

特別支援学級「朝運動」の取組

I 上新井小の特別支援学級について

上新井小には、知的障害学級と自閉症・情緒学級が設置されている。1年生から6年生まで3学級に13名が在籍している。発達段階に大きな差があり、教科によってクラスごとに学習したり、発達段階に合わせてグループ分けしたり、全員で同じ内容を行いながら目標を個別に立てて取り組んでいる。

II 朝運動の取り組みについて

朝運動は、木曜日(体育)以外の毎日、わくわくタイム(朝の活動)と1時間目に行っている。朝の運動は、脳への血流が促進され、脳が活性化し、体と心の調子を整えるため、2時間目以降の学習に落ち着いて取り組めると思われる。また、毎日継続して行うことで、体力の向上、できるようになる充実感、粘り強く取り組む力につながると考えて取り組んでいる。

III 朝運動の内容について

○ラジオ体操・朝マラソン

- ・個人に合わせて周数を決める。
- ・マグネットを使って周数を数える児童もいる。(自分で把握させる)

○ヨガ

- ・教師が10数える間、静止する。
- ・全身を使って、曲げる・伸ばす・回す・捻るなど様々な動きを取り入れる。

○バランスボール①(動きのある運動)

- ・曲に合わせて、バランスボールに座り、弾む、止まるなど動きをコントロール。

○バランスボール②(静かな運動)

- ・入力・脱力を意識した動き。



IV 将来へ向けて

特別支援学級の児童が成人した際、それぞれの持つ特性やコミュニケーションの苦手さなどによって、自分から外に出て運動に取り組むことが難しかったり、新しいことに取り組みにくかったりする。成人した後の運動不足を解消するために、家の中でも多少のスペースを確保できれば自分一人でもできる運動としてヨガやバランスボールはとても適している。ちょっと運動したい、身体を動かしてみようかと思ったときに、上新井小の朝運動で取り組んだ内容を思い出してもらえたらと思う。そして、身体を動かす気持ちよさを感じ、生涯にわたる豊かなスポーツライフのきっかけになればと考えている。