

## ファシリテーションボール※を用いた取組みの紹介②

※空気の量を調節した柔らかくふわふわとしたボール。うつぶせて乗ったり、座ったりすることで、身体の広い面に適度な触圧刺激がかかるため、心と身体のリラックスが促されます。また重力の影響を受けにくくなり、大きく自由に身体を動かすやすくなります。

11号に続き、①から順番に行っていただくことで、どなたでも指導が可能な、45分間の活動内容になっております。

②～④ではこの他にみんなで順番にたたくところを考えたり、ポーズを考えたりします。BGMに合わせて、ジャンプしながら取り組みましょう。子どもの実態に応じた目標を示してから取り組み、評価することで、達成感が得られるようにしましょう。



みんなで  
横一列になったり  
円になったりして  
とりくんでみよう

### ① ボールにすわってジャンプしよう



### ② あしのあいだをたいこのようにたたこう



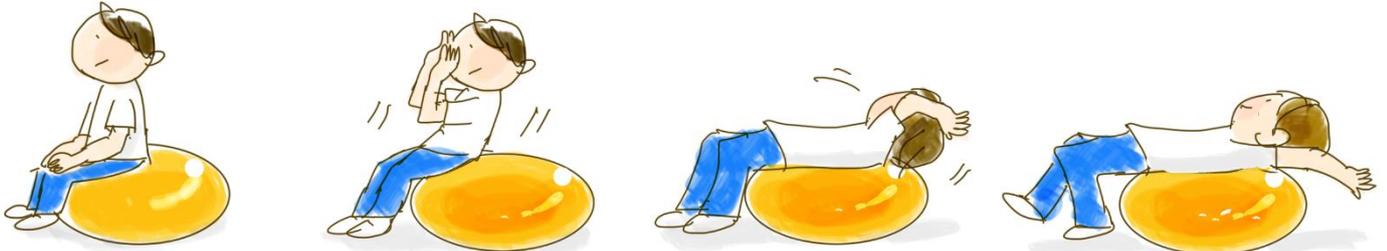
### ③ ボールのよこをたたこう



### ④ ボールのまえとうしろをどうじにたたこう



### ⑤ すわったしせいから、だんだんおしりをまえにずらそう ⑥ ボールのうえでせなかをのばして、リラックスしよう



### ⑦ ⑥のしせいから、あしをつかって、まえへすすめたり、うしろへもどったりしてみよう



約束 マットの上でくつを脱いでおこないましょう。