

たいいく ～サーキット～

寒さが身に染みる季節になってきました。街中ではクリスマスのイルミネーションが楽しませてくれる季節となり、早いもので、今年もあとひと月となりました。

今回は、小学部のたいいくの授業で行っているサーキットの用具を紹介したいと思います。

まずは・・・

☆療育におけるサーキットとは？

マット・ブロック・鉄棒・平均台などいくつかの粗大運動を組み合わせて、応用的な動作を円滑にできるように促す感覚統合療法の1つです。

☆サーキットの目的は？

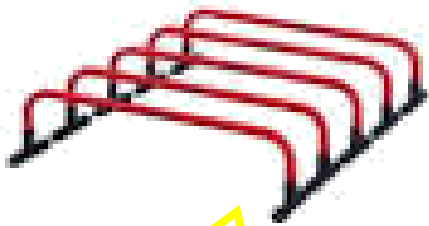
色々な刺激を受けながら身体を動かすことで、楽しみながら心身の機能を高めていくことができます。

☆サーキットのメリットは？

トライ&エラーを繰り返す中で様々な感覚を体験し、運動学習が効率よく進んでいく効果が期待できます。

小学部ではクラスごとに分かれて、色々なパターンのサーキットを同時に行っています。
終わった後は、隣のレーンに移動して違う種類のサーキットに取り組んでいます。

用具の紹介



トンネル

肩関節の可動域改善や全身の協調性改善、
体幹の強化などの効果が期待できます
※狭いところを怖がる生徒は無理なく行っています
継続することでできるようになる生徒もいます

ミニハードル

足腰の筋力アップやボディバランスの向上、
ジャンプにかかわる反発力、体幹の強化などの
効果が期待できます。

