

教材紹介

4 ラダートレーニング

～ ラダーを使って、感覚運動！！ ～

〈ねらい・目的〉

人の脳は、必ず身体を通じて刺激を受け取ります。

その刺激をきっかけに、知能も精神も健やかに成長していくと考えています。

そこで、ラダートレーニングを通じて全身を駆使した運動を繰り返すことで、脳の指令を筋肉に伝える速度の向上や、バランス感覚、コントロール感覚、スピード感覚などを身体に覚え込ませていきます。「不器用」や「苦手」といった要素も、十分な感覚の発達によって軽減できると考えています。今回紹介するラダートレーニングは、特別支援教育用にアレンジしています。

〈準備するもの〉

洗濯ロープ2本 工作用PPシート ひも（何でもOK）
マジック カuttingマット 定規 ハサミ



洗濯ロープ



工作用PPシート

〈作り方〉

- ① PPシートに4cmごとに線を引いて、切断する。
- ② 線の通りにハサミで切る。
- ③ 洗濯ロープに切断したPPシートを取り付ける。



〈使い方〉



児童生徒の実態に応じて、運動回数、運動強度を考え、運動プログラムを作成する。
特別支援教育で使用する場合には、分かりやすい運動プログラムにする。

小倉特別支援学校では

足踏みや横歩き、後ろ歩き、左右の動き、ハンドクラブ、けんけん等を組み合わせて運動プログラムを作成しています。



このラダーを使って、感覚運動を行います。
室内での使用しやすいように、長さを5mにしています。