

せりがやの輝く「蒼空」の下「風爽」かおる「丘陵」にたたずむ「陽溜」

お か せいがやの丘陵



町田第二中学校
サポートルームだより
2024年 12月号

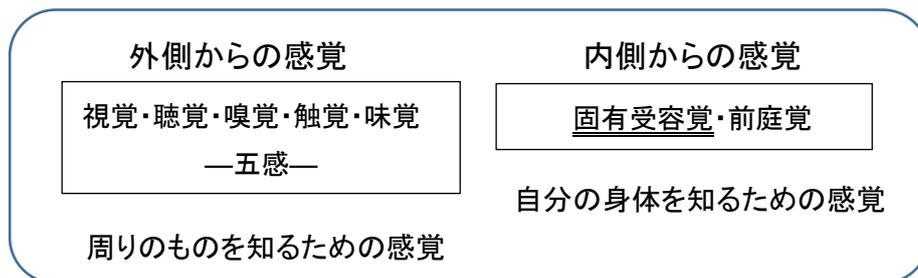
2学期終了

12月に入り、空気が冷たく澄んできました。地球温暖化、沸騰化と言われている中、冬は冬らしくあると安心します。学校では9月に2年生が植えた大根が見事に実り、収穫されました。サポートルームからも日に日に大きくなる大根を観察することができました。3年生は進路の準備に向け、自分と向き合っています。サポートルームでも授業時だけでなく、放課後を使ってサポートしています。肩の力を入れすぎず焦らずに、でも弛まず、怠らず一緒に頑張っていきましょう。

今月の授業は「力の加減をうまく使う」を目標に、「ボッチャ」を行いました。パラリンピック競技でもあるこのスポーツは、一見簡単そうに見えますが、とても奥が深いです。力の加減をうまく行いながら、チームで作戦を立ててコントロールの良い球を投げていました。

力の加減

12月の小集団の授業の1つで行った「ボッチャ」の目的は「力の加減をうまくする、協力して作戦を考える」でした。その目的の1つである「力の加減」に苦手さをもっている人がいます。運動の経験でトレーニングできるものですが、力加減の苦手さの多くは「固有受容覚」の感じにくさや力の調整がうまくいかないことから起こっているようです。この「固有受容覚」というのは、7つの感覚の一つと言われています。5つの感覚はよく知られている「五感」で、視覚、聴覚などの外側からの感覚と2つの感覚「固有受容覚」と「前庭覚」の内側からの感覚に分かれます。



「固有受容覚」は、身体を動かすときのアクセルとブレーキの役割をします。この感覚が感じ取りにくいと、物を丁寧に扱うことが苦手だったり、自分は軽く触れたつもりだったのに友達を押し倒してしまったり、姿勢をまっすぐに保てない、コップに水を注ぐときに勢いよく傾ける、小声や低いトーンで話すのが苦手、などまさに力の加減がうまくコントロールできずに様々な場面でやりにくさが出てきてしまいます。

「ボッチャ」の授業では、力をコントロールしながらねらいを定めた先にボールを投げ、微妙な距離感覚を養いました。また、コミュニケーションをとりながらチームでの話し合い活動ができていました。力のコントロールを行うことで、気持ちのコントロールも養える活動です。