

令和6年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部



アイ・あい だより

11月号

## 秋本番 文化の秋！ スポーツの秋！

ようやく過ごしやすい季節になりました。地域を含め数多くのイベントが行われる季節です。積極的に出かけ、楽しみながら色々な経験を増やせるといいですね。朝夕は冷え込むこともあります。体温調節に気を付け、風邪をひかないようにしましょう。

### 学校説明会&体験入学

10月26日(土)に学校説明会を行いました。たくさんの方に参加していただき、ありがとうございました。今回の説明会で本校についての理解を深めていただき、進路に向けて考える一助になればと思います。

高等部普通科体験入学 11月15日(金)

中学部体験入学 2月6日(木)

### 保護者交流会

日時：令和6年12月2日(月) 10:00~12:00

対象者：教育相談利用の保護者、本校の保護者

内容：教育相談に来られている幼児児童生徒保護者の話、全体交流会  
教育相談に来られている保護者の方と本校の保護者の方との交流を深めていただきたいと思います。



### ウインタースクール

日時：令和7年1月6日(月) 13:15~15:30

場所：本校体育館

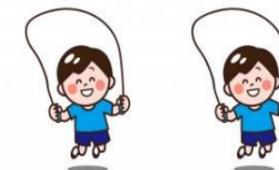
持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装

兄弟、姉妹の参加も受け付けています。ふるってご参加ください。

ご来校の際は、できるだけ公共交通機関でお越しください。



## なわ跳びにチャレンジ



見えない・見えにくい子どもたちにとってなわ跳びのなわは体から離れたところを回すので、なわが急に身体に当たると痛い！びっくりする！イメージがしにくい！と、始めは難しいですが…空中でうまくバランスをとるために全身の筋肉が使われ、体幹が鍛えられます。リズムよく跳べるようになれば色々な跳び方に挑戦し、楽しく遊びながら体力アップできますよ。ダイエットにも効果的なので保護者の方も一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ステップ① その場での両脚ジャンプ

始めはできていても5回6回と回数を増やしていくと両足がそろわない！

ジャンプをするたびに前に進んでしまう！と、両脚でのその場ジャンプができていないことがあります。

### ステップ② リズムに合わせてジャンプ

なわ跳びは一定のリズムでジャンプするのでこれも手拍子や好きな音楽などで跳ぶとリズムが取りやすいかもしれません。両脚でリズムジャンプ。



### ステップ③ 正しいなわの持ち方・片手で回す

親指を伸ばしてグリップを軽く握る。

親指の爪が上から見える向きにするのがポイント

なわが軽いもので回しにくい場合、持ち手の部分を少し長めに固定すると回しやすくなりますよ。長めの竹筒にロープを通したり、持ち手に新聞を巻き付けたりしてみましょう。

最初は片手で回しましょう。なわを半分に折った状態もしくは不要になったなわを半分に切ってもOKです。

なわが下にきたとき、軽くジャンプするようにします。この時、わきは開きすぎないこともポイントです



### ステップ④ 両手で同時に回す

始めはなわが地面に着いて足元にきたらジャンプ。

この時に軽いなわだと上手に回しにくく、また見えにくい見えない子どもたちは足元にきたことがわかりにくいので。トイレットペーパーの芯や新聞紙を巻いておもりになると、重さを感じ地面に着いた音もわかりやすくなります。



簡単ではありませんが、その分「できた」と達成感も味わうことが出来るはず！