

秋の深まりを感じる日々になりました

朝夕めっきり涼しくなり、秋が深まってまいりました。学校によっては学芸会や音楽会が近づいてきており、子どもたちが、練習に頑張っている様子も見られます。今後、寒暖の差が大きくなってくると思いますが、体調に気を付けて元気に登下校してほしいと思います。

体幹を鍛えよう

- 座っていて姿勢が崩れてしまう・・・
- じっとしていられない・・・
- 集中できず、気になるものにすぐ目が向いてしまう・・・

実はこれ、「体幹」が関係しているのです。大辞林によると「体幹」とは「体の主要部分。胴体のこと。また、その部分にある筋肉」とあります。では、どの部分の筋肉なのでしょう。それは腹筋の一番深いところや背骨に一番近いところ、そして骨盤の一番下など身体の奥深くの部分となります。ですからほとんどの人が意識せずに、筋肉の緊張（筋緊張）によって一定の張りを保つようになっています。

しかし、体幹を含めた筋緊張の程度には個人差があります。特に筋緊張の強くない人は姿勢を良くしようとすると、余分に力がいるのです。

また、体幹は体の軸です。体を支える軸がしっかりと育っていないと細かい動きもうまくいかなくなってしまうのです。

このように、体幹は行動や生活のあらゆる場面に影響してくるのです。

まなびの教室では運動の時間や、まなびタイムに「体幹トレーニング」を取り入れています。なお、ご家庭でもできる内容の一部をご紹介します。今すぐ、簡単にできることばかりですので、是非やってみてください。

- まっすぐ、目標に向かって歩くこと。（×⇒ふらふらと左右にぶれて歩く、エネルギーを使っていない）
- 何かをゆっくり下ろす動き。何かをそっと置く動き。
- 両手で手を洗う。石けんを泡立てて、ていねいに洗う動き。

☆家庭だとお手伝いの中にたくさんあります。

➡雑巾で拭く。台拭きで拭く、お茶碗を並べるなど

（作業療法士の先生を迎えての研修会、体育の研修会などの内容より）

9月までに2人の子どもたちが、まなびの教室を巣立っていきました。また、10月より利用を開始する子どもたちもいます。そのため、一部で指導体制の変更があります。指導時間、担当の変更がある場合には個別にお知らせいたします。

授業参観 ありがとうございました

10月16日（月）～20日（金）までの一週間、多くの保護者の方に参観いただきました。子どもたちは、「いいところを見せるぞ!」と頑張っている様子を見られました。ご自宅でも、まなびの教室でどんな学習をしたのかを聞いてあげてください。そして、その頑張りをほめてあげてください。