



階段の合理的配慮



今回は、設置階段の作成の際に調べたことを記事にしました。

1. 寸法

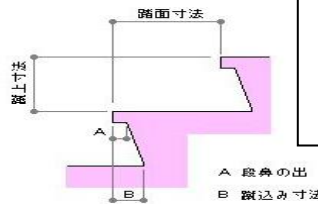
有効幅員 140cm以上(杖を使う人が昇降しやすいように)

蹴上げ・踏み面・踏込み

蹴上げ 16cm以下

踏み面 30cm以上

踏込み 2cm以下



蹴上げ・踏み面の寸法

$$550\text{mm} \leq T + 2R \leq 650\text{mm}$$

(T: 踏み面 R: 蹴上げ)

2. 手すり

高さ

大人 床から75~85cm程度

子供 床から60~65cm程度

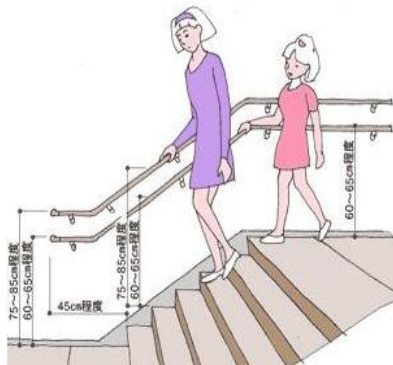
形状

円形など握りやすいもので太さは3~4cm

服の袖が引っかからないように、端は曲げておく

長さ

段鼻から手すりの端までの長さ及び水平部分の長さ
45cm程度



※ポイントは水平手すりです。姿勢を安定させるためがあると安心ですね。 (望月)

小学部 低ブロックの体育

今回は低ブロックの体育を紹介します。準備体操の後の主な内容は次の通りです。

- ① 周回走：曲がかかっている間3~4分間走り続けます。教師と一緒に走ったり、ペースメーカーの教師を目標にしたりすることで、一定のペースで走れることを目指しています。
- ② かけっこ・リレー：リレーはピブスをつけて色分けをして、チームをわかりやすくしています。
- ③ サーキット：その時期の目標により、ボール運動・はう・くぐる・跳ぶ・上り下り・押す・引く・バランス運動等を単独で練習した後、サーキットで連続して行います。
- ④ きまりのある遊び：鬼ごっこやしっぽ取りゲーム・風船バレー・大玉ころがし・ドッジボール等をします。鬼ごっこは、着ぐるみを着た教師が児童を追いかけ、パラバルーンの中に逃げ込むことで、“誰から逃げるのか” “どこに逃げるのか” を明確にしています。

<ポイント>

○どの活動も教師が最初にかっこよく見本を見せます。

○ボール投げの的等に児童の好きなキャラクターを使用するとやる気もアップします！

子ども達は、楽しみながら、そして時には悔しい気持ちも味わいながら、汗をたくさんかいて体を動かしています。様々な運動を経験して体を動かすことの楽しさを知り、基礎体力・運動能力をどんどん高めていってほしいと思います。

(川上)