

きらり

令和8年6月

舞鶴市立新舞鶴小学校

通級指導教室 62-4643

「ちょっとやってみる」から始まる成長

通級指導教室では、教室の半分をプレイルームにして運動に取り組んでいます。広さや天井の高さに限りがありますが、さまざまな姿勢や動きができるようにサーキットコースを組み、活動しています。その中で特に大切にしているのが「バランス運動」です。トランポリンや平均台、バランスボード、バランスボールなどを使い、不安定な場所でも姿勢を保ったり、物を操作したりする動きを取り入れています。



人は、自分の体の動きや位置がどうなっているか、触れたり触れられたり、見たり聞いたりなど感覚の情報を通して周囲の状況を知り、その環境に応じた行動をします。また、自分自身の体や心の状態を感じたり、調整したりもします。この考え方を「感覚統合」と言います。子どもたちは生活や遊び、学習の中で体を動かしながら、いろいろな感覚を使っています。通級指導教室でも、この考え方をもとに、バランス運動を取り入れています。

子どもたちは新しいサーキットコースになると、「これ何?」「どうやったらいいん?」と興味津々です。ちょっとした変化がおもしろく、どうやるのかを一生懸命考えます。一方で、「できるかな。」「難しそう。」と不安になる子もいます。そんな時は、「先生の手を持ってやってみよう」「台を支えておくから、大丈夫だよ。」などできるところから始めます。例えば、ある子はバランスボードに乗るのが怖く、最初は担当者の手を強く握りながら何とか10秒乗っていました。しかし、その10秒を続けていくうちに、「また(バランスボードが)あったわ。僕を待ってんかな。」と、自分からためらいなく乗れるようになりました。少しずつ、できることから始めることで「ちょっとやってみるか」という気持ちが育ってきたのです。

「やる気は、頭で考えるのではなく、まず体を動かすことから生まれる」と言われています。ハードルは低めに、小さな一歩から始めることは運動だけでなく学習においても大切です。これからも、子どもたち一人ひとりの「やってみよう」という気持ちを大切にしながら、無理なく少しずつ挑戦できるよう支援していきます。



お願い

暑い日が多くなってきました。
運動後には汗もかきますので、水筒や汗拭き
タオル（ハンカチ）を持たせてください。
よろしくお願いします。

