

きょうしつ ステップ教室たより

日 野 市 立 潤 徳 小 学 校
令 和 6 年 9 月 2 日
特別支援教室【ステップ教室】

夏休みが明け、2学期が始まりました。今学期は運動会、学習発表会などの行事が予定されています。様々なことに挑戦するよい機会です。一人一人の歩幅は違いますが、何事にも前向きに取り組んでほしいと思います。

今月号では、ご家庭でできる感覚統合遊び・運動についてご紹介させていただきます。



感覚統合とは

人間の感覚には、よく知られている五感（触覚・視覚・聴覚・味覚・嗅覚）に加えて、固有感覚（手足の状態・筋肉の伸び縮みや関節の動きを感じる感覚）、平衡感覚（身体の動きや傾き、スピードを感じる感覚）といった合計7つの感覚があります。これらの感覚は、生活をしていると、絶えず様々な感覚器官から入ってきます。この7つの感覚を整理したり、分類したりするのが感覚統合です。このはたらきによって、その場その時に応じた感覚の調整や注意の向け方ができるようになり、自分の身体を把握する、道具を使いこなす、人とコミュニケーションをとるといったような周囲の状況の把握とそれをふまえた行動ができるようになります。今回は、ステップ教室で取り組んでいる感覚統合運動や遊びの一部をご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

① 輪投げ

1. 二人で向かい合って、一人がフープをふんわり投げる。
2. もう一人は棒をフープに向かって伸ばす。
3. フープを棒に通してキャッチ！

※フープは新聞紙、棒はラップの芯などでできます。

☆視覚、触覚、固有感覚などの感覚統合に役立ちます。



② 手押し車

1. 一人は腕立て伏せの姿勢をとる。
2. もう一人は腕立てをしている人の膝を持って立つ。
3. 腕の力を使って進む。

※バランスボールを使っても取り組むことができます。

☆手は進む動き、足は誰かに持たれているという様々な感覚が入ることで刺激になります。



③ 風船バレー

1. 二人なら向き合って、三人以上なら円になる。
2. 風船をバレーボールのように落とさないように打ち合う。

※利き手、利き手と反対、足、頭、肘などの使う部位を変えても取り組むことができます。

☆目で風船や相手の位置を正確にとらえる必要があり、手への刺激も入るので感覚統合におすすめの遊びになります。

