

ICT学習環境における 健康上の留意点②

【体をほぐし、目の疲れをとる体操】



神奈川県立保健福祉大学
リハビリテーション学科 学科長・教授
ささ だ さとし
笹田 哲 先生

学校や家でできる
簡単な体操を紹介するよ！

教えて
くださるのは

はじめに

授業におけるタブレット使用時の様子を観察していると、猫背で使用している児童・生徒を多く見かけます。前号では、タブレットを操作する際、児童・生徒の健康面で配慮してほしい点について解説してきました。今回は、児童・生徒と一緒に取り組める体操を、部位ごとに紹介したいと思います。

天井バンザイ体操

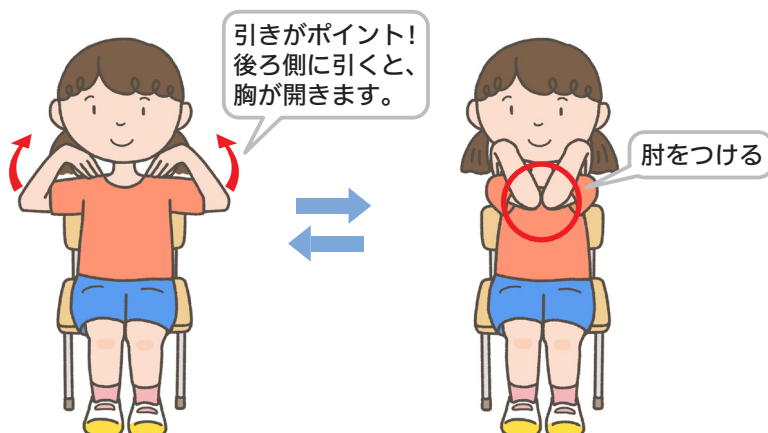
首・肩 の体操

首の筋肉と手首の筋肉のストレッチをする体操です。この体操をすることで、背筋も伸びてきます。
天井を見て、手のひらを天井につけるように腕を伸ばします。その時、天井を見るようにします。首もしっかり伸ばして見るように心がけます。この体操は背筋を伸ばしますが、同時に、手首の反らしと、頭部の伸ばしも促せます。これを2回程度繰り返します。



肘つけ体操

胸を開く動きを引き出す体操です。この体操をすることで、首や背筋も伸びてきます。



① 腕を水平に伸ばし、肘は曲げ、手は軽く肩につけます。

② 左右の肘を体の中央部でつけます。しっかりつけたら元に戻します。これを5回程度繰り返します。

胸郭 の体操

両手おなか呼吸体操

大きく呼吸をして胸郭の動きを引き出す体操です。
両手を腹部にあてたまま、息を吐きます。吐き終わったら、ゆっくり息を大きく吸います。5回程度繰り返します。

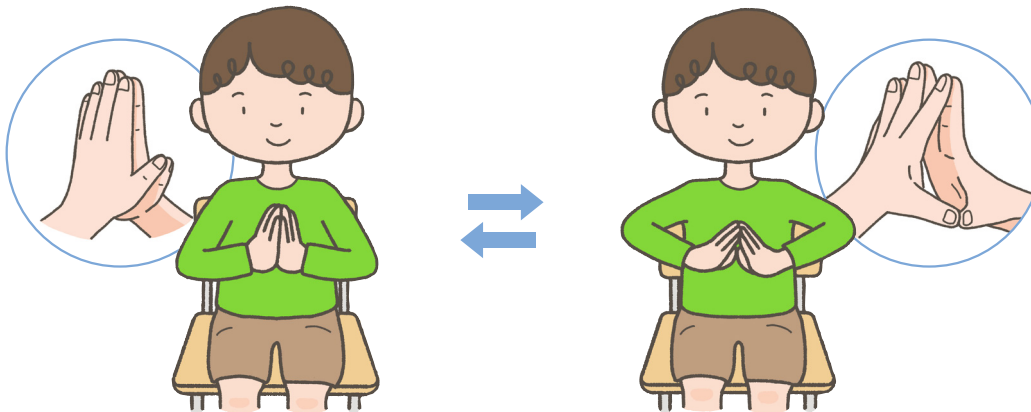
すうーっ



指・ 手首 の体操

両手合わせパカ体操

指を伸ばしやすくする体操です。



① 両手を合わせ、手のひらをしっかりとつけます。指は伸ばします。

② 次に手のひらをパカッと開きます。
この時、指先は離さないようにつけたまま保持します。これを5回程度繰り返します。

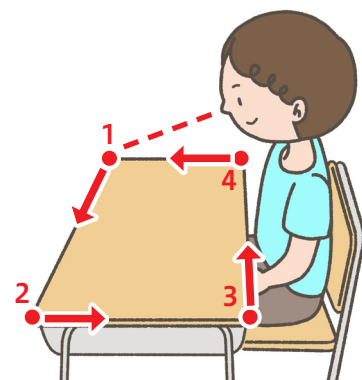
首・肩、胸郭、指・手首の体操は目を閉じて行ってもよいでしょう。
体操をしながら目を休ませることができます。

目 の体操

机サーキット体操

眼球を上下・左右に動かし、緊張した眼球周囲の筋肉をほぐす体操です。

机の端を目で、ゆっくりと同じ速さで追っていきます。逆向きでも行ってください。3周を目安に行います。



まとめ

タブレットなどを使った授業において、児童・生徒と一緒に取り組める体操を、部位ごとに紹介してきました。紹介した体操を一回の授業ですべて行うということではありません。児童生徒の様子に合わせて、行ってください。

文献

笹田哲監修 ジャパンライム刊

DVD 版『書字動作が苦手な子に対するピラミッド法による指導プログラム～字を書く“動き”に焦点をあてた指導法～』（2017）

DVD 版『発達が気になる子どもの上手な指先の動きの指導＆サポート法』（2019）

DVD 版『発達が気になる子どもの「苦手」を「できる」に変える！生活動作の指導＆サポート法』（2018）

笹田哲著 中央法規刊

『気になる子どものできた！が増える 書字指導アラカルト』（2014）

『気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク 1 字を書くための見る力・認知能力編』（2014）

『気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク 2 ひらがなの書き方編』（2014）

『気になる子どものできた！が増える 書字指導ワーク 3 カタカナ・数字の書き方編』（2014）

学びのチカラで 人と社会を 未来へつなぐ

教育出版は、無限の可能性を秘めた「学びのチカラ」を教科書という形で世に送り出し、子どもたちの成長に貢献してきました。

これからは学びの「場と機会」を、家庭へ、地域へ、さらに社会へと広げていきます。学びのチカラで「自ら問い、考え続け、行動し、社会を創っていく人」の成長を支えながら未来へとつないでいく。そのような、次代の教育をリードする企業でありたいと考えます。

【小学校国語科（書写） 教授資料】 この資料は、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っています。

発行：教育出版株式会社 〒135-0063 東京都江東区有明3-4-10 TFTビル西館 TEL 03-5579-6278 FAX 03-5579-6444