



はばたき TEA TIME

手と手、目と手、足と手など、複数の身体部位を協調させて行うときに苦手さを感じることはないでしょうか。例えば、書くことや衣類の着脱におけるボタン、ファスナーなどが苦手であったり、消しゴムを使うと紙が破れてしまったりなどと日常生活の運動に困難が現れることを指します。ここでは、学校生活で現れる場面を3種類紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

座る姿勢

長時間座るためには、姿勢を保たなければなりません。そのため、筋肉だけでなく、バランス感覚も重要になります。また、足がしっかり接地していると安定性が増します。

【よくある相談】

Q 授業中に姿勢が崩れてしまいます。どうすればいいでしょうか。

A 姿勢を保つためには一定の筋力が必要になり、姿勢を保ち続けるためには筋緊張が重要です。

【はばたき指導例】学習環境を整えることや機能的な姿勢やモチベーションの向上を図っています。「姿勢保持グッズ」としてバランスボールやボディメイクシート、ふみおくんを授業で座るときに活用しています。授業では、スクーターボードなどを使って前庭感覚や筋緊張を高められる活動をしています。



ボディメイクシート



スクーターボード

ふみおくん



※「ボディメイクシート」とは無理なく自然な姿勢に導く、サポートチェア。

※「ふみおくん」とは椅子の脚に装着して、児童が踏むことで「動き」の感覚刺激を与えるセンサーツール。

縄とび

縄とびは、縄を回しながらジャンプする、上半身と下半身で違う動きをする、といった複数の動きを協調的に行うスキルが求められます。

【よくある相談】

Q 何度もチャレンジしていますが1回も前とびができません。どうすればいいでしょうか。

A 「回す動作」と「跳ぶ動作」のタイミングが合っているかを確認することが大切です。

手首を回す練習やリズムカルにジャンプする練習など様々な方法があります。

【はばたき指導例】手首を回す練習には、縄を使うのではなく、タオルや紐を使って活動をしています。また、縄を使うときには縄を目印にして前後や左右に跳ぶことでバランスを取りながら跳べるようにします。両足で跳べるようになってきたら目印を作り、同じ場所で連続して跳ぶことを目指します。



ダンス

ダンスを踊るために以下の力が必要になります。

・表現力 ・協調運動 ・動きを繋げる力 ・体力・筋力 ・模倣する力 ・バランス

・リズム感 ・動きを組み合わせる力 ・見る力 ・自分の身体を思い通りに動かす力

【よくある相談】

Q 運動会のダンス（表現）の振り付けが、友達の動きとワンテンポずれてしまいます。

A 動きを言葉で表現する（ケンケン・クルリンなど）ことや動画を見ながら様々なやり方を試すことが大切です。

【はばたき指導例】リズム感を養うために手を叩いて覚えたり、鏡やICT機器を使って自分を客観的に見たりしながら自身のボディイメージを確認し、段階を踏んで自信をもってダンスを踊れるようにしています。



DCD の子どものサポートガイド

不器用さのある子の「できた！」が増える 134 のヒントと 45 の知識 合同出版

3・4・5歳の体・手先の動き指導アラカルト 中央法規