

03



## 本校の自立活動の様子 —からだ作り編—



### スパイダー

フレームから伸びる紐を身体につなぎ、身体にかかる重力を軽減させながら、自発的な運動を促すことができるスパイダー。児童生徒も揺れたり、はねたり、足を動かしたり、日頃一人でできない身体の動きを楽しく行っています。

スパイダーが楽しみで、からだ学習室になると一目散にスパイダーの方へ歩いてくる児童生徒もいます。



### ボルタリング

壁についたホールドという石を使って進んでいくボルタリング。ホールドを掴む力や足で蹴る力など全身の筋肉を鍛えていくだけでなく、足や手、体幹を曲げたり伸ばしたりしながら、柔軟性を高める目的でも行っています。1学期、上ることができなかった児童も、繰り返し行うことでパワーやボディーイメージが高まり、一人で登り切ることができるようになりました。



### バランスボールの取組

机上学習の場面で椅子の代わりにバランスボールを活用しています。バランスボールに変えることで、姿勢が整い、必要な感覚ニーズが満たされて、話に集中できたり、活動をしやすくなったりする効果がみられます。

また、身体を動かさず学習にも、バランスボールを取り入れています。バランスボールに座ってラジオ体操をしたり、曲に合わせて揺れたり、楽しく身体を動かしながら体力や筋力を付けています。

