

# おおきな木



豊中市立庄内西小学校

令和5年10月17日

通級指導教室担当 大北 泉

先日、2学期の大きな行事の一つである運動会が終わりました。どの学年も、みんなで心を一つにしたい、自分の力を発揮したいと練習をしてきた成果を見ていただけたのではないのでしょうか。

運動会などの行事は、当日の出来具合だけが大事ではないと思います。それまでの練習を通して、できなかったことができるようになった喜び、友だちと協力する楽しさを、実感することが目的であり、最大の成果です。どの学年もいきいきとした表情で活動する姿を見ることができ、子どもたちの力にとても感動しました。

さて、今回も「通級指導教室」でどんな学習を行っているのか、紹介します。

## 体幹トレーニング

「体幹」とは、頭部と手足を除いた体の中心部分のことをいいます。体幹の筋肉を使うことで、人は、姿勢を保持したり、動かしたりし、バランスを取っています。体幹トレーニングを行うことで、以下のようなメリットが期待できると言われています。

### <体幹トレーニングのメリット>

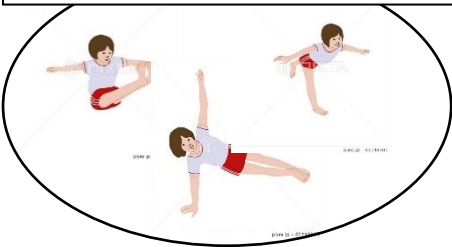
- 正しい姿勢を保持することができるようになり、運動能力も上がる。
- バランスが取れるようになってケガをしにくくなる。
- 体と連動して脳の発達にも良い影響があり、学習に集中できるようになる。
- できることが増え、自己肯定感も高まる。
- 筋肉が増えることで、体力が付き、疲れにくくなる。



「おおきな木」では、体幹トレーニングを行うことで、学習により集中できる体づくりやボディイメージ（自分の身体の動きの認識）を高める学習を行っています。

前回の「ビジョントレーニング」同様、お家でも簡単にできるものもあります。ぜひ親子で、楽しくお家でも取り組んでもらえたらと思います。

### 手や足を使って（組体でもやってみました）



バランスボールやトランポリン

### 手押しずもう や おしりずもう など



参考：川上康則監修 『体の動き しくみとトレーニング』（2021）ナツメ社

宮口幸治・宮口英樹編著 『不器用な子どもたちへの 認知作業トレーニング』（2014）三輪書店

『おおきな木』に、興味がある、通ってみようかなと思われたら、校長か担任、または、大北までご相談ください。「相談だけ」でもいいです。いつでも申し込みができます。

※おおきな木については、ホームページに載せている通信 No.1 に詳しく説明していますので、参考にしてください。