




| | |
|--------------------|--|
| 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【ハチになろう】 |
| 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 | |
| 材料 作り方 工夫点など | <p>①  しんこきゅう</p> |
| 画像 | <p>②  ハチになろう</p> <p>③  ハチになろう</p> |
| 教材の使用方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>(教示の例)</p> <p>「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」</p> <p>「深呼吸とは、嫌な気分でも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」</p> <p>「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>【ハチになろう】(教示の例)(画像②、③などを用いてもよい)</p> <p>「できるだけ背筋を伸ばして、まっすぐに椅子に座りましょう」</p> <p>「肘を突き出して、手は肩を触るようにしてハチの羽を作りましょう。羽はどの向きにでも動かせます」</p> <p>「大きく息を吸って、「ブー——」と音を出しながら息をはきましょう」</p> <p>「できるだけ長く「ブー——」と言いましょ」</p> <p>「肘の羽をグルグルと回してみましょ。反対にも回しましょ」</p> <p>「羽ばたきながら長く息を吸い込んで「ブー——」と息をはきだしましょ」</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 |

