

発達障害のある児童・生徒への援助

学校で活かせる作業療法

～学習の土台となる姿勢を育てる活動～



富山県作業療法士会

発達部会

はじめに

富山県作業療法士会では、特別支援教育における幼稚園、学校との連携が、子どもたちの将来の自立に重要であると考え、活動しています。

このたび、この活動のひとつとして、『学習の土台づくり～「姿勢」を育てる』について、作業療法士からの提案を冊子にしてみました。

お読みいただく皆様へ

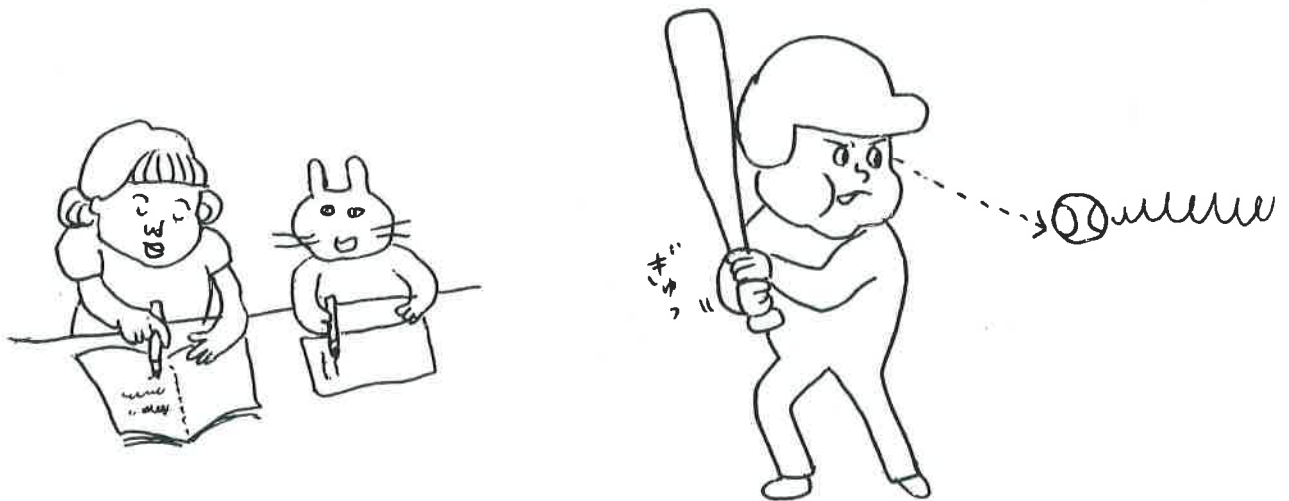
冊子で紹介している内容は、一人ひとりの子どもの状態に合わせて活動を調整する必要がありますが、「子ども自身が楽しんで取り組める」という視点を持って、利用して頂ければ幸いです。

作業療法士による専門的視点

作業療法士は、医療・保健・福祉・教育・労働等に幅広く関わり、発達障がい領域においても障がい種別・年齢に関係なく関わりをもっています。

障がいをもつ子どもたちに対して、遊びを中心としたさまざまな作業活動を通して、個々の子どもの発達課題（運動機能、日常生活技能、学習基礎能力、心理社会的発達など）に取り組んでいます。

また、現在と将来にわたる生活を考慮し、家庭や学校、社会で生き生きと生活できるように指導・援助を行います。



*イラストは全てゆうの会発刊『感覚統合の話』より抜粋させていただきました。

今回、この冊子では、「学習の土台となる姿勢を育てる」活動を紹介します。

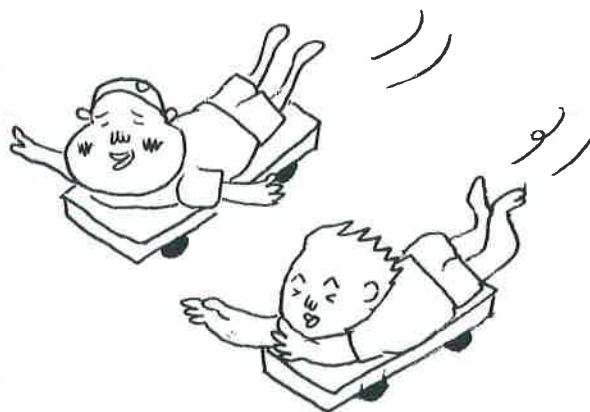
「姿勢を育てる」とは、「安定した姿勢を作る」ことを意味します。この「安定した姿勢」とは、安定した身体の幹（体幹・たいかん）を示します。この体幹は脊柱（せきちゅう）とそこに付くたくさんの筋肉で支えられています。そして最も重力（じゅうりょく）に影響を受けます。私たちは生れ落ちたその瞬間から、重力という大きな感覚刺激にさらされます。

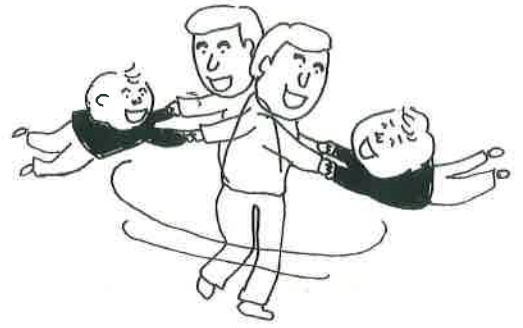
ここでご紹介します抗重力伸展活動（こうじゅうりょく しんてんかつどう）とは重力に逆らって全身を伸ばす活動のことを、抗重力屈曲活動（こうじゅうりょく くつきょくかつどう）とは重力に逆らって全身を曲げる活動のことを言います。これらの活動がうまく組み合わせられ姿勢の安定が保たれるようになります。これらの活動の発達により姿勢が育つと、手を使う活動（書字・はさみ等の道具操作）や目と手を協調して使うことが楽になります。

例えば、机に向かって勉強している時、座った姿勢でバランスを保つこと・字を書くこと・本に書かれている文字を追いかける眼の動きはすべて無意識の内にコントロールされています。これがうまくいかないと、グニャグニャした姿勢が多く、すぐ座り込んだり寝転んだり、何かするとすぐに疲れてしまいます。字を書くときも、手と体が一緒に動いてしまったり、肘をついたり体が傾いてきたりします。本をうまく読み進めることができなったり、黒板の字を写す時、黒板とノートを交互に見ることが困難だったりします。

また、姿勢が育っていないと自分の体を中心としての他の人や物との位置関係（方向・距離・奥行き・高さ）がうまく理解できないことがあります。これがうまくいかないと、字と字の間隔が上手にとれなかったり、物によくぶつかったり、対人関係における距離のとりかたが下手だったり（なれなれし過ぎる、よそよそしすぎるなど）します。

では、これより「学習の土台となる姿勢を育てる」活動として、具体的な抗重力伸展活動と抗重力屈曲活動をそれぞれご紹介します。





抗重力伸展活動

- ・ 重力に逆らって 身体を伸ばす活動のこと
- ・ 全身がしっかりと伸び 身体が安定します

伸展活動(1)うつ伏せで出来る活動



飛行機遊び(年少児～)

体と骨盤を支えてもらい、空間で飛行機のように体を反らせます。

うまくなるとお腹を支えるだけで顔を上げ手足の先まで伸ばすことができるようになります。



ひこうき(一人で出来る。年長児～)

うつぶせになって全身を反らせます。

シーソーのように上下に体を揺らすのも良いでしょう



うつぶせで輪投げをしたり、ボールを投げるのもいいでしょう。

片手と両手の場合は難しさも異なります。



スクーターボード

スクーターボードが長い方が、体を支えてくれるので、より簡単に体をぞらすことができます。最初は、首が下がったり、手足が曲がることもあります。上手になると、手足を伸ばして、スクーターボードに乗ることが出来ます。

スクーターボードで坂から滑り降り、距離を競ったり、目的物を倒すなどのゲームができます。

平面では、ロープやルーフにつかまり、友達に引っ張ってもらってもいいでしょう。



お腹で支えてフランコの揺れを楽しみます。
 フランコは、スリングのようなフランコの他にも、板フ
 ランコやタイヤフランコで揺れるのも良いでしょう。
 足で床や壁を蹴り大きな揺れを作れます。
 お腹で支えてフランコに乗り、輪投げをしたり、ボール
 やお手玉を箱に投げ入れるのもいいでしょう。
 目標物が高かったり、遠かったりすると難しくなります。



バランスボール

ボールの上で落ちないようにバランスをとります。ボールの大
 きさによって 難しさが違います。
 上手にボールの上で体を支えるようになると、足を持つ人は
 支える場所を、お腹の回りから、太もも→足首の方へ移動し
 ていくと良いでしょう。



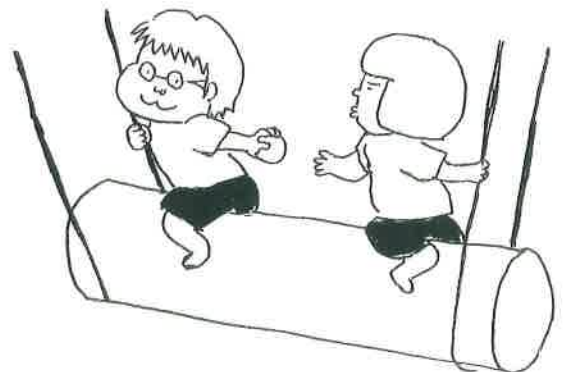
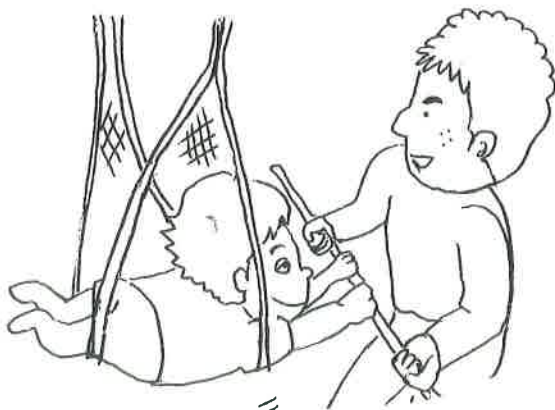
雑巾かけ

平面でも構いませんが、登り坂も良いでしょう。
 体が安定してくると、スピードも上がり、体がふらつくこと
 も少なくなります。
 立って行う活動としては、窓拭きなども良いでしょう。



手押し車

最初は、支える人は、足の間に入って膝の回りを支えて
 あげると安定するでしょう。上手に出来るようになった
 ら、足首を持ち、前進や競争をしても良いでしょう。



伸展活動(2)立って出来る活動



ジャンプ

床や台の上からジャンプします。
上からぶら下げた風船などを目掛けて跳ぶようなゲームにすると、より体が伸び、意欲も出やすいです。



鉄棒

鉄棒に、手で体を押し上げて上りましょう。お腹で支えて保ちます。
前後に体を振ってもいいでしょう。



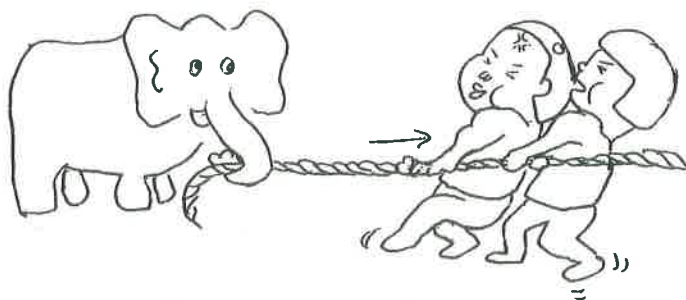
逆立ち

最初は、三点倒立(両手・頭で支える)から壁を使っての逆立ちへ。



パラシュート

みんなで協力して全身を大きく伸ばして、パラシュートを大きく膨らませます。



抗重力屈曲活動

- ・ 重力に逆らって 身体を曲げる活動のこと
- ・ 全身をしっかりまめることで 身体のまん中ができ、安定します



綱引き遊び

お互いに輪からでないようにロープを引っ張り合います。輪から出たら負けです。台や輪の大きさを小さくすると難しくなります。



スクーターボード引き遊び

スクーターボードに乗って、引っ張られても倒れないように、しっかりロープを持って姿勢を保ちます。



シーツ、ハンモック遊び

シーツや布団類に座って、引っ張られても倒れないようにシーツの端をしっかり握って姿勢を保ちます。

引っ張る人も体の屈筋群の緊張が高まります。

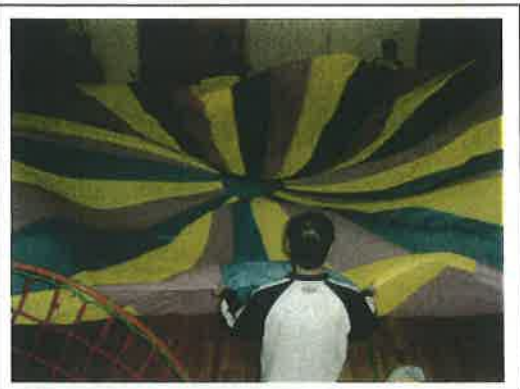
シーツ類をハンモック状につるしたところを移動する設定にするとより難しくなります。





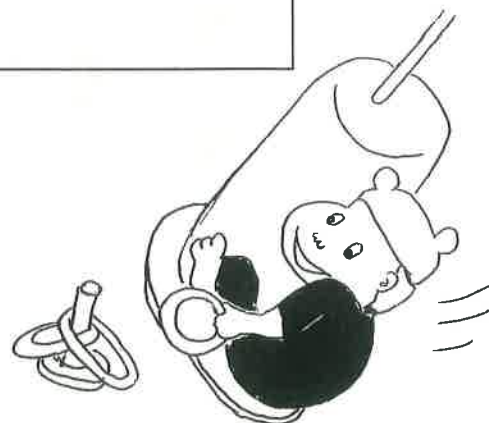
くぐりぬけ遊び

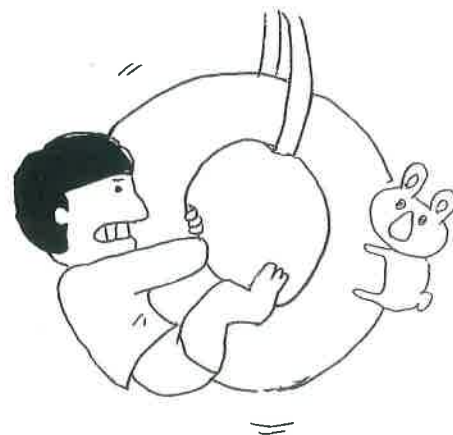
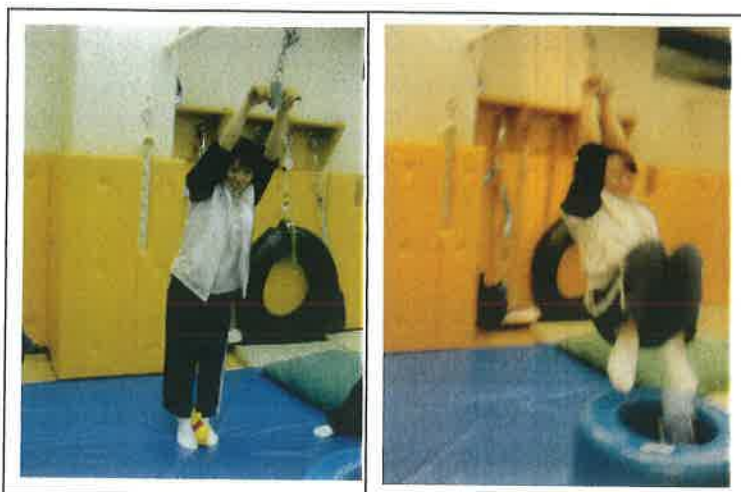
トンネルや網、体育マットの下を腹這い、背這い、四つ這いなどでくぐると全身の屈曲を自然と促すことができます。



パラシュート

パラシュートを上げ下げすることで、体の伸展、屈曲も促すことができます。
(大勢の人が参加できる活動です。)
片付ける際に空気を抜くように押して転がしていきことでも屈曲姿勢が促されます。





ターザンブランコ(ロープ)

吊り具にぶら下がります。

ターザンブランコにぶら下がり、好きなものを足で挟んだままロールに入れたり、自分がロールに入る遊びにする事で難易度が高くなります。

ボールを足で挟んで取ってきたり、渡したいして遊ぶ事も出来ます。

ぶら下がいながら台から台に飛び移って遊ぶ事も出来ます。



山登り遊び

ロープを握って引き寄せながら山登りのように壁を登っていきます。

ロープの変わりにはしごを使うと簡単に楽しむ事が出来ます。



座位バランス

一本足の椅子に座ります。座れたらボールなどを蹴ります。足を高く上げるようにするとより屈曲が促されます。サッカーやボーリングのように設定して遊んでみるのもよいです。市販のトレーニングボールに座っても良いです。輪投げの輪を足で外して送っていくゲームも出来ます。