



「なぜ、うまくいかないのだろう」 背景の理解と支援～体の動きを中心に

さいたま市 療育センターさくら草
作業療法士
杉本 美弥子





なぜうまくいかないのだろう

- 人との距離がわからない
- 姿勢が保てない
- 落ち着いて過ごせない
- 力加減が上手くできず、動作が乱暴

これらの課題は、ボディーイメージや体の
使い方と関係しています

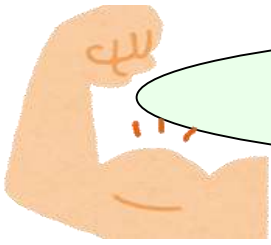
詳しくは、さくら草特別支援学校のホームページを見てく
ださい

ボディーイメージを育てる活動

- ボディーイメージとは
- 固有感覚(手ごたえの感覚)を実感できる活動が良い
- 体の軸づくりができるとよい
(足裏から頭まで繋がる軸)

そのための活動を紹介します

(固有感覚の説明から)



固有感覚

- ~いわゆる手ごたえの感覚~
- 筋肉や腱の中のセンサーによって、関節の曲がり具合や筋肉の収縮の程度を感知する
- 手足・からだの動きや位置を知り、
体の動きを調節したり、力加減の調節をする

どんなことが困り事 ↓ トラブルが起きるかな

固有感覚が未熟だと

- 動作が大きい。乱暴。「机をたたいて音を出す」「友だちに体当たりする」「水筒などを振り回す」「声が大い」「鉛筆/服/爪などを噛む」「消しゴムをちぎる」
- 姿勢が保てない「姿勢が悪くだらだらしているように見える」「椅子のはじに座る」
- 走るけどゆっくりが難しい(運動できる?)
- 真似が苦手「体操・ダンスをしない」

真似体験 ぐーんがちゃん やきいも手遊び(間)

固有感覚を実感する動きを考えよう

- 力を入れて感じる固有感覚
重いものを運ぶ、鉄棒にぶら下がる、登り棒、よじ登り、投げる、大きな声を出す
- 関節や骨に響いて感じる固有感覚
ジャンプ、飛び降り、たたく、打つ、噛む

固有感覚を感じ、ボディーイメージを育てる活動を紹介

ボディーイメージを育てる活動紹介

- 1、授業前の準備活動
- 2、お引越しゲーム
- 3、腹筋
- 4、引っ張りっこゲーム
- 5、線跳び

<ポイント> 楽しんで動きを感じることに

1、授業開始前の準備活動

- 号令の前に、静かな時間を創る
 - 手ばたきバンザイ
 - 5になるじゃんけん/10になるじゃんけん
 - 歌
 - 詩の朗読
-
- ポイントはメリハリ
動作がそろった後に静かな時間ができる
固有感覚実感できましたか

2、お引越しゲーム

- いすを部屋全体にばらばらに置きます
- いすの間を動いて、音が鳴ったら空いているいすに座ります
- 「動き」は、固有感覚を実感する動きや、床面を移動する動きを行います。

固有感覚実感できましたか
周辺視は使いましたか

運動量はどうですか

3、腹筋

- 普段の腹筋を行うとできない



- 体育座りから始める
- 体重が後ろにかかってもこらえる腹筋



ポイント

- 膝を抱える腕の肘の位置は
足首に近いほど良い
肩が下がる
- 前腕(肘先)を2本同時につかむ
- お尻に向かって押す



4、引っ張りっこゲーム

- 肩や肘の関節が抜けやすいお子さんがいないことを確認
- 一人が寝て、一人が引っ張る



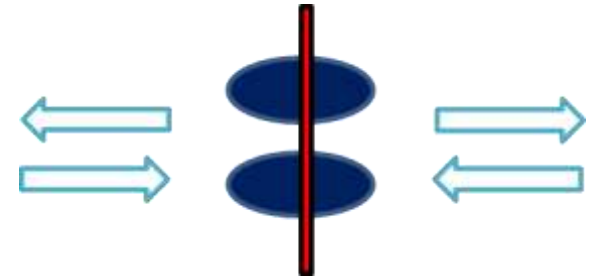
固有感覚実感できましたか

軸は感じましたか

5、線跳び

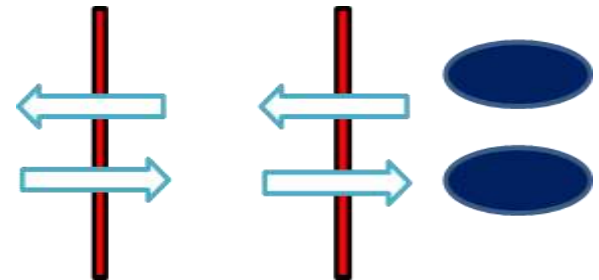
線跳び(前後) テープ1本

線を踏んで立ち、前に跳んで戻る
後ろに跳んで戻る



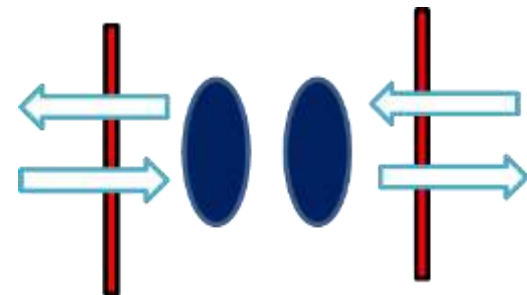
線跳び(前後) テープ2本

線をまたいで前に2回跳び、
後ろに2回跳んで戻る



線跳び(左右) テープ2本

線の間立ち、左に跳んで中央に戻る
右に跳んで中央に戻る



普段行っている活動を見直そう

- どんな活動がありますか
- 固有感覚を強調するにはどうしたらいいでしょうか
- 固有感覚を実感すると、ボディーイメージが育ちます。そしてセンサーが良くなり、動きがスムーズになります。

グループで体験

- グループに分かれて、先生役と生徒役を体験
- 5種目実施しましょう