



北区立堀船小学校校長 松本 麻巳
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

楽しく充実した夏に

もうすぐ子供たちが待ちに待っている夏休みです。長期休みは普段できないことも多く経験できる時期です。旅行やイベントなどの特別な体験だけでなく、親子で一緒にできる活動にも、ぜひ挑戦してみてください。特別支援教室でも行っているトレーニングを、ご家庭でも遊びながら鍛えられる方法を2つ紹介します。楽しみながら、ぜひ挑戦してみてください。

《ビジョントレーニングとは》

見ることに関連するさまざまな力や機能を向上させるトレーニング方法のことです。目だけで上下左右の動きを追ったり跳躍したりして、視力ではなく「視覚機能」を鍛えます。眼球を動かす筋肉や眼筋を鍛えることで、物事を正確に把握し、アウトプットさせる能力を高めることができます。黒板の字を、ノートにとることが楽になったり、読み飛ばしが減ったり、ボールなどとの距離感を認識しやすくなったりします。YouTubeでも、いろいろ紹介されています。

★★★視覚機能を高める遊び、活動の例★★★

- ・キャッチボール・バドミントン・プラモデル
- ・野菜を切る、ピーラーで剥く。・靴下の左右合わせ
- ・アルプス一万尺、ずいずいずっころばし等の手遊び

《体幹トレーニングとは》

体の深層部にあるインナーマッスルの強化を目的とした運動の総称です。姿勢が悪い子の多くは体幹が弱いです。姿勢が崩れると集中力の低下にもつながります。鍛えることで遊びの幅が広がり、疲れにくくもなります。YouTubeでも、いろいろな動画が紹介されています。

★★★体幹が鍛えられる遊びの例★★★

- 公園で（アスレチック・鉄棒・ジャングルジム・雲梯・木登り・ブランコ など）
- 家庭で（荷物運びのお手伝い・雑巾がけ・布団でマット運動 など）
- 道具を使う（バランスボール・バランスボード・トラランポリン・竹馬 など）
- 道具なし（ケンケンパ・線上歩行・動物歩き など）

巡回指導カレンダー7月（・9月）

※指導時数を調整するため、7月18日（火）は月曜日の指導を行います。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 出張あり	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第五小	堀船小土曜授業日 (堀船小勤務)
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第五小	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
海の日	※【月曜指導日】 滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小	(指導予備日)	夏期休業日始	
8月28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	
			夏期休業日終	(指導予備日)	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(月)
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第五小	堀船小土曜授業日 (堀船小勤務)

夏休み明けの巡回指導は、9月4日(月)から通常通り再開します。