

ファシリテーションボールの出前授業がありました！ No1

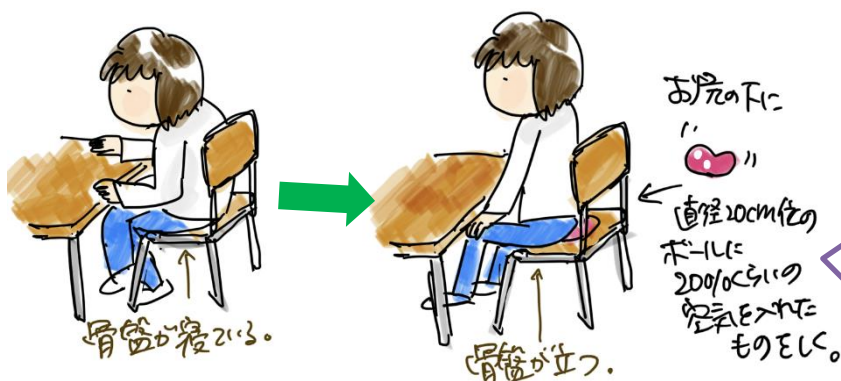
ファシリテーションボールとは空気の量を調節した柔らかく肌触りの良いボールのことです。このボールを活用することで、より自発的な運動を引き出したり、正しい姿勢を意識したりすることを促します。八尾支援学校では毎年度、ファシリテーションボールメソッド研究会の代表 河野健三先生にご来校いただき、出前授業をお願いしています。



13名の生徒が楽しく参加しました。生徒一人ひとりの姿勢・動きの気になるポイントを教えて頂きました。ボールを活用することによって不要な緊張がゆるんだり、ふだん使わない筋肉をしっかりとったりできることがわかりました。1日5分ボールに乗ることで変わるということです。一人ひとりに頂いたご助言を学年で共有しています。(中1)

道徳4班8名(当日2名欠席)の生徒が参加しました。一人ずつ椅子に腰かけ、座っている姿を見て頂きました。お尻の下に小さなボールを置いて座ることによって、驚くほど正しい姿勢になる生徒もいました。大きなボールに座った体勢で、身体をねじる動きを体験したり、ラジオ体操やエビカニクスをしてアクティブに楽しんだりしました。その後も継続的に支援教育部の先生の出前授業によりボールの授業を取り入れています。

(中3)



15名の生徒が参加しました。肩を前方に出すような姿勢が癖になっている生徒の姿勢の正し方、体を伸ばすための有効的な動き、椅子とお尻の間に柔らかいボールを挟むことで背筋が伸びやすいと教えて頂きました。今では目線より高い位置にある目標物に向かって体を伸ばす動きを体育で取り入れています。

(高3)