スキトレ企画書

作成日：7 年 6 月 20 日

校名：とふろう南校　企画者：野﨑(知)

活動名：体かくしんぼ

本活動の着眼点

脱力が苦手な低年齢の児童を対象に筋弛緩法を楽しく取り組めるよう立案

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

☐言語・コミュニケーション　☐人間関係・社会性

生活上の困り感　/目的・趣旨(ねらい)

〇脱力が苦手 ・集中、気持ちが緊張すると体に力が入りすぎてしまう	〇大人と一緒に筋弛緩法を実施できるようになる ・力の入れ方と抜き方を覚える ・自分でリラックスできるようになる

活動の概要

【場所】

はこでみ各校 活動室

【所要時間】

約 5 分程度

【人数】

1 ～人

【対象者】

・口頭指示が理解できる 3 ～ 6 歳の児童

【必要な道具】

・児童の手のひらサイズに切ったスポンジ
　人数× 2 個ずつ

筋弛緩法とは？
意識的に筋肉に力を入れて、その後ゆるめることを繰り返しリラックスしていく方法。

活動の進め方

【活動内容】

宝物（スポンジ）を泥棒に見つからないように体に力を入れて隠す。

隠す場所は「手のひら」→「肘の内側」→「肩と首の間」の順。両側同時に隠す。

スキトレ企画書

《泥棒がやってきている間》
指定された隠し場所にスポンジを隠し落とさないように力を入れる。(約 10 秒間)
《泥棒がいない間》
スポンジを置いては～っと脱力する。(約 10～20 秒)

【進行方法・ルール】
●準備
座っての実施を想定。児童の前にスポンジを置く。

●進行方法
① ルールの説明
② 職員のお手本
「手のひら」→「肘の内側（腕)」→「肩と首の間（肩)」の順に挟む。
泥棒がいない間は脱力することも伝え、お手本をみせる。
③ かくしんぼスタート
・隠す場所を児童に伝える。1 回目「手のひら」、2 回目「腕」、3 回目「肩」。
・宝物を探しながら泥棒登場。児童は各部位に力を入れスポンジを隠す。
・泥棒がいなくなったらみんなでスポンジを置き脱力。

【進行上の留意点】
・お手本を見せる際は、どこにスポンジを隠すのか分かりやすいように見せる。
・泥棒がいない間は進行のスタッフも大きく脱力し、児童に力を抜くよう促す。

【役割】※スタッフ２名以上いると望ましい
進行：ルール説明、お手本の披露、泥棒が来ている間の声掛け。
補助：泥棒役。宝物を探すように児童の前を通り過ぎていく。

スタッフの着目点
・各部位ごとに力を入れられているか。 ・泥棒がいない間、しっかり脱力できているか。
活動を行う上での注意点
・スポンジを口に入れる、他の児童に投げてトラブルにならないよう留意する。
予算
・ソフトスポンジ　8 個　100 円均一（110 円）　**計 110～円**
その他