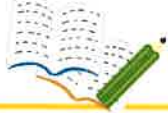




南房総の風し

[発行]
南房総教育事務所 指導室
令和元年 10月29日
第 4 号

文字が書けない・・・もしかすると「姿勢」のせいかも？



特別な配慮を必要とする児童生徒が、特別支援学級のみならず通常の学級においても多数在籍しているなか、学習面の課題として、「板書が写せない」「マス目の中に文字が書けない」「文字の形がゆがむ」等の書字にかかわる例が挙げられます。困難さの背景としては、「目の使い方（見え方）」や「目と手の協応動作」の未発達があると考えられるほか、「腰、つま先・足裏の不安定さ」が影響している場合があります。意外なことと思われるかもしれませんが、「腰」や「足」の姿勢のポイントを押さえることで、顔が上がって前に注目することができるようになり、「見る姿勢」が安定し、「書く活動」がスムーズになる可能性があります。

「座る」「立つ」姿勢の身体の見方についてポイントを示しますので、参考にしてください。

「骨盤を立てて座る」

- 背もたれに体重を預けている
又は
猫背になっている
- 骨盤の位置が前へずれている
- 足裏全体を床につけていない



良くない姿勢をとっていると・・・
姿勢がそれ以上崩れないように、上肢でバランスをとろうとするため、頭・首・体幹が安定しない。
↓
手が使いにくい⇒文字が書きづらい

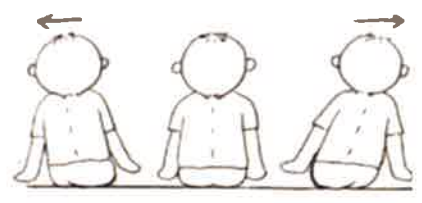
- ◎☆印4か所（肩・腰・ひざ・足裏）が正しい位置（肩の位置と腰がまっすぐ結べる、腰からひざ、足につながるラインが90度）にあることで、姿勢や体幹が安定している



ポイント 骨盤が立っているか？

腰を意識してみよう！ ～骨盤を立てる運動～

あぐら座または長座の状態、
左⇒真ん中⇒右⇒真ん中⇒左・・・
と体重移動をします。ゆっくり動かし、骨盤を正しい位置に戻していきます。



ポイントは、猫背にならないこと。慣れるまでは、支援者が腰に手を当てて動きをサポートすることで、「骨盤を使っている」という意識をもつことができます。

「足裏・足指を使って立つ」

- あごが上がっている
- かかとに重心があり、足指が浮いている状態である
又は
足指が丸まっている



- ◎☆印3か所(耳・肩・くるぶし)が直線で結ばれ、足裏全体(親指と小指の付け根・かかとの3点)及び足指の10本すべてが床についている



ポイント 足指すべてを使っているか？

良くない姿勢をとっていると・・・
必要以上に力が入りすぎてしまう。
静止できず、ふらふらしてしまう。



身体をコントロールできない

足裏・足指を使えるようにしよう！ ～足の指ストレッチ運動～

- ①足指の付け根部分から土踏ますあたりまでを両手で包みこみ、上下にもみほぐします。



- ②足指1本ずつと、指の間をもみほぐします。

- ③足指でジャンケンをするように、足先を縮めたり開いたりを繰り返します。



*令和元年度管内幼稚園・保育所等特別支援教育研修会
千葉県立袖ヶ浦特別支援学校 支援部 作成資料より*

「ちゃんと座ろう」「しっかり立ちなさい」は、子どもは『分からない』

「ちゃんと」「しっかり」は曖昧表現の代表的な言葉です。

知的障害や発達障害のある（もしくは特性がある）子どもたちは、抽象的な表現を理解することが難しいので、具体的な指示をすることが大切です。「背中とおしりの位置はまっすぐに座る」「立つときに気をつけることは3つ」など、手本や写真で示しながら視覚的な支援を手がかりにするとともに、「足の指10本、床にぴったりついているかな？」等ポイントになる言葉を伝えながら、繰り返し練習していきます。

そして、何より大事にしたいことは「できたときに褒める」ことです。

「今の姿勢、いいね」「そういう風に座れたら素敵だよ」「みんなのお手本だね」等の言葉をかけることで、子どもたちは「これが“いい姿勢”なんだ！」と実感をもって理解していきます。また、もし「できていない」と気づいた時には、「ダメ！」と叱るより、「いい座り方はどうやってやるのかな？」と子ども自身に問いかけて、理解しているかを確認するとよいでしょう。

子どもたちが「できた」「ほめられた」という経験を積み、自己をコントロールする力がつくことを願いながら、根気強く指導・支援をしていきたいものです。

【文責：特別支援教育班】