

<付随する言葉と動作の重要さ>

メインとなる作業や報連相の使いこなしは、中高生では当然のスキルです。ただ、熟しているだけではだめですよ。質を上げるには、それらに付随をする言葉や行動（動作）が分かっていることがポイントになります。

- 例えば…「タオルたたみ」→ 角と角を合わせられているか。 しわや裏返しになっていないか。
向きはあっているか。 など
- 「給食の配膳準備」→ おぼんへの配置(位置関係)。 数(量)がわかっているか。
向きはあっているか。 など
- 「様々な作業」→ 周りの様子が見えているか。 協調性と調和性。 道具の使い方。 力加減。
状況把握。 など

「正直、これらが出来ているなら……」、と思ってしまうかもしれませんが、みんな出来る可能性が確実にある事を、活動中の行動から見えます。 「出来ない」のではなく、「知らない」「教えてもらっていない」「未経験」という事が多いです。 「やらせましょう!(やらせてあげましょう!)」「チャレンジしましょう!(させてあげましょう!)」
 ただ、学習し身に付くまで(期間)には、個人差は確実にあります☆ だから、早めに行動し継続をしていく事が(は)重要です! 中には、学習するというより、「ルーティン化や形で覚える」という子も特性上あると思います。それでも、やっていくうちに何かしらの、応用が見られます。言葉の意味が分からなくても、物・行動を示す名称と言葉、それらを表す実際(実物)とのマッチング量もポイントです。これらも経験値ですよ〜。

<心拍上げトレーニング>

6月から「心拍上げトレーニング」を行っています。

<方法> 広場にて、一周約100mを

★10分間走×1本、

★5分間走×2本、

★短距離走(各パターン)

(10分間走と5分間走に関しては、

(可能な子は)20秒間のダッシュ数本あり。)

15:00下校の日は30分
 それ以外は60分行きます!
 熱中症・脱水への配慮は
 当然行っています☆

<目的> ★脳の活性化

★心肺機能の向上

★体力向上

★精神面の強化と向上

<目標> いかに心拍を上げられるかがポイントとなるので、正直「キツイ」です。慣れていない子、体力がない子に関しては、「歩かないで走り切る事」が目標です。

<休憩> 広場の草の上で「大の字」になり、10分静かに休憩。←見事にみんなできます!(スイッチに戻り)着替えをしてスティックアイスを食べて終了(^)/

<趣旨> 脳の中の「海馬(記憶や空間学習能力を司る部分)」に刺激を与え、「脳の活性化」を目指します。

脳の活性化にはやっぱり運動です!

但し、心拍が上がる位の運動量になる事で理想に近い酸素が脳に送り込まれ、脳の血流が良くなり「脳の活性化」に繋がっていきます☆

期間としては最低2カ月は継続して行い、子ども達の変化を見て行きます。継続をする事で身に付けていくには週2~3回の頻度は必要とするので、成果や効果に関しましては、スイッチでの活動を週に2回程度、利用の子を対象に見て行く事になります。勿論、やらないよりやる方がいいので、活動回数が少ない子にもどんな成果と効果が出るかをしっかり見て行きます。

※スイッチでは成長に伴って大体3カ月から半年位で活動内容が変更及び更新をしていきます。