

2月号

柳沢プログラム

柳沢プログラム



こどもプラス

◆2024年2月号◆

こどもプラスグループ

フリーダイヤル ☎ 0120-970-421 <https://kodomoplus.co.jp/>

2月の運動療育

- 反復横跳び走り
- フープ片足クマ
- しゃがみカニ歩き
- お使いゲーム 複雑に
- 跳び箱でカエルの足打ち
- 連続逆上がり

2月のコラム

- ★運動コラム
- ★保育所等訪問支援事業
- ★中高生向けのカリキュラム
- ★アクティビティ紹介
- ★脳のひろば
- ★公認心理師による心理支援コラム
- ★言語聴覚士によることばの発達コラム

2月の運動療育

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください→



基礎 ▶ 反復横跳び走り（フープまたぎ）

- ①フラフープを8本ほど用意し、くっつけて置きましょう。
- ②まずは、フープのない所で反復横跳び走りを復習しましょう。
- ③次に、フープとフープをまたぐように跳びましょう。
- ④連続して同じ動きを行いましょ。
- ⑤フープに触らないで進むことが大切だということをお子さん達に伝えましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 勢いがつきすぎてフープを跳び越してしまうことがあります。フープは抜かさずに1本ずつまたぐことをルールとして行いましょう。
- 反復横跳びの動作が苦手な子は、走るように行う場合があります。その場合は1回動きを止め、大人がお子さんの正面に立ち並走することで分かりやすく伝えることができます。
- 3歩目までは上手にできても4歩目以降リズムが崩れるおさんは、集中力の保持時間が短い場合があります。まずは、大人が「ゆっくり」という言葉掛けをしてゆっくりで良いので、確実にできるよう促しましょう。

怪我の事例 ●フープに足を引っかけて転倒してしまう。

発展 ▶ 横跳びフープジャンプ（腕振り重視）



- ①反復横跳び移動をしながら、フラフープをまたぐ遊びです。
- ②フラフープは、8本ほどつなげて配置しましょう。
- ③基本の反復横跳び走りに腕振りが加わることを説明しましょう。
- ④腕を振るとよりスピードが速くなります。
- ⑤腕を振ることで跳躍力が高まることの良い例、悪い例を提示しましょう。

⚠ 気をつけるポイント

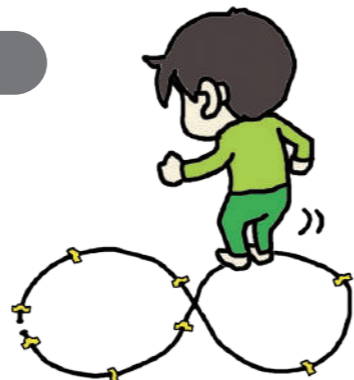
- めちゃくちゃに腕を振る場合は、その場で止めてゆっくり行うようにしましょう。
- 大人が掛け声を掛けて、腕を振りやすくしてあげましょう。
- タイミングを計ることに意識を向け過ぎてしまうと、両足同時移動の感覚が薄くなるため、大人は声掛けをして意識を集中させましょう。

応用 ▶ 横向き八の字移動

- ①床に、一つの丸が直径1m~2mのハチの字をテープや縄で作ります。
- ②横向きジャンプをしながら八の字移動をしてみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 縄で八の字を作る場合は縄がずれたり、縄に足を取られて滑る可能性がありますので、縄がずれないように何箇所かマスキングテープで止めてから行なってください。



基礎 ▶ フープ片足クマ

- ①フラフープを4本つなげて置きましょう。おさんは、片足クマでフープを踏まないように歩きましょう。手指をしっかり開いて行うようにしましょう。
- ②進みながら、フープを視覚で確認することをお子さん達に伝えましょう。
- ③初めは、フープを意識してもらうことに重点を置くため、上げている足を曲げて良いでしょう。2回目からは、足を伸ばして遊びましょう。

よーく見て！とにかく当たらないように！



⚠ 気をつけるポイント

- 空間認知が弱いおさんは、手を手前に置きすぎて片足クマをするため体が前のめりになり顔面から転倒する危険性があります。初めは、フープを2本のみにするなどの配慮をしだんだんと増やしていきましょう。
- 支持力および支持姿勢に慣れないおさんは、体が丸まって移動してしまいます。まずは、跳ぶ前にフープと体の距離を確認させ、前方を向いて跳ぶように促し、慣れてくると、正しい片足クマの形を維持しフープを目視しながら進めるようになります。
- 足が内股になり体が支えられない子は、片足クマで進めません。大人がおさんの片足を持ち、歩きやすいように補助しましょう。

怪我の事例 ●顔が下を向いてしまったり、手を前に置きすぎてしまったりして顔面から転倒してしまう。

発展 ▶ ジグザグ片足クマ

- ①1本縄を地面にまっすぐ配置しましょう。
- ②1本の縄を片足クマで左右に足を振りながら進みましょう。
- ③両手の中心にがくするようにしましょう。
- ④足は縄に触れないようにしましょう。
- ⑤左右に足を振りながら移動しましょう。顎を開きながら進みましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 勢いで進むとバランスが崩れてしまいます。ゆっくり確実に進んでいくように指導してください。
- 腹筋背筋不足により着地後に身体のバランスを崩す可能性があります。
- 少しずつ集中力が持続するように短い距離から始めましょう。
- 縄に意識を向けすぎると顎が閉じて身体が丸まってしまいます。大人は、その都度声をかけましょう。

応用 ▶ クマホッケー



- ①マーカーを1m~1.5mほど間隔を開けて置き自分の陣地のゴールを作り、2mほど離れて向かい側に相手の陣地のゴールを置きます。
- ②クマの姿勢になり、片手を話して相手の陣地のゴールを目掛けて、ボールを転がします。ボールが転がって来たら、クマの姿勢のまま片手をはなしてボールを止めます。これを繰り返し、相手の陣地のゴールにボールが入ったら1点です。

⚠ 気をつけるポイント

- ボールは転がって行きますが、勢い余ってボールを投げってしまう可能性もあります。
- ボールは顔に当たっても痛くない柔らかいボールで行ないましょう。

2月の運動療育

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください→



基礎 ▶ シャガみカニ歩き

- ①お子さんは、カニさんのポーズをしながら平均台の上をアヒル歩きのようにしゃがんで歩きましょう。
- ②手は顔の横でチョキを作り、つま先立ちで横に歩きましょう。
- ③背中を伸ばして行うようにしましょう。



ゆっくりそっと、大人は背中側について、お子さんの動きを見ながら、声掛けをしましょう♪

⚠ 気をつけるポイント

- つま先立ちでのしゃがみ歩きは、かなりのバランス力と足の踏ん張りが必要になります。この力が弱いと1～2歩移動するだけでバランスを崩し、膝や手を床に着いてしまいます。大人が手をつなぎ補助しましょう。
- 手でチョキを作ることに意識を向けすぎると、体のバランスをとる動作が疎かになってしまいます。まずはチョキを作らなくても良いので、バランスをとり横歩きをすることに意識を集中してもらいましょう。
- 横歩きをすると歩きにくいので、体が前向きになってしまうお子さんがいます。大人が声掛けをして向きを維持できるようにしていきましょう。

怪我の事例 ● バランスを崩して平均台から落下してしまう。

発展 ▶ シャガみカニ歩き+障害物

- ①平均台の上をしゃがみながら横移動しましょう。
- ②縄や横木、スリッパなどまたぎやすい障害物を設置し、踏まないように歩きましょう。
- ③手はチョキを作り、背中を伸ばしましょう。
- ④最初は障害物の間隔を広めに空け歩きやすくし、徐々に障害物を増やし歩きにくい環境を作ってみましょう。



線を引いたり、縄をかけてみたり、ちょっとした障害物をおいてみましょう♪

怖がる場合は無理をさせず手を取ってあげるなどして、大人と一緒に達成できるように手伝ってあげましょう♪

⚠ 気をつけるポイント

- スリッパのように凹凸が大きな物を最初から配置するとバランスを崩しやすくなります。
- 最初は、縄やテープなど平らな物を設置するようにしましょう。
- 集中力が弱まるとチョキが維持できなくなります。大人は、指先まで開くように声掛けをしましょう。
- 背中が曲がらないように声掛けをしましょう。
- 背中から落下すると頭部をぶつける可能性があるため、マットを床に設置しましょう。

応用 ▶ アヒル電車

- ①アヒルの体勢になりしゃがみ、前の人の肩もしくは服の裾を両手で掴んで2～4人でアヒル電車になり「いちに、いちに」とリズムよく歩いてみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 1人がバランスを崩すと一緒に転んでしまう可能性があります。
- アヒル歩きを遊び切り、体型や技術面にあまり差がないお子さん同士で行ないましょう。



基礎 ▶ お使いゲーム (複雑に)

- ①お子さんは、大人が指示した物を持ってきましょう。

条件の例)

- 例1 クマ歩きで赤い「り」のつく物を持って、帰りはカンガルーで赤のフラフープをくぐって帰ってくる。
- 例2 片足クマで黄色い「バ」のつく物を持って、背中に乗せて歩いて帰ってくる。



あかてまるくて英語でAppleっていうもの持ってきて〜

やり方いろいろ。工夫して遊んでみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

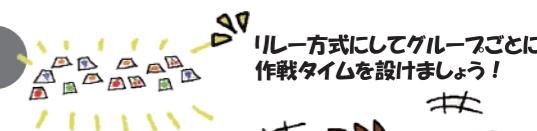
- 最初からキーワードを多めに伝えると、お子さんは混乱したり自信を無くし、抵抗感が生まれることがあります。まずは、少なめの条件から始めて自信に繋げていきましょう。
- お子さんがキーワードを忘れた場合は、直接答えを言うのではなくヒントを伝えましょう。
- 簡単すぎる場合は、2人組にして手押し車で帰って来たり手をつなぎながらスキップなどにしてコミュニケーション力を育てるように行いましょう。

怪我の事例

- ウサギやカンガルーでつまずいて、転倒してしまう。
- クマ歩きで行った際に、急いだり支持力の不足により、顔から転倒してしまう。

発展 ▶ お使いリレー

- ①4～6人のチームを複数作りましょう。
- ②リレー方式で、大人に指定された物を、指定された動きで取りに行きましょう。
- ③実施前に作戦会議をして、順番や勝てる方法を話し合しましょう。
- ④大人が出す指示を聞き、必要な物を取りに行き次の人と交代しましょう。
- ⑤初めのうちは、チーム全員で考えます。慣れてきたら手伝わないようにしていきましょう。



リレー方式にしてグループごとに作戦タイムを設けましょう!



お子さん同士のやり取りを聞き、必要に応じてヒントを与えてあげましょう!

⚠ 気をつけるポイント

- 友達へのアドバイスは、慣れてくると一部の分かるお子さんだけが答えてしまう状態になります。一部のお子さんだけに偏らないように「お助けバッジ」などを作成し、アドバイス担当のお子さんを決めるようにしましょう。
- もし違う物を持ってきてしまったらやり直しましょう。その際は、同じ問題を出してあげましょう。

応用 ▶ 玉入れアイテム集め



- ①チームを作る (3～5チームほど)
- ②カゴをスタート地点のフープから3mほど離れた場所に並べて、カゴの周りにそれぞれ別々アイテムをおいていきます。
- ③お子さんは一人1個ボールを持ち、自分の番がきたらスタートします。
- ④どのカゴでも良いので、近くまで行き、ボールを投げて入れれば、カゴの周りにあるアイテムを1つ持って行くことができます。入っても入らなくても1回投げたら、ボールを拾って次の人と交代してください。
- ⑤最終的により多くのアイテムを獲得したチームの勝利です。

⚠ 気をつけるポイント

- お子さんがランダムに走るため、お子さん同士衝突してしまう可能性があるため注意してください。

2月の運動療育

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください→



基礎 ▶ 跳び箱でカエルの足打ち

- 跳び箱に手を着き、しっかり手指を開きましょう。
- 顎を開き、前を見るようにしましょう。
- 2回足で拍手をしましょう。
- 大人の合図に合わせて「1, 2の3」で跳びましょう。

「どういふ風に手を開くんだっけ？」とお子さんたちに聞いてみましょう♪
目隠しをして、足をどうするかまでをお子さんたちに聞きながらおさらいをしましょう♪



⚠️ 気をつけるポイント

- 足を上げた時に体が上がりすぎて、跳び箱から落下する可能性があります。大人は必ずお子さんの肩、胸辺りを押さえて補助を行ってください。
- 足を上げた時に顎を閉じると、体が丸まり前方向に回転したり、体が支え切れず頭部から落下したりする可能性があります。良い例、悪い例を提示し顎を開かせるように意識付けしてください。
- 手と手の位置が近すぎたり遠すぎると、体を支えることが困難になります。手を着く位置を肩幅で調整するように声掛けをしましょう。

怪我の事例

- 足を上げた時に、身体が上がりすぎて跳び箱から落下してしまう。
- 足を上げた時に、顎を閉じると体が丸まり前方向に回転したり、体が支えきれず頭部から落下してしまう。
- 手と手の位置が近いと、体が支えきれず転倒してしまう。

発展 ▶ 開脚跳び（2段）

- 2段の跳び箱を用意し、開脚跳びで跳びましょう。両手を揃えカエルの目を隠すように手を着きましょう。
- 顎を開いて前方を向きましょう。
- 膝を深く曲げて、大きく跳びましょう。
- ウシガエルの動作を伝え、手を固定して跳ぶように促しましょう。

「座っちゃっても大丈夫！足が前に行くからやってみて！」と、言葉かけも気楽に！跳べなくてもいいからチャレンジしてみる気持ちを引き出しましょう♪



⚠️ 気をつけるポイント

- 大人は、お子さんが跳ぶ時に「せ〜の」などと跳躍のリズムを伝え跳びやすくします。
- 内股のお子さんは、正座で跳び箱の上に乗る状態になります。カエル乗りの遊びに戻り股関節を開くよう指導しましょう。
- 手足同時に跳び、前方へ転倒する恐れがありますので、補助を厳重にしましょう。

応用 ▶ 跳び箱谷飛び越し

- 4、5段の跳び箱を2台横に繋げます。
- 跳び箱の前にマットを置きます。
- 右の跳び箱に右手、左の跳び箱に左手を置き、両足でジャンプして足を曲げて跳び箱の間をジャンプして飛び越します。

⚠️ 気をつけるポイント

- お子さんの体格、技術に合わせて跳び箱の高さを変えて行なってみてください。



基礎 ▶ 連続逆上がり

後方回転のときは肘を曲げずに遠心力で回ります。あごを開くこともポイントになります。

- 鉄棒で、連続逆上がりを行いましょ。
- スズメの状態からゆっくりと体を鉄棒の下に滑り込ませ、そこから逆上がりに移行しましょう。
- 大人は、お子さんの背中を押さえ体が落下する勢いを軽減させましょう。
- お子さんの下半身が鉄棒の下に来た時に「そこから逆上がり」と声を掛け、体を上方へ上げやすくしてあげましょう。



⚠️ 気をつけるポイント

- 鉄棒の下に体を入れた時に腕が伸びてしまうお子さんがいます。それで終わらせるのではなく、その状態から腕を曲げて逆上がり体勢を再度整えます。必要なのは、鉄棒の下から逆上がりをするという環境、地面を蹴り上げることなく逆上がりをするという環境が必要になります。
- 1回目は、逆手で通常の逆上がりをします。2回目は、手を順手に持ち替えることを意識させてください。
- 体を回転させる際に腕が曲がってしまう子には、大人がお子さんの足を持ち、「1, 2の3」とリズムを取り回りやすくしてあげましょう。



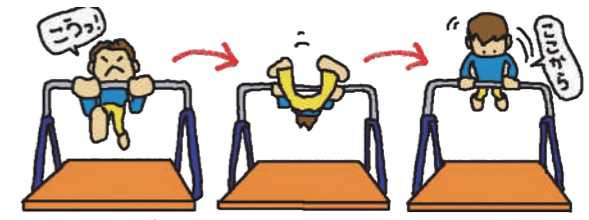
必ず補助につきましょ！腰を支えてお腹が鉄棒から離れないようにしましょう♪

怪我の事例

- 足を振っている途中で腕が曲がってしまい落ちてしまう。
- 勢いよく足を上げた反動で鉄棒から手が離れてしまう。
- 降りる際にスピードをコントロールできず勢いよく顎を鉄棒にぶつけ口腔内を切ってしまう。
- 降りた後に、目が回り鉄棒に引っかかり転倒してしまう。

発展 ▶ 連続後ろ回り（着地なし）

- 逆上がりを行い、鉄棒上に上がります。
- 鉄棒上に上ったら、逆手から順手に持ち変えましょう。
- 足をカンガルーのようにくっつけましょう。
- スズメのように腕を伸ばしましょう。
- 両足を勢いよく振り、腕伸ばしを維持しながら体を鉄棒下に滑り込ませ回転します。
- 顎は、しっかりと開くようにしましょう。



必ず補助につきましょ！腰を支えてお腹が鉄棒から離れないようにしましょう♪

⚠️ 気をつけるポイント

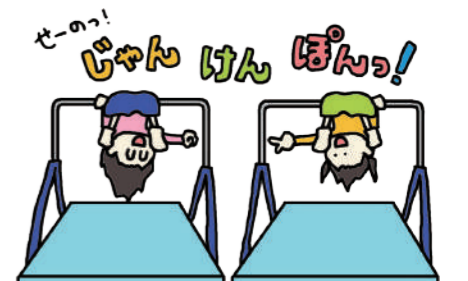
- 大人は、お子さんの腰を支えることで鉄棒に密着させ回転させやすくしてあげましょう。
- 怖いと腕が曲がりやすくなります。大人は、上記の補助で最後まで腕を伸ばしやすくサポートしてあげましょう。
- 顎が閉じると腕が曲がり身体が丸まりやすくなります。回転前と回転中に大人は、顎を開くことを伝えましょう。
- 両足同時に足振りができないと全身の反動をつけることができないので、大人は声掛けをしてあげましょう。

応用 ▶ お布団ジャンケン

- 鉄棒に、スズメの状態から前回りのように前に回る途中で止まり、お布団の状態になります。
- お互いお布団の状態、お互いリズムを合わせて、ジャンケンをします。

⚠️ 気をつけるポイント

- あいこが続くお腹痛くなってしまう可能性がありますので、あいこが続いてしまう場合は大人が途中で止めたり、あいこの場合は2回までと最初に決めてから行なってみてください。



☆遊びをよく見てみよう☆「じゃがいもボーリング」

遊び方

- ①マットやお布団の上で体操座りになります。
- ②後ろにゆっくり倒れて背中をマットやお布団につけます。
- ③体を横に捻りながらペットボトルのピンに向かって転がります。
- ④転がる時は手で足をしっかり抱えながら転がらしましょう。
- ⑤転がりながらたくさんのペットボトルを倒して楽しむ遊びです。



遊びの特徴 ◆日常生活にあるものを使っての遊び ◆回転感覚を養う遊び ◆体全体に力を入れる遊び ◆家でも楽しくできる遊び

【養われる能力】

○体操座りになる/後ろに倒れる【全体運動】

お尻をマットにつけ座り、膝を曲げて手を体を小さくして体操座りをします。姿勢を作るのに膝を曲げたり、猫背にならないように背筋を伸ばす、手で足を抱えるなど体全体を動かして形を作ります。また多くの部位を動かすことで身体コントロールの力が養われます。形を作った後は背中をつけて寝転びます。後ろに倒れるのは、見えにくく行いつらいです。倒れる速度を調節しながらゆっくり倒れることで、後方感覚が養われます。

- ▶身体コントロール
- ▶後方感覚

○体全体を使って回転する【全身運動】

回転する時はお腹に力を入れて体を横に捻りながら進みます。また捻る時は抱えている足も進行方向に動かす必要があります。上半身だけ、下半身だけ動かしてもうまく進みません。上半身と下半身を一緒に動かすことでスムーズに進むことができ、連動性が高められます。

- ▶腹筋・背筋
- ▶上半身と下半身の連動

○マットやお布団から落ちないように回る【全身運動・認知能力】

転がる時はマットやお布団から落ちないように転がらしましょう。回っている時に自分の体がどのようにになっているか、今どこを通っているのか、落ちないようにイメージしながら進むことで空間認知力が養われます。また落ちそうになった時に体の向きを変える、体の全体を使って踏ん張ることでバランス力も育まれます。

- ▶バランス力
- ▶空間認知力
- ▶回転感覚

○ペットボトルに当たる時に体の向きや力を調整し直す【全身運動・微細運動】

顔を振っても取れない時は息を吹きかけて取ってみましょう。シールを目掛けて息を吹きかける時、唇を微調整して動かす、息ではなく貼ってある部位だけを一所懸命動かすなどを試みることで、細かい動きに発展し微細運動へとつながります。また息をシールに強く吹きかけることで、自然とお腹に力が入り腹筋の力も養われます。

- ▶全身運動
- ▶認知能力

じゃがいもボーリング アレンジ

●じゃがいも迷路ボーリング

マットやお布団を直線に置くのではなく、斜めやL字など様々な形で設置してじゃがいもボーリングをする遊びです。マットがどこにあるのかよく見ていないと落ちてしまいます。落ちないようにするためにはマットを良く見る力、自分の体がどのように動いているのかを更にイメージする力が必要になる遊びです。

●倒す本数決めてボーリング

転がってペットボトルを倒す前に、何本のペットボトルを倒すかを決めます。決めたらじゃがいもに变身し、転がりながら決めた本数を倒しにいきます。どのくらいの力でぶつかったら決めた本数が倒せるのか、速度を調整し、ペットボトルに当たる場所はどこが良いのか考える、力の調整力や計画を実行するための考える力が養われる遊びです。

保育所等訪問支援の記録



保育所等訪問支援とは、支援員が保育園や小学校などに訪問し、そこに通園・通学するお子さんが安心して集団生活を送ることができるよう支援を行う福祉サービスです。

なんでも一番になりたいJさん（年長）

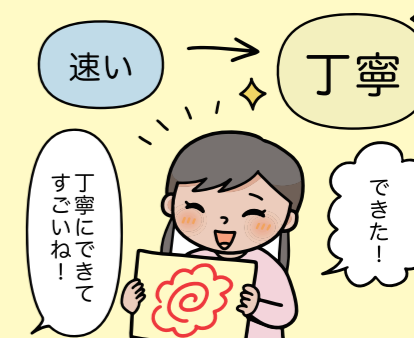
教室では、運動遊びや制作活動などの際、お手本を見て丁寧に取り組むことができていたJさん。保育園では、一番になることへのこだわりが出てしまい、何を行なうにも速くゴールにつくこと、速く完成させることに重視し、活動への参加が雑になっているとのことでした。

園での様子を見させていただくと、好きな活動には楽しく参加して欲しい、そして気持ちのコントロールが苦手なJさんが痾癢を起こさないように、という先生方の思いから「速いね!」「一番だね!」といった言葉で褒めながらJさんに寄り添って来ていました。

事例 ①

そこで、先生方とお話の中で、褒める視点を「速さ」から「丁寧さ」に変えるご提案をさせていただきました。運動であれば「手の先までピンと伸びていてかっこいいね!」、制作であれば「ゆっくり綺麗に塗られていてすごいね!」などのように、丁寧にできている部分を積極的に褒めていただくようお願いしました。

すると、その言葉がけを始めてから、Jさんの様子が変わり始めました。「上手にできるようになりたい!」という気持ちが芽生え、速さよりも丁寧さを重視するようになり、これまで以上に一つひとつの活動に集中をして、丁寧に取り組むことができるようになってきました。

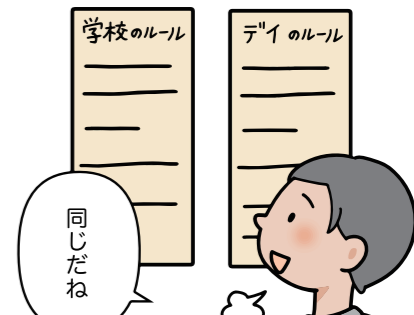


学校と放課後等デイサービスのルールの違いに戸惑いを感じていたAさん（小学3年生）

Aさんは、学校と教室のルールに大きな差があり、安心して過ごすことができずにいました。「どうしたらいいかわからない」と痾癢を起してしまうことも多く見られていました。そのような状況を保護者の方にご相談させていただき、保育所等訪問支援を開始いたしました。

事例 ②

保育所等訪問支援を実施していくなかで、学校では、Aさんがルールをいつでもすぐに分かるよう、「見える化」して掲示していること、痾癢が起きてしまう前に先生とルールと一緒に確認していることがわかりました。教室での取り組みも先生方にお伝えし、Aさんのルールの理解への支援を統一していきました。また、ルールの内容に関するすり合わせも行いました。



ルールを共通の方法で実施することで、学校でも教室でも楽しく過ごすことができる機会が増えていきました。お子様にとって安心した環境づくりを行うためにも、保育所等訪問支援を活用することができます。

中高生向け カリキュラムのご紹介



社会性 農作物を栽培し、 育てた作物の活用方法を考えよう



内容

じゃがいもの栽培について学び、実際に種づくりから収穫までを体験する。
収穫後はそのじゃがいもの活用方法について皆で話し合
って決める。



到達目標

- じゃがいもの栽培方法を知る。
- 実際にじゃがいもを育て、収穫する。
- 収穫したじゃがいもをどのように活用するか皆で考え、計画する。

養われる力

- 事前に学んだことを実践する力。
- 皆で協力して作物を育てる為の協調性。
- 話し合いの中で他者の意見を聞いて理解する、他者理解力。

流れ

- ①じゃがいもの育て方を学ぼう。
- ②じゃがいもを収穫しよう。
- ③収穫したじゃがいもの活用方法を考えよう。

1 じゃがいもの育て方を学ぼう。

4月上旬 【種の下準備】

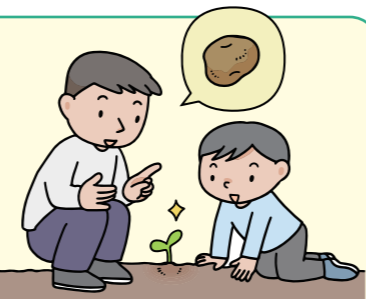
まずはスムーズに発芽するために、種の下準備をおこないます。お子さんたちには、包丁を使
って種芋を半分に切ってもらいます。

4月中旬 【植え】

準備した種芋を畑に植える作業を行います。
事前に土づくりについてや必要な道具について大人と一緒に動画や本などで予習してから
行くと、植え当日に慌てず作業に取り掛かることができます。

5月下旬 【芽かき・草刈り】

芽かきは収量や品質に大きく影響する、じゃがいも栽培には欠
かせない工程です。
なぜこの作業が必要なのか大人はお子さん達に教えてあげま
しょう。草刈りも農具を必要とするので作業にはコツがいります。
難しい作業があるときは、大人が行う部分とお子さんにやっ
てもらう部分と役割を決めて行います。



2 じゃがいもを収穫しよう。

7月下旬、いよいよ収穫です。農作業の中で一番盛り上がる瞬間ですね。
収穫の方法についても事前に動画や本で学び、必要な道具を用意しておきます。
三本鍬を使って土を掘り起こす、軍手をつけてジャガイモを採るなど、お子さんそれぞれに
合った方法で収穫してみましよう。

ポイント

- 農具には危険もたくさんあります。正しい使い方、やってはいけないことを事前に伝えましよう。
- 暑い時期は熱中症にも注意です。こまめに水分補給をするよう促しましよう。

3 収穫したじゃがいもの活用方法を考えよう。

収穫を終えたら、採れたじゃがいもの量を見て、皆で育てた
じゃがいもをどのように活用するか話し合ってみましよう。

話し合いは、グループに分かれて行います。各グループのな
かで書記・進行・発表の役割を決めて話し合いましよう。



ポイント

- 人数が多いときは、最高5名ほどの少人数グループを作りましよう。
- 出来るだけお子さん達だけで話し合いましよう。

実践例

Aさん → 「大きくなっているかなあ」と収穫を楽しみにするお子さんがいました。

Bさん → 「こんな形あったよ。雪だるまみたい！」とジャガイモを見て楽しむ様子が見られ
ました。

Cさん → 「カレーに入れようかな」「お味噌汁にするのもいいな」と、どんな調理をするか
を考えながら収穫するお子さんもいました。

次回は、最後の話し合いで決める「収穫した農作物の活用方法」の例として『販売会』
を行うための療育カリキュラムをご紹介する予定です！お楽しみに♪

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介



療育あそび 親子運動会 こどもプラス塩田教室 <https://sjs-shioda.com/>



皆さんこんにちは！こどもプラス塩田教室です。
11月3日(祝)に親子運動会を開催しました。今回は親子運動会の様子をご紹介します！
普段事業所でお子さんやがっている運動あそびをおうちの方に見ていただくとともに、親子で一緒に身体を動かして遊ぼうということで企画をしました。
事業所の近くの体育館で開催しました！

今回は事業所から歩いて10分ほどの場所にある体育館を借りて行いました。職員も全身白！全身赤！はちまきなどで気分が入っています！



親子運動会スタート！！



今回の親子イベントは祝日の午前中に行われました。
プログラムを作成して受付で配布しました。

準備運動



まずはみんなで準備運動から行います。棒人間のモノマネをします！
親子でできる2人組で行うモノマネも用意しました。おんぶや抱っこなどもやってみました！

2人組で行う親子運動として、グーパー運動も行いました。大人の「グーサーの」「パーサーの」で大人が足を開いたり閉じたりし、息を合わせてジャンプをします。



いよいよ大人 VS お子さんの競技の始まりです！



●たおしおこし
大人 VS お子さんでコーンを倒すチーム/コーンを起こすチームに分かれます。
2戦行なったのですが、なんと両方ともお子さんチームが勝ちました！運動あそびの成果が出ていました！！



●親子リレー
次に親子でリレーを行いました。大人はラケットにボールを置いて運びお子さんに渡します。お子さんはボールをバトン替わりに、ボールを持って走ります！



●玉入れ
大人VSお子さんで赤と白に分かれ、それぞれのチームの先生が持っている傘に玉をたくさん入れた方が勝ちです！なんと大人チームはすぐに負けてしまいました…。



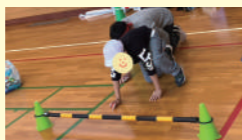
玉入れの応用編として、2戦目は音楽が止まったら投げるのを止める「ミュージック玉入れ」を行いました。「動」と「静」の動きを交互に行うことができる運動です！
まだまだお子さんチームの全勝でした！素晴らしい！！！！！！！！



●お菓子サーキット 次は少し休憩をしてお家の人と一緒にサーキットに挑戦！



最初はフープジャンプ平均台バランスストーンにチャレンジ



その次はボールプールからアメ探しです！



次はボールをくぐってジャンプ！！



賞状授与式

親子運動会をがんばったお子さん全員にそれぞれの賞状授与です！

日々大きく成長するお子さん達なので、大きくなると触れ合って遊ぶ機会も減ってくるかと思えます。こういったイベントにご参加いただき、親子で触れ合う機会になるといいなと思います！

ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました！今後も親子で参加できるイベントを開催していきたいと思えます。

運動あそびでお子さん

達は普段から行なっているのでおうちの方を置いて行ってしまいうらい早く進みました！
日々の活動の様子を見ていただけて良かったです。まだ少し時間があつたので運動遊びでお子さん達が大好きな遊びを一緒に行なってみました。



脳のひろば

●●●●● 【空間認知能力とは？脳がどのように働いているか】 ●●●●●

◆本日は空間認知能力の話をする。

空間認知とは「3次元空間において自己と空間の相対的位置関係を把握すること」と定義されており、※1) その認知に深く関与するのは脳の海馬という領域です。私たちは「視覚」や「嗅覚」、「聴覚」、「前庭覚」、「固有覚」など空間認知に関する情報を海馬で処理することで、空間にある人や物の位置関係、大きさ、スピード、向きなどを正確にとらえることができます。※2)

空間認知能力は視力などの感覚とともに発達し、遠近感を把握できるようになるのが3歳~4歳です。5歳ごろには、今まで平面的にとらえていた物体を立体的にとらえることが可能になります。個人差はありますが空間認知能力が完成するのは10歳前後です。

●空間認知能力が低いと日常でどのような困り事があるのか

私たちは「視覚」、「嗅覚」、「聴覚」などの外界から入ってきた情報を処理し、必要な情報を記憶することで空間の全体的なイメージをつかんでいます。そのため空間認知能力が低いことで日常生活において様々な支障をきたすことがあるのです。では、空間認知能力が低いと日常生活でどのような困りごとがあるのでしょうか。

たとえば学習場面を想像してみましょう。私たちは目で見えた文字の形を正確に認識することでその文字を覚え、読んだり書いたりする力を身に付けます。そのため空間認知能力が低いことで生じる困りごとのひとつは読み書きの問題です。また、空間認知能力が低い人は目の前にはない物を頭の中でイメージしたり、全体像を捉えたりすることが苦手だと言われています。そのことにより地図を見ながら移動することや、物の大きさに対して適切な収納場所を決められず、整理整頓が得意となるケースも多いのです。

●空間認知能力を養うために効果的な運動

空間認知能力は運動能力とも深く関係していると考えられています。※1) そこで重要となるのが自分の内部を感じる感覚である「前庭覚」や「固有覚」の動きです(2022年4月号参照)。

「前庭覚」や「固有覚」は自分の体の動きを察知する感覚だと考えられています。たとえば目をつぶった状態でブランコに乗っている場面を想像してください。このとき目から見える情報を遮断していても自分の体の傾きやスピード、揺れなどを感じられると思います。それは「前庭覚」の動きがあるからです。今度は目をつぶった状態で手を握っている場面を想像してみましょう。握っている手を見なくても、指の曲がり方や力の入り方を感じられるのではないのでしょうか。このとき動いているのが「固有覚」です。こういった感覚をうまくつかむことが、運動能力の発達に重要だと考えられています。

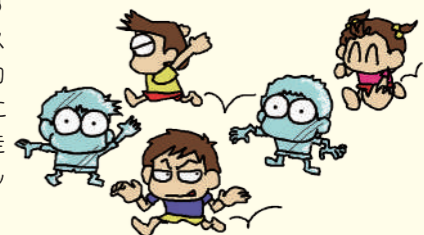


空間認知能力を養う運動では、鬼ごっこやボールを使った運動が効果的です。鬼ごっこでは、自分と友達的位置関係を考えながら走るスピードを調整する力が求められます。また、ボールを使った運動では蹴ったりつかんだりする時に、ボールの位置やそのスピードを予測して手足を動かすことが必要です。このように遊びの中で全身を動かし「前庭覚」や「固有覚」を刺激する運動は、空間認知能力を高めるのに効果的だと言えます。

⇒柳沢運動プログラムで期待できる効果

柳沢運動プログラムには頭からお尻、そして手や足の先まで全身を余すことなく使った運動が満載です。今回は、こどもプラスの放課後等デイサービスの教室で提供しているプログラムの中から「スキップ氷鬼」を紹介します。

この運動は氷鬼をスキップで行いますが、逃げる人も、追いかける人もみんな走らずにスキップすることが大切なルールです。鬼ごっこは、鬼と自分との距離感を常に把握しながら逃げる方向やスピード、タイミングを決めて瞬間的に動く必要があります。そのため空間認知力だけでなく集中力や判断力、瞬発力を鍛えられる運動です。また、スキップで行うことによって衝突事故も起こりにくくなるので安全だと言えますね。楽しくて興奮したり鬼に捕まりそうになったりすると、つい走りたくなってしまいがちですが、そんな時でも走らずにスキップするように声をかけましょう。「スキップ氷鬼」は、ルールを守ると言う経験を通して社会性を育てることもできる運動遊びだと言えます。



引用・参考文献・参考サイト ※1) 小野誠司, 「空間認知能力を形成するメカニズムに寄せて」: バイオメカニズム学会誌, Vol.41, No.4, 2017, 158
※2) 佐藤豪, 「海馬一隅内皮質系の空間認知における前庭系の役割」: Equilibrium Research, Vol.74, No.3, 2015, 213~217

公認心理師による 心理支援コラム

毎月公認心理師による「子どもに寄り添う大人への心理支援」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

～簡単にできるリラクゼーション法 リラックスすることの効果～

リラックスとは、こころとからだの両方が緊張していない状態です。リラックスと聞くと何よりも望ましい状態だと思われがちですが、私達は仕事などで気を張る事が必要な場面もあります。ヤーキーズ・ドットソンの法則によれば、高すぎず低すぎない適度な緊張状態（ストレス）の時、人は最適なパフォーマンスを発揮できるとされます。自分自身で適度な緊張感をコントロールできれば、自分が持っている能力を発揮できる可能性が高まります。そのためには緊張を緩める事が必要になります。つまり、リラクゼーション法とは、「緊張を緩める方法」と言い換える事ができます。今回はいくつかのリラクゼーション法を紹介いたします。自分に適したリラクゼーション法を見つけて、是非対処してみてください。

◆**腹式呼吸** 呼吸を整えることで心の安定を得て、落ち着きを取り戻すことができます。

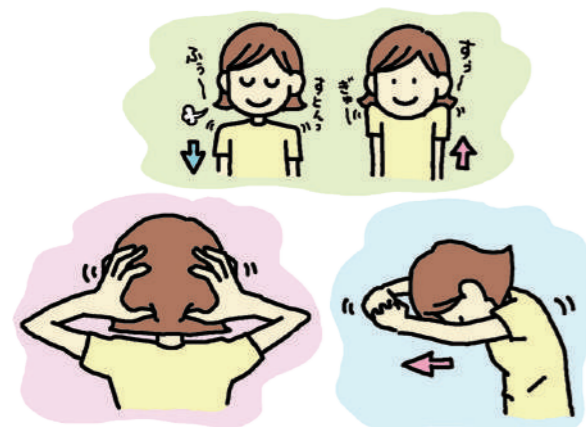
腹式呼吸のポイント

準備：両手を重ねておなかの前にあてる

- ゆっくりと呼吸（約5拍数えるイメージ）を吸う
- ゆっくり呼吸（約10拍数えるイメージ）を吐く
- おなか膨らむように吸う
- おなかの膨らみがもとに戻るように吐く

ゆっくり息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスができます。少し力が入りにくくなったら、上手くリラックスできた証拠です。

◆**ストレッチングでリラックス感を味わおう** ストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらずに手軽に行えます。



- **簡単な体操 肩の上げ下げ**
肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす
- **簡単な体操 首回し**
首、肩の力を抜き、首をゆっくりまわす
- **マッサージ 首すじ**
親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする
- **ストレッチング 背中**
両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める

ストレッチングを行うと、血液循環が良くなり、温かさを感じる生理的反応を体感出来ます。長時間同じ姿勢が続いた時に行うことによって筋肉の緊張がほぐれるでしょう。

◆**適度に運動をし、日常生活でストレスを発散しよう**

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。あくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。しかし、忙しくて運動する時間がないという方は、日常生活の中でできることから身体活動の量を増やしましょう。自分が好きな運動を楽しみながら行い、上手にリラックスしていけるといいですね。

【引用・参考文献 / 参考サイト】
厚生労働省 共通「メンタルヘルス対策」安全衛生のポイント

言語聴覚士による ことばの発達

毎月言語聴覚士が「子どものことばの発達」をテーマにコラムを掲載いたします。

ことばの発達 ～2語文獲得への道～

周りのお友達よりもことばの発達に遅れがあり、コミュニケーションが上手く取れないお子様の中には、単語は話せるが、2語文が難しいという事が多くあります。今回は、2語文へのステップアップにとっても大切なポイントを4つご紹介します。

●●●●●●●●●● **大切なポイントを4つご紹介いたします。** ●●●●●●●●●●

①話せる単語が200～300語！

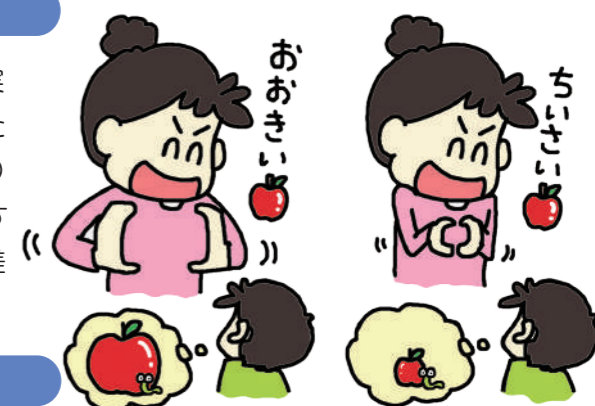
始めに、話せる単語数をある程度獲得することが必要です。2語文が話せるようになるのは2歳前後とされていますが、この頃は爆発的に単語を覚えていく時期です。50語程しか話せていなくても短期間で200語を超えることもあります。この単語数が増えてくることに伴って、単語と単語をつづけて話すことが2語分の始まりです。

②名詞だけではなく、動詞・形容詞・代名詞！

単語数を伸ばすためのアプローチは絵カードが有効的です。しかし、動物や野菜、魚や鳥、生活用品など名詞カードばかりを揃えていませんか？日本語の文は、名詞だけでなく様々な品詞の組み合わせから成り立っています。つまり、名詞以外にも特に動詞・形容詞・代名詞の獲得が2語文への近道になります。日常的によく使う単語、「たべる」「ねる」「おおきい」「ちいさい」「これ」「あれ」などから始めてみましょう。

③ジェスチャーをしながら！

前述の動詞・形容詞・代名詞は、物や形で表せない単語です。実態がないため理解が少し複雑で難しい品詞になります。そのため、身振りや手振りジェスチャーを加えて声掛けすることでより理解しやすくなります。特に動詞では実際に動きながら真似をする遊びを行ったり、「これ」や「あれ」と代名詞を使う場合は指差しを併せて行ったりすることが大切です。



④大人がお手本を！

2語文とはどんなものなのか最初は理解していませんが、周りの大人のお手本を見て、聞いて、真似をしながら獲得していきます。つまり、私達大人がお手本となる言い方を示してあげることが大切です。「これ ちょうだい」「ごはん たべる」「おおきい りんご」など、始めは助詞が抜けていても構いません。関連する2語を続けて話すことから始めてみましょう。

お子さんの話す言葉に耳を傾け、それぞれにあったポイントを意識して、ことばの発達をサポートしていきましょう。