

天高く馬肥ゆる秋。読書の秋。芸術の秋。スポーツの秋。何事をするにもよい  
時候となりました。テレビでは、ラグビー、陸上など国際大会が放映されていま  
す。スポーツでよいパフォーマンスを発揮するには、緊張とリラックスが必要で  
す。学習についてはどうでしょうか。



## 学習に集中することに課題がある子

学習に集中することに課題のある子は、周囲の物や音に反応しやすいということは、見ているとよく分かります。手立では、目につきやすいところに物を置かなかつたり、音が聞こえにくくしたりなど環境を整えてあげることです。

このほかに、実は、集中することに課題のある子は脱力が上手くできていないことが多いのだそうです。字を書くとき力が入りすぎていると早く疲れます。眼球運動が上手くできない子は、黒板に書かれた文字を書き写すときに目だけで文字を追えないので、首の筋肉を動かすことになり疲れやすいのです。また、休憩時間に休んでいるようだけれど、学習の緊張状態から体を休めたり頭を切り替えたりできていない子もいるそうです。

発達障害の子どもたちに体の動かし方を教える教室に関わっている著名なトレーナーが、「ここに来る子供達は呼吸が浅い。深い呼吸ができるようになると子供達の行動は落ち着いてくる。」と言っていました。深い呼吸とは、腹式呼吸です。

## 手立て

- ①環境を整える。
- ②リラックスの仕方を練習する。
  - (1)腹式呼吸を行い、深い呼吸ができるようにする。
  - (2)畳など床に仰向けで寝て、20秒間リラックスする。

(静かに寝る姿勢をクリアできるのは課題の少ない子供だそうです。)



腹式呼吸することは、瞑想、マインドフルネスなどに関連して、世界的に人気が出ています。家族で取組まれると、お家の人も仕事により影響をもたらしてくれると思います。