





大項目	心理的な安定①情緒の安定
小項目	深呼吸
タイトル (教材名)	しんこきゅう【ネコの背伸び】
目的 身につけてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともにリラックスすることができる。 ・リラックスできる方法を自ら実践することができる。
教材の概要	<p>①  しんこきゅう</p> <p>②  ネコの^せ背のび</p> <p>③  ネコの^せ背のび</p> <p>④  ネコの^せ背のび</p>
材料 作り方 工夫点など	
画像	
教材の使用方法	<p>・深呼吸とはどういった体の動きをするのか、またその動きを行うことでどういった心理的な効果があるのかを、画像①のようなイラストを用いて簡潔に説明する。 (教示の例) 「背筋を伸ばしてまっすぐ椅子に座りましょう」「目を閉じておこなってもいいですよ」 「深呼吸とは、嫌な気分が心と体がいっぱいにならないように、少し止まって、『今この時』を感じることで」「自分の心と体に注意を向けることです」 「深呼吸をすることで、心も体もリラックスすることができます」</p> <p>【ネコの背伸び】(教示の例)(画像②、③、④などを用いてもよい) 「背筋を伸ばしてまっすぐに座って、指を互い違いに組んで両手を握りましょう」 「そのまま、腕をまっすぐ前に伸ばしましょう。その時、握った手を回して、手の平を前に向けましょう。手の平はできるだけ体から離すようにしましょう」 「息を大きく吸って、全部はきだして、背中を丸めて、ネコが背伸びをするマネをしてみましよう」「お腹をへこませて、両手をできるだけ前に伸ばしましょう」 「もう一度、息を大きく吸って、全部はきだしましよう」 「背中を丸めて、ネコが背伸びをするマネをして、「にゃー」とはきだします」</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・胸式呼吸ではなく、腹式呼吸を繰り返し行うことで、児童生徒が自分の体に意識を集中することが大切です。 ・はじめは1分ほどで構いませんが、徐々に深呼吸を行う時間を長くしていきます。 ・自立活動の他の項目との関連例 <ul style="list-style-type: none"> <人間関係の形成>①他者との関わりの基礎 ・参考文献「子どものためのマインドフルネス」キラ・ウィリー 創元社 2018年

