

# ひろきた センターだより No.2

広島県立広島北特別支援学校  
相談支援センター便り

令和3年9月発行

朝夕は涼しくなってきましたが、日中は、暑かったり、雨が降ったりする日が続きます。夏休み前よりは、涼しくなった中庭で、元気に遊ぶ児童の姿が見られるようになってきました。夏休み中には、教育相談に御来校いただき、ありがとうございました。

今回は、8月に本校職員を対象に行った研修会の様子をお伝えします。2枚目には、教えていただいたことを載せております。御活用ください。



## アセスメント研修会

8月23日、本校の非常勤講師である広島都市学園大学准教授(作業療法士・子ども指導エキスパート)の平尾文様を講師にお迎えし、発達基礎講座「え?ほんと??〇〇と全身って繋がってるの??」と題して研修会を実施しました。平尾先生は、「子どもの苦手を得意に変えてドヤ顔を引き出す」ことをモットーに御活躍されています。

当日は、コロナ感染症対策として、3会場に分かれて実施しました。研修会では、まず、「こんな児童生徒いませんか?」ということで、「手先が不器用」、「目が合いにくい」、「身体がぐらぐらする」、「姿勢が悪い」、「口が閉じにくい」、「食事中に皿に手を添えない」、「気が散りやすい」等の問いかけがありました。苦手な動作ができるようになるために必要なことを、実際に体を動かし、体験することを通して考えていきました。



体を動かす上で大事なのは赤ちゃんの頃の発達で、その中でも特に、寝返りと四つ這いが大事なのだそうです。これらの動きをすることで、インナーユニット(腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋の4つの筋群)が活性化し、アウターユニット(表層にある筋肉群)も働きやすくなります。前屈、後屈、片足立ち等をした後に寝返りや四つ這い(椅子くぐりやトンネルくぐり)をし、再び前屈等をすると、体が軽くなったように感じ、体の動き方の違いに気付くことができます。



また、舌は全身と繋がっているため、食事の仕方が変わると、それに合わせて体の動きにも変化が起こります。舌を左右交互に動かすことを意識して噛むと、インナーユニットの横隔膜を刺激し、他の筋群も刺激されて、体の動きが良くなり、寝返りや四つ這いをした時と同じように、体の感覚の変化を感じることが出来ます。そして、一口大より大きいものを食べることで、前歯で噛み切ったり上唇や下唇を使ったりする経験となり、口の動きが良くなり、発語の明瞭化に繋がることも学びました。

参加者からは、「体を大きく使った運動の大切さを改めて実感しました。子どもたちにも体験させて、ボディイメージを高めていきたいと思いました。」「簡単な環境設定かつ目的のみを意識した動作が重要であるという点で、知的障害のある児童生徒において実践しやすい取組であり、大変参考になりました。」等の感想がありました。手先を使うのが苦手、姿勢が悪い、口が閉じにくい等の課題を改善していくために、インナーユニットを刺激する動きを取り入れた遊びやトレーニングを継続して行っていききたいと思います。



研修会での学びを、今後の実践に活かしていきます。



## アセスメント研修会より 試してみてください①

「体を動かす上で大事なのは赤ちゃんの頃の発達で、中でも特に、寝返りと四つ這いが大事なのだそうです。これらの動きをすることで、インナーユニット(腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋の4つの筋群)が活性化し、アウターユニット(表層にある筋肉群)も働きやすくなります。」ということで、実際に動いてみました。

① 運動前に前屈したり身体を反らしたり、片足立ち等して身体の状態をチェックしてください。



小学部の担任です。前屈や後屈をして身体の状態をチェックするのが難しいです。どうしたらよいですか？



運動する前に椅子に座った姿勢等できる姿勢で前後の写真を撮ってみてください。同じポーズで撮ると、違いが分かりやすいです。

② 寝返り(左右に3~4回)、椅子の下をくぐって往復してください。



椅子の下をどのように通るのか方法を教えた方がよいですか？



椅子の下をくぐるのが目的です。どうやってくぐるかは教えない方がよいです。体の使い方を教えてしまうと、脳の違う部分が働くので何も教えずに大丈夫です。

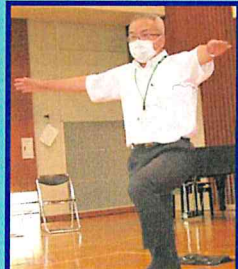


高等部の担任です。寝返りや四つ這いをする時間がありません。他の方法がありますか？



寝返り、四つ這いをする時間がない場合や中学生、高校生向けにこんな方法があります。跳び箱を跳ぶ前、走る前等、運動前に身体を触ったり乾布摩擦をしてみたりしてください。実感する方法として、首を前後に動かした後、首周りを気持ちいい程度に触ってください。その後、首を前後に動かして見てください。首が動かしやすくなったり軽くなったりしていませんか？

③ ①で行った同じ動作をしてみてください。動かしやすくなっていませんか？



どのくらいの頻度で行えばよいですか？

週に1回では少ないですね。継続して、取り組むことが大切です。毎日取り組むことが難しかったら、1日置きに取り組んでください。

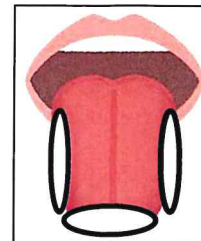




## アセスメント研修会より 試してみてください②

「舌は全身と繋がっているため、食事の仕方が変わると、それに合わせて体の動きにも変化が起こります。舌を左右交互に動かすことを意識して噛むと、インナーユニットの横隔膜を刺激し、他の筋群も刺激されて、体の動きが良くなり、寝返りや四つ這いをした時と同じように、体の感覚の変化を感じることが出来ます。そして、一口大より大きいものを食べることで、前歯で噛み切ったり上唇や下唇を使ったりする経験となり、口の動きが良くなり、発語の明瞭化に繋がることも学びました。」舌の動きや口の発達を促す方法として、「ベロタッチ」を教えてくださいました。

右図の○部分を歯ブラシで各2～3回、軽く刺激するそうです。食事前が効果的だそうですが、難しければ、食後でも効果があるそうです。毎日続けることが大切だそうです。



## 教育相談について

令和4年度に本校への入学を希望される場合は、12月23日までに入学のための教育相談を受けていただく必要がありますが、今年度は、9月の学校見学会まで、本校の様子等を詳しくお知らせする機会がありません。

本校のホームページに学校見学会でお配りする予定の冊子を掲載しています。入学案内>入学案内・教育相談からお入りください。

- ・期間 令和3年12月23日まで
- ・時間 16時～ 30分程度
- ・対象 入学希望者本人，保護者，担任(高等部入学希望者のみ。)
- ・申込み 電話等での予約  
(日程調整のため2～3日の候補日をお知らせください。)
- ・持参する物 交付を受けているすべての障害者手帳
- ・内容 健康面・生活面・学習面での配慮事項などをお聞きします。



〈連絡先〉 広島県立広島北特別支援学校

〒731-0212 広島県広島市安佐北区三入東1丁目25-1

電話：(082) 818-1201 FAX：(082) 818-1203

<http://www.hiroshimakita-sh.hiroshima-c.ed.jp/>



きよた

あぶらめ

担当 教育相談主任 (清田朋子 油目未帆)