

「からだの動きづくり」の連載講座の作成にあたり、船橋夏見特別支援学校で行われている「自立活動」についてまず触れましょう。良くある質問から・・・

質問：「自立活動」ってあまり聞き慣れないことばですが・・・

答え：「自立活動」は小・中学校では聞き慣れないことばですが、その内容は幅広く、人として生活する上で必要な内容がたくさん盛り込まれています。小・中学校では「通級による指導」として扱うことができます。本校も中学校の肢体不自由のある生徒に対して「通級による指導」を展開しています。

— 自立活動 — (学習指導要領より)

<目的>

個々の幼児・児童・生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識・技能・態度及び習慣を養いもって心身の調和的発達の基盤を培う。

<内容>

<イメージしやすいようなキーワード>

- ①健康の保持・・・「健康な身体」「病気の状態の理解」「生活習慣」「摂食」
- ②心理的な安定・・・「気持ち」「情緒の安定」「意欲」
- ③人間関係の形成・・・「人とのかわり」「集団への参加」「自己の理解」
- ④環境の把握・・・「見る」「聞く」「触れる」「イメージする」
- ⑤身体の動き・・・「姿勢」「運動」「移動」「バランス」「日常生活動作」
- ⑥コミュニケーション・・・「表情」「ことば」「視線」「サイン」「絵カード」「パソコン」

本校では自立活動を「からだの時間」として位置付け「からだをとおしたやりとり」をベースにした「自立活動」を行っています。教科の学習を積み上げることも健康な身体が基本になります。皆さんにも「自立活動」が少しでも身近になるように、わかりやすく「からだの動き作り」として具体的な運動の仕方や姿勢保持などを連載します。

○今回のポイント「背伸びをしましょう」

これから季節は秋から冬になります。少しずつ気温も低くなります。身体が縮こまりがちな季節にもなります。そこで、一日数回は背伸びをしましょう。身体も心もきっとリフレッシュできますし、側わんの予防にも繋がります。*寝ても立って行ってもOKです。

<支援を受けての背伸び>



・腕をそのまま上げます。
「バンザイ」をするような感じです。

<自分で行う背伸び>



・手のひらを合わせて、頭の上から伸ばします。
支援をする時は肘で頭を挟むようにしましょう。