

スキトレ企画書

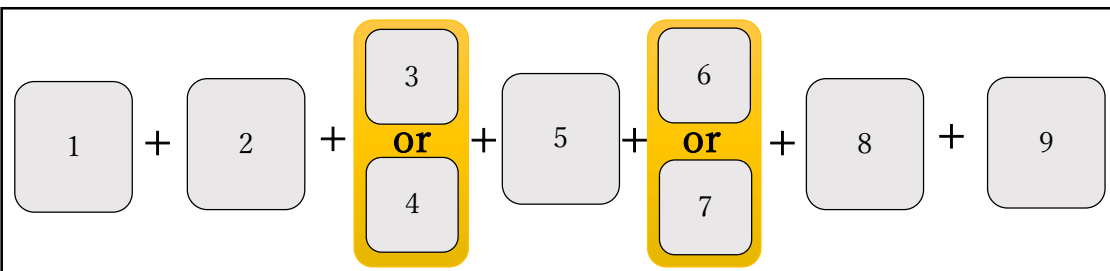
作成日： 2023 年 12 月 1 日

校名：美しが丘校 企画者：本田

活動名：バランスボールでバランスゲームチャレンジ
本活動の着目点
運動することやバランスをとることが苦手な児童を対象に本活動を提案
焦点を当てた生活上の困り感
<ul style="list-style-type: none">・学習時の姿勢の崩れ・運動するとすぐ疲れてしまう・運動時、複数のタスクをこなすことが苦手
目的・趣旨(ねらい)
<ul style="list-style-type: none">・バランス能力の維持や向上・体幹機能の維持や向上
活動の概要
【場所】 各校活動室等最も広い部屋
【日時・所要時間】 約 15 分～ 35 分程度
【人数】 1 人～
【対象者】 動作を模倣することができる児童 立ったり座ったりなど基本的動作が可能な児童
【必要な道具】 <ul style="list-style-type: none">・バランスボール・柔らかいマットやシーツ
活動の進め方
【進行方法・ルール】 〈活動内容〉 職員がお手本を提示しそれを児童に行ってもらおう
〈チャレンジメニュー〉 <ol style="list-style-type: none">1. バランスボールは使わずに、立った状態で目を開けて片足上げ ※開始時ストップウォッチで計測し何秒まで立てたか児童に覚えてもらう2. バランスボールに乗りバランスをとる

スキトレ企画書

3. バランスボールに乗って、足踏み
4. バランスボールに乗って、両足上げ
5. バランスボールに乗って、両手を上にあげ息を大きく吸って前に体幹を曲げながら大きく息を吐く
6. 椅子に座ってボールを足で左右に転がす
※体は真っすぐを向いたまま
7. 上向きで寝てバランスボールの上に足を乗せお尻上げ
※お尻を上げる前に数回深く深呼吸すると効果的
※肩甲骨は床につけたまま
8. バランスボールの上に上向きで寝て、背中でゴロゴロ転がす
9. バランスボールは使わずに、立った状態で目を開けて片足上げ
※開始時ストップウォッチで計測し1と比べどう変化したか記録し確認する



※時間がない場合はチャレンジメニューの3や4、6や7は選択制にして
 省いてもよい、また、その他に追加して運動を行ってもよい

【役割】

進行役&見守り 2名

参加&見守り 1人以上が好ましい

スタッフの着目点

- ・楽しむことができているか
- ・チャレンジメニューの1と9を比較し片足で立てる時間は長くなったのかどうか
 (長くなったということは一時的に筋肉を上手に使えているということが主に考えられる)
- ・バランスをとることが苦手な児童はいたかどうか

活動を行う上での注意点

- ・転倒に気を付ける

予算

- ・直径 35cm バランスボール (美しが丘校に1つあります)

計 0~2,000 円

スキトレ企画書

その他

床に寝た時に痛くならないようにマットやシーツなどをしいてもよい

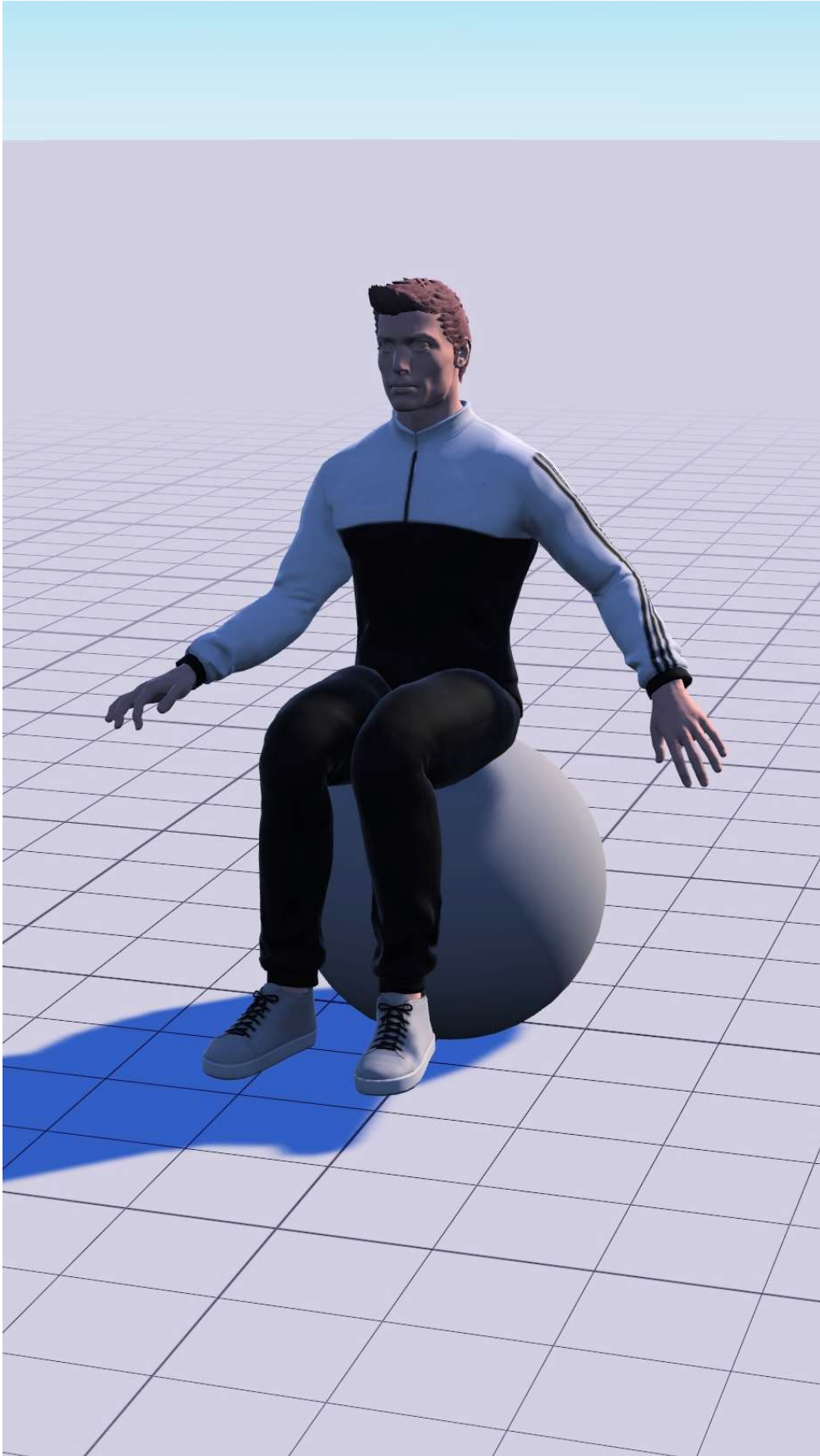
1. バランスボールは使わずに、立った状態で目を開けて片足上げ

※開始時ストップウォッチで計測しよう



スキトレ企画書

2. バランスボールに乗りバランスをとる



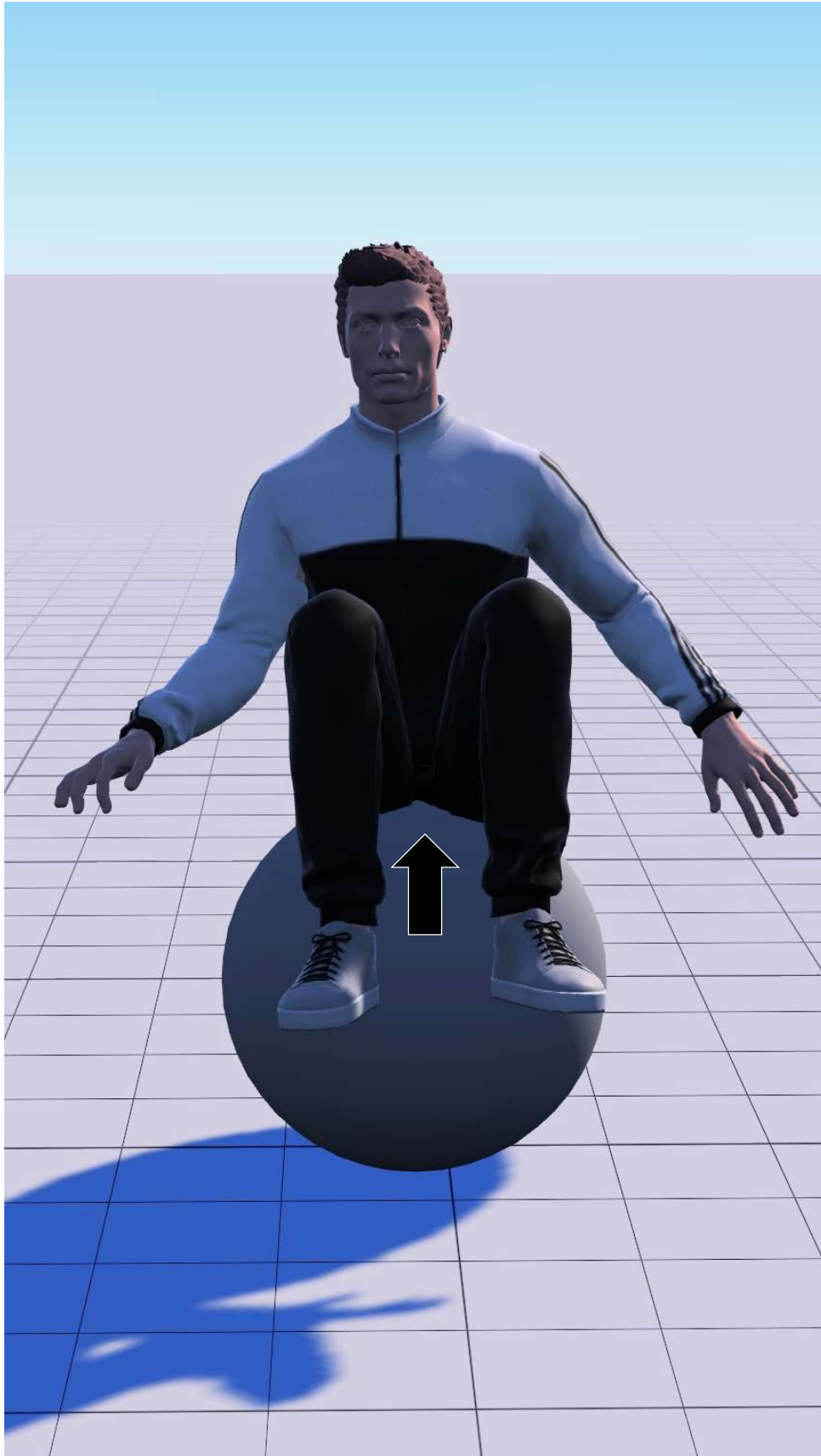
スキトレ企画書

3. バランスボールに乗って、足踏み



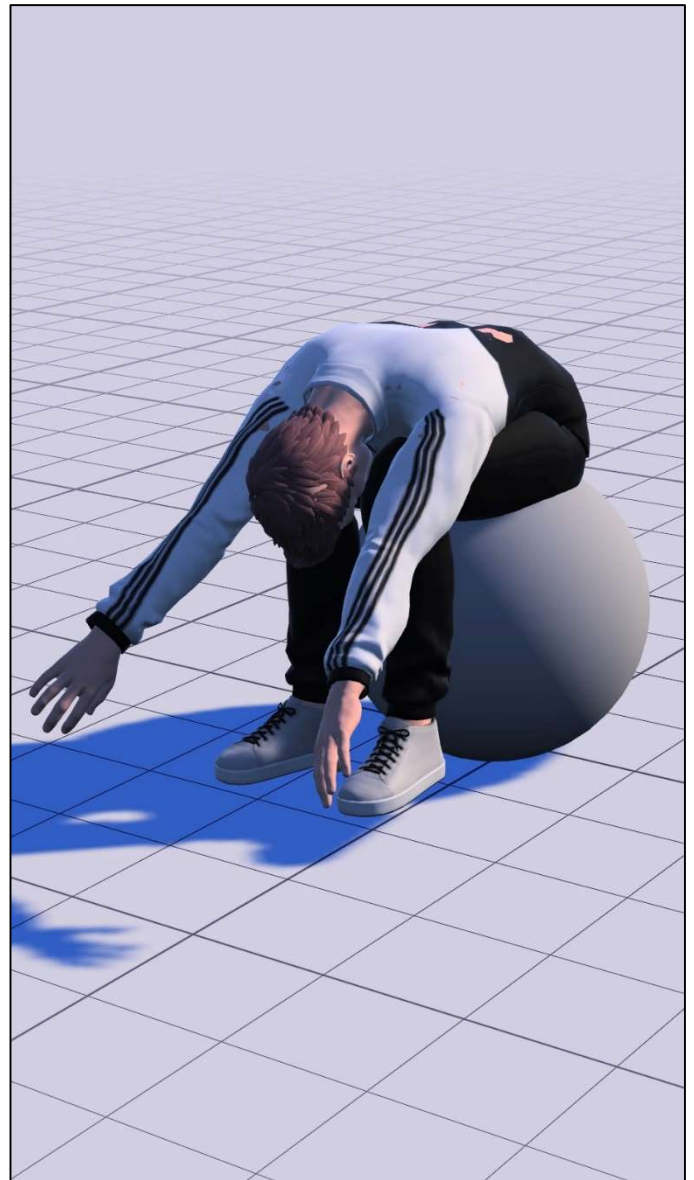
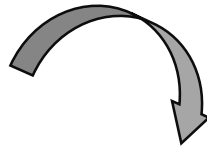
スキトレ企画書

4. バランスボールに乗って、両足上げ



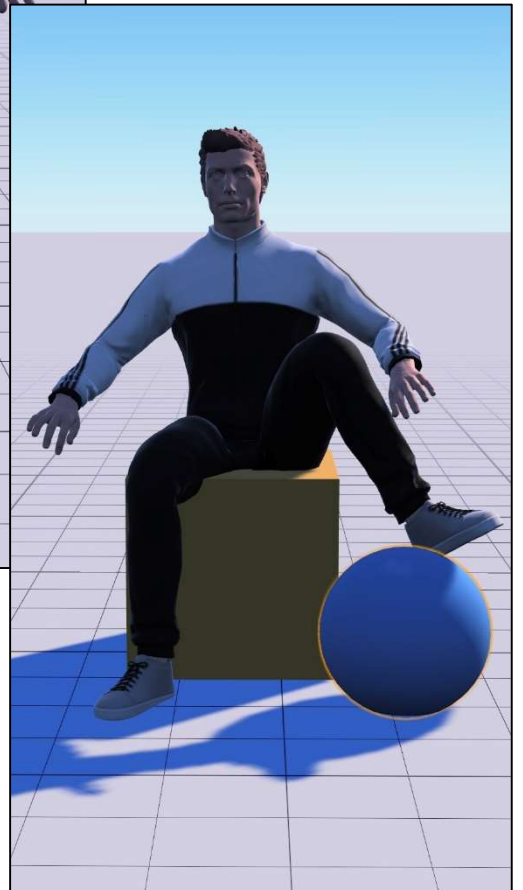
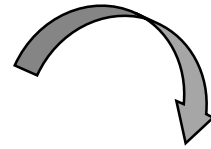
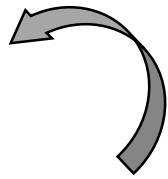
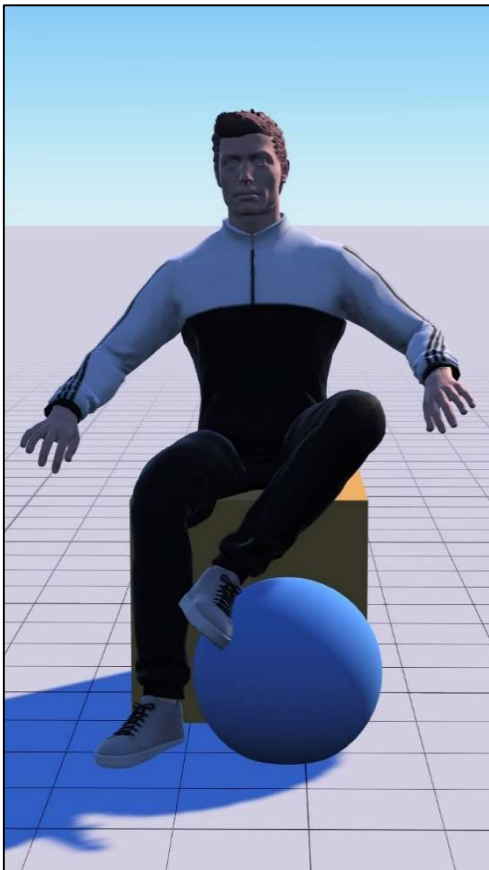
スキトレ企画書

5. バランスボールに乗って、両手を上にあげ息を大きく吸って体幹を曲げながら大きく息を吐く



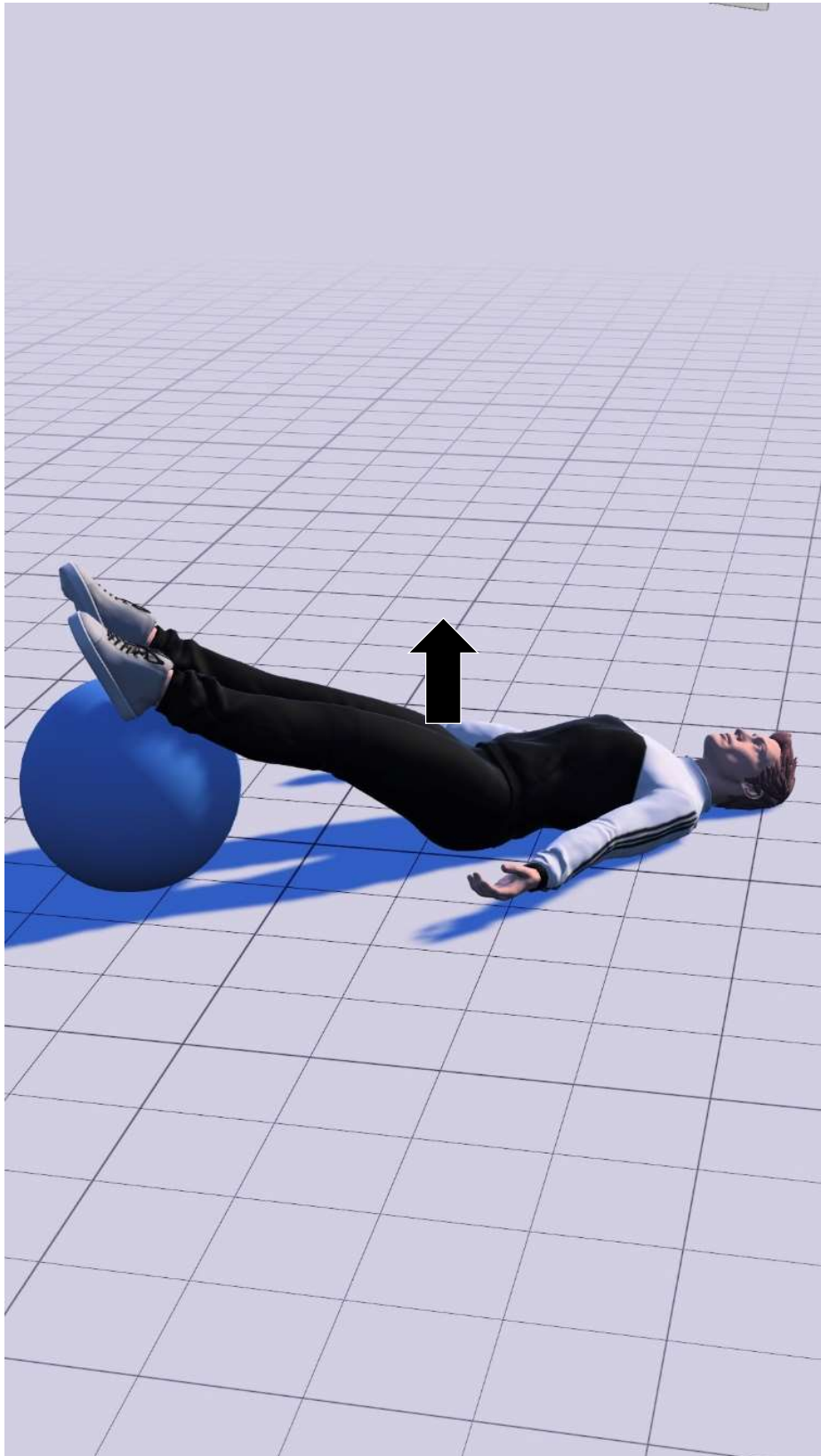
スキトレ企画書

6. 椅子に座ってボールを足で左右に転がす
※体は真っすぐを向いたまま



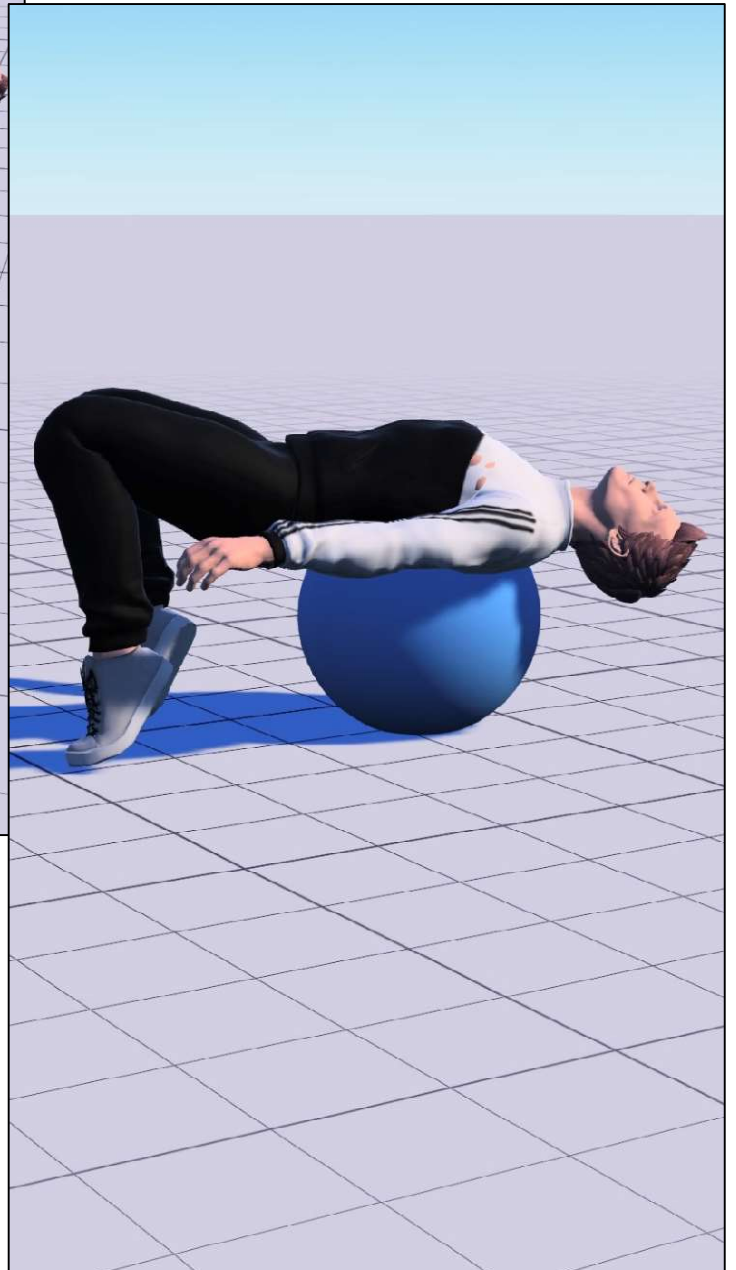
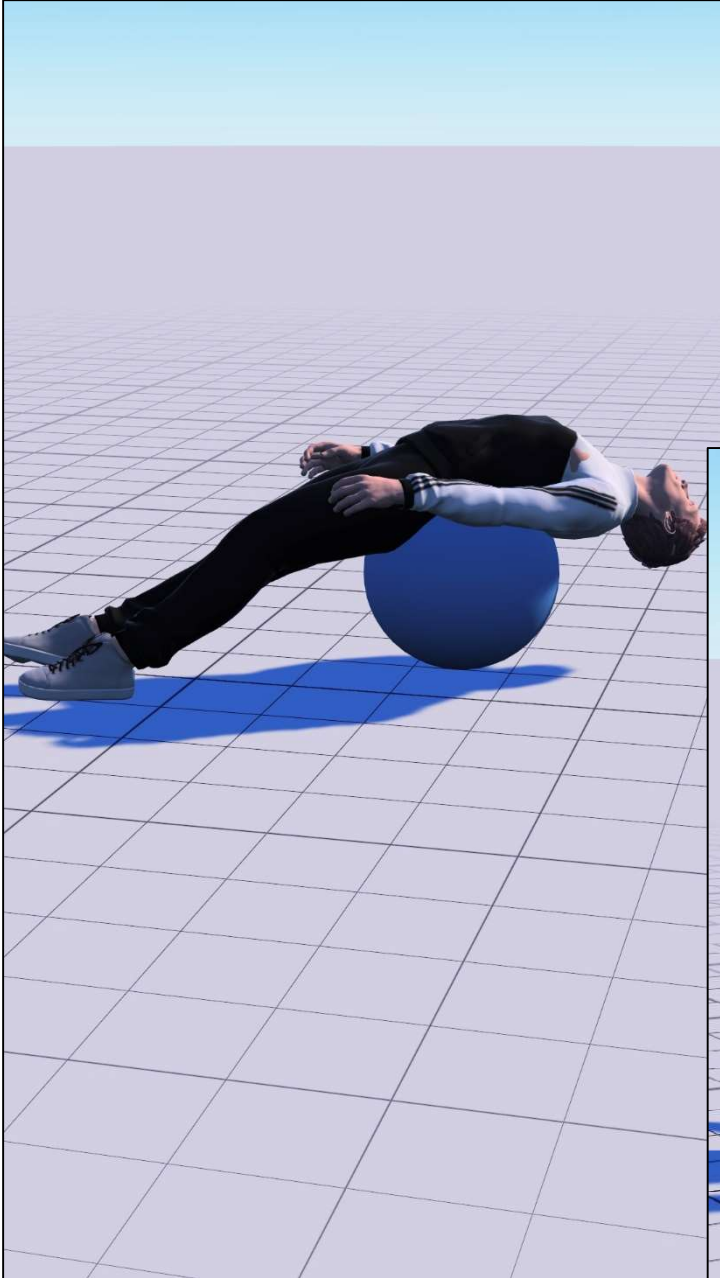
スキトレ企画書

7. 上向きで寝てバランスボールの上に足を乗せお尻上げ
※お尻を上げる前に数回深く深呼吸すると効果的
※肩甲骨は床につけたまま



スキトレ企画書

8. バランスボールの上に上向きで寝て、背中でゴロゴロ転がす



スキトレ企画書

9. バランスボールは使わずに、立った状態で目を開けて片足上げ
※開始時ストップウォッチで計測しよう

