

放課後等デイサービス

うんどう広場 緑橋

# うんどう広場メソッド

運動で脳を鍛える！

子どもにとっては『運動＝遊び』！

# はじめに

自閉症スペクトラム症（ASD）、  
注意欠陥・多動症（ADHD）、学習症（LD）などの特性をもつ  
子どもの親御さんは「うちの子は脳の配線が異なるのだ」と考えて下さい。

注意力や学習に困難があっても、自閉症スペクトラム症があっても、  
体を動かすことで脳をきたえることができ、  
言語、気分、ストレスへの対処力などが向上することで、  
行動を改善することができ、  
よりよい自分らしい人生を手に入れることができるようになります。

「うんどう」は、脳を鍛えるのに有効な手段のひとつです。

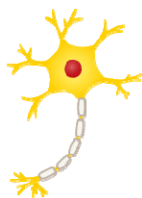
# なぜ運動は良いのか

放課後等サービス  
うんどう広場 縁橋

運動すると  
脳に



脳内で神経伝達物質や  
成長因子が作られる



感情のコントロールが出来るようになり、  
気持ちを前向きにし、**集中力を高める**



より良くなる

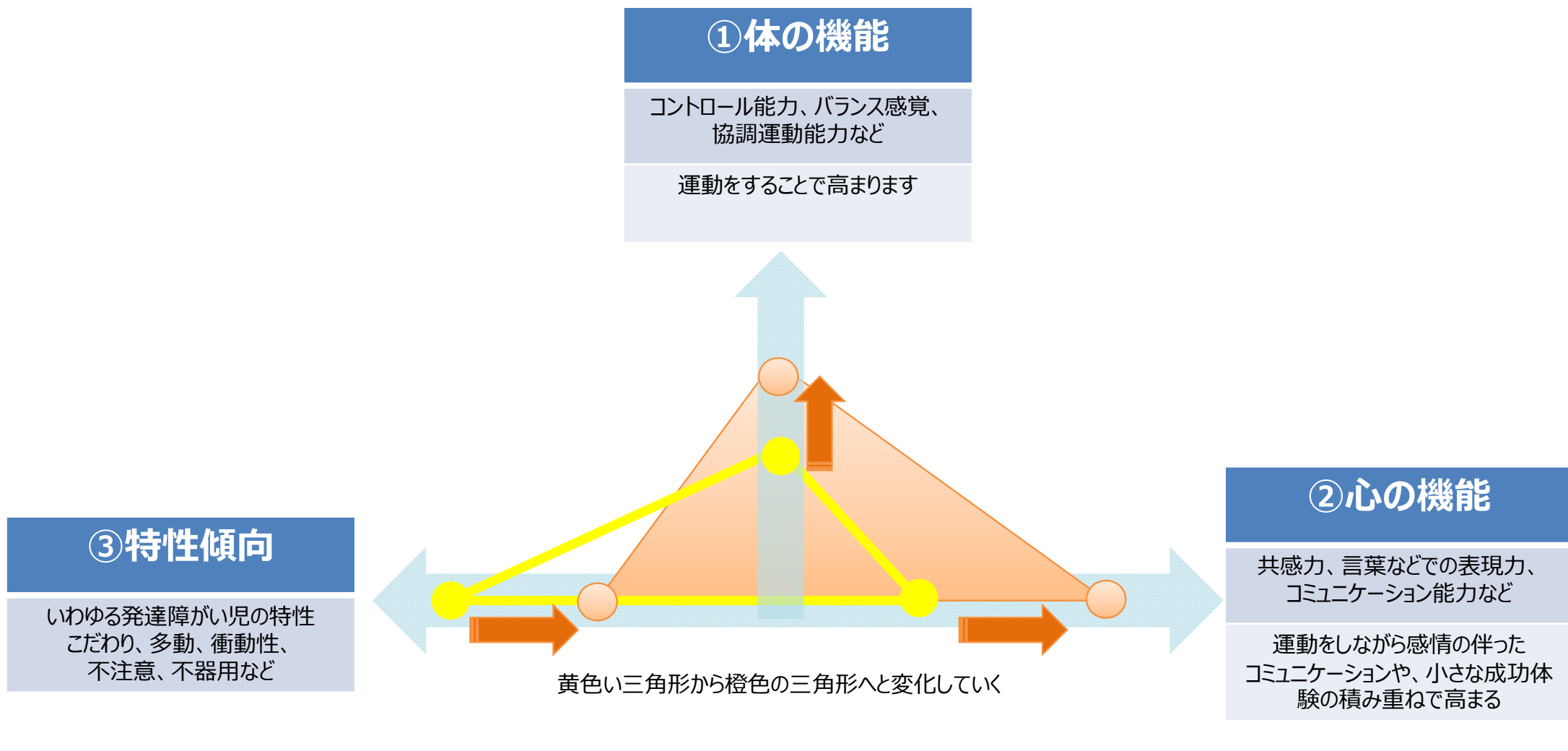
脳の細胞が最も広範囲で  
使われる  
(脳へたくさんの信号を  
送る事が出来る)

細胞同士のつながりが強くなり  
新しい細胞が生まれ育ち、  
**脳の新しい回路が苦手なことを補う**

苦手を  
補えるよう  
になる

# 運動をすると『特性傾向』が目立たなくなっていく

放課後等ディサービス  
うんどう広場縁橋



『①体の機能』と『②心の機能』が高まると、『③特性傾向』の値が  
引っ張られるように小さくなっていく

# 運動すると脳でここが変わる！

## 運動をすると

### 脳由来神経栄養因子

(BDNF) が脳内につくられる

これはタンパク質の一種で、脳への肥料のようなもの。これを与えると脳細胞が生まれ成長することがわかっている。運動するだけでタンパク質がつくれ、脳細胞が増える。

### インスリン様成長因子

(IGF-1) が多く分泌される

これは記憶を保ったり強くしたりする働きがあるとされる。運動すると血液を細胞へ運ぶ毛細血管を増やす因子も分泌される。毛細血管は脳へ酸素やエネルギー源を送るためにたいへん重要。

### 新しい神経回路

がつながる

脳は、細胞だけでは機能しない。人は新しいことを学んだり記憶をするときに、細胞と細胞のつながり、回路発達こそが、体の機能や知性や心の発達、すなわち脳の成長の姿である。運動をするとこの回路が強化される。

### 有酸素運動で脳が活性化

脳のエネルギー源はブドウ糖やケトン体。まずはきちんと食事をするのが大切だが、これらを燃焼させてエネルギーにするには酸素が必要。有酸素運動をすると、血流がよくなり、脳へたくさんの酸素やエネルギー源が送られる。その結果、脳に活力が出て、やる気が起きる。

### セロトニンやドーパミン

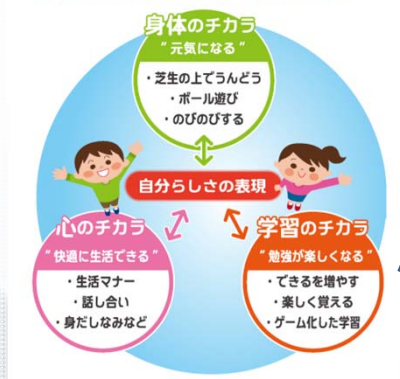
などの神経伝達物質がつくられる

ドーパミンは、脳の前頭葉を活性化させ、気持ちを前向きにして集中力を高める働きがある。セロトニンはうつ予防につながるとともに、ドーパミンを適正量に保つ働きがある。

# うんどう広場メソッド・基本フレーム

放課後等ディサービス  
うんどう広場 緑橋

自分らしさを表現する力の育成



身体の子カラ

30分間  
うんどうをすることができる

意思疎通を  
することができる

心の子カラ

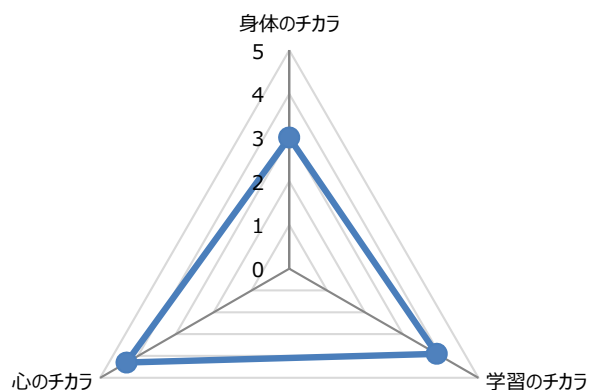
10分間  
片づけをきちん  
とすることができる

学習の子カラ

# 基本フレームの活用について

放課後等ディサービス  
うんどう広場縁橋

うんどう広場メソッドによる児童発達支援計画シート（案）



身体の子カラ

コメントコメントコメント……

心の子カラ

コメントコメントコメント……

身体の子カラ

コメントコメントコメント……

計画シートをもとに、  
保護者様と密な連携をとり、  
より有効な計画立案を行います



※上記は現状案となっております。

# うんどう広場 イベント案

放課後等ディサービス  
うんどう広場 緑橋

## ①ベース・イベント（不定期）

### ①近隣おさんぽ



希望者を募り、  
施設周辺をお散歩します。

ゴミ拾いや、地域の方との挨拶など、  
その都度、目的意識を持った  
おさんぽを行う事で、  
疑似的な集団療育を行います。

### ②保護者様向けお茶会



保護者様同士の交流も含めて、  
希望者を募り、  
お茶会を行います。

左記のお子様がお散歩している間に  
行うなど、詳細についてHは、  
皆様とご協議の上、決定いたします。

## ②地域事業者との連携

### ③フットサル施設で、芝生の上でのびのびボール遊び



我々は、旭区のフットサルデコカステロと  
の地域連携を行っております。

希望者を募り、コーポレーション  
トレーニング（後述参照）を行ったり、  
ボール遊びを行います。  
※施設利用料が発生致します。

## ③保護者様向けイベント

### ④勉強会や、ヨガなどの保護者様向けイベント（講師選定中）



希望者を募り、  
保護者様向け（内容によっては、  
お子様も一緒に）の勉強会とイベント  
を行います。

講師や内容により、無料、有料となりま  
すが、気軽に参加できるイベント企画を  
目指します。






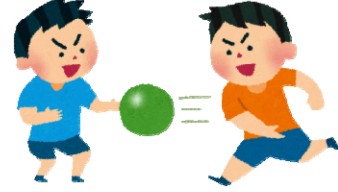
※上記は現状案となっております。



A group of children and an adult are running happily on a grassy field. The children are in the foreground, and the adult is in the background. They are all smiling and appear to be enjoying their activity. The background shows a hazy mountain range under a bright sky.

# うんどう広場メソッド 詳細プログラム

# うんどう広場メソッド・具体的プログラム

|                                      |   | パーソナルトレーニング<br>【個人】   | コーポレーショントレーニング<br>【協力・協同】   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| <p><b>身体を使って</b></p> <p>(粗大運動)</p>   | <p>例) かけっこ<br/>1人で走る</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>連結</li> <li>反応</li> </ul>  | <p>手をつなぐ・マネっこ遊び</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>バランス</li> <li>連結</li> <li>反応</li> <li>リズム</li> <li>定位</li> <li>識別</li> </ul>         |
| <p><b>ラダー等を使って</b></p> <p>(粗大運動)</p> | <p>例) ステップ<br/>飛んだり、跳ねたりする</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>バランス</li> <li>連結</li> <li>反応</li> <li>リズム</li> <li>定位</li> <li>識別</li> <li>変換</li> </ul> | <p>同時・同じ動き</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>バランス</li> <li>連結</li> <li>反応</li> <li>リズム</li> <li>定位</li> <li>識別</li> <li>変換</li> </ul> |
| <p><b>ボールを使って</b></p> <p>(微細運動)</p>  | <p>例) なげる<br/>ボールをなげる</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>連結</li> <li>識別</li> </ul>  | <p>キャッチボール</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>連結</li> <li>反応</li> <li>定位</li> <li>識別</li> <li>変換</li> </ul>                           |

# コーディネーション7つの能力

放課後等ディサービス  
うんどう広場緑橋

| 能力   | 意味                    | 例                        |
|------|-----------------------|--------------------------|
| バランス | 崩れた体制でもバランスを上手に保てる能力  | 転びそうになっても持ち直すことができる等     |
| 連結   | 身体を無駄なくスムーズに動かす能力     | 受け身を上手にとれる等              |
| 反応   | 合図等に対して素早く反応する能力      | スタートダッシュ等                |
| リズム  | 動作のタイミング等を上手く合わせられる能力 | 音や合図に合わせて指定の動作ができる等      |
| 定位   | 物や人等の位置関係を把握する能力      | 人と物との距離を正確に把握することができる等   |
| 変換   | 状況に応じて適切に対処する能力       | 相手の動きに合わせて適切に対応することができる等 |
| 識別   | 手や足、道具等を扱う能力          | ボールを正確に投げたり蹴ることができる等     |

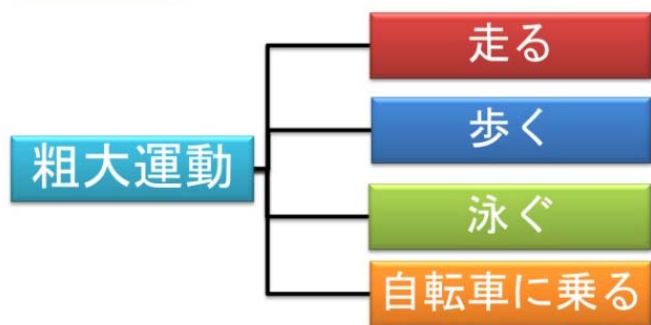
# 粗大運動と微細運動

## 粗大運動とは

**体全体を使った運動**になります。

胴体と四肢の大きな筋肉の供応を意味し、これらの運動は空間の中で動くための姿勢平衡、バランス、移動を意味します。

粗大運動の例



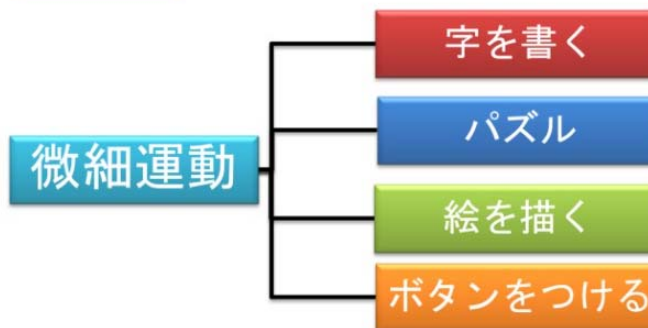
※「発達障害辞典」(明石書店)より抜粋

## 微細運動とは

**腕と手を使った細かな運動**になります。

手を使用するような小さな筋肉の調整による運動です。微細運動には以下のようなものがあります。

微細運動の例



※「発達障害辞典」(明石書店)参照