

2025年2月号 柳沢プログラム



<https://kodomo-plus.co.jp/>

Copyright © 2024 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.

2月号 柳沢プログラム

2月の運動療育

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 【基礎】しゃがみカニ歩き | ▶【発展】しゃがみカニ歩き+障害物 |
| 【基礎】足抜き回りで空中静止 | ▶【発展】足抜き回りで空中静止（膝を伸ばす） |
| 【基礎】フープ片足クマ | ▶【発展】ジグザグ片足クマ |
| 【基礎】反復横跳び走り | ▶【発展】反復横跳びのようにフープをまたぐ |
| 【基礎】跳び箱でカエルの足うち | ▶【発展】開脚跳び（2段） |
| 【基礎】お使いゲーム 複雑に | ▶【発展】お使いリレー |

2月のコラム

- | | |
|------------------------|---------------------|
| <u>運動プログラム応用アレンジ</u> | ▶ ワープリレー |
| <u>ことばの発達コラム</u> | ▶ 正しい発音へ |
| <u>作業療法士による発達支援コラム</u> | ▶ じっとしてられないお子さんへの支援 |
| <u>職員インタビュー</u> | ▶ こどもプラス上田教室H先生 |
| <u>アクティビティ紹介</u> | ▶ 中高生向けの運動療育について |



2月の運動療育

基礎編 ▶ シャガみ力二歩き

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. 手は顔の横でチョコキを作り、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。

ゆっくりと、保育士は背中側について、子どもの動きを見ながら、声かけをしましょう♪



! 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。
- 手でチョコ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。まずはチョコ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いため、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。

養われる力

- バランス力：つま先でしゃがみ歩きをしながらバランスがとれる
- 体のコントロール力：手でチョコキを作りながら移動できる
- 集中力：手のチョコキを維持しつつ、つま先移動ができる

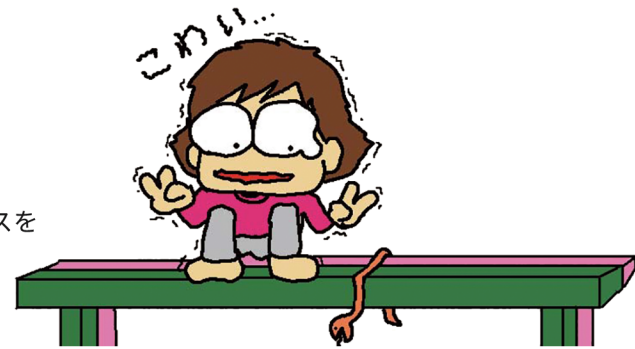


発展編 ▶ シャガみ力二歩き+障害物

1. 平均台の上をしゃがみながら横移動しましょう。
2. 縄や積木、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. 手はチョコキを作り、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。

! 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コ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。



養われる力

- 空間認知：障害物の位置を確認しながら、踏まないようにまたぐことができる
- バランス感覚：障害物をまたぐ時につま先立ちを維持しつつ、バランスを保つことができる
- 協応力：チョコキの指を曲げずに、最後まで歩くことができる



基礎編 ▶ 足抜き回りで空中静止

1. 鉄棒にぶら下がり、コウモリの状態で止まりましょう。
2. 事前にコウモリの形をお子さん達と確認しておきましょう。
3. コウモリの状態になったら、両足を鉄棒から離します。そのまま足を伸ばしましょう。
4. 体が「くの字」の体勢になるようにしましょう。
5. 怖くても手は絶対に離さないように声掛けをしましょう。



子どもの手の上から保育士が手を置かず、子どもの片手首を持って、もし手が外れても落ちないように補助してあげましょう。

! 気をつけるポイント

- コウモリの状態で足を鉄棒から離す動作は、逆さ感覚に抵抗があるお子さんにとっては困難な動きなので、緊張し手を離すことがあります。怖い子には、大人がお子さんの背中、手を押さえて重力を感じないように補助しましょう。
- 足を鉄棒から離れたときに、体のバランスがとりにくい状態だと重みで足が床に着いてしまいます。大人が足を補助し支えやすいポイント、姿勢に導いていきましょう。一度コツをつかめば、自由自在にぶら下がれます。

養われる力

- 逆さ感覚：逆さまの状態でも怖がらずに体を操作することができる
- 体のコントロール力：逆さまの状態で自分の体を操作できる
- 懸垂力：腕の力と握力だけで、体重を支えることができる



発展編 ▶ 足抜き回りで空中静止（膝を伸ばす）

1. 空中静止中に膝を伸ばし体をくの字にしましょう。
2. 握った手に力を入れましょう。
3. 顎を開きましょう。
4. 腕を伸ばしましょう。
5. 最後まで手は離さないようにしましょう。

! 気をつけるポイント

- 足を伸ばそうとするときに、手が離れてしまうため大人は、お子さんの腕や腰などを必ず支えましょう。
- 具体的な補助は、手首や腰や背中を支えることで落下防止になります。
- 途中で手が外れてしまう場合は、豚の丸焼き、腕曲げサルなどを行きましょう。



落ちないための補助は忍者コウモリと同じ。勢いをつけずゆっくりバランスをとりながら足を伸ばしましょう♪

養われる力

- 懸垂力（特に握力）：最後まで鉄棒にぶら下がることできる
- 身体のコントロール力：空中静止の状態でも体を動かし、膝を伸ばすことできる
- バランス感覚：足を伸ばした状態でバランスを維持することできる



2月の運動療育

基礎編 ▶ 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。お子さんは、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、

⚠️ 気をつけるポイント

- 空間認知が弱い子は、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ばらく増やしていきましょう。
- 支持力および支持姿勢に不慣れな子は、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。大人がお子さんの片足をもち、歩きやすいように補助しましょう。



養われる力

支持力：片足クマでフープを飛び越えるだけの腕の力が育っている

空間認知：フープと自分の手足の距離を測ることができる

イメージ力・判断力：片足クマでスムーズに進むため、手足の配置位置を想像し実行できる

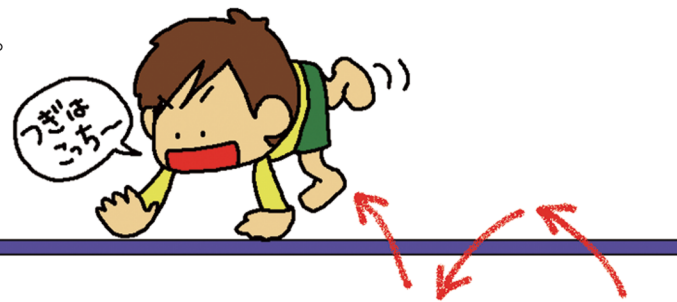


発展編 ▶ ジグザグ片足クマ

1. 1本縄を地面にまっすぐ配置しましょう。
2. 1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。



養われる力

支持力：最後まで片足クマの状態で身体を支えることができる

空間認知：縄に対しどの位置に足を着地させれば効率よく移動できるか計算できる

記憶の操作：右→左→右と順番に足を移動させることができる



基礎編 ▶ 反復横跳び走り

1. 反復横跳びの要領で横移動をしましょう。
2. 一定のリズムを刻み続けられることがポイントになります。
3. 直線的に走るようにしましょう。この時、前後にコースがぶれないように声掛けしましょう。
4. 慣れてきたら手をチョキにして、全身に意識を向けられるようにステップアップしてみましょう。
5. 大人は、タンバリンを叩きリズムをとりやすくしましょう。

⚠️ 気をつけるポイント

- リズム感の弱い子には、大人が向かい合い同じリズムを刻みながら並走しましょう。
- 普通に走ってしまったりリズムに気付いていないお子さんには、一度動きを止め大人と手をつなぎ、大人の足に注目させながら体をゆっくり操作させましょう。
- 距離が短いとお子さんのリズム感を判断することが難しくなります。できるだけ壁から壁まで程度の距離を設定してあげましょう。



養われる力

体のコントロール力：同じ動作を繰り返せる下半身の踏ん張りとお上半身の体重移動バランスを養う

リズム感・記憶の操作力・集中力：リズム良く同じ動きを反復することができる

空間認知：前後にぶれず、直線上を移動できる



発展編 ▶ 反復横跳びのようにフープをまたぐ

1. 反復横跳びの要領でフープをまたぎながら進みましょう。
2. 腕を振りリズムをとりましょう。
3. フープとフープのつなぎ目を足でまたぎましょう。
4. リズム良く軽快に移動していきましょう。

⚠️ 気をつけるポイント

- 1個目はまたいでも2個目はフープの中に両足を入れてしまう場合があります。お子さんが跳ぶ時に「またいで」と声がけをして一つずつ集中させましょう。
- 両足同時に跳ばずに歩く場合があるので、大人がお子さんの向かいに立ち確実に動作を習得させましょう。



養われる力

空間認知・認識力：フープの中に足を入れ、フープをまたぐことができる

記憶の操作：同じ動作の繰り返しを最後まで行うことができる

リズム感：体重移動や跳躍動作を協応させ、一定の動作を刻むことができる



2月の運動療育

基礎編 ▶ 跳び箱でカエルの足うち

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

⚠ 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。



養われる力

支持力：両腕で体を支えることができる

バランス力：持ち上げた体を支持力と併用し短時間浮かせられる

体のコントロール力：上げた足を2〜3回打ちつけることができる



発展編 ▶ 開脚跳び（2段）

1. 2段の跳び箱を用意し、開脚跳びで跳びましょう。両手を揃えカニの目を隠すように手を着きましょう。
2. 顎を開いて前方を向きましょう。
3. 膝を深く曲げて、大きく跳びましょう。
4. 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。

⚠ 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。



養われる力

支持力：両腕で身体を支え、下半身を浮かすことができる

跳躍力：両足同時に跳ぶことができる

記憶力：カニの目を手で隠すことを覚えていて、行うことができる



基礎編 ▶ お使いゲーム 複雑に

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。

⚠ 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。



養われる力

イメージ力・判断力：大人の提示した条件から、持ってくる物が分かる

記憶の操作力：条件を覚えて、一つずつ確実に実行できる

抑制力・集中力：条件の遊びを、急がず丁寧にすることができる



発展編 ▶ お使いリレー

1. 4〜6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。

⚠ 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。



養われる力

社会性：友達と作戦会議をして、意識の共有化を図ることができる

記憶力：自分の順番や友達の順番が分かり、必要に応じて動くことができる

語意力、イメージ力：問題を基に答えを導き出すことができる



運動プログラム 応用アレンジ

こどもプラス直営教室で実施している運動遊びをご紹介します。
教室で、ご家庭で、お子さんと過ごす時間にぜひ運動遊びを取り入れてみてください。

ワープリレー

- 何人で遊ぶ？** 3人～大人数で行なうことができます。人数が多い方がより盛り上がりやすいです。
- 何を使って遊ぶ？** コースを作るためのロープやテープ、バトンとして使うマーカーコーンなどを用意してください。外で遊ぶ時は線でコースを書いて遊んでください。
- どこで遊ぶ？** 教室、お家の広いスペース、校庭や広場などでも遊ぶことができます。

運動の説明

- 1 広いスペースにリレーで走るコースを作ります。**
ぶつかったりするものがなく、床に物が無い広いスペースにロープやテープなどで楕円形のコースを作ります。楕円の真ん中には一本線を結びます。この一本線はワーブ用のコースになります。
- 2 お子さん同士で走る順番を決めます。**
また、リレーコースをワーブができる人を決めておきます。
リレーを行う前に、走る順番と、ワーブができる人を決めます。ワーブができる人は、自分の番が来たら真ん中の線を通してワーブをすることができます。ワーブができる人数は全体のお子さんの数に合わせて大人が決めましょう。
- 3 コースに沿って走って、リレーを行います！**
全員が走り終わるのに何分かかるか測ってみましょう。
リレーに使うバトンは、ハンカチやぬいぐるみなどを使用するといいでしょう。1回目のタイムをみて、2回目は1回目を超えられるかチャレンジしてみましょ。
- 4 難しい場合は、ワーブをしないでリレーを行ないましょう。**
ワーブをするルールを難しく感じる場合は、ワーブをしないでバトンを渡すだけのリレーにチャレンジしてみましょ。
- 5 チーム対抗戦を行なってみましょ**
慣れてきたら、チーム対抗戦を行なってみましょ。
どちらのタイムが早いかを競ったり、3分以内に何周できるかを競ったり、ルールを決めて競争してみましょ。



養われる能力

社会性を高める

この遊びは誰がワーブをするのかお子さん同士の話し合いで決めます。相手との関係性を深めるためには相手の格好・性格・目つき・声色・態度・表情・雰囲気などのサインを読み取り、自分の行動を判断・制御し、良好な人間関係を構築していく力が必要です。自分の番がいつ来るのか分からない中、自分の番がくるまで集中して待つため、一つのことに意識を向ける力・効率よく物事を進められる・状況に合わせて意識を変えられる力にも繋がります。

社会性
集中力

リレーをして生活の力に繋がる？

脚力は下半身の筋力のことを指します。太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛えることで、スムーズな階段の昇り降りや転倒しにくくなることに繋がります。

脚力

注意するポイント

- 遊びを行なうスペースに、物が落ちていないか、ぶつかる物が無いかどうか確認してから広いスペースで遊びを行なってください。
- 早くゴールをしたくて転倒してしまったり、急ぎすぎてロープを踏んで転倒してしまったりする可能性があります。遊びを行なう前に、お子さん達に注意するポイントを伝えましょ。

言語聴覚士による

ことばの発達コラム

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。

正しい発音へ～ご家庭でもできる簡単なアプローチ！～

ことばは相手にメッセージを伝えるとても便利なツールですが、正しく発音する必要があります。大人でも外国人に英語で話すと通じなかったという経験をされた方もいると思います。お子さんの場合、ことばの発達と共に発音の発達もとても重要ですが、パ行やマ行のような容易な音から、サ行、ラ行のように複雑な音へと、発音の獲得にはステップがあります。今回は、正しい発音を目指して簡単にできるアプローチ方法をご紹介します。(生まれつきの病気や基礎疾患のない方が対象の方法です)

～4歳までは『あいうべ体操』

発音の発達には、口、舌、顎、呼吸器官などの筋肉の発達と共に獲得していきます。2～3歳児ではまだ十分な器官が完成していないため、すべての音を獲得するのはとても難しい段階です。そのため、発音の基礎運動となる動きにアプローチできる「あいうべ体操」がお勧めです。口を大きく開けて「あ」、口角を左右に広げて「い」、唇をすぼめて前に突き出して「う」、舌を下に出し、できるだけアゴの先端に近づけるようにして「べ」と発音します。短い時間でも、毎日コツコツ、朝と夜の1日2回程度行いましょう。習慣づけるためにはみぎの後などがオススメです。大人にも効果的なので、鏡の前で歌やリズムに合わせて親子で楽しく続けましょ。但し、顎関節症のある方は医師や専門機関の方からの指示を受けながら体操をしましょ。

4歳～からは『ベロトレとしりとり遊び』

4歳頃になると、語彙力が鍛えられ長いことばを話せるようになり、発音できる音もとても多くなります。この時期になると、全体的に発音ははっきりしない、ある特定の音(例えば、カ行やサ行)だけがうまく発音できないということが多くなってきます。この2つにアプローチできるのが、舌トレーニング(ベロトレ)と、しりとり遊びです。全体的に発音ははっきりしない場合は、あいうべ体操と合わせて、舌の筋力を鍛えるためのベロトレも行なってみましょ。そして、特定の発音が難しい音がある場合は、単語の発音を繰り返し行うことができる「しりとり遊び」を行ってみましょ。繰り返し発音することで「音の違い」に気づけるようになることが第1歩となります。

5歳～から専門的なアプローチの検討を

5歳頃になると発音が完成してくる時期になり、うまく発音できないことばがあると周りと比較され、発音できないことが表面化してしまうことが考えられます。日常会話の中で正しい音を聞かせる「聴覚刺激法」などのアプローチ法を検討していく時期になります。また、学校などの集団生活が始まると、周りのお友達からのマネやからかいをきっかけに悩んでしまうこともあり、注意が必要です。個々によって適したアプローチ方法が異なるため、お近くの相談施設や専門家の受診を検討しましょ。

今回のお話が、発音にお悩みを抱えている方々への正しいアプローチを知るきっかけになれば幸いです。



作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

じっとしてられないお子さんへの支援

今回は『じっとしてられないお子さん』について原因や支援方法をお話したいと思います。



じっとしてられない・座ってられない・話を聞くことができない・すぐ立ち上がってうろうろしてしまう、などの特徴を持つお子さんの原因として考えられる状態は、ADHD（注意欠加多動性障がい）があります。ADHDの特性としては、作業が不正確、話し中に別のものに気を取られてしまうなど不注意さがあります。また体を絶えず動かしたり、授業中に走り回ったりする多動症・衝動性の症状があります。

身体的な要因として、上半身の筋肉、お腹や背中の筋肉が少ないことも原因である場合があります。筋肉が少ない場合はどうしても同じ姿勢を保つ際に疲労感が強くなり、寝そべったり、壁に寄りかかったりしてしまいがちになります。

また睡眠障がいがある場合もあり、覚醒状態が低い可能性が挙げられます。常に眠たく感じ、脳が起きている状態とならないため、眠らないように体を動かすことで覚醒状態を保とうとしている場合があります。

ではどのような療育をしていけばいいのかをご説明いたします。



1.薬物療法

薬剤を用いて治療を行なう

3.ソーシャルスキルトレーニング

生活の中で起こる特定の状況を再現し、実践することで今後の生活場面での対応方法を学ぶ

2.環境調整

家族や周囲の人と協力して
過ごしやすい環境を作る

4.運動療育

筋力や運動能力を上げることで姿勢を保てる筋肉を伸ばしたり、
覚醒状態を上げたりする



「2.環境調整」について詳しくご説明いたします。

- ・興奮状態になってきた場合は何も無い空間に一人で落ち着けるような空間を作りましょう。
- ・興味があるおもちゃをカーテンで見えないようにすることで注意を持続できるようになります。
- ・授業では前の座席にするなど集中すべき場所作りも非常に大切です。

続いて「4.運動療育」を詳しく説明します。

運動療育では柳沢運動プログラムの中から特に有効な種目を抜粋してご紹介いたします。

クマさん歩き

運動の内容・注意すべきところ

- ・ハイハイの姿勢からおしりを上げます。
- ・手は必ず広げます。
- ・顔を上げて前に向けます。



養われる力

・体をどう動かせばいいかを頭の中で判断する力である運動企画能力が身に付きます。

- ・上半身の筋肉（背中・お腹）の向上が見込まれるため、姿勢を保つための体力や筋力が鍛えられます。

方向ジャンプゲーム

運動の内容・注意すべきところ

- ・前・後ろの指示をする人と、ジャンプする人に分かれます。
- ・前・後ろのジャンプが指示通りできるお子さんには右と左の指示も追加しましょう。
- ・連続で指示を伝えて、お子さんに覚えて飛んでもらいましょう。



養われる力

- ・止まる、体を動かす二種類の運動により、メリハリが付きます。
- ・指示を聞き覚える必要があるため、脳の体操にも繋がります。
- ・勉強や静かな活動の前に行なうことで覚醒状態の向上に繋がり、その後の活動により集中しやすくなります。

今回はじっとしてられないお子さんへの支援について説明させていただきました。

こうしたお子さんの行動の背景には何があるのかを考え、どのような療育を行なうのかを決めることはとても重要です。

お子さん達が自分らしく生きていける手助けができるよう、今後も作業療法士のコラムにて情報をお伝えしていきます。日々の療育にお役立ていただけると幸いです。

参考文献

村上桂津美：特集：心身医学の臨床における発達障がい特性の理解 注意欠加・多動症 (ADHD)特性の理解, Jpn Psychosom Med 57:27-38,2017

職員インタビュー

毎月、全国のこどもプラスの教室で働く職員さんをご紹介します。

この仕事を選んだ理由は何ですか？

20代では保育士として働いていました。グレーゾーンといわれるお子さんや発達に特性があるお子さんなどたくさんのお子さんに出会いました。当時、勉強不足でお子さん達に何をすべきか分からず、もっと詳しく勉強したいと思いこの仕事を選びました。

日々心がけていることはありますか？

お子さん達一人一人に合わせた声掛けの仕方や、話す早さや声の大きさなど様々なことに気を付けて接しています。

心に残っているエピソードを教えてください

支援業務の中で、お子さん達の成長は特に目まぐるしく感じます。はじめは目が合わずコミュニケーションが取れなかったお子さんも支援を重ねていくうちに目が合ったり、会話ができるようになった時にはとても嬉しく感じます。



どんな時にやりがいを感じますか？

職員同士でお子さん達一人一人の課題を話し合う中で、成果が感じられた時やその喜びを共有し合えた時にやりがいを感じます。

お子さんとの関わりで大変だと感じることはありますか？

お子さん達は皆個性があるので、お子さんによって支援の方法は本当に様々です。一人のお子さんに通じることが全てのお子さんに通じるとは限らず、成長と共に新たな課題が次々と現れることは大変だと感じます。

こどもプラス上田教室の魅力をお教えてください

知識豊富な上司がたくさんいるので、困ったことはすぐに聞いて答えをいただける環境があります。とてもありがたいです。

ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

中高生向けの運動療育について

今回は主に中高生が通っている下之郷教室で、どのような運動あそびを行なっているのかをご紹介します。

ウォーキング

中高生は体が大きくなってきたこと、下校時刻が遅くなり時間が多く取れないことから、少しでも効果的に行うために、運動療育の時間に教室周辺のウォーキングを行なっています。すぐ近くに生島足島神社があるので神社の周りを一周してから、併設している公園の遊具(ブランコ、すべり台、ジャングルジム)で遊んだり、近くの公園に行き遊んだり、近くの池まで歩き、池の周りを一周したりしています。

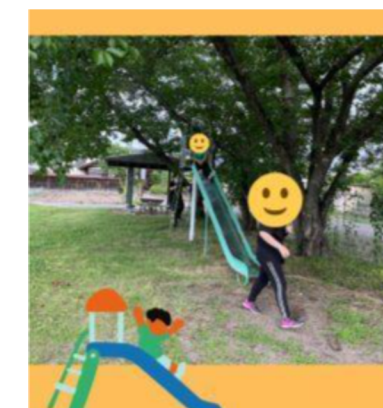


ウォーキングをすることで
・五感の刺激(「紅葉が綺麗」など)
・会話数が増える
・心拍数が増え脳に新鮮な酸素がめぐる
・有酸素運動になる

運動でフレッシュな酸素を取り入れることでその後の静かな活動にも集中して取り組むことができます。



公園の遊具で遊ぶことで
・ブランコ
→バランス感覚、眼球運動、上肢と下肢の協調
・すべり台
→バランス感覚、速度感覚、手足の協調
・ジャングルジム
→ボディイメージ、体幹、空間認知力に繋がります。



運動遊び

雨や雪の日、外に行く時間がない時などは、室内で運動遊びも行なっています。小学生のお子さんよりもルールが複雑な運動遊びを取り入れています。

例えば・・・
・だるまさんの宝集め(同じ色を重ねるのは禁止、同じ色でまとめるなど)
・転がしドッジボール
・股抜けボール取り



レクリエーション

レクリエーションで遊びの要素が強いものも取り入れています。

例えば・・・
・フルーツバスケット
・リーダー探し
・椅子取りゲーム

レクリエーションはお友達との関わりが増えるのでとてもおすすめです！



今回ご紹介した内容が少しでも教室運営の参考になれば幸いです。