

やってみましょう!

トレーニング法

2

体が伸びたうつ伏せの状態から転がり続け、徐々に体を丸めていく



そのまま転がり続けながら体を縮めていく



止まらず少しずつ手足も曲げて体に近づける



仰向けに戻ったときにいちばん小さい元の姿勢に

1

仰向けで丸まった状態から転がり、少しずつ体を伸ばしていく



仰向けで体を丸め、手足を縮めた姿勢からスタート



横に転がりながら少しずつ体を伸ばす



うつ伏せになったときに最大限体を伸ばした状態に

ポイント

姿勢を意識して
体を
コントロールする

スーパーマンはいちばん伸びて大きく



あかちゃんは
いちばん小さくなる

「スーパーマン」は顔を上げ、足を浮かせて体を反らせた状態。あかちゃんは逆に背中を丸めて顔も内側へ。



回転してうつ伏せになるまでに体を伸ばし、仰向けになるまでに体を縮める全身運動。回転に気を取られたり変わる視界に惑わされたりせず、体を最大限に縮め、最大限に伸ばす練習です。体の伸び縮みの切り替えを覚えます。



Step

1. 体を丸めて仰向けの“あかちゃん”のポーズをとる
2. 横に転がりながら体を伸ばしていく
3. うつ伏せになったときに体を伸ばした“スーパーマン”の状態になる
4. そのまま回転を続け、仰向けになるまでに元の姿勢に戻る
5. 逆回転もやってみる

まず二つのポーズがきちんとつくれるようになりましょう。転がるのが苦手な場合は、スーパーマンでゴロゴロして転がる感覚をつかませてあげてください。そのとき、体をちゃんと伸ばした状態をキープするのも忘れずに。



手探りゲーム

手先の感覚を研ぎ澄ませて“手で見分ける”

やってみましょう! トレーニング法

2

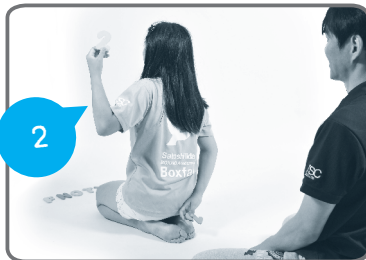
大人が手渡した文字を手で判別して選ぶ



大人は後ろを向いた子どもに文字を1枚手渡す



子どもは文字を触って手で形を“見る”



子どもは自分の持っている文字から同じものを見つける

1

大人から指定された文字を袋などから探し出す



大人が子どもに探す文字を見せる



関係ない文字も含め5〜6文字入った袋から、中を見ずに探す



見つけた文字を出して眼でも確認

難易度アップ

二つ同時に認識する

TとN



YをTと誤認識しやすいため、あると難しい!!

YとN



二つの文字を同時に持って何なのかを判断。指の動きが制限されるので、さらに繊細な指先の感覚が必要です。



たとえば指先でボールを制御する野球のピッチャー、ラケットを繊細に操る卓球選手など、指先の微妙な感覚はスポーツにも大切です。いろんなものに触る経験のない子が増えています。触って形をイメージする感覚を身につけましょう。

Step

1. 子どもが手でつかめるサイズの数字・アルファベットの型抜きスポンジなどを用意
2. 5〜6種類の文字を大人と子どもがそれぞれ持つ
3. 大人が1枚を見せて、5〜6枚が入った袋に混ぜる
4. 子どもは袋の中を見ず手探りで、見た1枚を探し出す
5. 今度は、大人が子どもの後ろに回り、文字を1枚手渡す
6. 子どもは手で形を判別して、自分の持っているものから同じものを見つける

お風呂の壁にくっつけるスポンジパズルなどが使えます。使えそうなおもちゃを探してみてください。感覚が鋭くなると、指先で注意深く探ったりせず、手の平に乗せて手で包み込んだだけで形がわかるようになります。



しゃくとり虫

体のサイズを知る「ボディイメージ」づくり

やってみましょう! トレーニング法

2 手はそのまま足だけ4歩進む



1, 2

4歩目で手はストップ。今度は足を交互に出す



3, 4

足だけで4歩進む。これを繰り返す

1 四つんばいの状態からひざとひじを伸ばし、手だけ4歩進む



1, 2

四つんばいの状態からひざとひじを伸ばした姿勢になり、手を交互に出して進む



3, 4

足は動かさずに、手だけで4歩進む

ポイント
数の概念を
体で覚える

歩数が少ないと1歩は大きく、多いと小さくなる。この運動で、数の大小といった概念も体で覚えられます。

足は8歩



手は4歩

手おし多しげな... 1歩を1はくしなさや



このトレーニングのねらい

動きがぎこちなかったり、よくぶつかる子は、自分の体のサイズや動かし方を思い描く「ボディイメージ」を持っていないのかもしれない。この運動で体のサイズを知り、ボディイメージを高めると体を動かしやすくなってきます。

Step

1. 四つんばいからひざを伸ばしたような姿勢になる
2. 手だけで4歩進む
3. 足だけで4歩進む
4. 繰り返す
5. 6歩、8歩など歩数を増やしたり、手と足の歩数を変えたりしてみる

ボディイメージがない子は1歩が大きすぎて、4歩目でつぶれてしまったりします。4歩で体が最大に伸びるように調整しましょう。体力もつき、数の概念も学べるため、世界中で行われているトレーニングです。きょうだいなどと競走するのもいいですね。



いろいろお手玉

大きさ・重さに応じて“玉”を上手に操る

やってみましょう! トレーニング法

2

大きさの違う玉でお手玉遊び



小さいボールを頭より高く投げ上げる



大きいボールを投げる手に移動し、小さいボールをキャッチ。大きいボールもスムーズに受け渡すように注意する



大きいボールを投げ上げ、すぐ小さいボールを移動。繰り返す

1

重さの違う玉でお手玉遊び



お手玉を頭より高く投げ上げる



お手玉が空中にあるうちにボールを投げる手に移動



ボールを投げ上げ、すぐにお手玉を投げる手に移動。繰り返す

発展

いろいろな玉を使ってみよう



シャトルは落下地点を予測しづらい

ボールとシャトル



つかは場所を見極める

変な形のボール

落ち方が特殊なものや、つかむ場所が難しいものなどを使って、眼と手の運動をアップさせましょう。



大きさや重さの違うお手玉やボールでのお手玉は、玉によって落ちてくる速度が違っているのでキャッチするタイミングも変わり、投げ上げに必要な力加減も変わってきます。少し難しい分、情報処理も眼と手の運動も高度に鍛えられるメニューです。



ボールを良く見て頭より高く!

step

1. お手玉やカラーボール、大きめのボール、バドミントンのシャトルなどの“玉”を数種類用意
2. どれか2個を両手に持ち、片方の玉を投げ上げる
3. 投げた玉が空中にあるうちに、もう1個を投げる手に渡す
4. 空いた手で落ちてきた玉をキャッチ
5. 2~4を繰り返す

片手の投げ上げキャッチや、同じボールでのお手玉などでウォーミングアップしてから始めるといいですね。頭より高く投げ上げるのがルールです。軽いものが高く、重いと低くなったりせず一定の高さで投げましょう。



アポイント