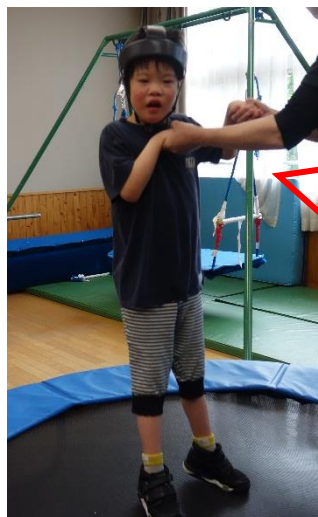




「揺れや傾きを感じ取って、楽しもう！」

今回は、様々な遊具を使って活動している自立活動の学習の様子を紹介します。どの児童生徒も遊具で楽しく遊ぶ中で傾きや揺れを感じ取り、体に力を入れたり、バランスを取ったりすることを学習しています。

トランポリン



先生の手を支えにして、
バランスを取りながら
ジャンプします！
ぐらぐらするけど、
がんばるよ！

ボールコースター



ビューンと進んだり、
ボールのでこぼこで
ぐらぐらした時は、
倒れないように体に
力を入れて起こしたり
するよ！

おわん型のブランコ



揺れたり、傾いたりして
とっても楽しいです(*へへ*)

円柱型の吊り遊具



傾いて倒れそうになったら、力
を入れて、倒れないようにバランス
をとるよ！

紹介した児童生徒の自立活動の目標は、「様々な遊具で遊ぶ中で、傾きや揺れを感じ取り、体に力を入れたり、バランスを取ったりしよう！」です。



この学習は、感覚の一つである「平衡感覚」を育てることをねらいとした学習です。

平衡感覚は身体がバランスをとるときに働く感覚で、主に姿勢のコントロールにかかわっています。耳の中にある三半規管や耳石器と呼ばれる部位がセンサーとなって、重力や加速度を感知し、体のバランスを調整します。また、目の動きを調整することにも役立っています。

この力が育つと、姿勢や筋力のコントロールが上手になります。学習の際に椅子によい姿勢で座ることができたり、黒板の文字を上手に書き写したりすることができるようになります。また、おもちゃを使って遊んだり、タブレットで学習したりする時には、おもちゃやタブレットに注目しやすくなります。さらに、これらのことができるようになることで、学習意欲の向上や生活態度の安定にもつながっていきます。