

特別支援教育だより

No.3

さくら市立氏家小学校
令和5年12月25日

保護者の皆様から「我が子が、学校や家庭で学習などに困難さがある。」という相談があります。その中でも、「先生の話覚えていない。」や「黒板の文字をノートに書くことが難しい。」などは、ワーキングメモリが関係しているのかもしれません。

ワーキングメモリとは？

集めた情報を一時的に脳に保存してから処理する能力です。脳に入ってきた情報を記憶し、それぞれの重要度を判断して、必要な情報だけを残すといった働きがワーキングメモリです。



ワーキングメモリを鍛えるゲームの紹介

そこで、家庭でできるワーキングメモリを鍛える方法をいくつか紹介します。

① 暗算ができるゲームをする。

簡単な暗算やナンプレ（数独）などの計算を行うと、脳が活性化します。

② 2つの動作を同時に行う。

「歩きながら暗算する」「しりとりをしながらボールを回す」など頭で考えながら体を動かす、手と足、別々の動作を行うことも有効です。

③ 適切な睡眠をとる。

睡眠時間が短すぎると脳全体の働きが悪くなってしまいますので、小学生であれば、9～12時間睡眠を確保しましょう。

④ 絵本の読み聞かせをする。

読み聞かせは音情報と視覚情報どちらの処理能力も高められるトレーニング方法です。

- 通常通り、絵を見せながら読む。
- 絵を見ずに音読のみを行い、音情報を映像化する力を養う。
- 途中で読み聞かせをやめて、続きを想像させる。

⑤ 外遊びをする。

鬼ごっこ、サッカー、野球、かくれんぼ など
スマホやゲーム機などを長時間使っていると、過剰に情報を受け取ってしまい、脳が疲労してしまいます。外遊びでスマホやゲーム機から離れる時間を作るのも重要です。

⑥ 後出しジャンケンをする。

- 「後出しジャンケン・ジャンケン・ポン」のかけ声で親が手を出す。
- 子どもは親の手に勝つようにできるだけ早く出す。
- 慣れてきたら「後出しジャンケン・ジャンケン・ポン・ポン」の2回目の「ポン」で子どもが手を出すようにする。（慣れてきたら、勝ち負けを指示して行う。）

学校でも行っていますが、ご家庭でもさっそく試してみてください。

