

大阪府立
<b>東大阪</b>
支援学校

タイトル(テーマ)
今年度のスパイダーの取り組み ～中学部事例～

東大阪 No. 号  
令和  
2 年 3 月 6 日

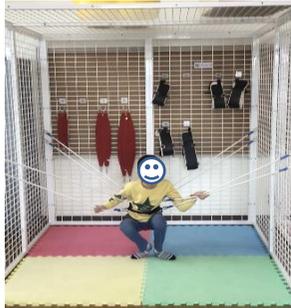
## 取組の内容・授業の様子(中学部)

### 【目的】

- ・姿勢を保持するためのバランス能力や筋力の向上
- ・普段の生活では引き出しにくい動きを重力軽減によって引き出す。
- ・自力で課題に取り組み、運動の楽しさや達成感を得る。

### 【方法】

①屈伸運動②前後左右のボールを触る→元の位置に戻り姿勢を整えるを繰り返す③体勢維持④上部のバンジーコードを体の近くに引き付ける。



### 【取り組み内容と経過】

①の継続で地面反力を利用しジャンプができるようになった。②体重移動が大きくできるようになってきたから元の位置での姿勢が良くなっている。③遊びの中から自らするようになった。数秒間その姿勢維持することで筋力向上に繋がっている。④定期的にバンジーコードの位置を変えて徐々に負荷を大きくしている。

## 成果と今後の課題

### 〈成果〉

- ・立位や歩行でバランスが崩れたときに自分で踏ん張る力がついてきている。

### 〈今後の課題〉

- ・免荷率を下げて姿勢を維持し続けられる筋力をつける。
- ・今のモチベーションを維持できるように本人が楽しめる課題を見つける。