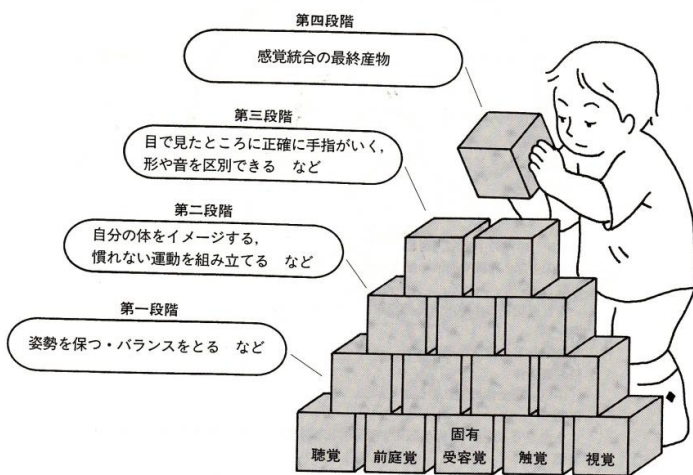


急がば回れ！ 体づくり＝学力向上

通級指導では、まず初めに体のトレーニングを行います。人間は生まれてからたくさんの感覚からいろんな力を獲得して成長していきます。視覚・聴覚などから得た感覚を次第に統合する力をつけていくのですが、その最終段階が「学習」になります。つまり、下の図のように、積み木の下の方（体と感覚）が十分発達せず、不安定な状態だと、学習が十分に積み重ねられないことになるのです。



今、この休校の時期に「勉強させなきゃ」と思うことも多いでしょうが、実は「急がば回れ」で、体のトレーニングをすることで、図形が得意になったり、漢字が覚えやすくなったりすることが多くあります。特に低学年では、体を使っての学習方法が理解を深める早道となるのです。教室でも具体物を動かすなど、実際に体験することを意識した学習活動となっています。

今日は家でもできるそんな運動（活動）を紹介したいと思います。ストレス解消としてもいい効果があると思いますので、ぜひとも家族でチャレンジしてみてください☆

大切なのは、まずは大人が楽しむこと!! 意欲的に活動したことは「生きる力」となります。

バランス大会

「なんかぼおーっとしてるなあ」
そんな心と体を覚醒させたいときにおすすめ！
頭の上に少し重ためのもの（通級では凍っていないアイスノンを使います）を乗せて、目をつぶってバランスを取ります。二人でどちらが長く耐えられるか、〇〇秒経ったと思ったら手を挙げる、片足で立ってみるなどいろんな工夫次第で、楽しく遊んでいるうちにバランス感覚が鍛えられますよ☆
体のバランスが取れると字のバランスもとれるようになります。



にらめっこ大会

昔はよく遊んだ
にらめっこ☆
でも、最近は顔の表情を豊かに表すことが苦手な子が増えています。また、笑わないようにしようと我慢をすればするほど、なぜか笑いたくなるものです。笑うことは免疫力アップにつながるとても良い行動です。親子、兄弟でにらめっこをすると、楽しみながら、人の表情を読むという訓練にもつながる良い遊びです。
あっぷっぷっで大笑い！



新聞じゃんけん☆

バランスをとるのに最適！じゃんけんをして負けたら、新聞を半分に折っていきます。どんどん負け続けると立つスペースが狭くなっていきます。新聞の上で立てなくなったらアウト！罰ゲームは食器の後片付け？（笑）

バランスボールで GO!

バランスボールがあればこんなゲームも楽しめます☆

写真のように腕立て伏せのような姿勢をとります。(低学年ならこれだけでもしんどいかも)

その先に箱を置いて、そこへボールなどを投げ入れるゲームはステップでも大人気☆ボールから落ちたらやり直し☆5個をいれるのに何秒かかるかなど、競争すると熱中すること間違いなし!!

意外とおうちの人の方が苦戦するかも・・・



身体イメージをつけ
力の調整などが鍛え
られます。

壁の黒板!

漢字の学習は苦手な子にとっては苦痛の種!実は、漢字は何回も書いて練習

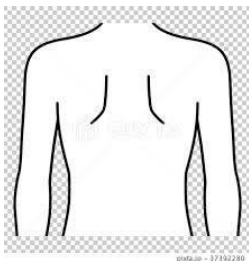


してもみんなが覚えられるわけではありません。(この話はまた今度・・・)

でも、黒板に書くのはなぜかみんな大好きです。思い切って壁に模造紙などを張って、そこに大きく新出漢字を書いてみると、腕を動かして大きな運動(粗大運動)を行うので、書いた漢字が記憶にも残ります。ホワイトボードを利用してもいいかもしれませんね☆

高学年なら、「木へんの漢字」「しんによいの漢字」などお題を出して、ゲーム感覚で競争しながら書くのもいいですね。

背中タッチングクイズ☆



集中力がない子や体の使い方が不器用な子に最適な遊び☆

背中をかたどった用紙を用意して、どこにタッチしたかをその用紙を指さして答える遊び。2か所同時に触れると難易度アップ。

さらに慣れてくると、背中に字を書いて当てるゲームに発展!家族でリレーして、伝えていった文字がどう変化するのか??・スキンシップも取れて楽しく盛り上げられますよ!

家のお手伝い

家事は体づくりの一番良い活動です。

床拭き → 筋肉や関節の動きを感知 雑巾絞りができない子が増えてます!

食事を運ぶ → バランス力、二つ同時に作業(こぼさないで運ぶ)する力

料理 → 計画する(見通しを立てる)力、量を図る力(調味料など)

庭の手入れ → 土を掘ったり草を抜くなど、力を入れたり道具を操作したりする力 etc



なによりも、みんなの役に立っているという【自己有用感】が高まります。普段は忙しくて「手伝ってもらおうと余計に手間がかかる」ということも多いですが、時間がある今こそ、お子さんができることを増やしておくといいですよ。きっと後々おうちの人が楽になるはずですよ。(笑)