

# 自立活動だより

～平成26年9月号～

9月の自立活動だよりは、小学部の自立活動の取組について紹介します。小学部には、知的障害学級（以下、1ブロック）に63名、肢体不自由学級（以下、2ブロック）に20名（訪問生3名を含む）の児童が在籍しています（平成26年8月現在）。今回は、1ブロック低学年の集団での取組と、2ブロック自立活動の個別での取組を紹介します。

## 【1ブロック】

1ブロックでは、1～3年生は「にこにこタイム」4～6年生は「自立活動」と設定し、授業形態は個別指導または課題を同じくするグループでの指導を行っています。

実際の授業内容は様々ですが、今回は低学年のグループでの取組を紹介します。

## ＜リズム運動＞（身体の動き）

低学年では「にこにこタイム」でリズム運動がよく行われています。このリズム運動の特徴をお伝えします。

身体に障害はないけれど、姿勢の悪さが目立つ児童の姿が見られます。これは、抗重力筋、つまり、重力に負けずに自分の身体を支え姿勢を保持する筋肉に弱さがあるからと言われています。さらに、姿勢が悪いと脳の活動レベルの低下も見られるそうです。リズム運動はこの抗重力筋を鍛える運動が含まれています。また、転んだ時に手がでて顔や身体を守るという「保護伸展反応」も育てることができる運動でもあります。そして腹筋、背筋、腕、脚、身体のような筋肉を鍛えることができます。

では、どんな運動があるのか、一部具体的に紹介します。大人と一緒にできる運動もあるので、ぜひお家でもやってみてください。

☆「うま」…両膝と両手を使って這います。その時、手の指を大きく開き床につけること、足の親指を立て床につけるようにして進むことがポイントです。



☆「手押し車」…二人で交代しながら足を持ちます。手で歩く方は手の指を大きく開き、しっかり床につけて進みます。足を持つ方も、手で進む方も腕に力がつく運動です。



☆「お舟」…二人で向き合って足を前に出し、手をつなげる距離に座ります。足は互いに斜め前に出し、一人の足は中に、他の一人の足は外に広げます。からだを交互に前に曲げたり、後ろに寝かせたりしてボートをこぐ動作をします。腹筋や背筋を十分曲げ伸ばしできる運動です。

☆「なべなべそこぬけ」…誰でも知っているわらべ歌の遊びです。遊びながら、いつの間にか胸やわきの筋肉を強くする運動です。

## 参考文献

斎藤公子（1994）『さくら・さくらんぼのリズムとうた』群羊社



## 【2ブロック】

2ブロックの児童の実態も様々です。自立活動において、からだへのアプローチを大切にしていますが、児童の実態に応じて、認知面へのアプローチも行っています。そこで、その一例として教材を紹介します。



これは何でしょうか。



“棒ペグ入れ”は、感覚と運動をつなぐ課題の1つです。さらに、  
・注視や手指の巧緻性  
・目と手の協応  
・始点終点の理解  
もねらいとなります。

そう、“棒ペグ入れ”です。

続いて、これは何でしょうか。



“靴ひも引き出し”は、因果関係理解が課題です。さらに、  
・力と速さの調整  
・終点と振動を感じる  
・指先への意識集中  
・両手の協応動作  
もねらいとなります。

でこぼこのひも…何でしょう。実は、靴ひもです。これは、“靴ひも引き出し”です。

上記の課題は、ガラガラを振ると鳴る等、自分の行為と結果の因果関係を理解していく時期から

目で確認しながら操作するようになるステップへとつなげる手立ての1つの方法です。

ここで紹介した取組は、ほんの一部です。日頃の取組内容で、何をねらいとしているのかなど疑問に感じたことはありませんか。そんな時は、遠慮せずに、担任に聞いてください。保護者の方々とともに、子どもたちの日々のがんばりを共有し、見守っていきたくと思っています。

## 参考文献

宇佐川浩（2007）『感覚と運動の高次化からみた子ども理解』学苑舎

