アイラック通信

第74号
2021年10月14日（木）発行
発行：一般社団法人 楽育楽家
アイラック・アイラックやまと
編集：松本　奈央

水中ムーブメント　～水遊びから生涯スポーツとしてのスイミングまで～

先月は、イベント「ダイナミックムーブメント」についてご報告させていただき、ムーブメントは陸上だけではなく水中でも行います！と記載いたしました。今月は、その水中ムーブメントについてご紹介させていただきます。

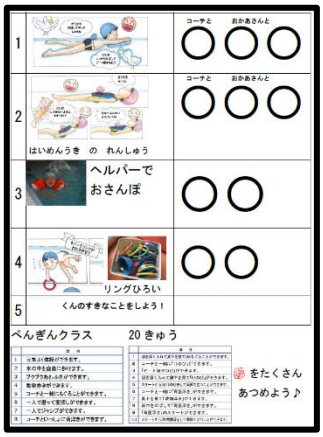
アイラックには、プール療育があります。『プール』という独特の環境（＝水の特性）を活かして、ムーブメントの要素を取り入れて水と親しみ、みんなの主体性を大切にしながら、運動機能やコミュニケーションの発達のためのプログラムを提供しています。水には、空気とは異なる力や特性があります。ひとつは「水温」「水圧」「水流」等の皮膚への刺激。もう一つは、「浮力」や「抵抗」等の特別な力。これらの水の特性は、運動機能の促進に重要な役割を担ってくれます。

アイラックの療育の入り口は、「ひまわりグループ」という幼児グループですが、このグループでは、夏はビニールプールで水遊びをします。アイラックの水中ムーブメントはここから始まり、児童発達支援の親子スイミング、放課後等デイサービスの親子スイミング、小学４年生以上のスイミング生涯スポーツクラスへと繋がっています。

水遊びの様子	こんな時間です！
	まずはフリームーブメント！これは陸上と同じです。 水が「楽しいもの」だと思えるように。もっと〇〇したいという気持ちがあふれるように。 水が形を変えること、重いこと、キラキラすること、冷たいこと、自分で好きなように扱えることなどを、遊びの中で確かめます。そして、水の中に入ると体がいつもと違うことなどを知っていきます。
	十分遊んだら、次は設定プログラム。この日は、フープへジャンプ！　台から遠くのフープまで跳んだり、３ つのフープを連続で跳んだり。水中からジャンプするには、陸でジャンプする何倍も足の筋肉を使います。フープを水面に浮かばせられるので、地面に置くよりも、高いジャンプをすることにもなります。そこに生まれるのは「できた！」という喜び。そして、その面白さから、順番を守ったり、待ったりすることが自然とできます。
	次は、浮力を最大限に活かしたプログラム！　布団圧縮袋に風船をたくさん入れて圧縮すると、風船のお船が出来上がります。座って乗ったり、寝転がって乗ったり。大人が揺らして、体幹やバランス感覚に働きかけます。これこそ水上でしか味わえない感覚ですね！

これらビニールプールのプログラムは、このまま 25mプールに場所を変え、児童発達支援の親子スイミングや、放課後等デイサービスのスイミングでも行い、発展していきます。もっと深いと…もっと広いと…もっとお船が大きいと…お船がビート板に変わると…水は、体にどう働きかけてくれるでしょうか。そして、体と心が成長するにつれ、体が水面で水平になれる（浮く）ようになり、推進力を覚え、泳げるようになります。水と親しみながら大人になっていくその先に、生涯スポーツとしてのスイミングの楽しみがあります。右に、大きくなったみんなのプールスケジュールを紹介します。ぜひご覧ください！　楽しそう！運動療育をプールで！と思ってくださった方、現在アイラックまたはアイラックやまとをご利用の方は、体験もできます。各事業所までお問い合わせ下さいね！　お待ちしております！

（文責：森下）



「お母さん・お父さんのための勉強会」のご案内

11 月 10 日（水）　「サポートブックの作り方～作ろう、わが子を知ってもらうための辞書～」

時間	10:00～11:00
場所	アイラックやまとプレイルーム
定員	保護者の方のみ８名
サービス内容	事業所内相談支援加算Ⅱのサインをいただきます。 （当日、他事業所での事業所内相談支援加算Ⅱはご利用いただけません。）
申込方法	ご契約のある事業所に LINE にて、「11 月勉強会申込」とお書きいただいた上で、 ご参加いただく保護者の方のお名前・続柄をお送りください。
受付期間	11 月１日（月）～3 日（水）

※ご参加の可否は 11 月５日（金）までに LINE にてご連絡いたします。
　なお、申込者多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

＜ご利用料 引落のご案内＞

引落日	10 月 25 日（月）	
引落先名称	アイラック または アイラックやまと どちらもご利用いただいている場合は、それぞれ引落させていただきます。	
ご利用サービス	児童発達支援	放課後等デイサービス
同封する請求書	８月ご利用分	８月ご利用分
	未払分がある方は、未払金額を明記し、今回自動引落させていただく合計金額を記載しております。	
同封する領収書	～7 月ご利用分	～7 月ご利用分
	９月に引落させていただいた方 ９月の引落ができず、10 月に合算で引落ができた場合は、次月のお便りに領収書を同封いたします。	

＜11 月・12 月の予定＞

11月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 アイラック、アイラックやまと イベント開催日	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 11月23日 振替日					

12月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

年末休業

※グレーは閉所日となります。

※祝日も開所いたしますが、各月の予定を必ずご確認いただくようお願いいたします。

※イベント開催日は、通常療育はお休みとなります。
　イベントの詳細については、後日ご連絡させていただきます。

～年末年始休業のご案内～

12 月 29 日（水）～1 月３日（月）まで年末年始休業となります。休業期間中のご連絡は

●お電話：留守番電話対応となります。

●LINE：随時受け付けております。

※お返事は１月４日（火）以降となります。