

自立活動だより



今号も、先号の続きを紹介していきます。裏面は自主研修会の様子です。

5 身体の動き

- (1) 姿勢と運動・動作の基本技能に関すること
○姿勢保持のポイントを自分で確認



○バランスをとる

バランス
クッション



- (2) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること
○持ちやすいように柄を太くした食具



○ファスナーの開け閉めをしやすくする工夫

紐を付ける



- (3) 日常生活に必要な基本動作に関すること
○ボタン留めの練習

ボタン外しや
大きなボタン
から始めるな
ど、難易度を
考慮



○目と手指の協応動作、巧緻性の向上



- (4) 身体の移動能力に関すること
○階段の昇降



※移動とは、自分で身体を動かし、目的の場所まで行くことで、興味や関心を広げる上でも重要です。

- (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること
○ボディイメージの向上



机の間をゴムでつなぎ、くぐったりまたいだりする

○両手の協応、目と体と手の協応の上に、正確さや速さ、持続性などの向上



楽しんで取り
組める、達成
感が得られ
る、などの工
夫も大切です

自主研修会「みんなでやってみよう会④」～自立活動 からだ編～ が行われました

(2019. 9. 30)

今回は、自立活動の〈5 身体の動き〉について学びを深めました。項目ごとに内容を確認したり、自立活動の学習指導要領解説5身体の動き(3)日常生活に必要な基本動作に関することに掲載されている基礎動作の経験をしたりしました。また、実際にビジョントレーニング体験もしました。参加した先生からは、「やってみて、目がついていかなかった!」「基本ができてから次の段階の指導を」ということが勉強になった!」などの感想が聞かれました。一部だけ紹介します。



【眼球運動 入力】

① 追従性眼球運動 (ものを目で追う動き)
鉛筆1本を用意、相手の顔の前で動かす。
40cm前方、30cm四方の範囲で2往復ずつ目で追う。縦、横、斜め、右左周り。

② 跳躍性眼球運動 (視線をジャンプさせる動き)
鉛筆2本を用意、相手の顔の前に示す。
40cm前方、30cm四方の範囲で2往復ずつ目を動かす。縦、横、斜め。

③ 両眼のチームワーク
(両眼を寄せたり離したりする)
眼から5cm内まで両眼を寄せて指標を見る



【視空間認知 情報処理】

眼から入った情報を処理して、見たものの全体像を把握する。



【眼と体のチームワーク 出力】

「コロコロキャッチ」 ★追従性眼球運動

初めは手で取ることから始め、その後コップなどの道具を使ってもOK◎



「リングタッチ」 ★視空間認知

- ①手で指示
- ②言葉で指示

子どもの好きな物だと、やる気がUPします。



紙に○印がかかっています

「ナンバータッチ」 ★跳躍性眼球運動

「いち」「に」と読みながら指していく。相手の人は、確認してくださいね!



他にも・・・

まねっこ体操、やじるし体操、タングラム

など、いろいろあります。

ビジョントレーニングは、視力を回復させるものでなく、視覚機能(見る力)をアップさせるものです。視覚機能がアップすることで、いくつかの力が身に付くといわれています。興味のある方は参考文献などを読んでみてください。

参考文献 名古屋ビジョントレーニング研究会 第4,5,6回 資料より
発達気になる子の学習・運動が楽しくなるビジョントレーニング ナツメ出版