

令和5年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



3月号

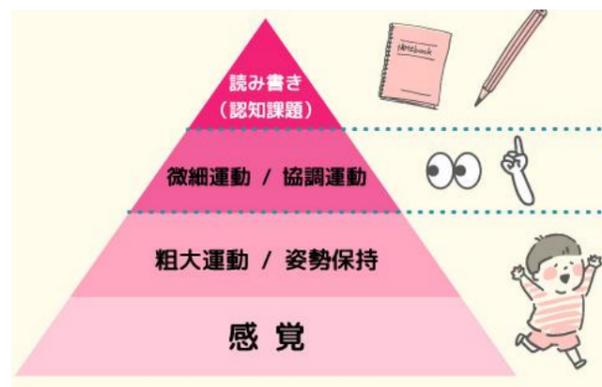
今年度も最後の月になりました。本当に3学期は早いですね。

先月の「免疫力を付ける」ために大切な「基本的生活」の続きで「運動」です。健康的な体をつくるには「運動」「休養」「栄養」の3要素のバランスが欠かせません。

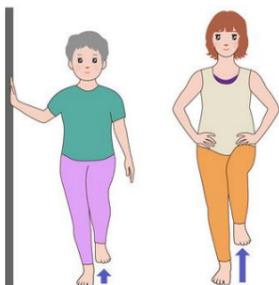
以前、令和3年度のアイ・あいだよりで、運動についての連載があり、今でもホームページで見ることができますので、その記事も参考にしてもらいながら、今回は簡単にまとめていきたいと思います。

発達の道筋として、ピラミッドの構造があると考えられています。

それは、右図のように「感覚」「粗大運動・姿勢保持」「微細運動（手指機能・巧緻性）・協調運動」「読み書き（認知課題）」の順番で発達していくので、しっかり下支えする力が付いてこそ、上に積み上げていけるのです。つまり、しっかりとした身体作りができてこそ、細かい動きができるようになり、それらが安定すると、読み書き等の学習につながっていくということです。以上のことから、身体作りの大切さが分かっていただけたと思います。



さて、まず初めにお話ししたいのは、「身体作りの基本は、日常生活から」ということです。特別に時間を取ってトレーニングすることも大切ですが、まずは日常生活を見直してみましょう。現代人は歩くことが非常に減ってきています。姿勢を正しくして、少し速足のウォーキングがお勧めです。さらに、少し負荷を掛けて坂道や階段の利用も非常に有効です。色々な施設にエレベーターやエスカレーターが設置されていますが、時間や気持ちに余裕のある時は、階段を使うことで運動量を増やすことができます。相談の方には、休みの日にお父さんと一緒にハイキングや近くの山登りをお勧めしています。筋力も持久力も付きますし、親子の時間を過ごすこともできますよ。



体幹やバランス感覚を養うためには、片足立ちがお勧めです。これも日常生活の中で取り組めます。靴や靴下の着脱を立って行いましょう。タイツも立って履けますか？高齢になると、立って靴下が履けなくなるそうで、加齢の証明になりますね（笑）。もちろん、1分ほどの片足立ちもいいですよ。ふらつく場合は壁や柱を持つことから始めましょう。目をつぶって行くと非常に難しいです。

体幹を鍛えるためには、「プランク（腕立て姿勢）」「キャットバランス」がお勧めです。お腹に力を入れて、姿勢を真っ直ぐに保って行うことが大切です。バランスボールを使う方法もあります。プランクもキャットバランスも、お尻やお腹が突き出ないように姿勢を保つことが大切です。親子で一緒に取り組むと、頑張れますね。

＜プランク＞



＜ハイプランク＞



＜キャットバランス＞



最後は調整力です。自分の身体を上手に使い、伸ばしたり縮めたり、適切に腕や足に力を入れたりできるようにになりたいです。これは、小さい時から取り組んだ方が効果的です。昔は、木に登ったり、野山を駆けたり、運搬用一輪車に物を乗せて運んだりすることもありましたが、今はそのような環境はなかなかありません。そこでお勧めなのは、ちょっとお出掛けしてフィールドアスレチックに挑戦することです。おうちの近くにどんな施設があるかは、ネットで調べていただければと思いますが、「るるぶ Kids」も参考にしてください。遠くに行けなくても、学校や公園の総合遊具もいいですよ。
※るるぶ Kids (<https://kids.rurubu.jp/article/18575/>)

さあ、これから暖かくなり、積極的にいろいろなことに取り組める季節になります。子どもたちが親と一緒にいろいろなことをしてくれるのは小学校の4年生ぐらいまでです。その短い時間を大切に、親子で身体を動かしてみませんか？ お父さんの運動不足解消やお母さんのダイエットにも有効ですよ!!

今年度もアイ・あいだよりを読んでいただき、ありがとうございました。



相談室からのお知らせ

いつも、教育相談にご理解・ご協力を頂き、ありがとうございます。

さて、来年度の教育相談ですが、4月の相談につきましては、4月1日以降に電話でご予約ください。なお、本校に入学されました幼児児童生徒のサポートを優先的に行うため、4月の相談についてはご希望の日時に合わないこともあります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

5月以降につきましては、校外の教育相談を中心に実施していく予定としております。

来年度も どうぞよろしくお願いいたします。

