

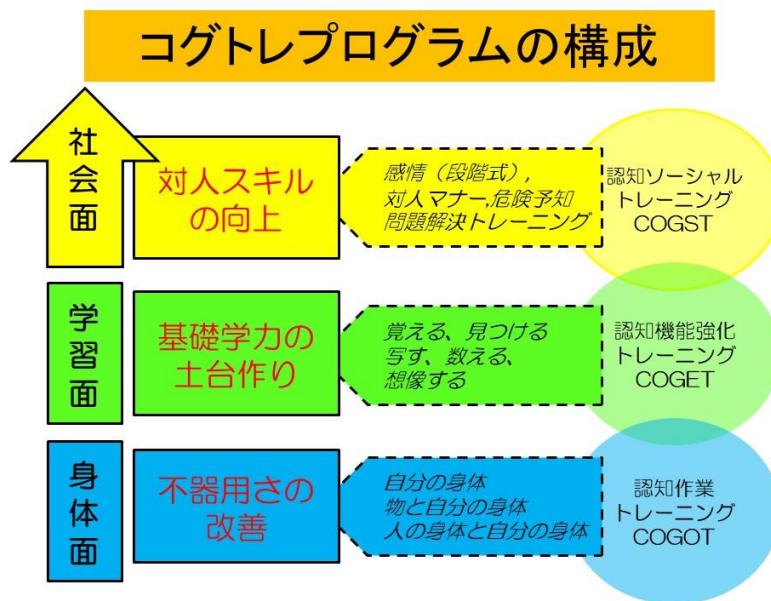
いよいよ2学期がスタートしましたね！まずは運動会。がんばって乗り切っていきましょう！

さて、この夏は色々な研修に参加し、たくさんいいことを聞いてきました。私だけ知っているはもったいない！ということが盛りだくさんなので、少しずつですが、みなさんにもお伝えして、少しでも役に立つことができたならうれしいなと思っています。

今日の特集は！笑 今すぐ使える体づくりの体操を伝えたいと思います。みなさんもお存じのコグトレのところで紹介されている活動の一部からです。

### <今すぐ使える体づくりの体操>

今回紹介するコグトレのプログラムの構成は下図の通りです。身体面が一番下にあることから、研究レポートにも書かせていただいたように、体づくりはすべての基盤になると言えます。しかし、だからといって体づくりばかりしていて認知機能が高まるのかと言えばそうではありません。認知に働きかける支援は別で必要です。なんでもバランスが大事！ということですね。



さて、今回は不器用な子どもたちの特徴を取り上げます。特別支援でとっても重要になる視点は「なぜ？」です。この視点を持って子どもたちを見ることで、だんだん子どもたちの背景にあるものを見取ることができるようになります。では、みなさんも「なぜ？」を考えてみましょう～。

物によくぶつかる

ボールをうまく投げられない

物をよく壊す(手先が不器用)

姿勢が悪い

力加減ができない

じっと座ってられない

左右が分からない

考えてみましたか？ここで子どもたちを見取る視点をいくつか紹介します。

**ボディイメージがうまくできていない**

- ・物によくぶつかる。
- ・左右がわからない。
- ・相手のまねをすることが苦手。(ミラーリング) など

**力加減ができない**

- ・物をよく壊す。(自動車運転にたとえると、どのぐらいアクセルを踏めばどれだけのスピードが出るのかを正確につかめない状況に似ている。)
- ・手先が不器用 など

**筋肉の調整機能の問題**

- ・姿勢が悪い。自分の重心や軸が定まらずじっとしてられない、手先の不器用さにもつながる。
- ・低緊張である。(筋肉の緊張が弱く、まっすぐ立ったつもりでもお腹が出るような姿勢になっている。) など

**微細運動の苦手さ**

- ・紐を結べない。
- ・はさみを使うことが苦手。
- ・楽器の演奏が苦手。
- ・きれいに字を書くことが苦手。など

このように1つの行動からも色々な要素が考えられます。そこでコグトレでは、3つの大分類に分けて系統的に行っていきます。(右図)

- 1) 自分の身体
- 2) 物と自分の身体
- 3) 人の身体と自分の身体

今回は、「不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング 三輪書店」の書籍から1) 自分の身体の中にある「開眼片足立ち」「閉眼片足立ち」を紹介します。これは、バランス運動なのでレポートに書いた平衡感覚を育むことにつながる運動です。筋肉の張りや姿勢のコントロール、頭の目覚め、目の使い方に関連してくると言われている基礎感覚の1つです。

その活動のコピーをつけておくので、ぜひ実践してみてください。私は、開眼片足立ちはだいたい10秒、閉眼片足立ちは5秒で挑戦しています。(教室の床の升目1つ分の中で立つことをルールにすると思います。) 朝にすることがおすすめです♪

(文責 樋口)



← 紹介書籍