

令和2年5月19日（火）

つつじルームからのお知らせ No. 2

先週の課題配布日に、南町小学校のつつじルームの子供たち（全員ではないのですが）に、会うことができました。また、開二小、開三小、開四小の専門員さんからも、つつじルームの子供たちの様子を聞くことができました。どの子も、家庭での自粛生活を頑張っていて守っているのに、感心しました。保護者の方もお仕事等をする傍ら、お子さんと一日向き合う生活の中で、ご自身の時間がなかなか取れないのではないかと思います。お子さんにとって、保護者の方が元気であることが一番大切です。「子供のためにできる限りのことをしてあげたい」と思う気持ちがプレッシャーとなり、大人が疲れてしまわないように、無理をなさらずにお過ごしください。

今週も、つつじルームの活動で、家庭でもできる活動を紹介します。できる範囲で、楽しんで取り組んでいただけたら嬉しいです。

① 振り子タッチ

ボールを紐につるし、天井などからぶら下げます。ボールはゴムボールや毛糸玉、新聞紙などを丸めてガムテープで留めたものでも良いです。体の小さい低学年のお子さんでしたら、大人が手に持って上から垂らしても、大丈夫です。

振り子を揺らし、戻ってきたボールを手で打ち返します。慣れてきたら、同じリズムで同じ方向に、できるだけ長くラリーしましょう。また、手ではなく、うちわやラップの芯など道具を使って打つものにも、挑戦しましょう。ボールペンのような細いものを使うと、難易度が上がります。さらに、打って戻ってきたボールをぶつかる直前でよけてみましょう。

ボールをしっかり目で追って、スピードや自分との位置関係を把握する練習です。また、ボールの速さや揺れの大きさを調節し、力加減を身に付けます。



「学校・家庭でできる 感覚統合あそび」ナツメ社 より

② おはじき

まずは、はじき方の練習をしてみましょう。親指の腹に人差し指の爪をのせて、はじくようにします。難しい場合は、自分の手のひらに指を当てて強さを確認したり、親指と人差し指がこすれる「シュッ」という音が聞こえるかを確認したりします。

机の上におはじきをいくつか置き、おはじきをはじいて他のおはじきに当てます。慣れてきたら、少しずつ距離を離していきます。

机の上に、丸をかいた紙を置き、おはじきをはじいて丸の中に入れます。10個中、何個入るかに挑戦してみましょう。

指先の使い方、細かい力の調節の仕方を身に付けます。



「学校・家庭でできる 感覚統合あそび」ナツメ社 より

気長に、挑戦しましょう。なかなか思い通りにならないこともありますね。

③ けん玉チャレンジ

昔遊びの定番です。できるようになると楽しいのですが、できるようになるまでが、かなり難しいです。その分、できた時の喜びと自信は大きいものです。

手に持って行いますが、膝を弾ませることで玉を乗せるときの衝撃をコントロールします。できるまで、かなり根気が必要なので、「成功してもしなくても、大皿20回で終わり」と決めると取り組みやすいです。

語彙を増やすだけでなく、前に言った言葉も覚えていうので、集中力を養います。

④ 二語しりとり

自分の前の人が出た言葉もいってから、しりとりを続けます。

例 「…、りんご」→「りんご、ごま」→「ごま、まり」→「まり、…」

⑤ 折り紙

「かみひこうき」「いえ」「おにぎり」「てんとうむし」の折図を載せました。参考にしてください。

折り紙は好きだけど、折図が苦手という子も多いです。初めは一緒に作ってあげてください。また、「おにぎり」と「てんとうむし」の中の「半分のところでおる」などの過程は、だいたいで折っても、作ることができます。初めはだいたいで折っても気にせず、慣れたころに「きちんと合わせると、もっとかっこよく折れるよ」と声をかけるのも、一つの方法です。まずは、作り上げる喜びを味わわせてあげましょう。

折った作品で遊ぶのも、良い経験になります。「おにぎり」の海苔の内側に、おにぎりの具を描いて神経衰弱をしたり、おにぎりの具の絵を描いた紙を挟んで宝探しをしたり工夫して遊んでみましょう。

どの子も楽しんで、やっています。

⑥ つつじルームのおすすめゲーム

つつじルームでは、思考力・集中力を育てる、ルールを理解する、勝敗に慣れる、相手の気持ちを受け入れるなどの目的のために、ゲームを活動に取り入れています。つつじルームがお薦めのゲームを紹介します。

ブロックス → 2～4人でできます。いろいろな形のブロックを敷き詰めていく、陣取りゲームです。ブロックの向きをかえてみたり、相手のブロックを置けないように工夫したり、戦略が必要になるゲームです。

ノイ → 足し算をしながら、数字のカードを出していきます。足していった数が、101を超えた人が負けとなるゲームです。マイナスカード、パス、リバーなどの特別なカードを、どのタイミングで出すかを見極めるのがポイントです。

足して10になる神経衰弱 → トランプの1から9のカードをだけ使います。神経衰弱のやり方は通常の神経衰弱と同じですが、足して10になる組み合わせでカードを取ります。(例 1と9で取る)
つつじルームでは、ゲームの初めに1分程度、カードを表にして、カードの位置を覚える時間をとることもあります。

家の人に喜んでもらえる、役に立っていると感じて、自己肯定感が高まります。

⑦ おすすめお手伝い

家で子供ができるお手伝いの中にも、手先を動かすものや、時間間隔を養うのに有効なものがあります。

おにぎり作り → 指先を使うとともに、崩れないように、潰しすぎないように力加減も必要になります。

菜物をはがす → キャベツなどの野菜の葉を、一枚一枚めくってはがすことはとてもよい指先の運動になります。

お団子・ホットケーキ作り → 材料をこねる、丸めるといった手先の運動だけでなく、焼く・茹でる時間をタイマーで計ることで、時間感覚を養うことができます。

洗濯物を干す → 洗濯ばさみを使う活動は、つつじルームでも取り入れています。指の力の入れ方を身に付けます。

家庭で学校と同じように学習するというのは、どの子にとっても難しいものです。少し手が空いて大人側に余裕があるとき一緒に遊ぶ、ゲーム機で遊ぶ代わりに10分だけやらせる、くらいの気持ちで取り組んでください。

子供たちにとって、保護者の方が元気でいることが一番大事です。大変な時期ですが、無理せず、お身体に気を付けてお過ごしください