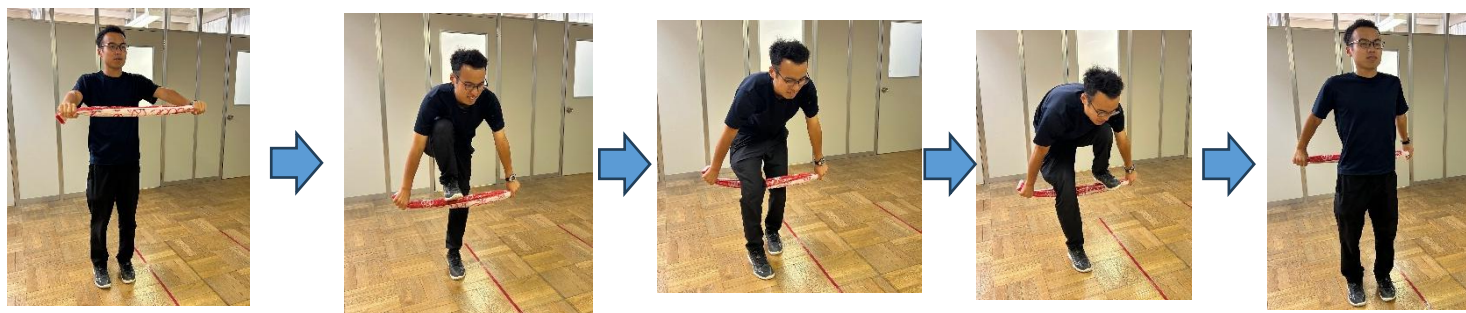


きょうしつ ステップ教室たより

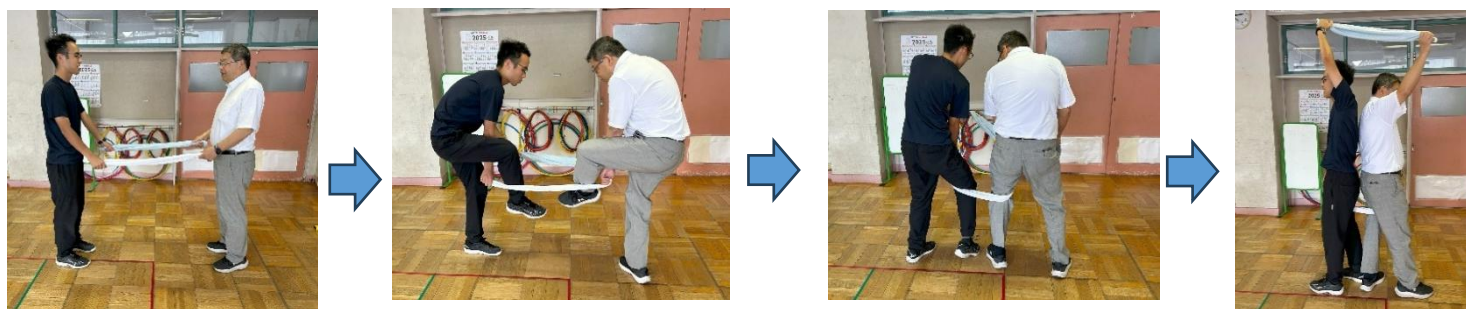
日 野 市 立 潤 徳 小 学 校
令 和 7 年 1 0 月 1 日
特別支援教室【ステップ教室】

秋も深まり、朝夕の涼しさに季節の移ろいを感じる頃となりました。子供たちは、運動会に向けて日々の練習に励み、一層たくましい姿を見せています。本番当日をより良いものとするためには、学校での練習に加えて、ご家庭で疲れた体をほぐすことも大切です。今回は、運動が苦手な子や体の硬い子にとっても取り組みやすい「タオルを使った柔軟体操」を紹介いたします。

①タオルの両端を持ち、棒のように伸ばします。そのタオルを片足ずつまたぎます。



②これは2人で行います。2人で向かい合い、タオルを両手で持ちます。片足ずつタオルの間に入れて体をひねり、2人で一緒にくるっと回ります。回り終わったら逆向きにもやってみます。



運動会は1日限りの行事ではありますが、その日に向けて積み重ねてきた練習や体づくりは、子供たちの大きな成長につながります。タオルを用いた柔軟体操は、体が硬い子でも取り組みやすく、関節の可動域を広げたり、姿勢を整えたりする効果が期待できます。無理のない範囲で楽しみながら取り組むことで、運動会当日によりのびのびと体を動かすことができるといいですね！

参考文献

・川上康則 監修,(2015)『発達の子になる子の学校・家庭で楽しくできる感覚統合あそび』ナツメ社