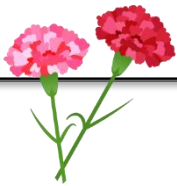


自立活動の部屋 ～かがやき★自立活動通信～

令和元年5月17日



埼玉県立草加かがやき特別支援学校 自立活動専任

新緑の美しいさわやかな5月になりました。子どもたちは新しい環境にも徐々に慣れ、自分らしさを発揮し、笑顔もたくさん見られています。大型連休明けの運動会に向けた練習で疲れやすくなること、日課の変更が多くなることで気持ちや行動が不安定になることもあります。そのような時には、無理をせずに十分な休息をとることと合わせて事前にどのようなことをするのか見通しがもてるような工夫をしていくことが大切です（4月の通信を参照下さい）。

第2回は、身体を動かすこと(感覚統合の考え方の紹介)と、スペシャルオリンピックスについてお伝えします。外で身体を動かすことが心地よいこの季節、近くの公園などに出かけ、お子様と一緒に身体を動かしてみたいはいかがでしょうか。運動や遊びを通して身体を効果的に動かすことは丈夫な身体づくり、気持ちの開放、生活・学習面での発達につながっていきます。

感覚統合とは？

「脳の中に流れ込んでくるさまざまな感覚情報を『交通整理』する働き」と言えます。感覚統合の力が上手く働かないと、脳内でのトラブルなどが「適応力(その時、その場、その状況に合わせる力)」のつまずきとして現れます。感覚統合では無意識に使っている3つの感覚(触覚・固有覚・平衡感覚)を大切にしています。それらの感覚情報が統合されることで「ボディイメージ(自分の身体に対する実感)」が発達し「適応力」の調節が図れるようになっていきます。木村順(2012)「発達障害の子を理解して上手に育てる本」小学館、『自分の身体の隅々に意識が向く

ことで育つこと』

図一部改変

「触覚」：身体の輪郭・サイズの把握

皮膚全体にセンサーを張り巡らせている。触れたものを識別するだけでなく、危険を察知するなど本能的な情動のスイッチにもなる。
つまずきがあると…手に触れたものをすぐ口にする、帽子やマスクを嫌がるなど

いろいろな
感覚が統合

「固有覚」：力の入れ加減

筋肉の張り具合や関節の曲げ伸ばしを感じとる。自分の身体の位置や動きを把握し、身体を動かすことができる。
つまずきがあると…力加減の調節が難しい、動きの模倣や細かな動作が苦手など



ボディ
イメージの
形成

「平衡感覚」：身体軸の傾き具合・姿勢

身体の揺れや傾き、回転などを感じとり、身体のバランスをつかさどる。身体のバランスの変化に応じて、目の動きや筋肉の緊張・姿勢などをコントロールする。
つまずきがあると…姿勢が保てない、頭や身体をいつも動かしている、警戒心が強く集中が保てないなど

参考・引用文献)川上康則(2015)「発達が気になる子の学校・家庭で楽しくできる感覚統合遊び」ナツメ社。

木村順(2014)「保育者が知っておきたい発達が気になる子の感覚統合」学研。

具体例は裏→

子どもの感覚を育てる公園の大型遊具!!

公園の大型遊具での遊びを「感覚統合」の視点から再考します。普通の何気ない遊びが子どもの発達に重要な影響を与えています。

ブランコ：平衡感覚の使い方を育てる

しっかり鎖を握る。子どもに合わせて揺らし方に強弱をつける。乗りながら形や絵を見せ当てるなどもある。

鉄棒：固有覚の

使い方を育てる

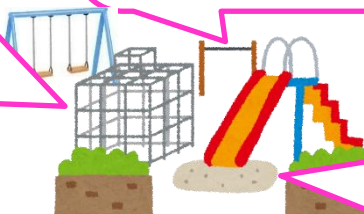
腕や足に力を入れて鉄棒にしがみつくと、姿勢を固定させる。

すべり台：平衡感覚の 使い方を育てる

しゃがむ姿勢だけでなく、仰向けに寝る、うつ伏せになるなどしてすべる(安全注意)。

ジャングルジム：固有感覚の 使い方を育てる

またぐ・くぐる・よじ登るなどする。上り下りの次は横や後ろに移動するなど変化をつける。



砂場：触覚の使い方を育てる

砂をすくう、山やトンネルを作る、泥水遊びをする。砂を直接触れない時はシャベルを使う。

スペシャルオリンピックス(SO)とは?

SOは、知的障害のある人たちにさまざまなスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織です。SOが提供する継続的なスポーツ活動は、アスリートたちの健康や体力増進、スキルの向上を促進するだけでなく、多くの人々との交流を通じて彼らの社会性を育てていきます。また、ボランティアにとっては知的障害者に対する理解を深める機会となり、心のバリアフリーへとつながっていきます。

スペシャルオリンピックス日本の主な事業として、「ナショナルチーム(全国大会)の開催」、「世界大会への日本選手団の派遣」、「コーチ・ボランティアの育成」を行っています。地区組織によって展開するスポーツプログラムが異なります。スペシャルオリンピックスでは、オリンピックと同様4年に1度春季・冬季の世界大会が開催されています。2019年3月に行われた第15回夏季世界大会(アラブ首長国連邦で開催)では、本校の卒業生も陸上競技で参加しました!



〈夏季17競技〉

競泳・陸上競技・バドミントン・バスケットボール・ボッチャ・ボウリング・馬術・サッカー・ゴルフ・体操競技・ソフトボール・卓球・テニス・バレーボール・自転車・柔道・フライングディスク(日本のみ)

〈冬季7競技〉

アルペンスキー・クロスカントリー・スノーボード・スノーシューイング・ショートトラックスピードスケート・フィギュアスケート・フロアホッケー



詳しくはスペシャルオリンピックス日本(<http://www.son.or.jp/>)やスペシャルオリンピックス埼玉(<http://www.son-saitama.org>)のHPを参照下さい。