

## 「自立活動の学習内容紹介～自立活動支援担当者による指導の例～」

今回は、自立活動支援担当者による指導やその際に使用する教材等を紹介します。

### 1. 歩行の安定につながる取組の紹介

歩行の安定には全身の筋力、バランス力や体幹の回旋性等たくさんの要素が関係しています。歩行の不安定な児童生徒は、さらに安定した歩行力と移動の能力を向上するため、いろいろな練習に取り組んでいます。その中のいくつかを紹介します。

#### ★階段昇降

校内の大きな階段を使って取り組んでいます。足元に十分に注意しながら、片手で手摺り、片手で荷物等を持ち、正面を向いて一段一段、交互にしっかりと昇り降りができるようになりました。



#### ★サーキット

マットの山登り、一本橋渡り、段差の上り下り等のサーキットに取り組んでいます。全身の協調性やバランス力、体幹の回旋性等を十分に使いながら、環境に合わせて体の使い方を変えて進みます。クリアしたときの達成感を感じながら、楽しんで取り組んでいます。



### 2. 音韻意識を育てる教材の紹介

音韻意識とは、ことばがどのような音で構成されているかを認識する力です。例えば「つくえ」という言葉では、「つ・く・え」の3つの音があり、最初は「つ」で最後は「え」の音だと分かることです。音韻意識を高めることは、正しく発音する力につながるため、言語指導の中でも取り組んでいます。

今回は、言語の指導で行っている音韻意識を高めるための教材をいくつか紹

紹介します。

### ★文字の並べ替え

文字付き絵カードの下に、正しい順番に文字ピースを並べ替える課題です。1文字ずつ声に出しながら文字を置いていくことで、音韻意識の向上をねらっています。また、子どもによっては50音表から取って並べたり、iPadの「ひらがなボード」で文字を入力したりして取り組んでいます。



### ★音韻すごろく

様々な色のマスや文字付きイラストのさいころを振り、「む・ら・さ・き」「え・の・ぐ」等と発音しながらコマを進めます。1音に対して1マス進めることで、音の数を意識することをねらいにしています。



## 3. 発達を支える土台づくりに向けた取組の紹介

★身体が受け取った感覚を適切に扱えていると、身体のバランスや協調性が整うようになります。また、眼や耳をうまく使うことや肯定的な感情とも関連しています。日常生活の困りごとを軽減するための大切な視点です。



### 〈ボディチェック〉

アセスメントをもとにして、実際の動作のなかで本人の状態を確認しています。呼吸調整、プレイセラピーを組み合わせることで感覚処理を促しています。療育指導室をたっぴりと使い、大好きな野球の要素も取り入れながら進めています。

“内股のハト歩きで、前進・後進”

★「呼吸」は発達の土台として重要な役割があります。呼吸が浅いと緊張状態になりますが、きちんとできると身体や脳に酸素がいきわたります。その結果、心と行動が整うようになり、様々なメリットがあります。自立活動の授業では、効果的な呼吸の実感や方法を知ることを目指しています。

### 〈呼吸の仕方の学習〉



“繰り返して取り組み、吹いて回せました”

水分補給、光の遮断をするとともに、呼吸アプローチ、マインドフルネスカードで呼吸の自己調整を行いました。その後のプリント学習の途中で「よし!」と良い表情で自分に言い聞かせる様子や、吹きゴマ回しもできるようになっていく等の変化が見られ、自己肯定感が上がりました。

