

ファシリテーションボール※を用いた取組みの紹介

※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ことができます。

本校では、自立活動や各教科の学習の中に、ファシリテーションボールを取り入れています。今号で紹介する取組みは、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。「いつもより大きく身体を動かそう」「いつも動かさない身体の部分を動かそう」「力を抜いてリラックスしよう」など、子どもの実態に応じた目標を示してから取組み、評価することで、達成感が得られるようにしましょう。

① すわろう



② ジャンプしよう



③ ジャンプをくりかえして…「ストップ!」でとまろう



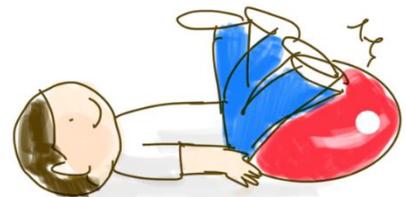
④ 「はしるときのうでふりとあしのうごき」をやってみよう



⑤ うでをのばしてみよう



⑥ 「バタあし」をやってみよう

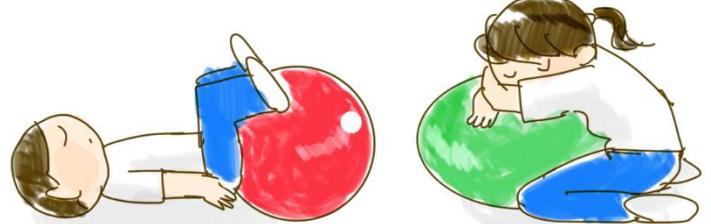


⑦ あしをつかって、ボールをちかづけたりとおざけたりしよう

あしはボールにつけたまま



⑧ すきなせいでリラックスタイムをとろう



⑨ 「おたからゲットゲーム」をしよう



1. よーい

2. スタート

3. ボールの上は下半身のみ。片方の手でお宝ゲット。 4. もどる

ボールに慣れてきたら、すわりながらラジオ体操をしたり、学年のダンスをしたりしてみましょう。



約束

マットの上でくつを脱いでおこないましょう。