

スキトレ企画書

作成日：令和6年2月26日

校名：筑紫神社前校

企画者：山口

活動名：リズムに合わせて！おもちゃ工場ゲーム

本活動の着眼点

姿勢が保てず猫背になってしまう児童に対して、腹斜筋・脊柱起立筋群の働きを伴う活動に着眼点を置き立案。
※腹斜筋：体をひねる動き 脊柱起立筋群：姿勢の保持

本人支援5領域とのつながり

健康・生活

認知・行動

運動・感覚

人間関係・社会性

言語・コミュニケーション

生活上の困り感 /目的・趣旨(ねらい)

- ・姿勢が保てない
- ・すぐに疲れてしまう
- ・お友達と関わる機会が少ない

- ・姿勢保持機能の向上
- ・易疲労性の改善
- ・協調性を育む

活動の概要

【場所】

各事業所の活動部屋

【所要時間】

約15分～20分程度

【人数】

10人程度

【対象者】

年少児～小学校低学年

【必要な道具】

- ・ドッチボールほどのゴムボール数個
- またはぬいぐるみ(人数－半分個)
- ・背もたれ付きの椅子 ※未就学児用

活動の進め方

【進行方法・ルール】

- 1) ルールの説明(一連の流れは下記に記載)
- 2) 準備運動(体をひねる体操・座って足を伸ばして長座体前屈)を行う。
- 3) 実施(右向き・左向き一回ずつ)
- 4) 活動終了



ルール

- ①壁に背中を付けて横一列に並ぶ。
- ②座って足を伸ばす。
- ③テンポが取りやすい曲を流す。※ピアノでもよい
- ④リズムに合わせて、「左、前、右」の動きで左隣の人からボールを受け取って右隣の人に渡す。※この時、足は動かさない
- ⑤曲が終わったタイミングで終了。
- ⑥ボールを回す向きを逆転して①～⑤を実施する。

スキトレ企画書

⑦活動終了

【進行上の留意点】

- ・体を捻る動きがケガにつながるため、必ず準備運動を行っておく。
- ・準備体操の時は、職員の動きを模倣してもらい実施する。準備体操はラジオ体操でも可

【役割：進行、補助】※スタッフ3名以上いると望ましい

進行・説明：スタッフ① 補助：スタッフ②

※未就学児ならびに小学校低学年を対象に実施する場合

- ・児童の年齢が低い場合、長座の姿勢を取ることが困難な可能性が出てくるため、横並び・円状(外向き)に椅子を並べ座って実施をする。

スタッフの着目点

- ・上半身を大きく動かすことができているか (動きが小さいと筋肉が作用してない為)
- ・下半身も一緒に動いてないか (代償動作という別の筋肉の動きも作用してくる為)
- ・リズムがうまく取れない児童も出てくるのが予想される。今回は体を捻る動きに着目しているため、しっかり体を捻ることができていたらよい。

活動を行う上での注意点

- ・体を捻った際に手が隣の児童に当たるリスクがあるため、児童間のスペースを空ける。
- ・実施する場合は全員が同じ姿勢を取れる方(座位か椅子座位)を選択する。
- ・体を早く捻ってしまうと速筋(瞬発的な運動に働く筋肉)に作用してしまうため、ゆっくり動かしてもらうように注意する

予算

- ・ゴムボール1個 税込み110円 計110円以上

その他

【参加する人数が少ない場合の代替ルール】

- ・長めの曲(フルバージョン)を流すなど実施する時間を伸ばしての実施。
- ・1人1人にボールを渡して、曲に合わせてリズムよく上半身を左右交互に捻ってもらう

実施イメージ



隣にいる児童に、上半身を捻るようにしてボールを渡す。同じように受け取る側も上半身を捻るようにして受け取る。

※椅子に座って実施をする場合も同じ手順で実施する。