

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



2月号

ウインタースクール開催

12月27日(月)に本校でウインタースクールを開催しました。今年度は2部制(午前と午後)で行い、少人数での開催でしたが、寒さに負けずみなさんの素晴らしい笑顔を見ることができました。来年もぜひご参加ください。



スポーツ紹介『自転車競技』

視覚障害の部門では二人乗り用のタンデム自転車を使い、前に晴眼の「パイロット」が乗り、後ろに視覚障害の選手が乗ります。ペダルは前後が連動していて、ハンドルは前だけが動き、後ろは固定されています。2人のペダルを踏むタイミングが一致すると2倍の力になり、速く進むことができます。兵庫県でも毎年、タンデム自転車を楽しむ会が武庫川河川敷で行われています。是非一度参加してみてください。



(トラック用タンデム自転車)



(ロード用タンデム自転車)

楽しく準備運動

ストレッチやゆっくり体を動かすなどの準備運動により、ケガを防ぎ、脳から筋肉への指令伝達もスムーズになります。しっかり準備運動をして楽しく体を動かしましょう。

ストレッチの基本と支援のコツをお伝えします。

～ストレッチ～(8呼吸で行います。テンポは個々に合わせましょう。)

背伸び

1.2.でゆっくり上げて、3.4.5.6.で伸ばし、7.8で下ろします。上に伸ばすのが難しい場合は、支援者が後ろから肘を持って腕を上げさせ、少し上向きに引き上げてあげましょう。無理に肘を伸ばす必要はなく、体の横が伸びていることが大切です。



アキレス腱伸ばし

足を前後に開いて、後ろ足から体が一直線になるように重心をすこし前に倒します。バランスをとろうとして、後ろ足を横向きにしてしまうことがあります。支援者の両足で後ろ足を挟むと、前に向けさせることができます。この時、バランスを崩さないように体も支えてあげましょう。



後ろ足の向きが大事

腕十字

腕をまっすぐ横に伸ばして、肘をもう片方の腕で抱え込んで肩を伸ばします。腕の抱え込みが難しい場合は、腕を抱え込ませてから、「曲げた手でおでこを触る」と教えると、力の入れ方がわかりやすいです。



押さえるのは、肘

首伸ばし

左右や上下に首を曲げて伸ばします。上を向くときは顎を軽く上に押し上げます。左右を伸ばすときは、頭と肩を押さえてゆっくりと伸ばします。

