

(別紙)

県立船橋特別支援学校 基礎運動

<基礎運動とは??>




- ・身体を整え、日常の健康維持につながる運動。
- ・人間が立って歩くまでの運動で構成されているのでどこでも、だれとでも出来る運動。
- ・動作から動作にうつる<流れ>を学習する。

<基礎運動の目的と効果>

- ・健康な身体、運動発達の促進を図る。
- ・筋緊張が緩和できる。
- ・運動することの気持ちよさを実感できる。
- ・自分の力が発揮でき、自己肯定感がもちやすくなる。

<注意すること>

- ・正常発達を理解しておくこと。
- ・発達の法則(中心～抹消・粗大～巧緻など)関節の仕組みを理解しておくこと。
- ・教師が自分の身体で基礎運動を体感しておくこと。
「動作の流れ」「支援のコツ」「触れられて不快な箇所」などを感じておく。

活 動	目 標	方 法	留 意 点
① まっすぐに寝る 	○運動のはじまりを知る。	・全身の力を抜き、呼吸を整える。	・肩と腰が平行になるように寝る。
② 身体伸ばし 	○背中やお腹、足を伸ばしていることを意識づける。	・手の平を内側に向けて手を上げる。	・息を吸いながら腕を上げ、吐きながらゆっくり下ろす。 ・顔は正面を向く。
③ 腕の上げ下げ 	○肩関節を動かす。 ○上体を整える。	・体側に沿って腕を上げる。 ・両腕を上げきいたら元の位置に戻す。	・息を吸いながら腕を上げ、吐きながら元の位置に戻す時に戻す。
④ 腕を回す 	○へそから大きく外へ腕を回す。 ○肩関節を回し、胸を開く。		・手を床に触れながら回す。
⑤ 開いて閉じて 	○肩甲骨のリラクゼーション	・肘を曲げ、前腕部分を顔の前でつけた後、広げて肩甲骨を寄せる。	・開いたときは肘が床につくように、閉じた時は肘と肘がつくようにする。 ・肘はできるだけ 90度に曲げる。

活 動	目 標	方 法	留 意 点
<p>⑥ 腕を振る</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○肩関節を可動域内で動かす。 ○肩甲帯を前後に動かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を曲げ、腕を前後に振る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を後ろに引くことを意識する。
<p>⑦ 膝の上げ下げ (両足→片足)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○股関節を屈曲、進展する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げ、上げたり下げたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・股関節に響くよう、足を「トン」と下ろす。 ・片足→分離を意識できるように上げていない足は床面にしっかりつけておく。
<p>⑧ 膝抱え(片足→両足)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○骨盤帯の調整 ○左右の脚の分離を意識して行う。 ○腰背部のストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足ずつ膝を曲げ両手で膝を抱えるようにして膝に鼻をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体が左右に振れないようにする。 ・伸ばす足はできるだけまっすぐ伸ばせるようにする。
<p>⑨ ブリッジ姿勢</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○大臀筋(お尻の筋)を鍛える。 ○股関節を伸展させる。 ○膝立ちの前段階の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・両手を身体の脇に下ろし、お尻を上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足の裏全体を床につけ、しっかり踏み込むようにする。 ・手の平を床につけ押し上げるようにする。 ・腰を反りすぎないようにする。
<p>⑩ 足パツタン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を立て、片側両足を倒し、元の位置に戻す。反対の足も同様に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹のローテーション ・寝返りの前段階の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げたまま左右に倒すようにする。

活 動	目 標	方 法	留 意 点
⑪ 寝返り 	○寝返り～膝立ち までの一連の流れを、重心移動を感じ取りながら身体の使い方を覚える。	<ul style="list-style-type: none"> ・両手足を伸ばし、首、肩、腰の順にひねり寝返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顎を引いて行う。 ・側臥位になったときに、肩関節、股関節を結んだラインがまっすぐになるようにする。
⑫ パピポジション 		<ul style="list-style-type: none"> ・体重を片側に移動させ、反対側の肘を引き寄せる。もう片方の肘も引き寄せ、左右均等になるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パピポジションになったときに肩の下に肘がくるようにする。 ・正面を見る。 ・左右均等に体重がかかるようにする。 ・背中が反りすぎないように目線はやや下の方を意識する。
(手を上げる) 		<ul style="list-style-type: none"> ・片手を上げる。 ・両手を上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伸ばした手の先を見る。 ・曲げている方の肘から下をしっかりと床面に付け、体重を支えられるようにする。 (重心移動を意識する)
⑬ よつばい 		<ul style="list-style-type: none"> ・手→足→手→足の順に体重移動をしながら両手、両下肢に均等に体重をのせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を伸ばし、顔は正面を向くようにする。 ・手を床から離さないようにする。 ・膝が 90 度、背中からのラインが 90 度になるようにする。

活 動	目 標	方 法	留 意 点
<p>(前後・左右運動)</p> 		<p>(前後運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正面を見ながら前に体重を移動する。 ・お腹を見ながら後ろに重心移動する。 <p>(左右運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左右に肩、身体を動かし重心移動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手と膝は動かないようにする。 ・重心移動をするときに、背中、お腹の動きを意識し、体幹部を動かす。 ・お尻が左右に振れないように気をつける。(上半身を動かす)
<p>(3点支持)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・片手→片足を上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伸ばした手の先を見る。 ・支えている膝、手は動かないようにする。
<p>⑭ 膝立ち</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・重心を左から右、右から左へ移動させながら上体を起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝立ちになったときは、顔は正面を向ける。 ・股関節を伸ばす。 ・骨盤が前傾、後傾していないか、体幹部を支えているか意識する。
<p>(片膝立ち)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・片下肢に重心を移し、反対の足を前に振り出す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を立てている方の足裏を床につける。膝頭は正面に向くようにする。 ・反対の足は床に膝をつけ、股関節は伸展する。 ・背中が反ったり、曲がりたりしないようにする。