



～自立活動って、何だろう？～

キラリ☆輝く姿！頑張る姿！（プール学習）

ハッピー☆通信 No. 3 では、温水プールでの自立活動の学習について紹介します。

温水プールの様々な効果を利用して、自立活動でプール学習に取り組んでいます

①温水による適度な触覚刺激

情緒の安定や全身のリラクゼーションを促します。



②浮力と圧力

姿勢や動きのバリエーションが広がったり、呼吸しやすくなったりします。



③水の抵抗

適度な抵抗が筋力の強化を図ります。



④乱流（水流）

水の中を進む感覚を味わえます。



プール学習のキラリ☆輝く姿！頑張る姿！を紹介します

プール学習では、温水プールの様々な効果を活用しながら、一人一人の目標達成に向けて、学習に取り組んでいます。ここでは、6月から始まったプール学習でのキラリ☆輝く姿！頑張る姿！を紹介します。



水の中でバランスを取ったり、進んだりする学習に取り組んでいます！
自分に合った浮き具をつけることで、バランスよく浮くことができました。
慣れてくるとリラックスして、足や手を動かすこともできました。
体を動かしている時に先生に引っ張ってもらって進む感覚を味わうことができます☆

みんなで円を作りながら、プールの中をぐるぐると回ることによって水流を作っています！

水流に身をまかせて、先生と一緒に伏し浮きや背浮きを行うと、体が動いた感覚や進む感覚を味わうことができます☆



ホースから流れてくる水が勢いよく肌に当たると、気持ちよくて笑顔になります。これから、何が始まるのだろうと期待感も高まります！

温水の中に入りながらの活動はとても心地よく、段々とリラックスしてきます。リラックスできると水の中で、浮いたり、進んだりする学習に取り組みやすくなります。