

アイ・あい だより



12月号

もうすぐ冬休み！

いっそう風が冷たく感じる季節になってきました。寒い時期は体の免疫機能が低下します。こまめな消毒と手洗い・うがいを心がけ、元気に、楽しい冬休みを迎えたいですね。

いよいよ今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。今年できるようになったことや自信がついたことなど、この1年で成長したところを、家族や友達、園や学校で語り合い、振り返ってみてはいかがでしょうか。そして、次の抱負や新たな目標に向かって、新しい年を迎えてください。



スポーツ紹介「パラクライミング」

東京オリンピックで盛り上がった「スポーツクライミング」ですが、障害者のクライミング競技はパラクライミングと呼ばれています。視覚障害のクラスでは選手1人に、1人のナビゲーターが認められており、視覚的支援や競技中に方向を指示したり、ホールド（突起物）の位置や形状などを選手に知らせることができます。神戸アイセンタービジョンパークで体験できる施設がありますので、一度体験してみたいかがでしょうか。

（コロナウイルス感染予防のため、現在休止中）



（様々な形、色のホールド）



（選手とナビゲーター）

思い通りに動かせる体を作ろう

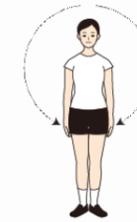
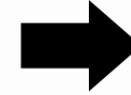
～継続的に取り組みやすい運動～

5月号でお伝えしたボディイメージは、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。継続的に全身運動をすることで、日常生活で体がスムーズに動かしやすくなります。ラジオ体操は継続的にしやすい全身運動です。また、姿勢の維持や安定した歩行のためには、体幹（胴体）トレーニングも効果的です。正しい動きを伝えるための支援ポイントをお伝えします。

ラジオ体操（一部運動抜粋）

・伸びの運動（正しい姿勢づくり）

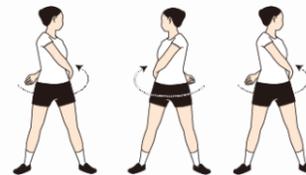
腕を真上に伸ばしにくいときは、支援者とハイタッチすることで肘を伸ばすことができます。



腕を横方向に下ろすときは伸びた腕を最初だけ横方向へ開いてあげると、自然と横から下ろすことができます。

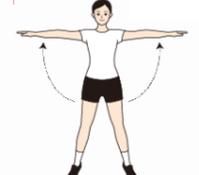
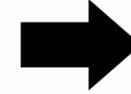
・体をねじる運動（腰の可動域）

腰のひねりが難しい場合は、支援者が肩を持って体をねじることでスムーズに体をねじりやすくなります。



・両足で跳ぶ運動（バランス感覚）

音楽のリズムに合わせてジャンプすることが大切で、初めはグー、パーの声掛けでジャンプするとやりやすくなります。



体幹トレーニング（胴体周辺の筋力向上、正しい姿勢づくりなど）

30秒から60秒の間、同じフォームをキープするトレーニングです。トレーニングと休憩（休憩はトレーニングの半分の時間）を2から5セット行うと効果的になります。

・プランク

背中がまっすぐになるように手と膝を床につけます。支援者は背中がまっすぐになるように手と足の位置を修正します。またフォームを変えると負荷が変わります。



（負荷が小さい）



（負荷が大きい）

・バックブリッジ

仰向けの状態で膝を立てて背中とお尻を上げます。支援者は背中がまっすぐになるように足の位置とお尻の上げ下げを修正します。

