

令和3年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



6月号



梅雨



平年よりも早い梅雨入りとなりました。夏のように暑くなったり、少し肌寒かったり、油断すると風邪をひきやすい季節です。体調管理に気をつけたいものです。雨の多い季節ですが、カタツムリやあじさいなど、季節の自然と触れ合ったり、晴れ間を見つけて運動したりしましょう。アイ・あいだよりでご紹介している運動も、参考にしてくださいね。

6月29日(火) 保護者交流会 10:00~12:00 会議室
教育相談の保護者の方を対象とした交流会 締め切り 6月23日(水)

サマースクール
新型コロナウイルスの影響により、残念ながら「中止」とします。

スポーツ紹介「フロアバレー」

フロアバレーボールは視覚障害者とそうでない人も一緒にできる、ネットと床の間にボールを転がして行うバレーボールです。ネット付近の前衛(3名)、ネットから離れた後衛(3名)で競技をします。

ゆるい遊びをイメージしますが、実際には、選手が打つボールはとても強く、6人制バレーボールに近いスピードでボールが走ってきます。



生徒インタビュー ～フロアバレーボールの魅力～

フロアバレーボールの魅力は、ボールを下に転がすことです。空中を飛んでいるボールは、どこから飛んで来るかわかりませんが、ボールを床に転がすことで、転がってくる音を聞いて、ボールの位置やスピードがわかります。目が見えない・見えにくい人たちも行えるように工夫されています。



思い通りに動かせる体を作ろう



見えない・見えにくいと、人のマネ(模倣)が難しく、ボディイメージが育ちにくくなります。ボディイメージは、運動感覚(体の動きに伴う、筋・腱・関節の感覚)をたくさん経験することで形成されます。いろいろな運動で、ボディイメージを高め、思い通りに動かせる体を作りましょう。運動感覚を発達させる運動を紹介します。

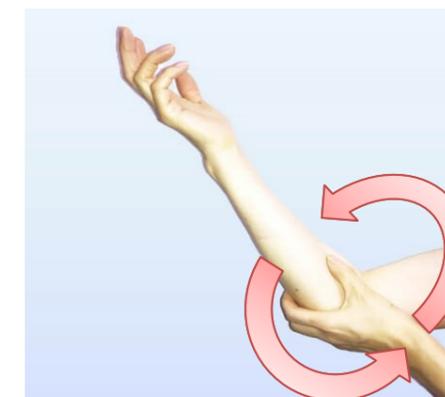
①足ふみ運動(体の姿勢やバランス感覚の向上など)

線をまたいで前後に足ふみをする運動です。線の代わりにロープをテープで床に貼れば、わかりやすくなります。はじめはゆっくりで行い、慣れたらリズムよく足ふみをしましょう。すり足になる場合は、支援者が膝の前に手を出し、その手に膝を当てさせるようにすれば、足を上げる感覚がつかみやすくなります。



②壁タッチ運動(腕の筋力やバランス感覚の向上など)

壁に貼ったものをタッチする運動です。見た目や感触が同じものは判別が難しいので形の違った物(ペットボトルのキャップや消しゴムなど)を3~7個を用意します。立位で、足を動かさずに、腕を伸ばして届く範囲に貼り付けます。場所の確認ができたと言われた物を触ります。慣れれば、指示のスピードを上げたり、左手で右側のものを触るといった、体がねじれるような触り方を指示します。肘が伸びないときは立ち位置を変えるのではなく、肘を支えて伸ばしてあげます。支える手の手首を回してあげると肘が伸びやすくなります。



消しゴム	ボトルのキャップ	紙コップ
スポンジ		ペットボトル
ペン		メジャー



③本の紹介



運動遊びがたくさん紹介されています。視覚に障害を持つ子のための、ちょっとした工夫が満載です

「目のできない子の運動あそび百選」

五十嵐信敬 編著 コレール社