



今回は、椅子を置くときに大きな音を立ててしまったり、モップがけの時にモップを勢いよく壁に当てたりしてしまうなど、力のコントロールに課題がある児童に対する実践を紹介します。

本児童の自立活動の目標は、「自分で力を調整して体を動かしながら活動に取り組むことができる。」です。体の使い方や力の加減を調整するために、以下の2点の学習に取り組みました。

- ①台車や一輪車（手押し車）で、物を落とさないように運んだり、障害物にぶつからないように運んだりする学習。

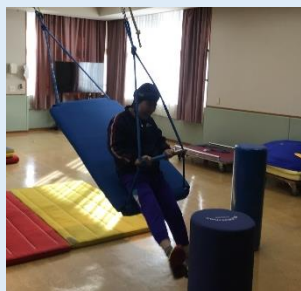


ごみ捨ての仕事が好きなので、台車でごみを集めました。この活動のポイントの一つは、台車を押してスロープの下り坂を歩くことです。ハンドルをしっかり握って、載せているごみ袋を落とさないように速度を調整しながら歩きます。なかなか難しくてごみ袋を落としてしまうこともありましたが、ごみ袋が落ちそうになった時に、教師が言葉掛けをすることで、ごみが落ちそうになったら、歩く速度を遅くするなど、自分で考えて調整できるようになりました。



腕や手首の力をコントロールして、台車や一輪車がシャッターにぶつからないように通ることができるようになってきました。

- ②ブランコを大きく漕ぐためにはどうすればよいかを自分で考えて、体を動かす学習。



ブランコに乗って、棒状のクッションを蹴って倒す活動です。「どうやって体を動かしたら、あのクッションまで足が届くかな？」と自分で考えてブランコを漕ぎました。

取組を継続して行うことで、生活や学習上の場面で、椅子をそっと置いたり、モップを壁に当てずに掃除したりする場面が増えました。



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

固有感覚は関節をどのくらい曲げているか、筋肉をどのくらい張っているかを感じ取る感覚です。例えば、重さの違う2つの箱を持ち上げた時に、私たちはどちらが重いかが分かります。これは持ち上げた時の腕の筋肉の張り具合の差を感じ取っているからです。重たい荷物の方を持ち上げた腕の筋肉の方が張っているので、それを固有感覚で感じ取り、「こっちの荷物の方が重い！」と判断しています。

この力が育つと、牛乳パックを持って飲む、文字を書くなど、力の調整が必要な動作が上手になります。また、体の力を抜いてリラックスすることもできやすくなります。