

## ファシリテーションボール※を用いた取組みの紹介③

※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。

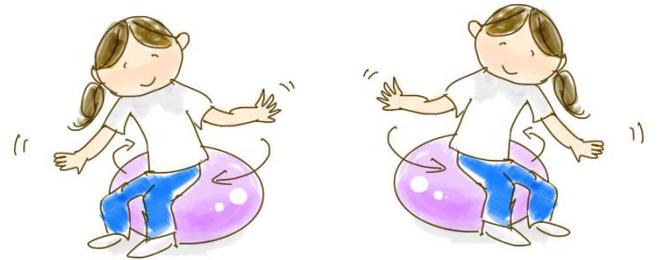
12号に続き、①から順番に行っていただくことで、どなたでも指導が可能な、45分間の活動内容になっております。②以外にも、「手を頭の上のせてジャンプ」「手を腰に当てて、ボールを前へ、後ろへ」などアイデアを出し合って身体を動かしましょう。子どもの実態に応じた目標を示してから取り組み、評価することで、達成感が得られるようにしましょう。

### ① ボールにすわろう



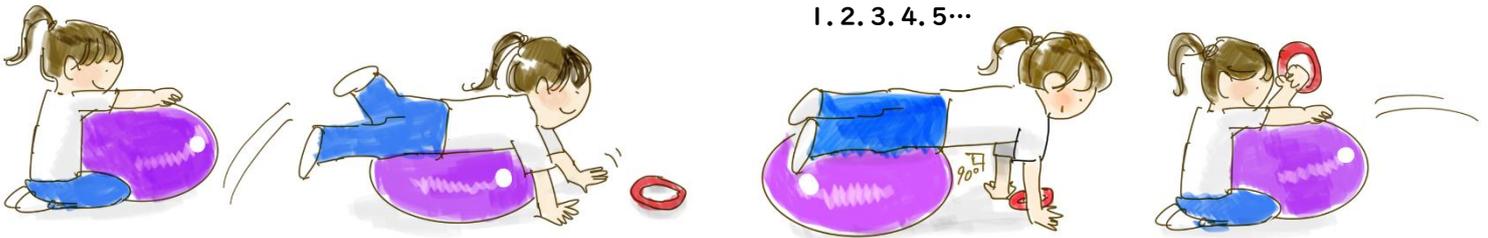
みんなで  
横一列になったり  
円になったりして  
とりくんでみよう

### ② ボールのうえておしりをまわしてみよう



### ③ 「おたからゲットゲーム」バージョン2をやろう (おたからは、すこしだけとくにおこう)

1. 2. 3. 4. 5...

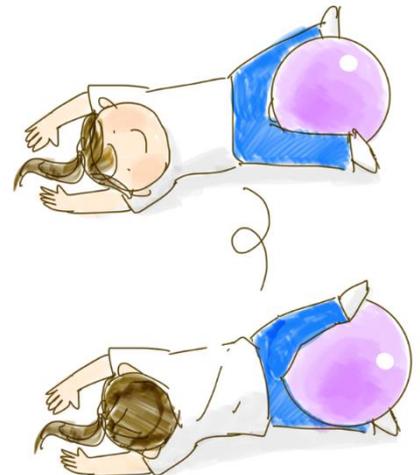


1. よーい 2. スタート!うでをつかってまえへすすもう 3. おたからをましたにみて、5びょうかぞえる 4. もどる

### ④ すわったしせいから、だんだんおしりをまえにずらしてリラックス



### ⑥ ボールをあしてはさんで ごろごろころがってみよう ※ゴールラインをきめておこう



### ⑤ わきをのばしてボールにそわせ、 うで、たいそく(からだのよこ)をしっかりのばそう



約束 マットの上でくつを脱いでおこないましょう。