

“Heart to Heart”

第13巻 第1号 (No.38)

発行日 2018年7月1日

心から心へ わちあう あたたかさ

武蔵野東教育センター所長
計野浩一郎

運動やリズム体操の効果

| | |
|----------------------|-----|
| 目次: | |
| 運動やリズム体操の効果 | 1 |
| 療育プログラムのようす | 2/3 |
| コラム:ポストン東 スクールのこと | 4 |
| ご案内 | 4 |

4月からはや3か月、この3か月は子どもたちにとっても保護者の方にとりましても環境の変化にストレスのかかる日々が少なからずあったのではないかと推察します。

今、教育センターでは「身体運動」に重点において指導しています。運動(器具を使った活動を含む)やリズムを使った体操は、子どもたちの成長にとってとても重要です。教育センターに通ってくる子どもたちの中に、体の使い方にごちなさがあり運動が苦手という方が多くいます。運動は単純なものではなく、前に両足ジャンプするためには、降りる目的地を目測で定め、膝を曲げ手を振り上げると同時に足で床を蹴って前方に伸びるなど、脳と筋肉がうまく連携しなくてはなりません。日常生活でも、物をつかむことや鉛筆を持つことも目と手の協応が不可欠で、脳と筋肉の適切な連携が必要になります。

当センターのプログラムで取り組んでいる運動やリズム体操は、手本を見て模倣しながら動く、音楽を聴きながら動く、ボルダリングにみられるように自分で企画しながら体を動かしていくなど、目と手、耳と手足などを協調して動かし、脳に刺激を与えるように企画されています。このように様々な感覚・知覚を機能させることにより、脳からの指令で体の筋肉をうまく動かせるようになっていきます。

運動やリズム体操は、脳の機能を促すだけでなく、身体の発達も促します。身体的なイメージの弱さや筋力の弱さなどから姿勢の保持が苦手な子どもたちが、自分の身体イメージや筋力をつけることは、猫背や姿勢の悪さの改善、バランス感覚や体の柔軟性の向上につながります。さらに

は、転んだ時に手が先につき顔面から転ぶこともなくなって怪我が減り、物や人との距離感がわかり物や人とぶつかることも少なくなります。また、体に適度な負荷がかかりますので、体が疲れて良い睡眠につながり、生活のリズムが整い、健全な体が養われます。

多動傾向のある子どもたちにとっては、じっと座って学習することが精神的な負担となることがあります。上肢下肢の体全体を使って行う運動やリズム体操は、そのような子どもの気分発散に効果的です。センターでは楽しみながら体が動かせるように仕組んでいますので、負荷を楽しみながら意欲的に取り組むことで、自然と心と体が鍛えられます。体づくりにより学習態勢の土台が形成され、工夫された興味のわく教材で学習への取り組みが格段に向上します。さらに、先生や友だちと一緒に取り組むことで協調性が芽生えたり、社会性が養われることもあります。運動やリズム体操は、子どもたち自身が「できた」という喜びや達成感を感じることができやすいため、自己認識や自己肯定感を高めることにもつながっていきます。

いよいよ夏休みです。長い休みですので、どのように過ごそうか悩まれることもあるかもしれませんが、子どもたちが楽しみにしている期間です。規則正しい生活を心がけるとともに、子どもたちの内的な世界を広げるために、背伸びしたくなるような運動・リズム体操や体験を取り入れたらいかがでしょうか。ご協力できることがありましたら、ご相談ください。9月に日焼けした元気な姿の子どもたち、保護者の皆様にお会いできることを楽しみにしています。





療育プログラムのようす 【各教室・言語・ラーニングプログラムの様子】

幼児絵画造形教室 新しい環境にも慣れ、教室は子ども達の元気な声でいっぱいです。6月は「はさみや糊の使い方を覚えよう」をテーマに色々な作品作りを楽しみました。「線をよく見て切っていくよ。」と声をかけるとみんなの目は自分たちの手元に集中します。切ったパーツに、指先で取った糊を端まで丁寧にのぼして貼っていくと、素敵なあじさいができあがりました。(本田)



あじさいの花がさいたよ

体育教室 小学校3年生以上は竹馬に取り組んでいます。つま先に体重を乗せることや脇を締めて竹馬を固定することを意識し、繰り返し練習を行っています。また応用乗りとして、竹馬に乗りながらサッカーのドリブルやシュートにも挑戦しています。この課題によりボールとの距離や位置を考えながら、バランス感覚だけでなく、空間認知を楽しみながら高めることができます。(鈴木)



竹馬でドリブルに挑戦

言語プログラム 3語文を話せるようにボールなどの道具を使用しながら練習をしています。ボールを貸してもらった際に「赤いボール貸して」と言ったり、「どんなボール?」という質問に対して「小さい赤いボール」と答えてもらったりしています。動作を説明するので言葉を覚えやすくなります。また、ボールが箱に入ると嬉しそうに「やったー!」とハイタッチするなど、楽しみながら文章で話すようになってきています。(浜野)



上手にボールを投げています

コンピュータ教室 「ペイント」を使って、絵を描く練習をしています。まず始めに、マウスを使って線を描いたり、消しゴムで消したり、着色をしたりと、色々なツールの使い方を確認した後、前に映し出されたお手本の絵の模写に挑戦しました。マウスの細かい操作に苦戦する様子もありましたが、同様の操作はほかの場面でも役立ちますので、少しずつ練習を重ねていきたいと思っています。(白井)



あじさいの模写

リズム教室 今年度は、「り・ん・ご」、「さ・く・ら・ん・ぼ」など、声に出しながら音韻に合わせて手拍子をしたり、カラーマットを踏みながら手拍子をしたりするリズム打ちの課題を取り入れています。これらは、2つ、3つの動作を同時に行う課題のため、リズムに合わせて自分の体や声をコントロールするスキルが必要です。子どもたちは、頭と体をフル回転させながら楽しく取り組んでいます。(高橋)



リズム打ち「さくらんぼ」

幼児体育教室 現在三輪車に取り組んでいます。長い直線を漕ぐ練習を続けることで、ペダルに乗せた足に力を入れて踏み込むのが上手になってきました。教育センターにある三輪車は、通常のものよりペダルが前のほうにあります。力を伝えやすい形状なので、センターで初めて乗れるようになった子どもたちもたくさんいます。(久留)



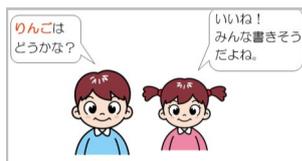
どンドン進もう!

ダンス教室 ダンスにおいて背伸びの動作をする際に、かかどがしっかりと上がらない、ぐらぐらして制止ができないなど足首の弱い子どもたちがいることに気づき、それらを補うためのレッスンを始めました。気をつけの姿勢で膝を伸ばしたまま、かかとのアップダウンを繰り返すだけのシンプルな稽古ですが、膝と足首を美しく見せる練習にもなります。7月はツーステップと並行してタオル体操を行います。暑さに負けないようはりきって行きましょう!(新堂)



かかどをしっかりと上げてキープ

SST教室 3、4年生は他者の視点になって考えることをねらいとして、連想ゲームに取り組んでいます。「小学生の好きな食べ物」などのテーマに沿って、ビンゴをしたり、友だちの考えを予想して答えを合わせたりと、様々な形式でゲームを楽しんでいます。また、活動をチーム対抗にし、チーム内で意見をまとめる相談の練習も行っています。(吉田)



話し合いの仕方



【スクールプログラム・ラーニングプログラム】

幼児 一足早く夏をモチーフにした課題に取り組みはじめました。「海のお魚」では□と△の折り紙を使って魚の製作と構成遊びを楽しみました。かわいいお魚ができると「見て！寝ている目だよ。」「ウインクをしているよ。」「お話しているね。」など子ども達のいろいろな声が聞こえてきました。待ちに待った夏ももうすぐそこまでできています。(本田)



かわいいお魚のできあがり！

1年生 音楽では、リズム、歌唱、鍵盤ハーモニカなどを中心に練習に励んでいます。鍵盤ハーモニカは6月から練習していますが、子どもたちはこの楽器が大好きです。黒板に貼られた大きな鍵盤ハーモニカの教材を見ながら、キーボードの伴奏に合わせて音階を吹いていきます。メロディーを覚えて友だちと音を合わせるなど、楽器を奏でる楽しさを学んでいってほしいと思います。(宮下)



音の場所を確認しよう

2年生 体育では、ソフトブロックを使ってバランス感覚を養ったり、リズムに合わせて跳躍・昇降運動を行ったりしています。分かり易い目印があることで、ブロックの上から落ちないように、皆一生懸命バランスを取ろうと頑張っています。また、リズム運動で全員の動きがピッタリと揃った時には、皆で一緒に喜び、楽しく活動することができています。(猪野)



上手にバランスをとって



百の位の数字は何かな？

3年生 算数で「大きな数」を学習しています。一から千万までの位の数を唱えたり、表を使って数の構成を確認したりしながら、千万の位までの数を正しく読み書きできるように学習しています。また、「20円のあめの10個分の金額」(10倍の数)や「1800円のは2000円で買えるか」(数の大小比較)など、お金に関連させた学習も行っています。(吉田)



いろいろなスポーツがあるね

4年生 国語の単元で「大きな力を出す」を学習しました。筋肉は息を吐くときに一番大きな力が出せることを学び、実際にスポーツ選手が声を出しながら(息を吐きながら)プレーしているところを動画で見ました。運動会で行う綱引き、テレビでよく目にするサッカーや野球、他にもラクロスや砲丸投げなど様々なスポーツに触れ、学習内容への興味関心を深めました。(久留)

5年生 図工では「切り絵」を多く取り入れていきます。今年度、最初の作品は「小池のカエル」です。半分に折られた折り紙や色画用紙に描かれた線を切り、左右対称なカエルを作成した後、頭や足などを折り曲げることで作品にアクセントをつけることができました。今後も季節に関連した作品作りを行っていきたいと考えています。(藤本)



小池のカエル

6年生 音楽では、リズムスティックという楽器を使ってリズム活動に取り組んでいます。最初は、子どもたちが担当者の叩いたリズムを遅延模倣で叩くことから始め、少しずつ黒板に提示された四分音符や八分音符等を組み合わせたリズムを叩けるようにしていきます。繰り返し練習することで、段々と子どもたちの音が揃ってきて心地よいリズムが教室に響いています。(宮川)



リズムをそろえて

中学生 社会自立に向けた学習の一環として、言葉遣いや身だしなみ等のマナー指導を行っています。今回は、お辞儀の仕方ということで「会釈」「普通礼(中間礼)」「丁寧な礼」について学習しました。お辞儀の角度を確認した後に、それぞれのお辞儀を実際に練習しました。普段の生活にも活かせるようにプログラムの中で折に触れて指導していきます。(宮川)



丁寧な礼の練習

ラーニングプログラム 主に幼児～小学校低学年のお子さんを対象に、カードを使って語彙やひらがなの学習をしています。子ども達はトランプ遊びやパズル遊びの感覚で、楽しみながら知っている言葉や読めるひらがなを増やすことができています。今後もカードの種類はどんどん増やしていきたいと思っておりますので、楽しみにしててください。(猪野)



語彙・ひらがなカード



コラム 障害児教育について (1)

ボストン東スクールのこと

今から20年前、私は文部省の在外
 研究員としてボストン近郊にいま
 した。当時、アメリカは世界の障害児
 教育の先頭を走っていました。留学
 テーマからは少し外れるのですが、
 せっかくアメリカにいるので、障害児
 教育の実情を知らないで帰るのは
 もったいないと、いくつか障害児学
 校巡りをしました。ヘレンケラーとサ
 リバン先生がいたパーキンス盲学校
 をはじめ、新大陸聾教育発祥の地・
 アメリカ聾学校、学習障害児専門校
 などです。自閉症専門校は隣のコネ
 チカット州を含め4校訪問しまし
 たが、その中の一つがボストン東ス
 クールでした。緑の芝生の広い校地
 と茶色の落ち着いた校舎、白いト
 レーニングウェアで黙々と朝ランニ
 ングする生徒たちが印象的でした。

ボストン東スクールはご承知のよ
 うに武蔵野東学園の系列校で、北原
 キヨ先生の生活療法の目覚ましい
 効果を、欧米の子どもたちにも及ぼ
 したいとのアメリカの保護者たちの
 強い願いのもと設立されました。設
 立から10年過ぎた頃でしたが、す
 でにアメリカ社会にしっかり根付いてい

ると感じました。ボストンにいて、
 「HIGASHI」という日本語への親
 近感だけでなく、日本人スタッフ
 の指導の下、日本の学校システム
 が高く評価されているのを感じて
 嬉しかったことを覚えています。

根付いていると感じた理由です
 が、先ず保護者に支持されている
 ことが明らかだったからです。当
 時の(今もそうだと思いますが)
 アメリカの障害児教育では、自治
 体は子どもの必要に応える個別
 教育プログラムに予算を付け、ど
 この学校の個別プログラムを選
 ぶかについては親にかなりの選
 択権がありました。すなわち親に
 選ばれないと運営予算が減る、と
 いうことになります。ボストン東
 には受け入れきれないほどの希望
 があり、経営的には安定している
 と聞きました。大西洋をこえたイ
 ギリスからの入学者も多く、こち
 らは高い学費と寮費を私費で払っ
 てボストン東の教育を受けさせて
 いる、とのことでした。

もう一つは自閉症専門家の間
 で注目されていると感じたからで

谷口 清 (文教大学教授)

す。当時アメ
 リカの自閉
 症教育は応
 用行動分析
 を主とする



ボストン東スクール
 行動療法が中心で、シヨブラーら
 のTEACCH(構造化)も折衷的とみ
 られていました。訪問した残り3つ
 の自閉症専門校で、それぞれに
 ボストン東のことを訊ねてみたところ、
 校長や副校長等の管理者が
 いずれも、よく知っている、最近急
 に伸びてきた、興味深いアプロ
 ーチをしていると、こもごもに肯定的
 に述べてくれました。身びいきで
 すが、日本人として誇りを感じまし
 た(自閉症研究者の間でも知って
 いる人は多かったです)。

余談ですが、アメリカの学校に
 は職員室というものがなく、先生た
 ちの横のつながり、理解の共有が
 どうしても弱くなるようです。これに
 対してボストン東では日本の学校
 同様の職員室があって現地(アメリ
 カ人)の教職員にもお互いやっ
 ていることがよく見えて好評と聞けた
 のが意外な文化の違いでした。

このコラムは4回シリーズでお届けします。

保護者勉強会のご案内

センターのスタッフがお話しさせていただきます。

【第2回】9月20日(木) 10時~12時

「数の学習の進め方~読み書きから

合成・分解まで~」 白井 さおり

「クレヨンの不思議~クレヨンで着色できるよう
 なるまでの具体的な方法~」 本田 孝子

「子どもの発達段階に応じた認知学習の進め方」

吉田 竜太郎

【第3回】11月29日(木) 10時~12時

「タブレット端末やアプリを活用した学習について」

宮川 健太

「挨拶や会話の仕方を学ぶための段階と支援法
 ~ SST教室での実践を通して~」 猪野 雄介

「文章で表現できるようになるには

~文字を活用して~」 服部 素

武蔵野東教育センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-1-10

電話 0422-53-8585 FAX 0422-53-8595

Email: education-center@musashino-higashi.org

リニューアルしたホームページをご覧ください

<http://www.musashino-higashi.org>

セミナーのご案内

【第2回】2018年11月6日(火) 10時~12時

「親はなぜイライラするのか/親と子のほどよい
 距離」~発達の視点から考えよう!~

発田 憲 (教育デザイン/学校発達心理研究所代表)

【第3回】2019年2月22日(金) 10時~12時

「小学生のことばの力を育てるには」

大伴 潔 (東京学芸大学 教授)