

大項目	身体の動き ①姿勢と運動・動作の基本的技能
小項目	姿勢
タイトル (教材名)	正しい姿勢を知ろう
目的 身につけてほしい力	正しい姿勢で椅子に座る
教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像	<p>体幹・バランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バランスボールに座らせ、指導者が真上から肩を押し、バウンドさせる。不安定になる場合は、足の付け根や骨盤を支える。 ・ 「だるまさんが転んだ」を通して、姿勢が崩れた状態でバランスを保ったり、動きを急に止めることで体幹を鍛えたりする。 ・ 線の上をゆっくり歩くことで、体幹を鍛える。線を意識しづらい場合は、ロープや緩衝材など床の素材と違うものを敷き、足裏感覚で線を意識できるようにする。 <p>ボディイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボディイメージが弱く、姿勢が崩れていることに気づいていないことがあるため、自分が着席している様子を写真で見る。ただし、「できていないことを確認する」のではなく、「自分の姿勢を客観的に見る」という目的で取り組む。 ・ 児童生徒が座った状態で、指導者が足の甲を押ししたり、膝を上から押ししたりする。しっかりと圧をかけることで身体感覚をつかみやすくする。
教材の使用方法	<p>体幹・バランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 上記の動きを、普段の遊びの中で取り入れたり、机上学習の合間に気分転換として取り組んだりする。 <p>ボディイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 授業のはじめに確認して、一定時間良い姿勢を意識しながら座ってみると良い。
その他	<p>姿勢が崩れる原因は、椅子や机の高さがあっていない、体幹が弱い、ボディイメージが弱い、授業がわからない(つまらない)など、様々なことが考えられる。児童生徒に努力させるのではなく、指導者が環境調整できることを探すことも重要。</p> <p>お尻が滑ってしまう時は滑り止めシートを敷く。100円ショップで売っている滑り止めシートは、素材がポロポロと取れてしまうため、シリコンラップがおすすめ(100円ショップで購入可)。</p>

