

あそんで
ふいて
ほっとしよ



心理学と運動生理学に基づいて、

災害時に小さな子どもたちや障がいのある子どもたちが、

「呼吸」を通して落ち着ける遊びを考えました。

災害の時にぜひご活用ください。

くるくるかざぐるま

息を調節して風車を回すことで、リラックスしよう

よういするもの



おりがみ または 紙コップ



つまようじ



ストロー



はさみ



のり



テープ

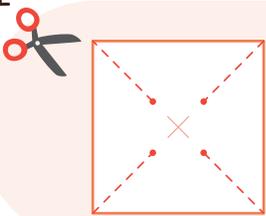


色えんぴつなど (装飾用)

つくりかた

おりがみで

1 点線を・までハサミで切る



先に折り目をつけておくと
分かりやすいよ。
中心まで切らないように
気をつけよう。

2 赤い部分にのりをぬる

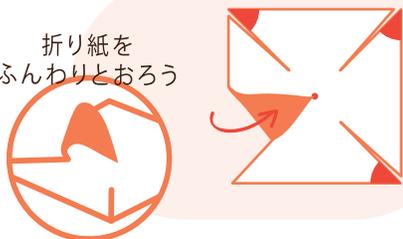


のりを
つけすぎないように
気をつけよう。

つまようじに
ついてる印・まで
しっかりさそう

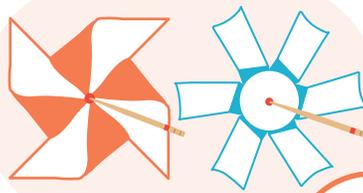
3 赤い部分を中心にくっつける

折り紙を
ふんわりとおろう



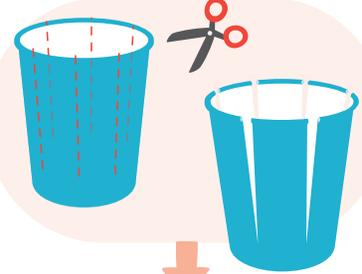
横からみた図

4 中心につまようじをさし
テープでとめる

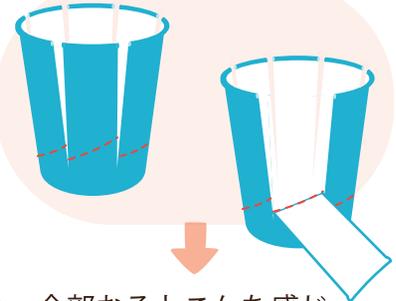


紙コップで

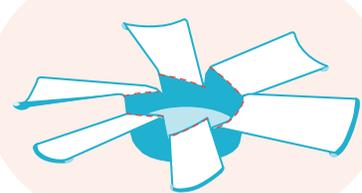
1 点線をハサミで切る



2 コップの下部部分をななめにおる

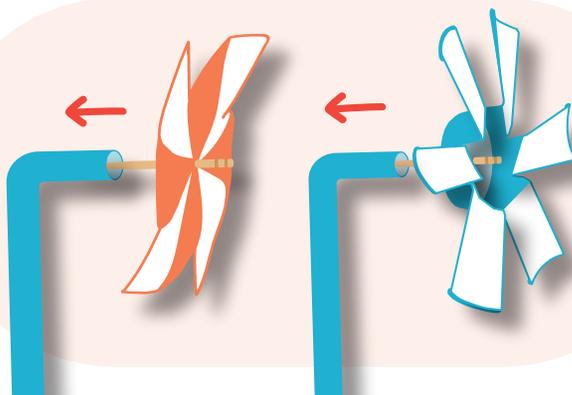


3 全部おるとこんな感じ



5 つまようじの先をストローに入れる

色をぬったり、
絵を描いたり
してみよう



かんせい

あそびかた

息の強さを調節して、
風車をゆっくりまわしたり、はやく回したりしてみよう！



横と正面の間からふくとよく回るよ

呼吸の大切さ

呼吸は空気を肺に送り、私たちが必要な酸素を体に取り込む大切な運動です。しかし、呼吸運動の大切さはそれだけではありません。安静時、呼吸はゆっくりです。また、一回の呼吸量は比較的深い状態です。ところがイライラ、不安、緊張によって回数は増加し、浅くなります。ひどく興奮すると呼吸が乱れてしまい、会話がうまくできない時がそれです。この時、心臓も同様にドキドキしています。実は心臓のドキドキと呼吸数は神経を介し繋がっているのです。心臓と呼吸を活発に動かす神経を交感神経、ゆっくりと動かす神経を副交感神経と呼びます。二つの神経は自動車であればアクセルとブレーキです。イライラや不安感
はアクセルである交感神経が働き、心臓と呼吸を活発に動かかし、おちつきや安心感
はブレーキである副交感神経が働き、心臓と呼吸の動きをゆっくりにします。

さて、呼吸と心臓の違いを考えてみましょう。自分の意志で心臓は動かすことができないのに対し、呼吸は動かすことができます。誰でも深呼吸できますね。ゆっくり深く息を吸い込む場合には副交感神経（ブレーキ）を働かせることができます。つまり、呼吸は心の興奮を調節するとても大切な役割を担っているのです。イライラ、不安、緊張を感じる時には息を深くゆっくり吸い込むことから始めましょう。心身の発達が未熟な子どもたちには遊びなどを活用しましょう。

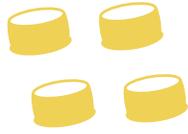
ペットボトル車

息の吐く量を調節し車を動かすことで、心を落ち着けよう

よういするもの



ペットボトル
2本



ペットボトルキャップ
4つ



つまようじ
4本



わりばし



ストロー



はさみ



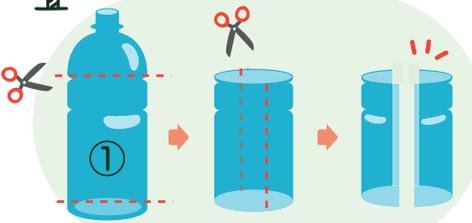
キリ



テープ

つくりかた

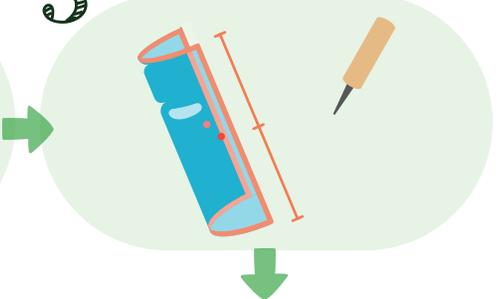
1 ペットボトル①を切る



2 切り口にテープを貼る
(手を切らないように)



3 あなを2つ開ける



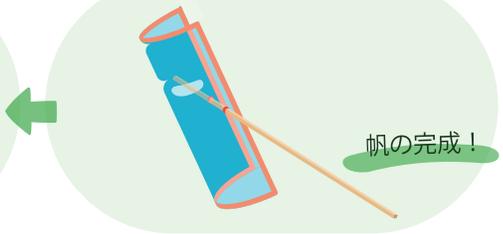
6 つまようじを2本
テープでつなげる



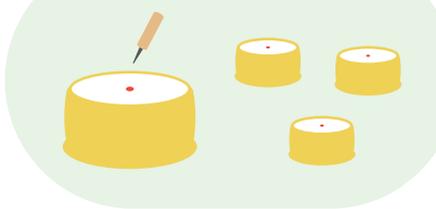
5 ペットボトル②に
穴を開ける



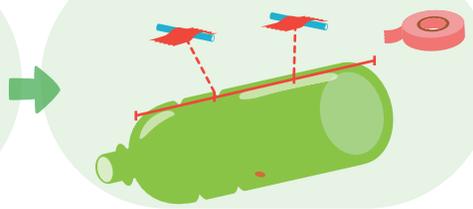
4 穴にわりばしを通す



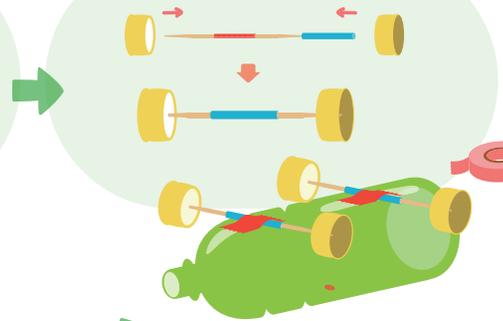
7 ペットボトルキャップの
中心にキリで穴を開ける



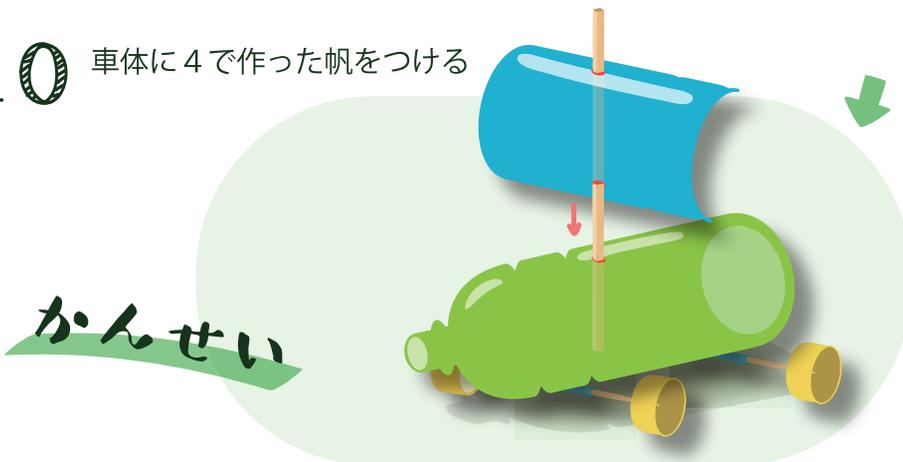
8 5の車体に3cmに切った
ストローをつける



9 ストローにつまようじを通し
キャップをつける



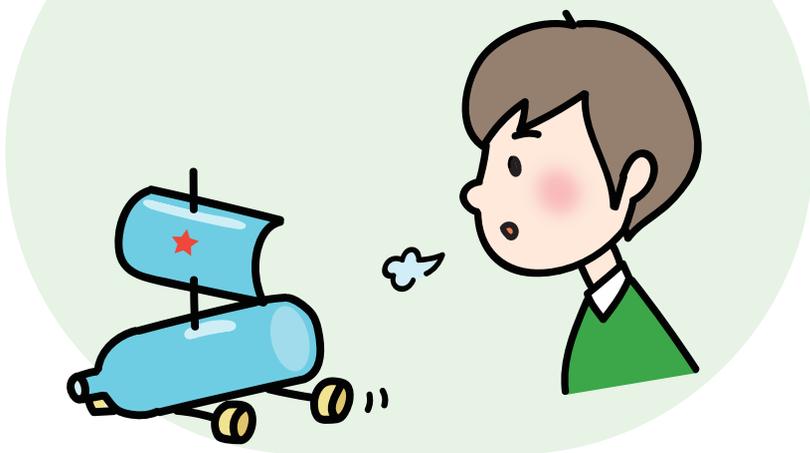
10 車体に4で作った帆をつける



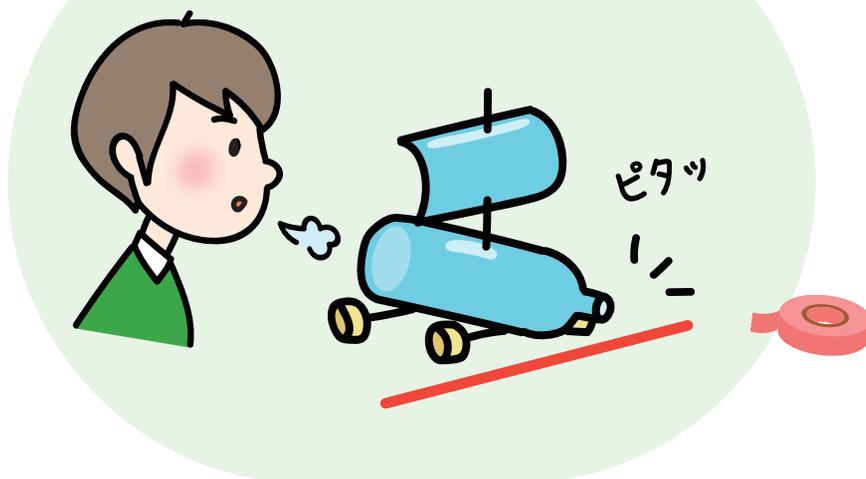
かんせい

あそびかた

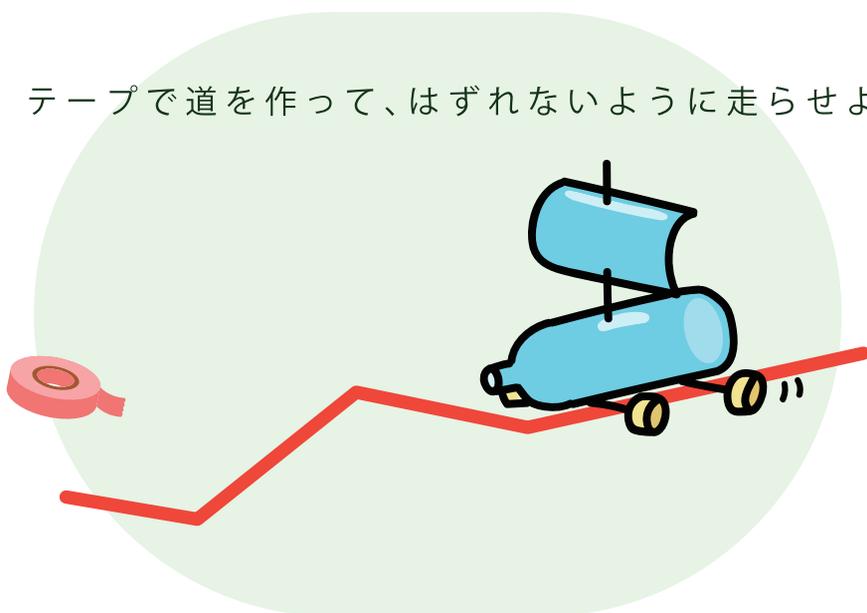
帆の★印にむかって息をふきかけて、車を動かそう



息の量を調節して、目標の線で車をとめよう



テープで道を作って、はずれないように走らせよう



コロコロボトル

ゆっくりと吹いて、気持ちを落ち着かせよう

よいするもの



底が丸いものがよく転がるよ
ペットボトル 1本



サイコロにするには六角形のものを使おう



4角形のものはいえないよ



サインペン



シール テープなど

つくりかた

1 ペットボトルに絵を描いたり、シールを貼る



絵をかいた紙をはってもいいよ

2 どんぐりや水などを入れる



入れるものは5分の1くらいまでにしよう

あそびかた

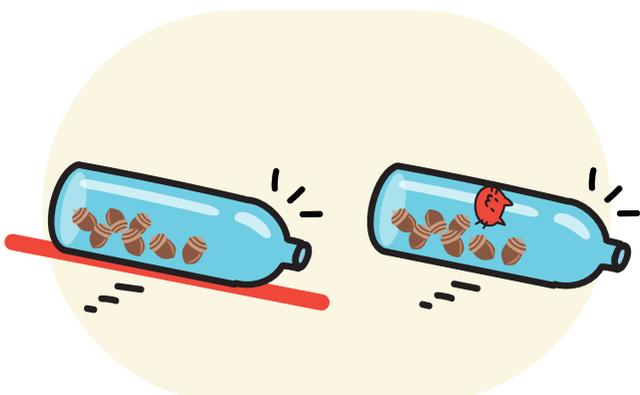
ペットボトルをふいてころがそう



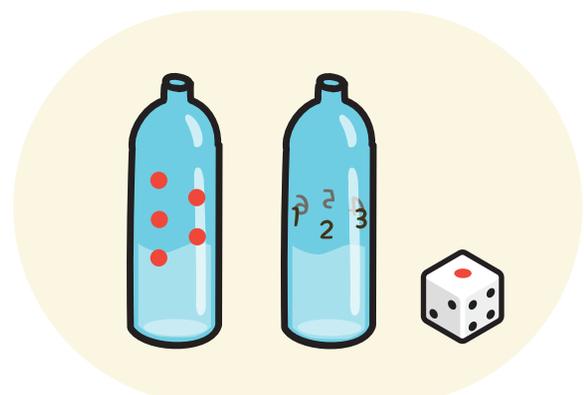
ふきずもうをしてみよう



好きなキャラクターで止めたり、ゴールラインでぴったり止めたりしてみよう



シールや数字をつければ、さいころにもなるよ



リラックス&にっこりすごろく

あそびかた

- 1、すごろくカードを切りとる
- 2、すごろくボードにペットボトルのふたを
人数分よういする (石とかなんでもOK!)
- 3、コロコロボトルをさいころがわりにして、ころがす
- 4、すごろくボード (裏表紙)とすごろくカードを使ってあそぼう

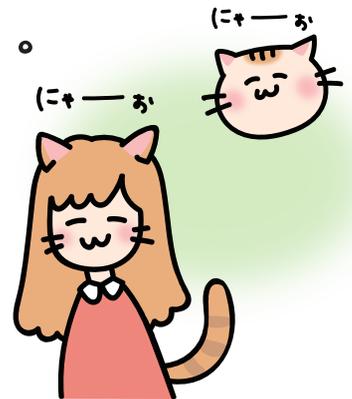
すごろくカード

✂
リ
リ
リ

みんなでかたあしでたって、
ひこうきのポーズで
5かぞえてみよう。



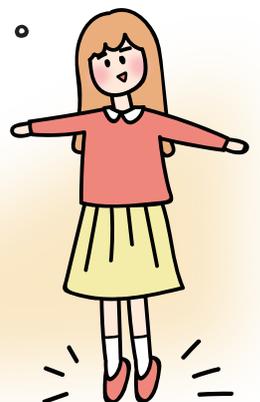
ねこのなきまねを
してみよう。



肩を上げて、すとんと
おろすことを5回やってみよう。
ゆっくりと息を止めないのが
コツだよ。
みんなで作ってみよう。



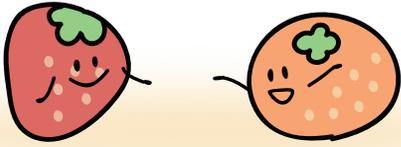
みんなでつまさきでたって
5かぞえてみよう。



きりりと

きりりと

いちごとみかんの
どちらがすき？
みんなではなしてみよう。



となりの人のかたを
やさしく10回たたこう。



ないているときのかおを
してみよう。



みんなでたちあがって、
ゆっくり3回まわってみよう。



みんなで息をすって、
ゆっくりはいてみよう。
だれがいちばんゆっくり長く
はけたかな？



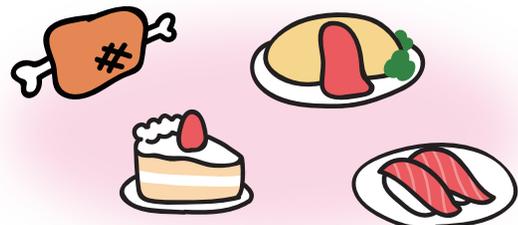
へんなかおをしてみよう。



ちかくにいるだれかと
あくしゅしよう。



いま、
いちばんたべたいものは？



いま、まわりではどんな音がしているかな？
耳をすましてみよう。
みんなではなそう。



いちばんかわいいかおでわらってみよう。



みんなでのびのびとしてみよう。



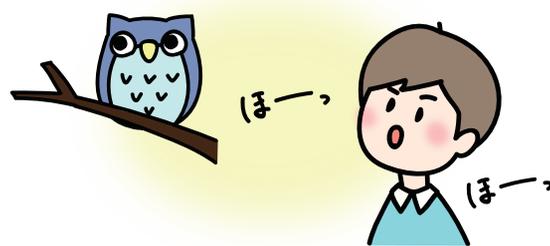
いちばん手があたたかい人はだれかな？
みんなであくしゅしてさがしてみよう。



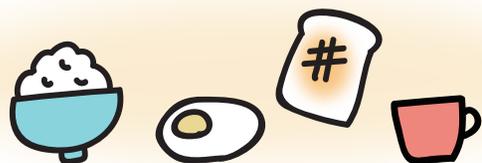
となりのひとはなをちゃんとさわってみよう。



みんなでふくろうのなきごえをまねしてみよう。
長くなけるといいね。

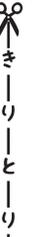


きょうのあさはなにをたべたかな？
おもいだしていってみよう。
みんなではなしてみよう。



みんなでゆっくりと5回深呼吸してみよう。





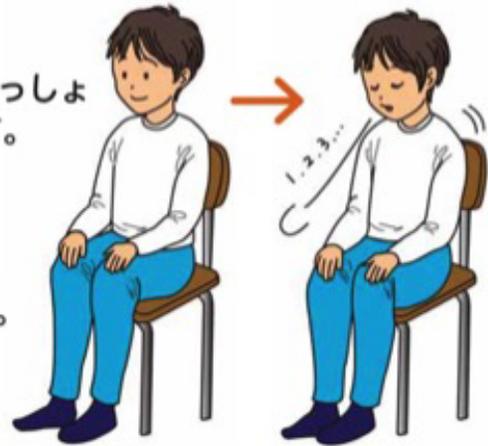
セルフケア

リラックス呼吸法

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。

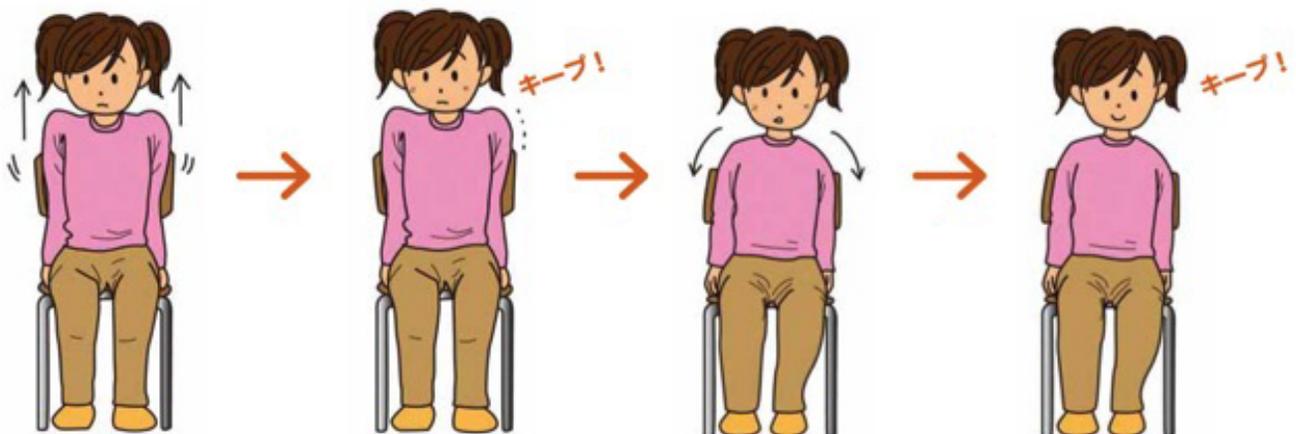
…… 1分程度行う ……

- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



肩のリラックス法 (イスに座って行う方法)

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。

⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。



2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。



3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。

⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。



4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。

⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



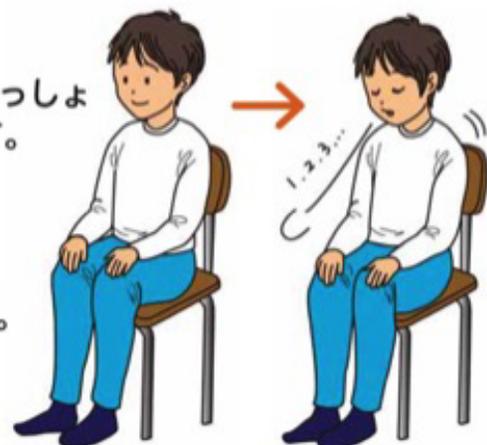
セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。

…… 1分程度行う ……

- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



静岡大学教育学部 「ふ〜」 de 「HOT」 プロジェクト

教授 小林朋子
(専門 学校臨床心理学)

教授 杉山康司
(専門 運動生理学)

宮島空見 (学生リーダー)
山本勤太郎
辰巳翔也
池ヶ谷美紀
宮内昌子
山西舞
高橋花歩
田端なつ実

石井嵐
金田拓也
北野孟
丸山遼也
溝口佑
宮島怜菜

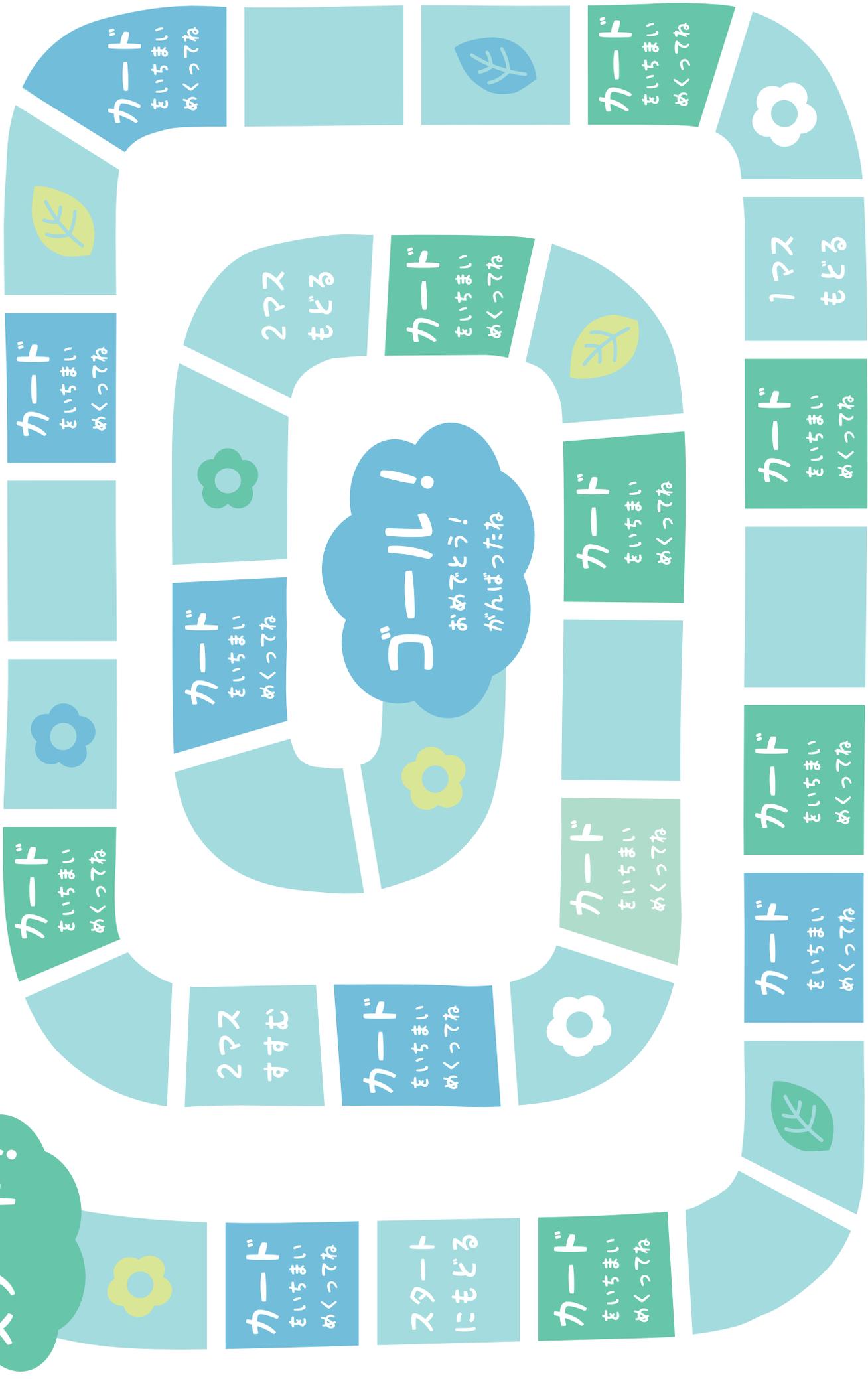
イラスト・構成 漆畑ゆず

- * 本リーフレットの作成にあたり、静岡大学教育学部附属特別支援学校の生徒のみなさん、先生方にご協力頂きました。記して感謝申し上げます。
- * 本活動は、静岡大学教育学部附属教育実践総合センターのH28年度プロジェクト研究により勧められました。

発行者 静岡大学教育学部「ふ〜」 de 「HOT」 プロジェクト

リラックス&にっこりすごろく

スタート!



スタート!

カード
をいちまい
めくってね

カード
をいちまい
めくってね

カード
をいちまい
めくってね

2マス
すすむ

カード
をいちまい
めくってね

2マス
もどる

カード
をいちまい
めくってね

スタート
にもどる

カード
をいちまい
めくってね

1マス
もどる



ゴール!
おめでとう!
がんばったね

カード
をいちまい
めくってね

