

「体づくり運動②」

【ねらい】

- ルールを守って楽しく取り組むことができる。
 - 様々な運動の基になる動きを身に付けることができる。
 - 今まで学習してきた、友達との関わり方を生かして取り組むことができる。
- ※児童の実態に即したねらいを設定して、指導を行います。

【学習の流れ】

1. 活動内容の確認をする。
2. めあての確認をする。
3. 体ならしの運動をする。
準備運動、ストレッチ、体じゃんけん、体あっちむいてホイ、ジャンプなど
4. 体づくり運動をする。
 - ・まねしちやいやよ？ ・まねしてすすめ！ ・ペットボトル運び ・タオル引き
 - ・ミニフープおにごっこ ・友達を引っ張れ ・輪っか投げ
 - ・新聞紙スティックを使った運動 など

※上記の中から、児童の実態に応じて教員が選択して行います。また、実態に応じて内容を変更して行うこともあります。
5. 振り返りをする。
 - ①自分のめあてについて振り返りを行う。
 - ②今日学んだことを、クラスでどのように活かせるかを発表する。

担任の先生・保護者の皆様へ

今週の小集団活動では、体づくり運動を行いました。

「タオル引き」「友達を引っ張れ」など力加減の調整を学ぶ活動です。力加減の調節が苦手な児童の中には、腕や足が伸びているのか曲がっているのか、筋肉にどのくらい力が入っているのかなどの情報を脳に伝える固有感覚（固有受容覚）の反応が低いケースが多く見られるそうです。固有感覚は、手足の位置や運動の様子、物の重さなどの情報を脳に伝え、姿勢を保持し、体をスムーズに動かすために機能します。固有感覚の反応が低いと無造作、乱暴、粗雑な動作となって表面化してしまうことがあります。特別支援教室では、このような感覚を養うために様々な運動に取り組める機会を設けています。