

# NMB Pから「新しいうんどう」へ 自立活動の教科書が待望の出版



定価：本体 1,200 円＋税  
 A4 判 54 ページ  
 ISBN978-4-909124-61-6 C3037

## この本を使うみなさんへ

みなさんは、きっといろいろなことをがんばってきたことでしょう。でもうんどうの学習では、がんばる必要はありません。ありのままの自分を素直に表現してください。困っていることや苦しいことがあったら、えんりょせずに保護者の方や先生にぶつけてください。もちろんうれしいことや楽しいこともお願いします。きっと受けとめてくれるはずですよ。

その時、こう思ってもらいたいです。「いつもそばにいて何でも聞いてくれる人がいる。一人じゃないんだ」と。これが大きな「生きる力」となります。そして、うんどうの学習の基本ともなるのです。

その「生きる力」は、息をすることや、飲み込みを上手にしたり、姿勢を安定させたりすることなどにつながっていきます。また、その姿はきっと周りの人たちにも「生きる力」を与えるはずですよ。皆さんには人を変える力があります。

ぜひ「基本のうんどう」を行うなかで、「生きる力」を培い、周りの人にも「生きる力」を与えてください。

## この本を使う支援者の方へ

「基本のうんどう」は決して機能訓練のために作ったものではありません。しかし身体面での改善も多く見られます。まさに「生きる力」を育てることによって、心身共に成長を図るものと言って良いと思います。

ぜひ子どもたちの声なき声を聞いていただければと思います。子どもがどんな表現をしようと、まずは受け入れてください。子どもが喜んだときは一緒に喜んでください。そして子どもが変わるまで待ってあげてください。毎日20分程度続けていけば、少しずつかもしれませんが、必ず変わってきます。ゆっくり成長を見守ってください。

※「新しいうんどう」は「基本のうんどう」「基礎のうんどう」「課題のうんどう」「日常のうんどう」により構成されます。本書で学習する「基本のうんどう」は「新しいうんどう」の基盤となるものですが、歩行や手の操作、言語などの改善を目指す場合、目的に応じて「基礎のうんどう」「課題のうんどう」「日常のうんどう」を学習する必要があります。「基礎のうんどう」「課題のうんどう」「日常のうんどう」をまとめた書籍を今後発行する予定です。

ご注文は FAX:048-711-1804 ジダイ社まで ※合計金額が5,000円に満たない場合、送料350円を申し受けます。もしくは、出入りの書店にご注文をお願いいたします。

|              |                                  |   |
|--------------|----------------------------------|---|
| 連絡先          | 学校名：                             | ご担当者：   |
|              | 住所：〒                             |   |
|              | TEL：                             | FAX：  |
|              | 必要書類：<br>※直送の場合は請求書払い(後払い)となります。 |   |
| 番線印(書店利用の場合) | 注文冊数                             | ISBN978-4-909124-61-6 C3037<br><br>新しいうんどう 『基本のうんどう』<br><br>代表著者：西郷 建彦 発行：ジダイ社<br>冊 A4判並製 54 ページ 本体 1,200 円 (定価：1,320 円 (消費税 10 パーセント)) |

※書店様におかれましては、当社扱い取次店・東京官書普及様宛に FAX 送信願います。(FAX:03-3292-6275)

# 新しいうんどう 『基本のうんどう』—— 目次

好きなこと やってみたいこと  
時間を決めて学習しましょう  
安全に学習しましょう

## 手の学習・遠近の学習

指全体と手首を感じよう／指の間を感じよう／指を感じよう／指の付け根の間を感じよう／指先を感じよう  
／手のひらで圧を感じよう／いろんな感覚を確かめよう／手を体から離してみよう／手を体に近づけてみよ  
う／遠く、近くを繰り返そう

## 足の学習・身体への気づきの学習

指全体と足首を感じよう／指の間を感じよう／指を感じよう／指の付け根の間を感じよう／指先を感じよう  
／足のうらで圧を感じよう／いろんな感覚を確かめよう／足全体を感じよう／ゆれを感じよう

## おなかの学習・上下の学習

おなかの真ん中を感じよう／おなかの外側を感じよう／おなかの内側を感じよう／まるまってみよう／横に  
転がってみよう／上に伸びてみよう／下に伸びてみよう

## 首の学習・左右の学習

首の内側を感じよう／首の外側を感じよう／左右にねじれてみよう／手を左右に伸ばしてみよう

## 背中中の学習・こしの学習

背中中の真ん中を感じよう／こしの後ろを感じよう／股関節を動かそう

## のどの学習・口の学習・座位の学習

のどの前を感じよう／のどの横を感じよう／のどの後ろを感じよう／口を感じよう／体育座りをしてみよう  
／座ったままゆれてみよう／おなかを感じよう／肩の前を感じよう／手を高くあげてみよう／骨盤を起こそ  
う／むねを起こそう

## 「新しいうんどう」でこれから学ぶこと

### 内容例

### うんどうの学習を始めよう

みなさんは、きっといろいろなことをがんばってきたことでしょう。でも、うんどうの学習では、がんばる必要はありません。あひのまの自分を素直に表現してください。思っていることや感じていることがあったら、ズンリよせずにお話の糸を自由に話してください。おもしろいことや楽しいことお話しします。さっさと受け取ってくれるはず。その時、こう思っています。『いつもそばにいて何でも聞いてくれる人がある。一人じゃないんだ』と、これが大きな「生きる力」となります。そして、うんどうの学習の基盤となるのです。

その「生きる力」は、話をすること、動きを上手にしたり、姿勢を安定させたりすることにつながっていきます。また、その姿勢はきつめの人の心にも「生きる力」を伝えるはず。みなさんには人を支える力が求められます。ぜひ「基本のうんどう」を行うなかで、「生きる力」を磨き、周りの人にも「生きる力」を伝えてください。

### 好きなこと やってみたいこと

あなたは、どんなことが好きですか。どんなことをやってみたいですか。

「基本のうんどう」に乗り進む前に、ぜひ、好きなことややってみたいことを考えてみてください。

最初に、さ、あなたの好きなこと、やってみたいことを右の表に記入しておきましょう。そして1年生、2年生、3年生にも同じように記入してください。あなたは、「基本のうんどう」に乗り進むことでどうかわっていくでしょうか。

|     | 好きなこと | やってみたいこと |
|-----|-------|----------|
| 名前  |       |          |
| 1年生 |       |          |
| 2年生 |       |          |
| 3年生 |       |          |

### 時間を決めて学習しましょう

「基本のうんどう」は、1日1回、20分くらいの学習を毎日繰り返すことが大切です。どの時間に学習するかを決めて、下の表に記入してください。

| 曜日     | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| 学習する時間 |   |   |   |   |   |   |   |

### 基本のうんどう もくじ

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1 手の学習・遠近の学習       | 5  |
| 2 足の学習・身体への気づきの学習  | 14 |
| 3 おなかの学習・上下の学習     | 24 |
| 4 首の学習・左右の学習       | 30 |
| 5 背中中の学習・こしの学習     | 34 |
| 6 のどの学習・口の学習・座位の学習 | 42 |

### 5 背中中の学習・こしの学習

背中からこしを広くよりゆったりと呼吸できるようにします。股関節を回してリラックスできることを感じましょう。

#### ● 背中中の学習

#### ● 背中中の真ん中を触しよう

「背中の首筋と首筋の下側のあたりを触れて」「こしの真ん中の真ん中です。」  
「背中の真ん中を広く触れよう。」  
「背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を大きく触れているのがわかりますか。」

首筋を背中中の真ん中の首・足を持って伸ばしましょう。

「自分の背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を大きく触れているのがわかりますか。」

うんどうの音がやみやみ鳴る。うんどうから学習しましょう。

### ● 左の背中も右と同じように学習しましょう。

「背中の首筋と首筋の下側のあたりを触れて」「こしの真ん中の真ん中です。」  
「背中の真ん中を広く触れよう。」  
「背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を大きく触れているのがわかりますか。」

首筋を背中中の真ん中の首・足を持って伸ばしましょう。

「自分の背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を広く触れよう。」  
「自分の背中の真ん中を大きく触れているのがわかりますか。」

代表著者 西郷 建彦 元特別支援学校教員

有限の内容を学ぶことによって無限に対応できる「新しいうんどう」を提案し、誰でもが、どんな子どもにも教育として最低限必要とされるものを教えることができることをめざしている。