

「朝トレ」始めました

9月24日(木)

今週から朝読書後の1分間の時間を利用して、「朝トレーニング(朝トレ)」を始めました。「朝トレ」は「ビジョントレーニング」を通して視覚機能(見る力)を鍛え、書く力や読む力、集中力、注意力を高めていくことを目的としています。第一週目は基礎編を、二週目は応用編を行うこととしています。

この取組はUD研修の一環として実施することとしました。これまでに1年生で実施、検証を行った後、今週から全校での実施としました。

朝トレーニングの主なメニューは以下の通りです。

1・2週目…眼と体を動かすことを中心に		
曜日	内容	育つ視覚機能
月	キョロキョロ運動	追従性眼球運動・両目のチームワークなど
火	じゃんけん体操	視空間認知・眼と体のチームワーク
水	矢印体操	視空間認知・眼と体のチームワーク
木	数字探し	眼と体のチームワーク
金	3つの言葉	跳躍性眼球運動
3・4週目…プリントワークを中心に(記録あり)		
月	ブロックストリングス	両眼のチームワーク
火	線なぞり	追従性眼球運動など
水	数字探し	跳躍性眼球運動・眼と体のチームワーク
木	仲間を探せ	跳躍性眼球運動など
金	3つの言葉	眼と体のチームワークなど

昨日は、「キョロキョロ運動」を行いました。手に持ったペンや鉛筆を目標物にして、眼をスムーズに動かす練習です。この運動がすべてのトレーニングの基本となります。廊下では先生たちも行っていました。



10分間の朝読書後に、1分間の朝トレを毎日行います。どの生徒も真剣でした。