



ひとみ つうしん

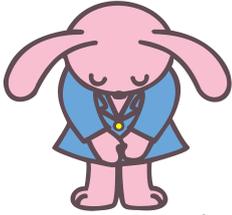


視覚支援センター

(山形県立山形盲学校内)

令和5年1月発行 第3号

今年もよろしくお祈いします



明けましておめでとうございます。どんな年末年始をお過ごしでしたか？

新しい年を迎え、「今年はこんな年に…」と希望がふくらんでいることでしょうか。

今年も、担当者一同、保護者の皆様とともに、お子さんの成長を支えるための

お手伝いをさせていただきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお祈いします。

さて、第2回目のひとみくらぶ『親子で遊ぼう！目と体を使った運動遊び』は、参

加申し込みがなかったため開催しませんでした。そこで、紙面でいくつかの遊びを紹介

したいと思ひます。寒い季節ですが、親子でぜひ体を動かして楽しんで

みてください。



目と体を使った運動遊び

コロコロキャッチ

相談で行っているビジョントレーニングでもおなじみの遊びです。ボールの動きを目で追って取ることで、目の動きや目と手の連動をよくします。いろいろな場所から斜めに転がして子どもの目がよく動くようにしましょう。

大人がテーブルの反対側からスーパーボールやピンポン玉を転がし、落ちると同時に子どもは手でキャッチします。

<応用編> 複数の玉を連続キャッチ、 コップでキャッチ、 お玉でキャッチ
バウンドする玉をキャッチ etc

風船バレー

目の動きと体の連携をスムーズにする遊びです。風船を見失わないよう、よく見るよう促します。

風船を落とさないように手のひらで打ち合います。慣れてきたら、ラケット(軽くて柄の短いものがよいでしょう)を使ってみましょう。ラケットの代わりに、うちわを使ってもできます。



お手玉タッチ

大人がひもで結んだお手玉を子どもの頭の上あたりで揺らし、子どもは指でタッチします。頭を動かさないで目だけで動きを追うようにしましょう。

<応用編> ひざでタッチ、 ジャンプしてタッチ、 新聞紙を丸めた棒でタッチ、
頭や体に当たるように動かしたお手玉をよける etc
(ボクサーのように体をくねらせて当たらないようにする)

まねっこゲーム

自分のそれぞれの体の部分を認識する力を育てます。見たものを模倣することにもつながります。

大人が両手・両足を使ったいろいろなポーズを作り、それを子どもが真似します。鏡のイメージです。一定のリズムでテンポよくポーズを変えていきましょう。単純ですが、親子で汗だくになるかも…

おはじきシュート

おはじきを目で追うことで目の使い方を育て、指先の細かい力の入れ具合の調節の仕方も身に付きます。

テーブルにマスキングテープなどでゴールを作ります。そのゴールめがけておはじきをはじき、ゴールに入れば OK！おはじきは、親指の腹に、人差し指か中指の爪を乗せてはじくようにします。おはじきをはじいてほかのおはじきに当てる遊びも楽しいですね。

片足バランス

平衡感覚*（バランスをつかさどる）や固有感覚（体の動きをコントロールする）の使い方が育ちます。

片方の膝は直角に曲げて前に出します。その姿勢のまま何秒立っているか数えます。左右の足両方でやってみましょう。

<応用編>

目をつぶって、片足ケンケン

上げる方の足にスリッパをはきその姿勢からスリッパ飛ばし etc



*平衡感覚は姿勢の保持や眼球運動を支えています

平衡感覚には、体のバランスを調節したり、筋肉の張り具合を調節する固有感覚と連動して姿勢を保持したりする働きがあります。また、眼球運動のコントロールも支えています。揺れる電車内で読書ができるのは、頭の揺れや傾きに応じて視線を安定させているからです。カメラの手振れ防止のような役割ですが、これは平衡感覚の働きによるものです。平衡感覚を育てるには、トランポリンやバランスボール、ジャングルジムなどの遊びも効果的です。

引用・参考資料：

- 〔1〕北出勝也監修，(2015)，「発達の気になる子のビジョントレーニング」，ナツメ社
- 〔2〕川上康則監修，(2021)，「発達の気になる子の体の動きしくみとトレーニング」，ナツメ社

小学校生活スタートに向けて

来年度小学校へ入学するお子さんの保護者の方は、期待とともに不安もあるかと思います。心配なことがあれば、事前に学校へ伝えておくとういでしょう。また、それぞれのお子さんの見え方やお子さんにあった支援の方法などの情報も、スムーズな学校生活をスタートさせるのに役立ちます。詳細については担当者へご相談ください。

小学校に上がっても、視覚支援センターで巡回相談や来校相談など継続して相談ができますので、ご安心ください。

山形盲学校ホームページのご紹介

山形盲学校ホームページ

<http://www.yamagata-sb.ed.jp/htdocs/>

視覚支援センター総合サイトでは、支援方法や、支援グッズを含め、様々な情報が掲載されています。是非ご覧ください。

やまもうくん

