





| | |
|---|---|
| 大項目 | 環境の把握④感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動 |
| 小項目 | 粗大運動（身体を大きく動かす） |
| タイトル （教材名） | ぞうきんウォーク |
| 目的 身につけてほしい力 | <ul style="list-style-type: none"> ・体幹の筋肉を鍛える。 ・姿勢の保持を行える時間を長くする。 |
| 教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像 | <p>①  お尻の下からぞうきんが離れないように前に進む。足は軽く床につけて、膝を曲げ伸ばしながら進む。手は軽く床につけて、肘を伸ばして床を押し進んで進む。</p> <p>②  三角座りの姿勢で行う。足は軽く床につけて、膝を曲げ伸ばしながら進む。お尻の位置をずらして前に進む。腹筋に少し負荷がかかります。</p> <p>③  両足でぞうきを踏んだまま少しずつ足を前に動かして進む。左右に腰を捻るようにして重心を移動させると進みやすい。ぞうきを軽くおさえながら移動することで、力の抜き加減を掴むことができる。</p> <p>④  ぞうきを2枚使用し、それぞれ両手と両足でおさえる。シャクトリムシのように身体を大きく曲げ伸ばしながら前に進む。腹筋にかなり負荷がかかります。</p> <p>【用意するもの】 ぞうきん（タオルをたたんで使用してもよい）</p> |
| 教材の使用方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・①から④の順に難易度が上がるので、児童生徒の実態に合わせて実施する。 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・固有覚、前庭覚、触覚に刺激を入れる取り組みです。 ・自立活動の他の項目との関連例 <ul style="list-style-type: none"> <環境の把握>①保有する感覚の活用 <身体の動き>①姿勢と運動・動作の基本的技能 <ul style="list-style-type: none"> ⑤作業に必要な動作と円滑な遂行 ・参考文献「発達のにになる子の感覚統合あそび」川上康則 ナツメ社 2015年 |

