

平成28年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより

2月号



春はもうすぐそこに！



新年を迎えたばかりだと思っていましたが、気がつけばもう2月ですね。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、あっという間に過ぎてしまいます。節分を過ぎれば暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないために、しっかり栄養を摂り、手洗いやうがいを欠かさず適度な運動をして元気に過ごしましょう。



固定遊具で遊ぼう！！

こんにちは。支援部長の大西です。今回も独り言をつぶやいてみました。随分と以前、テレビのCMでこんなフレーズを聞いた記憶はありませんか？

『腕白でもいい、たくましく育てほしい』

私自身が体を動かすのが好きだということもありますが、幼児期には体全体を思いっきり使って運動（遊ぶ）することが大切と考えているからです。特に視覚障害児の場合は、晴眼児に比べるとどうしても運動不足になりがちです。そこで幼稚部や小学部の低学年を担当した時には、よく子供たちを連れて教室を飛び出します。行き先は、中庭や近隣の公園。

今回の独り言は、固定遊具での遊び体験です。

ブランコ

まず、『1人で乗る』ことに挑戦。揺れるので大人が揺れないようにチェーンを持ってあげることもあります。また、高く抱っこしなければならないこともあります。「手でしっかりチェーンを持つんだよ」とルールの確認をします。

ブランコだけでなく、手でしっかりと持っておくことは安全に遊ぶための基本です。子どもの様子を見ながら押す力を加えて恐怖感を与えないように注意しながら、揺れる楽しさを体験させます。ブランコが止まったら「押して」「もう1回」など言葉で訴えるルールを教え、守れたら押してあげます。

今度は『1人漕ぎ』の練習。自分で反動をつけて漕ぎだし、ひざの曲げ伸ばしや重心移動を教えます。しっかり漕ぐには、後ろにいったときに空を見上げるように重心を後方に移すのがコツです。後ろから前へ進むときに、伸ばしている膝をグッと曲げて重心は前へ移動。これが難しい！何回も何回もチャレンジあるのみ！！



すべり台

滑るには、階段を上ってスタート地点までいかなければなりません。これも練習！ブランコ同様しっかり手すりを持ち、足を上げて一段ずつ慎重に上がっていきます。慣れてくれば、どのくらい足をあげればいいのか分かりスムーズに上がれるようになります。てっぺんから滑る、このスピード感がすべり台の醍醐味。何回も挑戦して、スリルに挑戦できる子どもになってほしいなと思います。私がすべり台で遊ぶときに必ず取り入れるのが逆のぼりです。太ももやふくらはぎに力を入れ、両手はしっかり手すりを持たなければいけません。最初は途中で力尽き、ズルズル落ちてきます。その時は、励ましたり、お尻を支えるなどしてサポートしてあげます。

逆のぼりを通して子どもたちは、『足で踏ん張る』ことを体得していきます。

次号は、「シーソー」と「ジャングルジム」についてつぶやきます。

