ自然の教室

太田小学校発達障害・情緒障害通級指導教室「かがやき」

いそがしく 時計の動く しわすかな 師走哉 正岡 子規

この間5年生の子どもたちと自然の教室に行ってきたかと思っていたらもう12月です。いっそう時間の流れが速いように感じられる12月、あっという間にお正月がやってきます。

さて、今号は、室内で過ごすことが多くなる冬休み、気になる子どもの「姿勢」について特集します。

整理・整頓できたかな

西原小・東岩槻小・太田小から7人の5年生が「かがやき」に通っています。この2学期に自然の教室がありました。行く前に持ち物の整理・整頓の仕方、入浴の仕方を学んでの参加でした。学んだことを生かして、忘れ物やなくし物なく行動できた子もいたようです。普段の生活でも整理・整頓に心がけるきっかけになるといいですね。



グループ学習

「かがやき」の指導は、個別学習が中心ですが、グループ学習も行います。コミュニケーションの取り方を学んだり運動する楽しさを味わったりしています。ホットケーキづくりでは、手順を守って作り、それぞれのトッピングをして調理や会食をすることができました。保護者の皆様、先生方、ご協力ありがとうございました。



スクリレ開始

お便りの配信と欠席連絡を行うアプリ「スクリレ」ですが、1月より本格的に動き出します。保護者の方は、「通信かがやき」や月毎の「かがやき指導予定」などをご覧ください。また、欠席等の連絡も「スクリレ」をご利用ください。従来通り、電話での連絡でもいいです。「通信かがやき」「かがやき指導予定」は、プリントしたものもお配りします。

姿勢はなぜ大事？

「姿勢の悪い子が多い」「すぐに姿勢が崩れる」という話をよく聞きます。「姿勢よく座りましょう」と言われても、姿勢が育っていない子どもにとっては、とてもしんどく、一瞬姿勢を直せても、持続することは難しくなります。

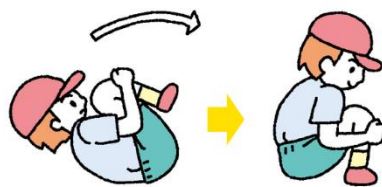
私たちは普段、姿勢を無意識に調整しています。ある程度の時間、姿勢を保持するには、身体の傾きや崩れに気付ける力(前庭感覚の役割)と、姿勢をキープする力(固有受容覚の役割)が必要になります。簡単に見える「座る」という動作も、色々な感覚が働いているからこそできるのです。姿勢は中枢から末梢、つまりお腹から手足に向かって発達していくと言われています。私達が片足立ちでハサミを使っている姿を想像してみましょう。姿勢が不安定となり、普段より操作が難しくなることが予想されます。このことから、姿勢が育っていない子どもがお箸やハサミを使って細かな操作をすると、姿勢が崩れたり、不器用になったりする可能性が考えられます。



感覚が育ち身体を中心となる体幹や首が安定してくると、頭部も安定します。その結果、手足が使いやすくなるだけでなく、眼の動きもよくなります。眼がうまく使えるようになると、ボール遊び等の眼を使った活動や、音読、板書などの学習がしやすくなります。また、手足の協調運動がスムーズにできるようになり、踊りや体操も上手になってきます。

姿勢の安定(持久力)を育てる

姿勢を育てるには、抗重力姿勢(重力に負けないでグッと支え続ける力)とバランス(傾きに応じて平衡を保つ力)の2つが必要です。それらが育つことにより、姿勢が安定し身体の軸ができてきます。



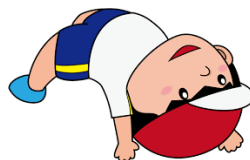
姿勢を育てる遊び その(1)

重力に抗して身体を丸める活動です。ダンゴ虫ポーズや、ゆりかご、しがみつき、ぶら下がりなどがお勧めです。肩車など、お家の中でも親子遊びとしてできると良いですね。



姿勢を育てる遊び その(2)

重力に抗して身体を反らせる活動です。ブリッジや手押し車などがお勧めです。また小さい子どもの場合は、大人に抱えてもらい、飛行機遊びをするのも良いですね。



体幹が安定してきたら、平均台や揺れ遊具等を通してバランスをとる体験をし、姿勢を調整する力を伸ばします。難しい場合は、手をつなぐなどして身体が安定しやすいようにしてあげてください。

寒くなると、室内で過ごすことが多くなりますが、室内でできる運動もありますので、お子さんと一緒に遊んでみてください。自然と姿勢がよくなります。

