

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



1月号

2022年 始動!

あけましておめでとうございます。年末年始楽しく過ごせましたか?

1月はお正月休みのリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなります。食事、睡眠、運動をしっかり行い、健康的な生活を心掛けましょう。今年もみなさんが元気に成長できるように、「アイ・あいだより」からも色々な情報をお伝えできればと思います。今年もよろしくお祈りします。

スポーツ紹介「フラインドスキー」

ブラインドスキーヤー（視覚障害者）にパートナー（ガイド）が、安全確保の為に必要な情報を与えながらブラインドスキーヤーのすぐ後方（見え方によっては前方）に付いて、それらの情報がとぎれないように声を掛け続けながら一緒に滑ります。情報の伝え方は、「右」、「左」、「ストップ」、「転べ」等簡潔な言葉が適当です。その他に障害物、雪の状態、他のスキーヤーの動きの変化を素早く読み取ったり、お互いの協力でスキーの楽しさを味わうのがブラインドスキーです。



(後方からのガイド)



(紐を利用した練習方法)



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バランスボール運動～

今回お伝えするバランスボールは日常で椅子に座る時間をバランスボールに変えるだけで効果（正しい姿勢や基礎代謝の向上）を得られます。さらにボールの上で跳んだり、寝転んだりすることで、一層の効果（体幹や筋力の向上）を得られます。最初は支援が必要ですが慣れると一人でもできる運動です。

・ボール選び

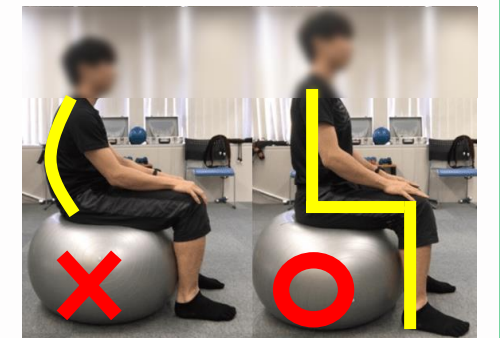
基本的に身長でサイズを選びます。少し大きい方がボールの上に乗るときの安定性が高くなります。



身長	ボールの直径
100センチ以下（4歳未満）	35cm
100-120センチ（幼稚園児）	45cm
120-150センチ（1-4, 5年生）	55cm
150センチ以上（6年生以上）	65cm
175センチ以上	75cm

・座位（正しい姿勢）

バランスボールの中心に、腰から頭までが一直線になるよう背筋を伸ばして座ります。足は骨盤の幅に開き、膝と腰が90°に曲がるようにします。座ることが難しい時は支援者がボールを押さえます。姿勢の保持が難しい時は、後ろから体を支える、放すを繰り返して正しい姿勢を維持させます。



・弾む（おなか、太ももの筋力）

バランスボールに座ることに慣れたら連続で上下に跳ねてみましょう。背筋を伸ばし膝は90°で、足は骨盤の幅よりも少し開きます。背筋を伸ばしたまま上下に弾ませます。最初から高く跳ねすぎるとボールの位置がずれて危ないので初めは小さく跳ねます。またボールの中心で弾まないと、バランスを崩すこともあるので、後ろから支援者が体を支えます。



・その他（体幹、バランス感覚）

その他にも、座った姿勢から足を上げたり、12月号でお伝えした体幹トレーニングなども効果的です。無理をするとバランスを崩して怪我をしたり、長続きしなかったりするので、継続的にできる種目を選択しましょう。

